



Høysensitivitet hos barn og unge

Barne og ungdomsarbeiderfaget

Eva Steinkjer



Eva Steinkjers Puslespill
workshops veiledning terapi

Innholdsfortegnelse

Til leseren.	3
Hva er høysensitivitet?	4
Hvorfor er dette så viktig da?	6
Hvordan kan vi vite om et barn er høysensitivt?	7
Livet som høysensitiv.	8
Sterke sensitive gutter.	9
Kaos? Oversikt i tid og rom.	10
Skal vi overbeskytte de høysensitive barna?	11
Balansekunst på stram line. Aksept av forskjellighet.	12
TIPS OG KILDER	12
Illustrasjon på forsida	12

Til leseren.

Dette heftet skriver jeg til deg som er under fagutdanning til barne- og ungdomsarbeider. Det kan i tillegg leses av alle som arbeider med barn og unge. Det er ikke sikkert at kunnskapen om dette temaet er så utbredt ennå. Temaet berører alle tre hovedområder i læreplanen: helsefremmende arbeid, kommunikasjon og samhandling samt yrkesutøvelse.

I følge fagplanen skal utdanningen gjøre deg i stand til å møte barn i alderen 0-18 år. Du er kanskje akkurat passert 18 år, fra å bli oppfattet som et barn selv, til å skulle opptre som voksen i møte med barn i alderen 0-18 år? For noen av dere er dette helt naturlig, du har kanskje vokst opp som eldst i søskenflokket eller vært en naturlig "leder" i venneflokket. Andre vil måtte lære og øve for å bli i stand til å lede barn, veilede og støtte eller leke med barna på deres premisser. En ting er sikkert. En person som følger seg ferdig utlært i møte med barn, er slett ikke utlært, men heller å anse som ferdig!

Jeg som skriver denne boka har vært i det barnefaglige feltet hele livet. Dette sier jeg fordi jeg vokste opp som eldst i en søskenflokk på fire. Jeg lekte tidlig skole med dukkene og bamsene mine, arrangerte skirenn i hagen for mine småsøsken og var "dagmamma" (med god støtte fra bestemor i nabohuset) en dag i uka mens mamma jobbet. Da var jeg ti og mine yngste søsken ett og to år.

Jeg visste ikke hva jeg skulle bli når jeg ble stor. Mine bestemødre sa at jeg passet bra som formingslærer. Det hørtes gøy ut. Men jeg var livredd for å vise at jeg ikke kunne tegne. Derfor fikk jeg aldri startet på et løp som tradisjonelt begynte med tegning, form og farge. Jeg slet meg gjennom tre år på videregående med for meg kjedelige skolefag. Jeg var allerede da et skapende menneske, og brukte all fritid på å sy, strikke, trene og være sammen med venner.

Min første betalte jobb som leder for ei barnegruppe hadde jeg som 19 åring: aktivitetsleder for barn 5-8 år i regi av et husmorlag. Vi lagte figurer i trolldig, malte med fingrene på store ark, vevde på papp-plater, lagde julekort, sang og lekte enkle bevegelsesleker.

Etter hvert ble jeg formingslærer allikevel. Uten å kunne tegne. Uten å våge å vise hvor lite jeg hadde øvd, og hvor banalt min prikk og strek var. Skjønt det ble nesten en besettelse for meg å si at jeg "kunne tegne". I løpet av årene som gikk som lærer ønsket jeg så sårt å beherske streken, samt å kjenne en trygghet mens jeg skriblet. Å uttrykke seg er en menneskelig måte å kommunisere på, og jeg ville kommunisere via tegning.

Etter flere år med prøving, feiling, kurs og veiledning, sa jeg til en venninne: "Nå liker jeg å tegne, men jeg tegner ikke på en måte som blir fotografisk riktig." "Men. Kan du tegne da?" svarte min venninne.

Denne lille historien om tegning illustrerer det jeg i dag kan kjenne igjen som prestasjonsangst. Frykten for ikke å kunne nok, vite nok, prestere godt nok. Å være voksen i barnehage, skole, sfo og andre fritidsarenaer er krevende, men også arti.

