

SIGNALSTÆRKE BØRN



Af: Anja Sigvard Nielsen, socialrådgiver

Særligt sensitive børn

Særligt sensitive børn oplever, føler og bearbejder kraftigere end andre børn. Børnenes sensitivitetsgrad er forskellig ligesom den kan vise sig på forskellige områder. Særligt sensitive børn kan have svært ved at lukke de andre børns larm ude, svært ved at spise normalt, fordi maden kan føles sær inde i munden, og det kan være en udfordring at rumme en hektisk stemning i rummet. Et andet barns gråd kan være meget overvældende, og en forælder eller pædagog, som har en dårlig dag kan gøre barnet utrygt, selvom den voksne prøver at skjule det.

Alle disse ekstra sanseoplevelser betyder, at særligt sensitive børn nemt bliver overstimulerede. Når et barn er overstimuleret, har hjernen været på overarbejde. Den har modtaget alt for mange informationer fra de andre børn, voksne, oplevelserne, legetøjets farver m.v. Overstimulering føles inde i barnet som eksempelvis hovedpine, kvalme eller uro i kroppen. I rigtig svære tilfælde kan det vise sig ved angst, opkast eller en meget ubehagelig følelse af tomhed indeni.

Et lille barn har ingen chance for at forstå, hvorfor han pludselig har det skidt. I stedet bliver han utryg og grædende. De lidt større børn har lært at trække sig ind i sig selv, når det bliver for meget. De sætter sig stille og leger med lidt legetøj, mens de lukker af for lyde og oplevelser. Det er en fin forsvarsmekanisme at have, så længe den ikke tager overhånd.

Særligt sensitive børn har en massiv bremse, også kaldet BIS, Behavioural Inhibition System. BIS aktiveres i visse dele af vores hjerner. Det er påvist gennem hjerneskanninger, at sensitive mennesker har højere aktivitet i disse dele end andre mennesker har. Det betyder, at de stopper op og overvejer nøje, før de bevæger sig ud i nyt. Man ser det for eksempel ved fastelavnstønden, hvor de fleste børn slår på tønden med battet, mens den sensitive eksempelvis bliver stående helt stiv foran tønden, eller nægter at nærme sig den. Det skyldes ikke, at barnet ikke vil slå på tønden. Det

betyder snarere, at han er overvældet af situationen, og derfor sætter hans bremse ind.

Signalstærke børn

De fleste sensitive børn er således indadvendte, stille, tilbageholdende, forsigtige og tænksomme børn, der ikke fylder ret meget og vender deres store følelser indad. Men der findes særligt sensitive børn, som reagerer anderledes. Disse børn mærker og oplever, ligesom andre sensitive børn, verden meget kraftigt og bliver derfor nemt påvirkede. Men deres reaktion på overvældende oplevelser er ikke at 'lukke ned' og blive stille. I stedet bliver de udadretterende og viser deres ubehag, utryghed eller begejstring meget tydeligt.

Signalstærke børn er komplekse personligheder, som samtidig med deres sensitivitet har en særligt stor hjerneaktivitet i BAS (Behavioural activation system). Det giver sig udtryk i en nyhedssøgende og impulsiv adfærd, hvor barnet er ekstremt nysgerrigt på verden. Disse børn vil typisk virke særdeles intense, konstant undersøgende og meget fysisk/verbalt aktive.

Flere af de signalstærke børn har høj hjerneaktivitet i både BIS og BAS. Børn af denne type har særligt store udfordringer, idet de kan være meget tilbageholdende det ene øjeblik, og aktivt frembusende det næste, hvilket kan gøre dem svære at aflæse og kan give barnet indre konflikter. Deres nysgerrighed og pågaaenhed fører dem ud i en masse oplevelser, som de på grund af deres sensitivitet ikke kan rumme. Det kan være vuggestuebarnet, der konstant klatrer op på den højeste rutsjebane, selv om hun er utryg ved det. Eller det kan være den 2-årige, som hele tiden opsøger de 'forbudte' ting og dernæst oplever en negativ stemning omkring sig, som han så reagerer kraftigt på. Derfor vil mange af børnene opleve overstimulering ved helt almindelige dagligdagsoplevelser.

Overstimulering handler ikke nødvendigvis om negative oplevelser, men kan lige så vel opstå efter positive ting.

