



[www.sensitivebarn.no](http://www.sensitivebarn.no)

Faggruppen for særlig sensitive barn

[bentestrand@sensitivebarn.no](mailto:bentestrand@sensitivebarn.no)

[linesolberg@sensitivebarn.no](mailto:linesolberg@sensitivebarn.no)

Mobil: 95213874

## Hva kjennetegner et høysensitivt barn og hvordan møter du det i din pedagogiske hverdag?

---

Sensitive barn har et nervesystem som er spesielt mottagelig for sanseintrykk. Hjernene bearbeider inntrykk mer detaljert og nyansert enn hos flertallet.

### 4 hovedkjennetegn: (DOES)

- D: Dyp bearbeiding. Observerer og reflekterer inntrykk og følelser kontinuerlig.
- O: Overstimulering. Pga. mange sanseintrykk, kan det plutselig bli for mye å fordøye.
- E: Empati og emosjoner. Har en særlig empatisk evne. Reagerer sterkere på både positive og negative erfaringer enn flertallet.
- S: Subtilitet. Oppfatter og sanser det som flertallet ikke observerer. Sterk intuisjon.

### Flere kjennetegn:

- ✓ Har en sterk rettferdighetssans
- ✓ Har behov for forutsigbarhet. Er vare for forandringer
- ✓ Stiller mange dype, tankevekkende spørsmål
- ✓ Er kreativ og grundig. Ofte behov for fordypning i temaet/faget/leken
- ✓ Er var for smerte, lys, støy, lukt, væringslag, sult/tretthet, klær som "klør"
- ✓ Kan ha behov for å trekke seg tilbake fra sosiale sammenhenger
- ✓ Ser ofte "ting an" før deltagelse i noe
- ✓ Har høye forventninger til seg selv

Denne sensitiviteten er et karaktertrekk, og ikke en diagnose. Mellom 15-20% av barn og unge har dette karaktertrekket. Det viser seg også at ca.30% av disse er ekstroverte, og ca.70% er introverte. Det er lik fordeling mellom gutter og jenter.



www.sensitivebarn.no

Faggruppen for særlig sensitive barn  
bentstrand@sensitivebarn.no  
linesolberg@sensitivebarn.no  
Mobil: 95213874

Den amerikanske psykologen og forfatteren Elaine Aron har forsket og gjennomført ulike studier av høysensitivitet. Vi viser herunder både hennes og andres viten om karaktertrekket høysensitivitet:

<http://hsperson.com/research/published-articles/>

<http://hsperson.com/research/summaries-of-research-easy-reads/>

[http://www.sensitiv.dk/forskning\\_sensitive\\_brn\\_voksne](http://www.sensitiv.dk/forskning_sensitive_brn_voksne)

<http://www.hsperson.no>

### Hvordan møter du det sensitive barnet?

Her er noen verktøy som kan gjøre hverdagen bedre, både for barnet og deg som jobber med det;

- ✓ Vær anerkjennende i kommunikasjonen med barnet
- ✓ Unngå å presse barnet til å være mer utadvendt
- ✓ Gjør det sosialt akseptert å trekke seg tilbake fra situasjoner som kan være overveldende for barnet. Etabler f.eks en krok/område hvor barnet kan være ved behov
- ✓ Gi anledning til å bearbeide inntrykk; pauser, tegning, samtale, bare stillhet
- ✓ Hvilket materiale/formidlingsmetode brukes i undervisningen? Vær obs på bruk av tekster/filmer/bilder. Gi rom for refleksjon i etterkant av timen
- ✓ Hvordan er det fysiske miljøet barnet ferdes i? (Lyder, lys, lukt, farger.....)
- ✓ Sensitive barn har nytte av et positivt og kreativt miljø.
- ✓ Er muligheten for kontakt med natur og/eller dyr ?
- ✓ Vær en voksen med rolig og trygg fremtoning. Vennlig stemmebruk, konstruktive tilbakemeldinger, og gode beskjeder er av stor betydning.
- ✓ Barnet trenger gode utfordringer som gir stor grad av mestringfølelse.
- ✓ Gi barnet tillit, og følelse av å bety noe
- ✓ Barnet trenger noen ganger tid til å forberede seg på nye situasjoner/overganger. Snakk med barnet, slik at forutsigbarhet er tilstede
- ✓ Ha fokus på barnets sterke sider og evner
- ✓ Viktig at barnet føler seg på lik linje med de andre, selv om det selv føler seg annerledes. Gi aksept for det som er annerledes. Alle er forskjellige, og hver og en sammen lager et godt fellesskap!



[www.sensitivebarn.no](http://www.sensitivebarn.no)

Faggruppen for særlig sensitive barn

[bentestrand@sensitivebarn.no](mailto:bentestrand@sensitivebarn.no)

[linesolberg@sensitivebarn.no](mailto:linesolberg@sensitivebarn.no)

Mobil: 95213874

Disse punktene er ment som er kort innføring av karaktertrekket høysensitivitet som foreldre og andre kan gi til skolen eller barnehagen de er tilknyttet.

Vil du som pedagog lære mer om dette teamet, kommer vi gjerne til din arbeidsplass for å holde kurs.

Vennlig hilsen Line og Bente.

Line Langaard Solberg  
Adjunkt  
[linesolberg@sensitivebarn.no](mailto:linesolberg@sensitivebarn.no)  
mobil: 95213874

Bente Christensen Strand  
Adjunkt  
[bentestrand@sensitivebarn.no](mailto:bentestrand@sensitivebarn.no)  
Mobil: 93457393