Barna vi møter er unike og ulike. De lever i et mangfold av familiesituasjoner. Vi har et flerkulturelt samfunn. Tradisjonelt er vi opptatt av alderstypiske trekk i barnehage og

skole. Utviklingspsykologien dominerer. De siste par årene har personlighet fått ny oppmerksomhet, gjennom informasjon om høysensitivitet. Personlighet er noe som tross utvikling, modning og endring holder seg forholdsvis fast gjennom livet. Et annet navn på personlighet er karakter. Karakteren består av mange trekk. Disse påvirker hverandre på ulike måter. Høysensitivitet er et slikt medfødt karaktertrekk, og som dermed vil prege oss hele livet. Det er noe som er felles hos alle som er født med et slikt nervesystem. Det skal vi komme inn på etter hvert. For: Erfaringene og det vi lærer oss på livets vei, er også med på å forme oss, og viser hvem vi er, på godt og vondt. Så til tross for at vi kan mye felles, er vi også utrolig forskjellige som mennesker. Slike tanker er utgangspunktet for dette heftet.

Hva er høysensitivitet?

Alle mennesker har en medfødt sensitivitet, følsomhet eller varhet i møte med hverandre, ting, dyr eller andre fenomen. Noen har dette i sterkere grad enn andre. Elaine N. Aron er amerikansk psykolog, forsker og forfatter. Hun begynte å interessere seg for et fenomen, som har eksistert like lenge som det har levd mennesker på jord. Hennes oppdagelser var at mennesker som ble forstått som sjenerte, innadvendte og forsiktige ble forstått som sykelige, redde, og gjerne oppfattet seg selv som "feil" sammenlignet med samfunnets forventninger om "idealmennesket".

Idealmennesket er ekstrovert, utadvendt, tåler raske skiftninger, hurtig tempo og store forandringer uten særlig men. Problemet med denne måten å forstå mennesket på, er at det blir veldig mange med sykelige trekk. Det er få mennesker som i denne forståelsen blir såkalt normale. Hun velger derfor å definere mennesker med et medfødt karaktertrekk med en ekstra mottakelighet for friske! Aron fikk stor interesse for sin forskning, som nå er utbredt over hele verden, også i Norge (Aron 2014). Så hva handler dette om?

Noen mennesker har en **sterkere mottakelighet** for lyd, lys, smak, lukt og berøring enn andre. Denne mottakeligheten er ikke noe et barn kan velge seg bort fra. Den sitter i det autonome nervesystemet, den delen som vi ikke kan styre selv. Noen eksempler:

Lys. Synssansen.

Jeg kommer inn i et rom med svakt lys, jeg ser ikke så godt og kjenner raskt på en kroppslig irritasjon. Før jeg forsto at dette hadde med den ekstra mottakeligheten å gjøre, trodde jeg at jeg var svak, og at jeg ble altfor lett irritert. På den annen side er jeg god på å finne og skape gode situasjoner med godt lys i rom. Alle som kommer inn på mitt arbeidsrom stopper opp, ser seg rundt og sier: "Dette er et godt rom."

Lukt.

Jeg husker at jeg som barn kommer sulten hjem fra skolen etter en lang dag. Det første jeg gjør er å se etter om det ligger et brev på kjøleskapet. Adressert til meg? Jeg har en stor mengde brevvenner i 10 -12 årsalderen. Det som bidrar til om humøret stiger eller synker, er lukten av middagen som mamma er i ferd med å lage. Lukter det sild, blir jeg i dårlig humør, men om jeg kjenner lukten av stekte pannekaker, blir ettermiddagen reddet.

Smak.

Små barn som ennå ikke kan si nei takk til det de ikke liker, sier allikevel fra ved å riste på hodet, lukke munnen eller snu seg bort. Litt større barn kan utfordre oss ved å si "vil ikke", "liker ikke" osv. Hva gjør vi så? Forstår vi barna? Gir vi etter? Tvinger vi barna til å spise, eller forstår vi at dette kan ha noe med en sterk sanseopplevelse å gjøre?

Lyd.

Lyd er noe vi ikke kan velge oss bort fra, begrepet støy brukes ofte om lyd. Støy er lyd vi overveldes av og ikke vil ha. Kvasse lyder kan vekke og skremme, mens gode lyder kan bidra til gode stemninger.

Jeg befant meg en dag i en gymsal med rundt tjue barn som lekte med ball. Ved siden av meg var en lydtekniker som prøvde ut et anlegg. Fra naborommet spurte hun: "Virker høyttalerne?" Jeg ser på barna som leker. Ingen reaksjon. "De gjør nok ikke det," svare jeg. Plutselig stopper alle barna aktiviteten. De ser opp. "Nå virker høyttalerne, sier jeg og nikker smilende til min kollega.

Taktilitet. Berøring.

