



Susanne Boëtius



Helle Scheele



Spørg psykologerne til råds:

Skolestart

Mange nye børn har i august måned haft deres første skoledag. En dag der har været talt om i lang tid i hjemmene: nu skal du snart i skole, i institutionen blandt børn og voksne og i pressen i form af blandt andet: Sikker skolevej. Forud er der gået en del overvejelser som har handlet om forventninger til hvad skolen skal bringe af nye ting i livet. Det er ikke let at vide hvordan det hele bliver, når det ikke er prøvet før. Det er en omstilling for både børn og forældre og der er forskellige måder at møde dette nye på. Nogle børn og forældre kommer med nysgerighed og andre måske med bekymring.

Jeg har henover sommeren haft henvendelse fra forældre som er bekymret for, hvordan deres barn skal klare at begynde i skole. I år har der været flere forældre, som har henvendt sig fordi deres barn er særligt sensitivt. Disse forældre er meget bevidste om, hvordan deres barn reagerer i nye situationer, og de har i skarp erindring, hvor lang tid det tog at opbygge en god rytme i børnehaven, som barnet kunne trives i. Nu går deres bekymring på om deres barn vil blive forstået af de voksne som de skal møde i henholdsvis skole og SFO.

Det er en stor omvæltning for alle børn at starte i skole og SFO. Undersøgelser viser at der i hver klasse er mellem 15 – 20 % børn der er særligt sensitive. At være særligt sensitiv (også kaldet HSP = highly sensitive person) betyder at være særlig følsom for indtryk fra omgivelserne. Responsen i nervesystemet er øget og derfor oplever de særligt sensitive ofte

med en større grad af intensitet. De er opmærksomme på alt omkring sig, også små detaljer og ændringer.

Det kan betyde at det særligt sensitive barn nogle gange kan være meget længe om at udføre selv små simple handlinger, at de nærmest går i stå midt i det som de er ved at gøre, måske fordi de pludselig har fået øje på noget i deres omgivelser, som optager dem og fylder dem med tanker. Det særligt sensitive barn tænker ofte mange detaljer ind i sit univers. Det kan resultere i at mennesker i deres omgivelser kan begynde at skynde på dem og blive irriteret, hvilket er noget som barnet registrerer. Disse irritationer bliver en ekstra belastning oveni de øvrige tanker og der ved kommer det særligt sensitive barn på "overarbejde" og det kan gøre det særligt sensitive barn sårbart, fordi det ikke kan overskue situationen.

Har fluer onkler?

Et eksempel: Mikkel sidder i garderoben og er ved at tage sin ene sko på. Der kommer en flue flyvende og sætter sig på hans knæ. Mikkel stopper op i sin handling og betragter fluen. Pædagogen skynder på ham, men Mikkel er stadig optaget af fluen. Pædagogen vifter fluen væk.... Kom nu Mikkel tag skoen på, vi skal ud, kom NU! Hun fortsætter med at skynde på ham, mens hun haster videre ned ad gangen En anden pædagog kommer forbi og ser Mikkel sidde med sin sko i hånden.... Pædagogen stopper op og spørger Mikkel: "Hvad tænker du på?.." Der går et stykke tid før Mikkel ser op på hende, han

ser ud som om han tænker.... Han kigger lidt væk og ser på hende igen og siger: "Har fluer mon onkler?" Pædagogen smiler og sætter sig på hug foran ham og siger, det ved jeg ikke, det har jeg aldrig tænkt over. Det er et godt spørgsmål. Skal du have hjælp med skoen, eller klarer du den selv?

Det er vigtigt at det særligt sensitive barn får mulighed for at skabe ro og overblik, så det ikke bliver overbelastet. Da de oplever så intenst, kan de hurtigt blive overstimuleret. De kan ofte mærke hvordan humøret er hos de personer som er omkring dem. De kan ligeledes have øget empati og ønske om at få alle til at føle sig tilpas. De har ofte øget retfærdighedssans og medinddrager flere nuancer. De får derfor rigtig mange indtryk og skal have ro for at bearbejde dem. Får de den ro, kan de præstere over middel, og være meget effektive. Bliver de presset, af deres omgivelser kan det gå den modsatte vej.

Bliver de skældt ud kan de opleve skamfuldhed og denne skamfølelse kan for nogle børn føles som en fysisk smerte.

Når et barn som Mikkel skal i skole er det derfor nødvendigt at formidle til de pædagoger og lærere som Mikkel møder, at han har brug for at få ro på sig selv når han har fået for mange indtryk. Da det kun er Mikkel selv der kan mærke hvornår der er for mange indtryk, kan det være en ide at forældrene, sammen med Mikkel, aftaler med de involverede pædagoger og lærere, hvordan han kan få mulighed for at gå afsides, så han kan skabe ro og få