Barnet kan således have haft en vidunderlig skovtur med børnehaven, for så at komme hjem og bryde sammen, når der bliver ro til at mærke efter, hvordan han/hun har det inden i. Mange pædagoger eller lærere vil således kunne møde forældre, som bekymret fortæller om barnets voldsomme reaktioner hjemme, mens der intet opleves i skole eller institution.

Signalstærke børn er typisk:

1. Intense og nysgerrige
2. Vedholdende og viljestærke
3. Fysisk meget aktive og urolige
4. Anspændte
5. Urolige og ustabile når de spiser eller ammes
6. Krævende og formår ikke selv at stoppe op for at holde pauser
7. Dårligt sovende og har svært ved at falde i søvn
8. Klagende og har mange vredesudbrud
9. Uforudsigelige

Motorisk uro

Alle signalstærke børn har en meget høj grad af psykomotorisk aktivitet i kroppen. Det betyder at de har svært ved at holde kroppen i ro, når de skal sove, koncentrere sig eller spise. Jo mere overstimuleret barnet er, des værre bliver denne psykomotoriske aktivitet. Større børn fortæller, at det føles, som om der kravler små dyr under huden. Dette er selvsagt meget ubehageligt, og derfor er det stort set umuligt for børnene at sidde 'pænt' eller vente på deres tur, når de er opstemte.

Hos de mindste viser denne motoriske aktivitet sig ved flagren, stive bevægelser eller små rysteture. Den store trang til nyhedssøgen kan gøre, at barnet græder eller bliver urolig, når det føler sig understimuleret. Det er derfor en stor udfordring i at finde balancen mellem stimulering og overstimulering.

Hos de 1-3 årige viser den psykomotoriske uro sig typisk ved, at barnet taler konstant og/eller højtlydt, flagrer med arme og ben, udfordrer sig selv fysisk, sidder uroligt på stolen, undersøger nye ting konstant, har svært ved at vente på sin tur – især ved begejstring. Det er børn som fylder meget, og kan være lidt for impulsive i deres sociale kontakt. Af samme årsag søger de signalstærke børn ofte hen til større børn, fordi disse er mere robuste. Andre signal-

stærke søger hen til de mindre børn, fordi de sociale regler bliver nemmere at overskue her.

Den psykomotoriske uro bliver forværret ved overstimulering. Tegnene på overstimulering hos de større børn kan være, at barnet løber forvirret omkring uden tilknytning til en egentlig leg, klatrer op uden at ænse fare, masturberer overdrevet, drejer rundt om sig selv, kommer til at overskride andres grænser, lege bliver for voldsomme og opskruede, manglende evne til koncentration, formår ikke at lytte, bliver meget kortluntet, banker hovedet ned i gulvet, råber grimme ord, kaster med ting eller forsøger at skade sig selv. Man ser ofte denne overstimulering sidst på dagen i børnehaven eller SFO. De signalstærke børn farer omkring i en voldsom leg, der ikke virker fokuseret og meningsfuld. Dette er et klart signal om, at barnets dag har været for krævende. Ofte bryder barnet sammen, når han eller hun kommer hjem i de trykke rammer.

De mindste kan blive utrøsteligt grædende, have kolikagtige anfald, lave 'flitsbuen' hvis man forsøger at holde om dem, kaste op, kan ikke sove, kræver at blive båret konstant. I vuggestue eller dagpleje holder barnet ofte sammen på sig selv og virker medgørligt, men hjemme kommer reaktionen. Mange forældre til signalstærke børn kan fortælle, at disse reaktioner er særligt voldsomme efter legestue- eller turdage.

Søvn hos de signalstærke børn

Søvnen kan være særlig problematisk hos de signalstærke børn. Sensitiviteten gør, at der er meget, som skal bearbejdes om natten, og at der er mange tanker, som kommer frem ved sengetid. Derudover er der noget som tyder på, at mange signalstærke børn har et umodent søvnmønster. Det vil sige, at de ikke følger de gængse vejledninger om børns søvn. De 1-2 årige vågner typisk op efter en enkelt søvnfase og formår ikke at sove videre. Derfor er deres søvn meget kort – ofte 20-40 minutters middagslur, og natten igennem vågner de med samme interval, men kan dog fås til ro igen. Dertil kommer den psykomotoriske uro, som givetvis også forværrer søvnen. Det første år af barnets liv kan meget hurtigt komme til at handle udelukkende om søvn, for hele familien bliver ramt, når barnet vågner ti-tve gange hver nat. Det er ikke usædvanligt, at mor eller far rammes af stress eller depression som følge af den manglende søvn. Aflastning er derfor meget vigtig, men særdeles udfordrende, idet barnet måske ikke kan rumme at blive passet ude det første år.