Noen barn sier tydeligere fra om at klærne strammer, kjennes ubehagelig eller bruker veldig lang tid på å kle på seg. Smykker, klokke eller belter kan være umulig å få dem til å bruke. Foreldre forteller om at de kan se forskjell på søsken. For det ekstra sensitive barnet klipper de av merkelapper, sørger for ekstra behagelig fottøy osv. Høysensitive barn kjenner også godfølelsen ved å sitte fanget, kommer og legger seg ved siden av på golvet som en katt osv. Større mottakelighet gjør at de kjenner hva som er godt og vondt for dem.

Mottakelighet.

Vi kan se for oss at barn som er født høysensitive, har en parabolantenne, en antenne som kan ta imot alle signaler innen en visst område. Det blir veldig mange detaljer å forholde seg til. Hjernen må bruke litt tid for å bearbeide inntrykkene, og gjøre dem forståelig, skape mening. De som ikke har dette medfødte trekket, har en vanlig antenne med begrenset signalmottakelighet. De trenger vanligvis ikke like mye fokus på bearbeiding. Øyeblikket hjelper dem. Alle barn er mottakelige, men vi kan regne med at høysensitive reagerer 3-5 ganger sterkere på samme stimuli som majoriteten (Haukedal 2014).

Dette gir forskjellig utslag når to barn med ulik mottakelighet kommer inn i et rom de aldri har vært før. Den ikke så sensitive vil trolig løpe inn i rommet, finne ribbeveggen og klatre opp for så å se tauet, klatre i tauet og slenge seg videre inn i rommet som en "Tarzan". Den sensitive vil kanskje stå i døra og se seg litt rundt, orientere seg, observere før han velger å gå til matta som fast base. Det kan være lett å tro at den sensitive er redd eller skeptisk. Hvis vi ser barnets handling gjennom "sensitive briller", kan vi forstå handlingen og oppfatte barnet på en ny måte. Det handler rett og slett om at nervesystemet trenger tid til å fordøye eller prosessere inntrykkene som barnet har tatt inn. Om et lite barn, som ennå ikke har ord for sine opplevelser, følelser og erfaringer, kan vi ved å feiltolke barnet som redd og skeptisk, bidra til at barnet utvikler en selvforståelse som redd og skeptisk.

En mamma fortalte meg om Preben, som før han snakket selv, ble forklart at han var "Preben, litt sjenert". Da han ble så stor at han hilste selv sa han: "Jeg er Preben, litt sjenert."

Hvorfor er dette så viktig da?

I følge Arons forskning har antall høysensitive vært nokså konstant siden steinalderen. Omtrent 20 % av befolkningen har dette medfødte karaktertrekket. I tidligere tider trengte et hvert samfunn både rådgivere og krigere/jegere. Høysensitive fungerer bedre som rådgivere, fordi når inntrykkene er samlet, bearbeidet og forstått, vil beslutningene tas på et grundigere, og mer gjennomtenkt grunnlag. Færre feil vil oppstå på tynt grunnlag. Siden dette karaktertrekket ikke er utryddet gjennom historiens gang, tenker vi at det er viktige verdier som et hvert samfunn trenger. Tida vi nå lever i, har preg av raske skiftninger, mange stimuli på en gang, krav til vellykket for alle som vokser opp, flimmer mer enn fordypning, fokus på utseende mer enn indre verdier. Vi kan kalle tida vi lever i som "hurtigtogsamfunnet". Høysensitiviteten får trange kår.

Vi har fått full barnehagedekning i Norge. Dette innebærer at de fleste barna starter pendeltilværelse mellom hjem, barnehage, fritidsarena, butikkrunder osv allerede før de er fylt ett år. Skolen har, siden Pisatestene viste lave scorere, blitt resultatorientert med fokus på nasjonale prøver og tester. Mange barn faller mellom ulike stoler. Hva er normalt? Hva kan vi si er unormalt og dermed teste? For deretter å gi en diagnose. Vurderer det vi ikke forstår som en sykdomstilstand vi gir medisiner for? Eller ulike atferdstiltak rettet mot enkeltbarnet som ikke mestrer det som forventes til enhver tid?

Høysensitivitet er ingen diagnose eller sykdom. Det er et medfødt karaktertrekk, som finnes i like stor grad blant gutter og jenter, kvinner og menn, i alle aldre. Karaktertrekket er også registrert i mer enn hundre dyrearter! Det er ikke noe som kan medisineres. Det er heller ikke en tilstand vi vokser oss fra. Det byr på fordeler og ulemper å være født med en parabolantenne. Møtt på riktig måte, viser det seg at høysensitive mennesker er store kunstnere innen musikk, foto, bilde osv. Barn som blir utsatt for store belastninger kan få det ganske ille. Dette illustrerer hvor stor betydning miljøet har.

