

# Særligt Sensitive Børn

ved psykolog Lene S. Misfeldt, fysioterapeut Paul Misfeldt

Sensitiv Eksistens



For følsom

Ængstelig

Sart

Sårbar

Bekymre sig

Genert

Tilbageholdende

Indadvendt

Hæmmet

Frygtsom

Neurotisk

Tyndhudet

Tænker for meget



# EMMER

- Særlige kendetegn og karakteristika ved det sensitive træk
- Forskning i temperament
- Forskning og psykologiske teorier om sensitivitet
- Nervesystemet og overstimulering
- Tag vare på børnenes sensitivitet
- De sensitive fordele - omgivelsernes betydning



# Fysisk sensitivitet

- Lyd, Lys, Varme, kulde, Smerte, Taktile følsomhed
- Omgivelser
- Kost
- forandringer
- søvn



# Følelsesmæssig sensitivitet

- mere intense og dybe følelser
- det følelsesmæssige fylder mere hos HSP
- kraftigere følelsesmæssige reaktioner



# Social sensitivitet

- Social indlevelsessevne
- Påvirkelige af stemninger
- Samvittighedsfulde og pligtopfyldende
- Dyb retfærdighedssans
- Social ansvarlighed
- Berøres mere af andre



# Mental sensitivitet

- Eftertoenkksom - selvreflekterende
- Kreative
- Intuitive
- Let til bekymring
- Selvkritiske
- Spirituelle oplevelse



## Er dit barn særligt sensitiv?

1. bliver let forskrækket.
2. klager over tøj, der kradsler, sammensyninger i sokkerne eller mærker i tøjet, der irriterer huden.
3. bryder sig som regel ikke om store overraskelser.
4. lærer bedre af blide irettesættelser end af hård straf.
5. kan tilsyneladende læse mine tanker.
6. bruger store ord for sin alder.
7. lægger mærke til det mindste spor af en udsædvanlig lugt.
8. har en intelligent sans for humor.
9. er tilsyneladende meget intuitiv.
10. er svær at få til at sove efter en spændende dag.
11. har det ikke godt med store forandringer.
12. vil gerne skifte tøj, hvis tøjet er blevet vådt eller fyldt med sand.



13. Stiller mange spørgsmål

14. er perfektionist.

15. Lægger mærke til, hvis andre er kedede af det.

16. foretrakker stilfærdige lege.

17. stiller dybe, tankevekkende spørgsmål.

18. er meget følsom over for smerte.

19. bryder sig ikke om steder med meget støj.

20. Lægger mærke til små ting (noget er blevet flyttet, noget er anderledes ved en persons udseende osv. )

21. overvejer om det er sikkert, inden han klatrer højt op.

22. klarer sig bedst, når der ikke er fremmede til stede.

23. føler ting dybt

Svares "ja" på 13 spørgsmål eller flere : dit barn er sandsynligvis særligt sensitiv



# To strategier

Fundet i over 100 arter

1. Vær omhyggelig og rette opmærksomhed på det der sker

(Responsiv, reflektiv, reaktiv, sensitiv)

VS

2. Ikke tage sig af det.

(nonresponsiv, impulsiv, lav reaktivitet, ikke sensitiv)

(Wolf et al. 2009)



15-20 %\*

eller

175.000-230.000

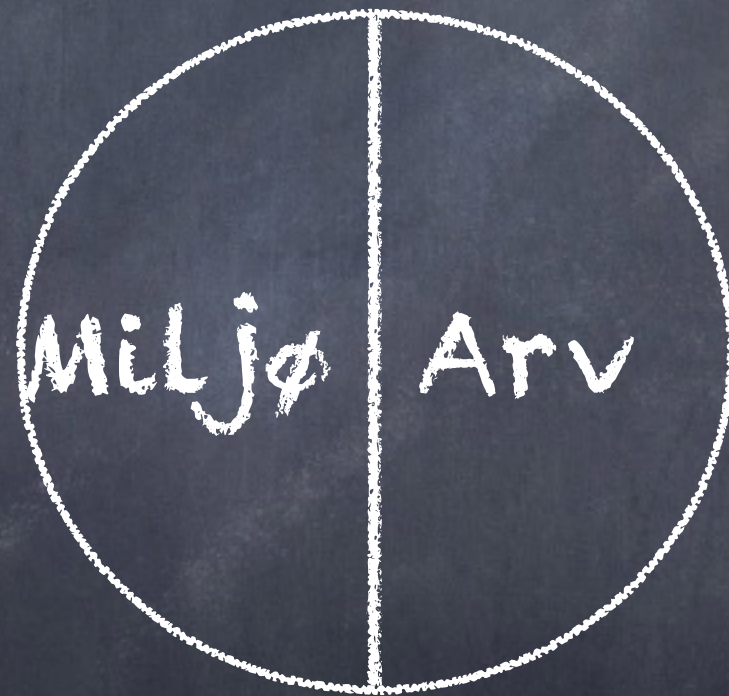
danske børn (0-17 år)