Overstimulering, lys, farver på sengetøjet, besøg, legetøj omkring sengen, manglende berøring gennem dagen, ændringer i hjemmet, vuggestuestart og forældrenes usikkerhed er nogle af de faktorer, som har indflydelse på søvnen. Det kan anbefales at bruge en slyngevugge, som efterligner bevægelserne i mors mave og derfor er særligt beroligende.

Gode søvnassociationer er afgørende for den fremtidige søvn. Særligt sensitive børn husker utroligt godt. De mindste husker stemninger og følelser. Derfor bør man efterstræbe en rar sengelægning. Søvntræningsmetoder bør derfor bruges med forsigtighed. For det første fordi barnet er biologisk anderledes og ikke kan ændre sit naturlige søvnmønster, før hjernen er moden til det. For det andet fordi det er uheldigt, hvis barnet kommer til at opfatte sengen som et sted, hvor man skal græde og være ked af det. Rolid, støttende og nærværende putning er det bedste. Trøst altid et grædende barn. Med tiden vil de voksnes ro smitte af på barnet.

Betydningen af den tætte berøring og dagens pauser

Menneskekroppen er skabt til social kontakt. Når vi rører hinanden, udløses hormonet 'oxytocin', som har en beroligende effekt. Hormonet udløses i større mængder, når det er mennesker, som står os nært, der holder om os. De signalstærke børn, som har så megen uro i kroppen, har et særligt stort behov for beroligelse, og derfor kan man opleve, at disse børn helt nægter at ligge alene om natten. At de vil bæres konstant, når de er små, og at de ofte søger fysisk kontakt gennem leg. De større børn kan synes, at det er pinligt at få kram. I stedet laver de brydekampe eller sidder tæt ved, når der hygges med bog eller tv. Hvis det større barn fylder meget i en periode kan det skyldes et stort behov for nærkontakt, så der kan skabes ro inden i.

Man kan opleve, at barnet samtidig forsøger at sortere andre stimuli fra for at kunne få endnu mere ro. Det kan være, at hun nægter at have andre børn i nærheden, når der læses bog, eller måske beder hun storebror om at gå ind på sit værelse. Det kan virke som om barnet er kommanderende og ufølsomt, men det er snarere udtryk for, at hun forsøger at skærme sig selv og få en pause.

Pauser er meget vigtige for disse børn. Der kan med stor fordel indlægges faste pauser i løbet af dagen. Både

hjemme, i institution eller skole. Pauserne kan dæmpe de voldsomme reaktioner sidst på dagen, for de giver barnet mere overskud og overblik. De mindste sover til middag, og det er rigtig godt, men nogle har også brug for en pause om formiddagen eller eftermiddagen. En pause kan være at få lov til at sidde lidt på skolens kontor med en iPad eller tegnehæfte. Det kan være at få lov til at tage lidt legetøj med ind i et stille lokale en halv time. Nogle institutioner har flere rum, som børnene kan bevæge sig frit i. Vis de signalstærke børn, hvor de kan søge hen for at få en pause. I begyndelsen skal de måske have hjælp til at lære, hvordan man hygger sig med en sut, eller en gravko og et blødt tæppe. Pauser handler ikke om at ligge ned eller at sove. Det handler om ro i ørerne, øjnene og i forhold til de sociale udfordringer.

Forældre bør efterstræbe en fast indlagt pause hver eneste dag, når børnene kommer hjem. Det er vigtigt, at forældrene også selv formår at slappe af sammen med barnet, for ellers vil de voksnes uro smitte. Berøring bør være en del af pausen hjemme, så tag dit barn på skødet mens I ser en tegnefilm eller giv et knus, inden I sætter jer og drikker en kop varm kakao sammen.