Miljøet for barn og unge kan bidra til å bringe barnet i balanse. Et balansert liv gir et balansert og godt sinn, med gode vekstvilkår for personligheten. Motsatsen er **overstimulering**, en tilstand, en opphopning av inntrykk som ikke blir bearbeidet, prosessert eller fordøyd. Et overstimulert barn er den verste utgaven av seg selv. Noen blir sterkt innesluttet, stille og vanskelige å få kontakt med. Andre utagerer, skriker eller løper rundt uten stopp. Et overstimulert barn har ikke kontakt med sine egne ressurser, så dette blir en utfordring både for barnet som i slike tilstander strever, og oss som er i støtteapparatet i barnehage, skole, sfo eller hjemme i familien.

Men barn er under utvikling, og det er her miljøet blir så viktig. Miljøet består av det fysiske, som regulerer lyd, lys, møblering osv, men like viktig er det sosiale og psykososiale miljøet. Kunnskap om høysensitivitet kan bidra til å forstå barna og barnegruppen. Hvordan vi forholder oss til hverandre, blir viktigere enn å forklare årsaken til barns handlinger. Hvis jeg møter Preben som er så stille at jeg ikke får kontakt med han, er det viktigere at jeg inviterer til kontakt, enn å slå meg til ro med at han er sjenert. På den annen side kan det hende jeg kan bruke kunnskapen min til å forstå at Preben kanskje trenger litt tid alene, til å fordøye inntrykkene, før han er klar til å gå inn i samspill med meg eller et annet barn.

Hvordan kan vi vite om et barn er høysensitivt?

Voksne høysensitive forstår seg selv som høysensitive når de **gjenkjenner beskrivelsen av karaktertrekket**. Voksne kan lese eller lytte til foredrag. Voksne kan møte andre mennesker der vi kjenner igjen oss i selv i den andres måte å tenke på, se på livet på eller oppfatte verden som. Elaine N Aron har dessuten konstruert en **selvtest** (se bak i heftet for tips). Det finnes også en test beregnet på barn.

Er det like lett for et barn å gjenkjenne seg i slike beskrivelser og selvtester? Vi kan se når barn "finner hverandre" i leken eller en samspillsoppgave. Kontakten som vekker glede. De forstår hverandre. Vi kan også se når barna ikke vekker gjenklang hos hverandre. Det vi ikke kjenner virker fremmed, annerledes, uforståelig, kanskje til og med rart? Hva er det vi trenger å vite?

Jeg møtte ei jente på åtte år, kaller henne Siw. Hun kom sammen med sin mor til veiledning. Mor hadde funnet informasjon om høysensitivitet og var nesten sikker på at Siw hadde dette karaktertrekket. Vi satt på et teppe på golvet. Der hadde jeg lagt fram ulike elementer som vekket de ulike sansene. Vi brukte rytmeinstrument til å snakke om hvordan hun reagerte på lyd. Siw forklarte hvordan hun opplevde lyd stimuli, men blikket hennes etter hvert også falt på andre objekter i rommet. Da tok vi utgangspunkt i dette mens hun fortalte om sitt forhold til det hun ser, oppfatter og tenker på. Mor kan fortelle at hun har lest om høysensitivitet og snakker med Siw om hva det ville si å være høysensitiv. "Det er jo meg det, mamma. Er det ikke noe feil med meg da?"

Siw er åtte år. Jeg har fra barnehagen og egne barn fra de var små, erfaring med at de kan se og beskrive seg selv ganske godt. Barna er i utgangspunktet forholdsvis nøytrale i sine beskrivelser. Det er vi voksne som tolker den ene eller den andre væremåten som positiv eller negativ, bra eller dårlig. Det å leve med et åpent og følsomt nervesystem, kan bidra til noe positivt, men også kan oppleves utmattende og forstyrrende for både barn og omgivelser. Samtidig er det mange som sier at "brikkene faller på plass" når de forstår at de selv eller barnet, er høysensitive. Et eksempel på dette:

Sigve er 16 år og deltar på et minikurs for høysensitive. I en gruppe på tre personer samtaler de om erfaringer de bærer på. Deretter skal de presentere noe de har snakket om for resten av kursdeltakerne. Gruppa Sigve deltar på lager en kort dramatisering. Det er som om en forknytt fugl blir oppknytt og flyr ut i verden. De forteller at dette illustrer livet til Sigve før og etter at han oppdaget og ble forstått som høysensitiv.