(børnetal fra Danmarks statistik)

(\*Franziska Borries, 2012)



# Faktorer der bestemmende for menneskets adfærd





# Temperaments oversigt

1. Sansetærskel
2. Aktivitets- eller energiniveau
3. Intensitet i følelsesmæssig reaktion
4. Rytmicitet – forudsigelighed
5. Tilpasningsevne
6. Indledende reaktion: tilnærmelse/tilbagetrækning
7. Vedholdenhed
8. Afledelighed
9. Humør eller stemning

Temperaments træk ifølge Alexander Thomas og Stella Chess, i Jan Kristals "The Temperament Perspective", frit fortolket af Sensitiv Eksistens.



# 4 kendetegn

- dybere bearbejdelse af information
- let til overstimulation
- emotionelt reaktive, modtagelige og empatiske
- opfanger finere nuancer



# Forskning

## Visuelle indtryk

- Empati
- øget aktivitet i insula
- Genet associeret med troekket  
5-HTTLPR



# Stimulerings vippen

Sympaticus  
Stimulation

Balance



Parasympaticus  
Restitution



Kropslige  
reaktioner

Trækker sig  
fra sociale  
sammenhænge

Labil

Vrede og  
irritations-  
udbrud

Bekymrende  
og  
ængstelige  
tanker

Reaktioner på  
overstimulering

Overstadig

Søvnproblemer

Stress  
symptomer



Op imod hver 5.  
danske barn og ung  
i 10-24 års alderen  
føler sig ofte  
stresset

Børn og unges mentale helbred  
Vidensråd for forebyggelse 2014



# Forbrug af skærm hos børn og unge

## 5-7 år

hverdage: 3 timer og 12 minutter  
weekend dage: 5 timer

## 8-10 årige

hverdage: 4 timer og 29 minutter  
weekend dage: 6 timer og 32 min

## 11-13 årige

hverdage: 6 timer og 13 minutter  
weekend dage: 8 timer og 5 min

## 14-16 år

hverdage: 7 timer og 26 minutter  
Weekend dage: 9 timer og 15 min

kilde: TNS Gallup, 2011



# Tage vare på børnenes øgede modtagelighed

Nedbring stimulering i  
omgivelserne  
Vigtigt nøglepunkt

Søvn

Rytme og struktur

Kroppen og naturen

Undgå pres og for meget  
udfordring

Blid disciplin



# Hvordan kan vi forholde os til stærke følelser hos barnet?

- som voksne selv forholde os roligt
- sætte navn på følelsen
- kropskontakt
- at være på forkant
  - hjælpe barnet med erkende hvad der trigger intensiteten
  - hjælpe barnet med at ligge mærke til kropslige signaler
- forslå og tal om alternative reaktioner
- timeout



## Ikke accept

Det er da ikke noget at tænke så meget over

Lad nu være med at være så genert

Det er da ikke noget at være ked af

## Accept/bekræftelse

Jeg kan mærke det bekymrer dig.  
Tænker du på at der vil gå noget galt?

Jeg kan se du bliver genert. Her er også mange mennesker. Når du har sundet dig lidt, kan vi gå rundt og hilse på dem. Jeg tror de alle vil være glade for at se dig.

Jeg fornemmer du er ked af det –  
passer det?



Hsp er IKKE en  
diagnose!!