Nogle signalstærke børn kan slet ikke magte at blive rørt – især ikke når de er overstimulerede. Berøringen kan betyde endnu flere stimuli, og derfor er det vigtigt, at man ikke forsøger at røre, kramme eller holde om et barn, der ikke ønsker det. Bliv i stedet tæt ved, når barnet har et fortvivlelsesanfald eller græder meget. Nogle gange kan man få lov til at lægge en hånd på maven imens.

Selvom børnene ikke vil røres, så er berøring faktisk meget vigtig. Berøring via massage eller kram hjælper nemlig barnet med at mærke sig selv og det er på sigt et vigtigt redskab til at skabe ro med. Massage og kram skal være en rar oplevelse, og derfor kan det være nødvendigt at gå ganske forsigtigt frem, så barnet langsomt vænner sig til at blive rørt. I starten kan man fokusere på skuldre, albuer, knæ og ankler. Der skal tages ordentligt fat så det ikke kilder. Giv for eksempel et fast kram om skuldrene. Når du mærker, at barnet begynder at slappe af under denne form for berøring, så kan du fortsætte ved at lægge en hånd på brystkasse/ryg og senere maven. Det kan tage lang tid at lære et barn at rumme berøring, men lykkes det, så kan det forbedre nattesøvn og mestring betydeligt. Mestring handler om at kunne reagere på en god og konstruktiv måde, når følelserne bliver for store.



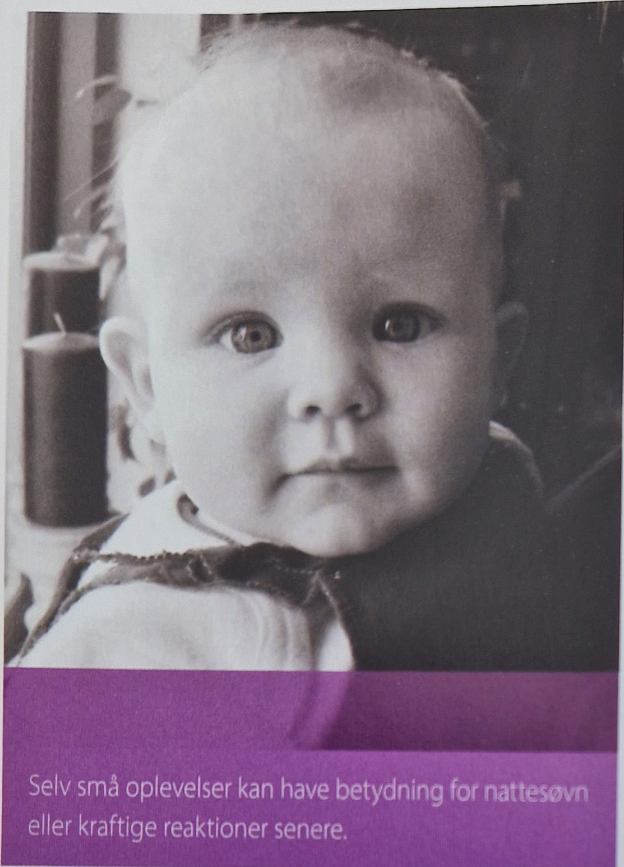
De signalstærke børn, som har megen uro i kroppen, har et særligt stort behov for beroligelse.

Hjemme lader man op

Det kan nogle gange være svært at vurdere om barnet er uroligt på grund af kedsomhed eller overstimulering. Her er det nødvendigt at se barnets dagligdag i en helhed og at lære barnets grænser at kende. Hvis man ved, at barnet har været på bustur med børnehaven, så er det meget usandsynligt, at barnet har brug for en masse mere stimuli den dag. Barnets eventuelt høje aktivitetsniveau kan antages at skyldes overstimulering, og man bør efterstræbe rolige aktiviteter resten af dagen. En stille gåtur, togbanebygning, tv, puslespil, boglæsning eller krammeleg, der ikke bliver til vild pudekamp, er eksempler på ikke-overstimulerende lege for det større barn. Det bedste er dog at inddrage barnet i de dagligdagsaktiviteter, som du selv laver. Lad barnet hjælpe med at lægge tøj i vaskemaskinen, eller at vaske op. Selv de allermindste kan ligge på maven på et håndklæde og se på opvaskeskum og klirrende tallerkener.