Forståelse er ikke nok, men det er en god start. Barn som vokser opp en med en oppfatning av at de er "feil" fordi de ikke er som majoriteten (1 av 5 er høysensitive, 4 av 5 er majoriteten), vil ofte forsøke å tilpasse seg eller endre seg i retning av å likne på andre. Samfunnet er ofte tilrettelagt for en majoritet, og normalitet oppleves ofte gjennom at vi sammenligner og kjenner oss igjen. Barn som vokser opp med en følelse av å være "feil", utvikler gjerne en selvfølelse av skam. Miljøet kan bidra til å stigmatisere, det vil si, sette negativ merkelapp på karaktertrekket, og dermed forsterke barnets skamfølelse. Dette er det viktig at vi som voksne er klar over. Våre holdninger og handlinger i møte med de ulike barna smitter. Kunnskap og aksept av "annerledeshet" er noe som kommer alle barn til gode. Alle barn er mennesker med egen verdi og ressurser.

Livet som høysensitiv.

Hvordan arter livet seg for en høysensitiv person? Mange voksne forteller om sin oppvekst. De har prøvd å være en annen enn den de "egentlig er". Jobbet med å tilpasse seg andres forventninger. Jeg har i min praksis møtt flere som forteller om gleder og utfordringer. Gleden ved å lytte til musikk, gå tur i stillhet, male, tegne eller skrive fritt. Utfordringer ved sterke følelser, kjenne hvordan andre har det eller sterk intuisjon. Ubehaget ved å være oppmerksom på stemninger som ikke alle er like glad for at blir satt ord på. Fellesnevner er at selvforståelsen endrer seg når de får vite om karaktertrekket: "Det er ikke noe feil ved meg, jeg er bare høysensitiv?!"

Mottakeligheten for inntrykk fører til at den høysensitive legger merke til, og styres av detaljer. Dette gir seg gjerne utslag i et rikt indre liv, med lett tilgang til egne assosiasjoner, fantasi, og kreativitet. En høysensitiv person oppfattes ofte som løsningsorientert. På den annen side kan tilgangen til assosiasjoner også bidra til digresjoner og tankesurr, altså forvirring. Et eksempel:

*I forbindelse med jobben min er jeg en del ute på reise. Noe har jeg rutiner på. Det er allikevel mye å tenke over. Mange detaljer. Mye jeg ikke vet om jeg vil trenge underveis. Hvordan er været? Hva slags klær vil jeg føle meg vel i neste dag? For å spare tid, benytter jeg ofte fly på lengre reiser. Skal jeg reise med eller uten bagasje? Satser jeg på håndbagasje, må jeg tenke over om jeg har noe flytende osv ... Når må jeg dra hjemmefra for å være i god nok tid ute på flyplassen? Er det kø mon tro?
En gang jeg valgte toget, oppdaget jeg meg selv som veldig rolig. Aha. Det er ikke like mange detaljer! Jeg går på toget, passer min egen bagasje og sitter der til jeg er fremme. Behagelig. Oversiktlig. Forutsigbart. Akkurat passe mengde inntrykk. Langsom tid. Nok tid til å bearbeide inntrykkene underveis. Kanskje til og med tid til å bearbeide inntrykk som jeg ennå ikke har fått kontakt med. Selve reisen blir et påfyll med bearbeidelse av følelser og tanker som kan flyte fritt i kropp og sinn.*

Glede er uttrykk for sterke og gode følelser. Negative følelser og ubehag som skuffelse, tristhet eller sinne er også en del av et naturlig følelsesrepertoar. En tankemåte er at høysensitive reagerer 3- 5 ganger sterkere på stimuli enn majoriteten. Livet som høysensitiv kan derfor by på sterke følelsessvingninger. Tilsynelatende bagateller kan utløse følelsene. Det gjelder både de positive og de negative. I hverdagen legger vi kanskje mest merke til problemene som følge av de negative følelsesuttrykkene, men det er like viktig å legge merke til og støtte et høysensitivt barns positive opplevelser. Høysensitive barn blir ofte møtt med utsagn som: "Det er ikke noe å bry seg om". Så enkelt er det imidlertid ikke. Det er ikke bare å ta seg sammen, så blir alt bra. Vi må vise forståelse, for så å bidra med veiledning og mulige korrigeringer. Et eksempel:

En mor forteller om at hun er ute på båttur med sin sønn. Hva det er som skjer, oppfatter hun ikke. Men hun registrerer at han blir frustrert over noe. Han reagerer sterkt, noen vil kalle ham sint. Vanligvis pleier denne moren å korrigere og irettesette han. Det er ikke så lurt å være utagerende aggressiv på en båt ute på sjøen. Denne gangen gjør hun noe annerledes. Hun har lest i Elaine N Arons bok, og følger hennes tips der. Hun trekker pusten langsomt, finner sin egen ro. Hun venter altså med å reagere, respondere til sønnen har roet seg litt. Videre setter hun ord på det hun har sett og spør rolig om han kan fortelle hva som uroet han.

