

HØYSENSITIVITET!

Hvordan forstå de høysensitive Barnehagebarna?

Barnets hjerne!

I barnets hjerne skaper nervecellene forbindelser spontant og ustrukturert, akkurat som skogen vokser vilt.

Ingen struktur og orden, det må læres og noe kan ikke forstås før de er eldre, som for eksempel langsiktige konsekvenser.

Barn bruker den høyre hjernehalvdel mest, som består av følelser, empati og fantasi. Når barnet begynner å spørre "hvorfor" da begynner de å aktivere den venstre halvdel av hjernen. Som består av, struktur, logikk, og analytisk tankegang. Barnet er i ferd med å ønske å forstå årsak og virkning.

Her trenger barn veiledning og forståelse for deres følelser for å kunne utvikle denne delen av hjernen.

Så...når barn reagerer urasjonelt er det fordi de bruker det limbiske systemet i hjernen som pust og hjerteslag. Barnet har ikke utviklet helt ennå den delen av hjernen, venstre halvdel, som tenker og beherske seg.

Det må de ha hjelp til å lære! Da trenger de voksne som tuner seg inn på barnets nivå.



Hvordan forstå barnehagebarnet!

Adferd er som oftes knyttet til tilknytning. Hvor trygg er barnet i barnehagen? Kanskje ikke så rart barnet er stille, gråter mye eller er sint.

At barnet for eksempel er veldig passiv, er et vanlig tegn på høysensitivitet. De liker å føle seg frem og det tar litt tid før de blir "varme i trøya".

Hva gjør høysensitive barn slitne.

Dette er viktig å vite for å kunne forstå hvorfor adferden til barnet er urasjonelt.

Overganger kan være vanskelig. Der barnet må gå fra en lek de trives i til foreksempel ryddetid. Som høysensitiv må en ofte





Nervesystemet!

Hele nervevevet i hele kroppen. Det styrer adferd gjennom kjertler og muskler. Nervesystemet tar også inn signaler fra omgivelsene.

Spedbarn blir allerede rett etter fødsel påvirket av sine omgivelsene. Derfor er det så viktig at barn vokser opp i et stimulerende og utfordrende miljø, på den positive måten selvfølgelig.

Kanskje ikke så rart barna har store følelser når de ikke kan kontrollere de ennå, fordi hjernen ikke helt er utviklet ennå.

Barns nervesystem kan ordnes og formes akkurat slik vi voksne ønsker, nesten da! Det er noe å tenke på, hvor påvirkelige barna er

Tilrettelegging!

Den beste tilretteleggingen høysensitive barn kan få er å bli sett, hørt og inkludert. Gi dem TID.

La barna få være seg selv, slik utvikler de et godt selvbylde og blir tøffere i en verden som stort sett sluker høysensitive mennesker.

Vi voksne må bygge selvtillit og støtte der barna er.

bearbeide informasjon og siden venstre hjernedel til barnet ikke helt er utviklet kan dette bli vanskelig.

Overstimulans er en annen ting, her er det mye som lader ut barnet. For eksempel høy lyd. Og i barnehagen er det ofte mye støy. Hørsel er også noe som blir først påvirket når et barn blir overstimulert.

Kritikk og tilsnakk kan føles tungt fordi barnet har mye følelser det ikke klarer å sette ord på. Derfor er det så viktig at de voksne i barnehagen ser barnet og ikke kritiserer det for at barnet er stille, eller at det ikke vil. Men anerkjenner barnet og gir det tid!

Det kreative barnet.

Høysensitive er veldig kreative mennesker. Og la de få utfolde seg i sin lille verden gir dem selvtillit, selvfølelse, engasjement, ro og tilfredshet. Å ikke få kunne være kreativ på sin måte kan føre til at barnet blir understimulert og det kan være like utmattende for kroppen som å være overstimulert.

Understimulert eller overstimulert?

Dette kan være en fin påminner. Når barnet løper rundt, hører ikke etter og er bare urolig.

Du som voksen blir kanskje irritert og det blir enda verre. Mest sannsynlig er barnet understimulert. Høysensitive generelt trenger å gjøre noe nyttig, noe som fanger deres interesse. Et barn som kjeder seg kan lett utagere, rett og slett fordi det er understimulert.

Å være overstimulert er det helt motsatte av understimulert. Her renner begeret over og barnet har ikke mer å gi. Det gråter, er sliten, det har gått for langt og det er stort sett ingenting annet en omsorg fra en voksen som hjelper.

Hva trenger de høysensitive barna mer av?

Høysensitive barn trenger mer anerkjennelse. De trenger å bli sett og hørt. De bør også behandles annerledes da de i utgangspunktet er veldig empatiske mennesker og føler mer og dypere en andre barn.

Å inkludere barna mer og vise at du som voksen vil ha de med i lek er en viktig del av byggingen av selvtillit og selvfølelsen. For er det noe høysensitive barn har lite av er det akkurat dette.

Litteratur:

Bøker:

Vikman Åsa: *"Høgkenslige barn, en handbok for att forstå, støtta och lyfta ditt unika barn."* 2024

Haukedal E. Trond: *"Boken om høysensitivitet - veien fra sårbar til ressurs."* 2014.

Gjertsen, P. Åge: *"De usynlige barna."* 2013.

Nettsteder:

www.psykologisk.no : Trude Sletteland, artikkel 2023

www.snl.no

www.sml.no