Når man har et særligt sensitivt barn, er det en fordel at vælge sine familieaktiviteter med omhu. De sensitive signalstærke har rigeligt med oplevelser via institution eller skole. Det er svært for dem at skulle en masse andet også. Hjælp børnene med at sætte grænser for fritidsaktiviteter og støt dem, når de giver udtryk for at have brug for en pause. Hjælp også børnene med at have korte legeaftaler, så de ikke kommer til at overskride egne eller venners grænser. Måske brokker barnet sig over at skulle tidligt hjem, men det skyldes ofte, at de signalstærke er så optagede af nuet, at de ikke formår at mærke efter. Derfor bør de voksne støtte barnet i at lære at mærke sine egne grænser.

Sæt ord på barnets dag. Selv små oplevelser kan have betydning for nattesøvn eller kraftige reaktioner senere. Gør derfor meget ud af at få at vide, hvad barnet har været optaget af hos dagplejeren eller i skolen. Det kan fylde



Selv små oplevelser kan have betydning for nattesøvn eller kraftige reaktioner senere.

meget hos en særligt sensitiv to-årig, hvis hun har set et andet barn falde og slå sig. Hos skolebarnet kan en simpel skemaændring betyde indre kaos og et stort behov for kontrol. Denne kontrol kan nemt have ført til kommandering med kammeraterne, som så er blevet sure, men den signalstærke har måske ikke forstået hvorfor de andre blev afvisende. Det kan være meget store tanker om ensomhed og usikkerhed, sådan et barn kommer hjem med. Særligt ved sengetid kan bekymringerne komme, så gør det til en vane at hyggesnakke om dagens oplevelser på sengekanten. Slut altid snakken med lidt sjov eller en god bog, som kan få tankerne hen på noget andet.

For mange nej'er i hjemmet eller institutionen kan skabe stor frustration hos signalstærke børn. De kan ikke slukke for deres nysgerrighed, uroen i kroppen eller det umådeligt store aktivitetsniveau. Kræver man for meget af barnet, så stiller man det i en umulig situation. I stedet bør man give mulighed for, at barnet kan vælge at gøre det rigtige. Måske skal barnet have lov til at rejse sig fra bordet før de andre. Eller han kan have sit eget pudehjørne i stuen, hvor man gerne må hoppe og springe.

Asynkroni

Mange signalstærke er temmelig fremmelige både motorisk og mentalt, men ikke med hensyn til håndtering af følelser. De kan for eksempel være alderssvarende i forhold til deres motorik, to år forud rent sprogligt og mentalt, men to år bagud i forhold til at mestre sine følelser. Denne asynkroni kan gøre det særligt vanskeligt at tolke og støtte børnene. Det er også svært for børnene selv, når de egentlig godt er klar over, hvordan de bør reagere, men kroppen alligevel ikke gør, som de ønsker.

Det kan være lille tre-årige Emil der vil have en banan og godt ved at han skal spørge pænt, men hans kropslige impulsreaktion gør, at han får skubbet til barnet ved siden af, som falder og begynder at græde. Emil bliver meget ulykkelig over, at han har fået det andet barn til at græde, og da han måske også får skæld ud samtidig, kan han kun konkludere, at der er noget galt med ham.

Når man har med asynkrone børn at gøre, er det nødvendigt at se alle barnets aldre, og reagere på hver enkelt. Man kan ikke fremskynde en bedre mestring ved at kræve, at barnet reagerer alderssvarende. Det vil svare til at kræve noget af barnet, som det ikke kan leve op til, hvilket giver anledning til dårligt selvværd med deraf følgende endnu dårligere mestring. I stedet bør man møde barnet, hvor det er. Reagerer Emil som en et-årig, så bør han behandles, som man ville behandle en et-årig. Man ville måske sætte ord på, at han ønskede bananen og blev for voldsom, og komme med et simpelt forslag til, hvordan han kunne have reageret i stedet. Samtidig ville man måske skulle tale med ham, som man ville tale med en fire-årig, når han udtrykte bekymring over det andet barns gråd og følte sig skyldig over at have forårsaget det. Det er altså lidt af en udfordring at arbejde med asynkrone børn.