Dette eksemplet viser et viktig poeng. Urolige (frustrerte) barn trenger rolige voksne som kan vente og se, anerkjenne og spørre inn til det som skjer. Gutten på denne båtturen vet at det ikke er lurt å bli sint, eller frustrert ute på sjøen. Han skjønner at hans reaksjon er uønsket. Sannsynligvis har han allerede "straffet" seg selv, gitt seg selv kritikk. Han trenger tid og ro til å bearbeide hva det nå var som aktiverte nervesystemet hans, få aksept og kanskje hjelp til å forstå. Når denne tilliten er etablert, kan den voksne, som her er mor, gi tips og råd om måter å reagere om liknende episoder skjer. Denne formen for veiledende respons, viser seg også å være velegnet i møte med høysensitive barn. Deres mottakelighet er også sterk når det gjelder veiledning, råd og tips. De lærer dypt og godt, når stoffet og erfaringen er bearbeidet.

Sterke sensitive gutter.

Er det mer utfordrende å vokse opp som sensitiv gutt enn jente? Vi husker at det er like mange gutter som jenter som har dette medfødte karaktertrekket. Selv etter mange år med likestilling i Norge, opplever vi å forvente ulik atferd og uttrykk hos jenter og gutter, såkalt kjønnsstereotyper. Tøffe gutter gråter ikke. De trenger andre tøffe gutter å bryne seg. Jenter er snille og føyelige. De leker med dukker og lærer å vise omsorg for andre. Jeg har et eksempel å dele fra en ung student jeg møtte for et par år siden. Han lot seg intervju i ei avis om hvordan han opplevde å vokse opp som høysensitiv.

Jeg oppdaget at jeg selv er høysensitiv for kort tid siden, men da skjønnte jeg mye fra min oppvekst, sier Per. En ting jeg vet med sikkerhet har med dette å gjøre, er at jeg aldri har kranglet. Jeg har aldri vært i konflikt med en annen person. Jeg visste at jeg ville tape, sier han og fortsetter å forklare hvorfor. Jeg trengte lenger tid på å forstå hva som skjedde, tenke ut en motreaksjon osv. Om jeg prøvde å svare eller forsvare meg, så visste jeg at kameraten min allerede var klar for neste angrep, før jeg rakk å uttrykke meg. Dette har med mitt behov for å bearbeide å gjøre. Jeg tenker mye. Jeg tenker mer. Jeg tenker lenger. På den andre siden har jeg stor glede av å observere andre mennesker. Det er som å følge med på en film å sitte på en fortauskafe å se på folk gå forbi. Undre med over hvem de er, hvor de kommer fra og hvor de skal. Det er meningsfylt å gjøre ingen ting.

Jeg syns denne beskrivelsen av dynamikken i en konflikt er treffende. Kanskje den også forklarer hvordan noen blir mobbere og andre kun tapere eller offer? Den amerikanske psykologen Ted Zeff har gjort undersøkelser og skrevet bøker om temaet ut fra en forståelse om at sinne er den eneste følelsen samfunnet aksepterer hos gutter og menn. Gutter lærer tidlig å gjemme eller holde sine følelser som redsel, tristhet, ubehag, kanskje også glede unna, eller for seg selv. Det er en krevende oppgave å oppdra emosjonelt sunne gutter. Ted Zeff går så langt i sine betraktninger, at han sier at dersom vi ser den mannlige sensitiviteten som en styrke, vil dette på sikt bidra til å redde planeten vår.

Jeg er øvingslærer på besøk i en barnehage. Pedagogisk leder er en mann. Jeg spør, forsøksvis litt spøkefullt: "Hva slags oppgaver har du her da? Ivaretar du vaktmesteroppgavene, eller er du det mannlige alibi og herjeonkel?" Han sier: "Jeg er her for å gi omsorg til barna. Akkurat nå har jeg et barn i fanget, som du ser."