HSP = High Sensitive Person

SPS = Sensory Processing Sensitivity



# Sensitivitets fordeler

PLUESS AND BELSKY

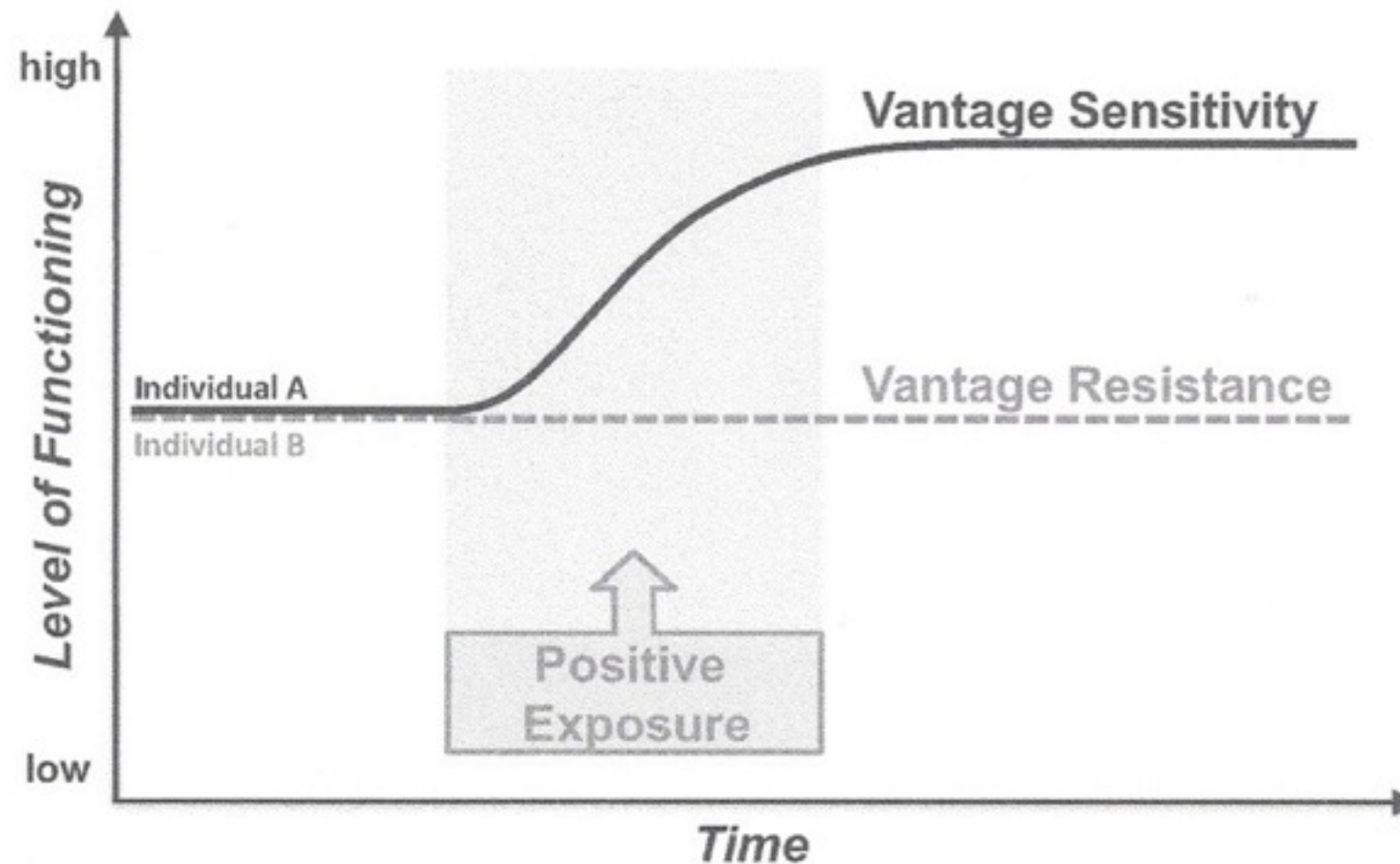


Figure 1. Graphical illustration of vantage sensitivity; in response to a positive exposure, the level of functioning increases in Individual A, reflecting vantage sensitivity, whereas it remains unchanged in Individual B, reflecting vantage resistance.



# Sensitiv Eksistens

Psykolog og Fysioterapeut

Terapi

Kurser

Foredrag

Forældre rådgivning

[www.sensitiveksistens.dk](http://www.sensitiveksistens.dk)

Ryesgade 29, 3 tv. 8000 Århus C