

Resumé fra foredraget *Særligt sensitive børn*

Susanne Møberg www.moeberg.dk

1. Særligt sensitive mennesker er mere modtagelige over for indtryk, fordi nervesystemet er mere fintfølelse og indtryk opleves stærkere.
Hjernen bearbejder indtryk mere detaljeret og mere nuanceret.
Stimuli og indtryk opleves derfor stærkere end hos flertallet.
2. Det er både positive og negative stimuli og indtryk opleves stærkere.
Man er disponeret for at skabe et empatisk, lykkeligt og meningsfyldt liv med dybe oplevelser og relationer.
Man er mere disponeret for at føle sig overstimuleret, udmattet og stresset, fordi der skal mindre til før det sker.
3. FORSKNINGEN
Ifølge den amerikanske forfatter og psykolog Elaine Aron er det 20 % af alle mennesker.
Det er mænd og kvinder, børn og voksne.
Kaldes også HSP – Highly Sensitive Person.
Man finder selv ud af, om man er særligt sensitiv.
Test om du er særligt sensitiv på www.moeberg.dk
Medfødt og arveligt?
4. KENDETEGN HOS VOKSNE
Venlig.
Hensynsfuld.
Kreativ.
Intuitiv.
Empatisk, indfølelse.
Tager ansvar for den gode stemning.
Mærker stemninger og fornemmer hurtigere, hvordan andre mennesker har det.
God til at lytte.
Eftertænksom – Mange tanker.
Brug for tid til eftertanker og refleksion.
Kan være langsom.
Overgennemsnitlig evne til at fordybe sig og koncentrere sig – kan ikke lide at blive forstyrret.
Bliver hurtigere overstimuleret, udmattet og stresset.

5. UDFORDRINGER HOS VOKSNE

Føler sig forkert og anderledes.
Påvirkes af andres mening og forventninger.
Tager stort ansvar for den gode stemning.
Lytter ikke til sig selv - kender ikke egne grænser.
Behov for at blive forstået af (alle) andre.
Har *for* høje forventninger til sig selv.

6. FÆLLESTRÆK HOS BØRN

Selvregulerende.
Trives bedst med tryghed og positive stemninger.
Omgængelige / temperamentsfulde.
Samvittighedsfulde og retfærdighedssøgende.
Det er som om, der er skruet lidt højere op for følelserne og reaktionerne.

Nogle sensitive børn bryder sig ikke om:

Støjende aktiviteter.

Højt tempo. Tidspres. Mange informationer.

At blive iagttaget, når de skal præstere.

At blive kysset og krammet.

Barnet bliver ked af det, trækker sig eller reagerer temperamentsfuldt.

De vil gerne se på, mens andre tumler - vil måske gerne være med, men skal have tid til at se tingene an.

Hvis det virker skræmmende, vil de ikke være med.

Det er ikke fordi de er generte, de vil bare gerne se tingene an, inden de deltager.

7. SENSITIVE ER FORSKELLIGE

Det fysiske – berøring, lys, lyd, sult, søvn.

Det sociale – påvirkes af andre.

Det følelsesmæssige – stærke følelser.

Det filosofiske – mange spørgsmål.

Det temperamentsfulde – robust og sårbar.

8. UDFORDRING / OVERSTIMULERING

Barnet bliver hurtigere overstimuleret
og har i højere grad tendens til at blive udmattet.

Barnet for hurtigere nok. Det bliver hurtigere for meget, for højt, for voldsomt.

Alle mennesker bliver overstimulerede og stressede – men hos særligt sensitive mennesker skal der bare mindre til, før det sker.

Særligt sensitive mennesker er de første til at registrere og reagere på ugunstige betingelser på arbejdspladsen og i familien.

9. LUKNINGSPUNKT

Særligt sensitive børn når hurtigere og oftere et lukningspunkt, hvor det bliver for meget, og man kan ikke tage mere ind.

På den ene side af lukningspunktet, er man den *gode udgave* af sig selv, på den anden side *den værste* af sig selv.

10. TEGN PÅ OVERSTIMULERING

Små ting bliver til store problemer.

Vanskeligt ved at koncentrere sig.

Træt og/eller ked af det.

Beklager sig mere end sædvanligt.

Raserianfald for at undgå dét, der overvælder.

Eller barnet bliver stille og forsøger ikke at være til ulejlighed.

11. KILDER TIL OVERSTIMULERING

HUSK - både de positive og negative oplevelser kan virke overstimulerende.

En almindelig dagligdag, med mange indtryk, mange mennesker, med på indkøb.

Mange valgmuligheder. Mange informationer.

Højt tempo.

Høje lyde. Højt støjniveau.

Dårlige stemninger.

Træthed / kombination.

12. STRATEGI

FOREBYGGE overstimulering.

HÅNDBERE overstimulering – kan ikke undgås.

13. FOREBYGGE OVERSTIMULERING

Lær signalerne på lukningspunktet at kende.

Tænk på, hvad der beroliger barnets nervesystem.

Mulighed for at trække sig, fordybe sig.

Mulighed for fred, ro, pauser, roligt tempo.

Indret et hellested til barnet.

God og nok søvn.

God tid og nærvær med omsorgspersoner.

Naturoplevelser og samvær med dyr.