Dette eksemplet viste hvordan jeg var fanget av opplysninger jeg kom med, om menn i barnehagen. Dessverre så viser forskning og erfaringsdeling at menn anvendes til de tre oppgavene jeg viste til; herjeonkel, vaktmester og mannen som rollemodell. Heldigvis møtte jeg en reflektert mannlig pedagogisk leder, som kunne snakke for seg. Å være mann eller gutt i barnehagen krever at den ansatte tenker over hvilke motiv og hvilke oppgaver han er der for å ivareta. Men det krever også at resten av personalet tenker over det samme og at det er en åpenhet rundt fordommer, virkelighet og visjoner for fremtiden.

Kaos? Oversikt i tid og rom.

Den fysiske utformingen av barnehager, skoler, ungdomsklubber kan variere veldig. Et lite eksempel fra et besøk i en barnehage.

Jeg er lærer på besøksrunde i bygdas barnehager, et ledd i å lette overgangen mellom barnehage og skole for barna. På disse besøkene var det ikke alltid like lett å finne inngangsdøra. Ei heller toalettet, som det av og til var nødvendig å spørre etter. Et slikt toalett gjorde inntrykk. Bak toalettskåla var akebrettene lagret. Et annet sted i rommet var ulike badeleker stablet sammen. Speilet var knapt synbart. Det var rett og slett et lagerrom, med alt dette fører med seg.

I enkelte barnehager satt opp støymålere, ut fra en tanke og oppfatning av at det er mye lyd i barnehagen. Støy.

Men hva oppleves som støy ut fra et høysensitivt sinn, og hva kan vi gjøre for å skape gode og rolige omgivelser, noe som er bra for alle barn, til syvende og sist? Kan kaos og rot fremstå som visuell støy? Hva med ulike lukter og smaker fra varme, menneskelig bruk av de ulike arenaene? Hvordan virker tetthet og bevegelsesrom på høysensitive? Er det mulig å legge til rette for gode lysforhold, avpasset lyd og stemmebruk og passe mengde fysisk nærhet og avstand?

En barnehage jeg besøkte var dette et hyppig tema. Hvordan skal vi få barna til å bruke innestemme? "På småbarnsavdeling er det bevist at det faktisk er de voksne som står for snakking og lyd, ikke barna, som i første omgang blir tatt for å rope og hyle når de skal bli kjente med stemmene sine," forteller styrer.

Dette gir ettertanke. Jeg legger etter hvert merke til at det faktisk er de voksne som roper. Høysensitive barn oppdager ofte voksne som kommer inn i et rom. Selv om det er for å vekke humoristisk oppmerksomhet, skape en arti stemning, kan den skarpe stemmen, kvassheten, høye lyden, vekke nervesystemet på en negativ måte. Uforberedt latter kan faktisk skremme. Det er ikke slik at det skal være helt stille hele tiden, men det er noe med forutsigbarhet og muligheter til å oppdage og forstå hva som skjer. Musikalsk inntoning, å nærme seg en barnegruppe ved å kjenne på følelsene og stemningen barna utstråler, kan bidra til forutsigbare voksne.

Universell utforming er et prinsipp som i lovs form skal sikre at bygg skal være utformet slik at absolutt alle mennesker kan bruke det. Dette betyr ingen spesiell tilrettelegging for enkeltindivider, men det skal være mulig for alle mennesker å besøke eller befinne seg der. Det er vanlig å tenke på rullestolbrukere og mennesker med

nedsatt hørsel eller syn. Hva om vi også tenker på mengde og type stimuli ut fra høysensitives behov? Dersom rom er ordnet og organisert med bevissthet om hvordan sansene blir stimulert, vil lokalene sannsynligvis være gode for alle. Det er god nok plass, ryddig, gode lys og lydforhold, ren luft, passe temperatur. Her har den fysiske, sosiale og personlige kroppen et godt liv. Utopi eller mulighet?

Skal vi overbeskytte de høysensitive barna?

Dette spørsmålet dukker opp med jevne mellomrom. Frykten for at barna ikke tåler det livet vi utsetter dem for, kan være en pekepinn på hvilken livsstil vi fører. Dette gjelder både hjemme og i barnehagen. Dersom vi ser når de går i metning, får nok, eller at det er tydelig at grensen for å bli overstimulert nærmer seg, er det på tide å gjøre noe. Vi må respektere at barna sier "nei", viser at de ikke vil være med i leken lenger eller uttrykker irritasjon eller smerte ved for eksempel påkledning.

