

# Særligt sensitive børn har brug for forståelse

**15 – 20 % - eller cirka hvert femte barn er særligt sensitiv. Det er ikke en diagnose, der skal udredes, helbredes eller medicineres. Det er et karaktertræk, der kan være en glæde og en styrke, når barnet bliver mødt med forståelse, og når de voksne forstår at skabe de bedste betingelser for barnet.**

---

Af Susanne Møberg, [www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)

---

Det kan være vanskeligt at beskrive særligt sensitive børn, uden at man med rette kunne spørge: "*Er det ikke sådan, alle børn er*"?

I de fleste tilfælde adskiller særligt sensitive børn sig ikke meget fra andre børn – men det gør de så alligevel... Bagved børnenes forskellige personligheder og temperamenter er der nogle grundlæggende kendetegn, der gør det særligt sensitive karaktertræk genkendeligt.

På grund af en biologisk forskel i nervesystemet er særligt sensitive børn mere modtagelige og påvirkes i højere grad af både indre og ydre indtryk, stimuli og stemninger. Det kan synes som om, der er skruet højere op for følelserne, og reaktionerne er mere intense – både på den positive og på den udfordrende måde.

Der hører mange positive egenskaber med til det sensitive karaktertræk, og det kan være en glæde og en styrke at have den særlige sensitivitet. Samtidig kan det være en udfordring, at barnet hurtigere og oftere bliver overstimuleret og udmattet, fordi der ganske enkelt skal mindre til, før det sker.

## **Forebygge overstimulering**

Man kan ikke undgå, at sensitive barn bliver overstimuleret og udmattet. En almindelig dagligdag med mange indtryk og samvær med andre kan virke overstimulerende. Det er afgørende for barnets trivsel og udvikling, at de voksne forstår barnets grænser og behov med henblik på at forebygge overstimulering i dagligdagen mest muligt. Det kan man bl.a. gøre ved at give barnet god tid, forudsigelighed, tryghed med faste rammer, klare forventninger samt give barnet mulighed for at berolige nervesystemet fx ved fordybe sig og trække sig fra fællesskabet.

Det er samtidig vigtigt ikke at overbeskytte det sensitive barn. Barnet skal lære at rumme og håndtere følelser, samvær og de krav, der hører med til en almindelig dagligdag.

### **Sensitive børn er forskellige**

Børnene er særligt sensitive i forskellig grad, og de er forskellige på grund af forskellige temperamenter og forskellige personligheder.

De kan være udadrettede og handlekraftige, eller de kan virke generte og tilbageholdende.

De kan være særdeles vedholdende eller nemme at distrahere.

De kan være sociale, eller de kan foretrække at være i deres egen verden, lege alene og knytte sig til få, nære venner.

De kan være dominerende og krævende eller afventende og tilpasningsvillige.

De kan være hurtige og initiativrige og trives med udfordringer, eller de kan være langsomme og nemme at slå ud og hurtige til at give op.

### **Er barnet særligt sensitiv?**

Nogle børn er tydeligvis særligt sensitive, med hensyn til andre kan man være i tvivl.

Der findes ikke en ufejlbarlig metode til at afklare, om barnet er særligt sensitiv eller ej.

De fleste forældre og fagfolk vil være i stand til at afgøre, om barnet er særligt sensitivt, når man har sat sig ind i karaktertrækket – og især hvis man selv er særligt sensitiv, fordi man genkender trækket hos sig selv.

Elaine Aron har udarbejdet test, der kan give en fornemmelse af, om barnet er særligt sensitiv. Testen kan hentes på [www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)

## **FAKTA BOX**

### **Særligt sensitive børn trives med**

Tryghed.

God tid og ro til at fordybe sig.

Klare spilleregler.

Struktur.

Enkelhed.

Forudsigelighed.

Overskuelighed.

En vis form for orden.

Nærvær og kærligt samvær.

Positive stemninger.

Fornemmelsen af at være forstået.

Vished om, at alt er godt.

## **Susanne Møberg**

### **Forfatter, coach og underviser**

Susanne Møberg er uddannet pædagog med særligt interesse for psykologien. Har bl.a. været ansat på Psykiatrisk Børnehospital i Aarhus samt i børnehave og vuggestue. Hun har haft egen virksomhed siden 1993 og har specialiseret sig i karaktertrækket særligt sensitive mennesker.

Susanne er forfatter 11 bøger bl.a. *Særligt sensitive – Børn*, som er anmeldt her på JAGOO.  
[www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)