Forudsigelighed – at vide hvad der skal ske.

Overskuelighed, rutiner og få valgmuligheder.

14. HÅNDTERE OVERSTIMULERING

Husk at barnet har mistet kontrollen, derfor er det nødvendigt, at du bevarer kontrol over situationen.

Tal roligt. At din stemme lyder rolig er en større hjælp end dét, du siger.

Tænk på dit udtryk, undgå at hæve ikke stemmen.

Prøv noget andet end at tale – et glas vand, gå udenfor, en tur i skoven, en lur, sæt jer sammen.

Er du selv overstimuleret og udmattet - Sæt farten ned og husk at forebygge overstimulering.

Barnet har brug for forståelse og klare rammer.

Din irritation og vrede virker voldsom for barnet.

Holde om, røre ved, trøste. Mind barnet om, at det går over.

Eller hold dig på passende afstand, lad barnet være i fred.

Vent med at irettesætte og tale om situationen til barnet (og du) er faldet til ro.

Husk - barnet er overstimuleret og kan alligevel ikke tage mere ind lige nu.

15. KONKRETE RÅD

Forstå barnet – sæt dig ind i:

Hvad det vil sige at være særligt sensitiv.

Hvad der fungerer bedst for barnet.

Lær barnets signaler på overstimulering at kende.

Lær barnet (afhængig af alder)

At sætte ord på følelser.

At kende sit lukningspunktet.

At forebygge og håndtere overstimulering.

At begå sig i denne verden.

Overbeskyt ikke barnet. Sensitive er ikke svage, de skal udfordres ligesom andre børn.

Giv barnet

Giv barnet trygge og forudsigelige rammer.

Mød barnet med en blanding af nænsomhed og forståelse og klare spilleregler. Barnet har brug for at vide, at alt er godt.

Giv barnet anerkendelse, påskønnelse og vejledning.

Vær tydelig og lær barnet, hvad der er rigtigt og forkert.

Mulighed for at være i fred – et hellested.

Forbered barnet på forandringer – også selvom du synes, det er småting.

Forældre og fagpersoner er rollemodeller

Se på dig selv – sæt fokus på din egen trivsel.

Hvilken hverdag og stressniveau byder du barnet?

Vis barnet, at det er ok at begå fejl – man behøver ikke være perfekt.

Arbejd med dine synspunkter og overbevisninger om, hvad der er rigtigt og forkert.

Råd til forældre til særligt sensitive børn

Respekter hinandens forskellighed.

Horisontal og vertikal opdragelse.

Særligt sensitive mødre.

Er du selv særligt sensitiv – vær opmærksom på dine projektioner.

Overbeskyt ikke barnet – lær barnet at begå sig.

Råd til fagpersoner

Skab enighed om retningslinjerne for, hvordan institutionen vil håndtere særligt sensitive børn.

Sæt dig ind i karaktertrækket.

Vær professionel, tal med forældrene om karaktertrækket.

Indret et stille rum / område hvor børnene har mulighed for at være uforstyrret.

Råd til særligt sensitive fagpersoner

Vær opmærksom på dine egne kvaliteter og begrænsninger.

Du opfatter stemninger og sindstilstande hos børnene, som andre ikke lægger mærke til.

Husk, at det er en vigtig ballast for børnene at blive imødekommet og forstået.

Tal om barnets sensitivitet på en positiv måde.

Brug positive ord, der beskriver barnet.

Gør dig umage med at fokusere og italesætte barnets stærke sider.

Husk at barnet hører meget mere end du aner.

16. MERE INFO

Bøger af Elaine Aron www.hsperson.com

Særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive børn.

Særligt sensitive og kærligheden.

Ted Zeff – *The Strong, Sensitive Boy.*

Søg på nettet

HSP-foreningen.

You Tube

Mere info på www.moeberg.dk

Tilmeld nyhedsbrev.

Test om du eller dit barn er særligt sensitiv.

Interviews om særligt sensitive børn og voksne.



Susanne Møberg, forfatter, coach og foredragsholder

Uddannet pædagog med særligt interesse for psykologien. Har bl.a. været ansat på Psykiatrisk Børnehospital i Aarhus, inden for voksenpsykiatrien samt i børnehave og vuggestue.

Susanne har haft egen virksomhed siden 1993 og har specialiseret sig i karaktertrækket særligt sensitive mennesker. Er desuden uddannet coach og instruktør i mindfulness.

Susanne tilbyder personlige samtaler med coaching og vejledning.

Er forfatter 11 bøger, hvoraf to af titlerne er oversat og udkommet i Norge.

Mal med intuition. (Kun som e-bog, pdf-fil).

Intuition & Handlekraft. (Kun som e-bog, e-pub).

Kærlighed & Selvværd. Bestseller. (Også som e-bog, e-pub).

Glad & Tilfreds – med coaching. (Kun som e-bog, e-pub).

Mal dig glad. Bestseller.

Er du også særligt sensitiv? Bestseller. (Udkommet på norsk).

Mindfulness for særligt sensitive mennesker. (Udkommet på norsk).

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker.

Redskaber til særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive – Børn. (Lille og lettilgængelig bog).

Særligt sensitive – Voksne. (Lille og lettilgængelig bog også for mennesker omkring sensitive mennesker).