Det er aktiviteter og situasjoner i barnehagen som skaper mer stress hos de høysensitive barna. Tester, prøver, stå på en scene er eksempler på slike overstimulerende aktiviteter. Skal alle barn nødvendigvis skal stå på en scene? Et eksempel:

Jeg er lærer for 3.klassinger. 8 åringer. Vi planlegger foreldreavslutning til jul. I denne gruppa er det stas å være toastmaster. Vi må trekke. Even er vinneren. Dagen kommer. Foreldrene og barna befinner seg i rommet. Even skal på scenen å introdusere de ulike innslagene. Even får noe som likner en latterkrampe. Han får ikke til å si noe særlig lurt, og må gå av scenen med uforrettet sak. Jeg trøster og sier at dette gjør ikke noe. Men Even er knust.

Dette eksemplet viser hva som kan skje når et barn går på scenene uten å ha øvd. Even visste ikke hva han skulle si. Hvordan han skulle si det. I denne tilstanden ble det helt umulig for han å ha oversikt over programmet, noe som er hovedoppgaven til en toastmaster. Han hadde ingen tilgang til sine ressurser. Vi kan si at han ble overstimulert og brøt ut i en slags latter.

Et annet eksempel viser hvordan et høysensitivt barn har kontakt med sitt talent. Har øvd og får gode spor i sin erfaringsbank. Episoden skjedde med min datter da hun var omtrent 12 år gammel.

Mari er elev i teatergruppen ved kulturskolen. Hun viser stor glede ved rollelek, så vi som foreldre tenker dette er et godt tilbud for henne. På hver forestilling ser vi ei jente i ulike roller. Hun biter negler, er overspent, selv om hun har øvd på replikkene i badekaret, i senga og mens hun sitter på do. Denne gangen er det annerledes. Mari har rollen som forteller ved kulturskolens jubileumsforestilling. Teaterlæreren har valgt henne til denne rollen, har skrevet en tekst som Mari leser mens hun sitter rolig på en stol. Mari virker rolig, avslappet, komfortabel og snakker høyt og tydelig i denne rollen. Vi ser at hun trives.

I ettertid viser det seg at Mari liker å holde foredrag på skolen. Hun behersker det. Hun mestrer. Hun vet hva hun skal gjøre. Alle barn vil ha minst ett område de behersker bedre enn andre. Når vi finner dette, kan vi starte der og utvide oppgavene og motet etter hvert. Øve på det barna egentlig ikke tør, men som kanskje er nødvendig i en verden full av prestasjonskrav og forventninger.

Balansekunst på stram line. Aksept av forskjellighet.

Barn som ikke blir møtt, altså sett og forstått, kan oppleve at de blir avvist. Av og til kan signalene være små hos forsiktige barn. Dersom dette blir et mønster, kan barna utvikle en egen evne til å avvise seg selv, se sine egne følelser og tanker som mindre viktige. Hva kan vi gjøre for å møte barna, ut fra den de er og uttrykker seg som? Det er ikke et svar på dette spørsmålet, men viktig å reflektere over.

Overstimulerte barn kan oppføre seg vanskelig, virke avvisende, kranglete, rasende, innesluttet. Alle slags uttrykk som vi, ut fra normer eller egen toleranseterskel, ikke ønsker eller tåler. Denne adferden aktiverer ofte følelser og handlinger hos oss voksne. Vi kan bli lei oss, hjelpeløse, apatiske, kanskje sinte, kjefte, rope, gjøre ting vi egentlig verken ønsker, eller vet vi bør gjøre for, mot, eller sammen med barna.

Vi kan bruke det vi nå vet om høysensitivitet, men hvordan? Vi kan ta på oss de nye brillene. Men hva ser vi da? Hva gjør vi?

Det viktigste og vanskeligste kommer først: Akseptere forskjellighet. Derneft må vi også legge til rette for forskjellighet. Vi må snakke om forskjellighet i personalgruppe og i samtaler med foreldrene.

En barnehage som har løftet fram temaet, både i personalgruppa og på felles foreldre-personalmøte deler følgende erfaringer.

*Personalgruppen ser alle barn bedre og kommuniserer mer om hva de ser.
Mangfoldet totalt har fått et større fokus og vi har blitt mer interessert i å bli kjent med barna som den de er.*

Skogly Barnehage

TIPS OG KILDER

Elaine N Aron: **Særlig sensitive barn.** Cappelen Damm forlag. 2014.
Trond Haukedal: **Boken om høysensitivitet.** Trond Haukedal forlag. 2014.
Susanne Møberg: **Særlig sensitive børn.** Møbergs forlag 2014.
Ted Zeff: **Sensitive Men Can Save The Planet** www.hspsurvival.com

Test for voksne og barn:

Foreningen for høysensitive www.hsperson.no.

Linker:

Senter for høysensitivitet www.hspsenter.wordpress.com

Illustrasjon på forsida

Merita Thoralfsdatter Reinaas