For tidligt fødte kan have særlige udfordringer, fordi deres motorik måske heller ikke er alderssvarende. Det kan give dem enorme frustrationer at kunne tænke over det, de gerne vil, men ikke leve op til det. Socialt kan de have problemer med at rumme egen frustration, når de ikke

kan følge med i de andre børns leg. Det kan føre til uheldige og ikke alderssvarende reaktioner, som at slå, bide eller få fortvivlelsesanfald. Det er vigtigt, at det er barnets bagvedliggende intentioner, der adresseres, og ikke selve den negative handling. Et barn lærer ikke at mestre ved at få et nej, men ved at få mulighed for at vælge gode alternativer til egen reaktion. At give barnet idéer til alternative reaktioner forudsætter, at man forstår barnets intensjon og personlighed.

Narrative fortællinger om barnet kan være et fint værktøj til at tydeliggøre barnets perspektiv. Observér barnet. Læg mærke til det, barnet kigger på og den måde, barnet reagerer på forskellige oplevelser. Forsøg at forstå, hvorfor barnet ser på dette, og reagerer på netop denne måde. Når man ser bag om intentionen, kan man bedre støtte barnet til mere hensigtsmæssige reaktioner.

Signalstyrke er en del af personligheden

At være særligt sensitiv og signalstærk er ikke en diagnose. Det er en del af disse børns personlighed. Der er tale om børn, der er sunde og raske, men som indeholder dybere og stærkere følelser end de fleste af os. Det kan være en ulempe, når omgivelserne ikke forstår at give plads til store følelser, eller når reaktionerne misforstås, og barnet får skæld ud eller bekymrede blikke, fordi det ikke ligner de fleste. Børnene kan nemt komme til at føle sig forkerte eller tro om sig selv, at de faktisk er for vilde, uartige, uopdragne eller besværlige. Hvis barnet helt mister troen på sig, selv kan det reagere ved at trække sig helt ind i sig selv, eller ved at blive meget voldsom med rigtig mange fortvivlelsesanfald dagen igennem.

Signalstærke børn er viljestærke, følelseladete, nysgerrige og entusiastiske børn, som er vilde med livet. De har en smittende begejstring, som alle omkring dem kan have glæde af, og de kan give os nogle helt nye perspektiver på verden i kraft af deres store vilje til at kæmpe for retten til at være sig selv. Som forælder eller fagperson har du enestående mulighed for at hjælpe dette fantastiske barn på vej med en rummelig og lyttende tilgang. Det er en vanskelig og krævende kunst. Men i det lange løb vil indsatsen med kyndigt at forstå, støtte og rumme barnet komme mange gange igen.

Kilder

- Aron Elaine N. "Særligt sensitive Børn. Hvordan vi hjæl-

per vores børn med at trives, når verden overvælder dem" 2010 Borgen

- Aron, Elaine N. <http://www.youtube.com/watch?v=FQLBnUBKggY> 2013 – Video
- Carver, C.S. & White, T.L. (1994). "Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment: The BIS/BAS Scales". *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (2): 319–333. doi:10.1037/0022-3514.67.2.319.
- Amodio, David M. et al. "Neurocognitive components of the behavioral inhibition and activation systems: Implications for theories of self-regulation" *Psychophysiology* 44, 2007
- Sal Mendaglio, "Dabrowski's Theory Of Positive Disintegration"; Great Potential Pr Inc, 2007
- Palmer, Linda Folden "The Baby Bond, The New Science Behind What's Really Important When Caring for Your Baby" Sourcebooks Inc. 2009
- Bente Lyngø; "Anerkendende Pædagogik" Psykologisk Forlag A/S, 2007
- Gullestrup Lise; "At blive et med sig selv – om udviklingen af det 0-5 årige barns selv", Frydenlund, 2005

Anja Sigvard Nielsen

Mor til tre sensitive børn. De to er tillige højt-begavede og signalstærke.

Er blandt andet uddannet socialrådgiver og har gennem de sidste mange år specialiseret sig i sensitive, højt begavede og signalstærke børn (i USA kaldet high need).

Gennem sit frivillige arbejde og projektarbejde har hun deltaget i kurser og uddannelser, der understøtter anerkendende og lyttende tilgang til børn (og forældre), samt rådgivet forældre indenfor samspil, læring, vanskelige familiesituationer og undervisningsdifferentiering.

www.signalstærkebørn.dk