



Att känna igen, beakta och stöda barnet som är högekänsligt

En informationsbroschyr för daghemspersonal

Rebecka Kohonen

INNEHÅLL

1	Inledning	6
2	Bakgrund.....	7
2.1	Syfte och frågeställningar	9
2.2	Arbetslivsrelevans och fokusering	9
2.3	Kritiska reflektioner gällande val av ämne	10
2.4	Sedmigradsky stiftelsen – samarbetspartner	12
2.5	Barnavårdsföreningen i Finland – samarbetspartner	13
2.6	Begrepp	13
3	Tidigare forskning	15
3.1	Betydelsen av att vara ett barn som är högkänsligt.....	15
3.2	Daghemsmiljöns påverkan på barnet som är högkänsligt.....	19
4	Teoretisk referensram	23
4.1	Högkänslighet hos barn.....	24
4.2	Socialpedagogiskt förhållningssätt	26
4.3	Social inklusion.....	27
4.3.1	<i>Social inklusion i daghemsverksamheten.....</i>	<i>28</i>
4.3.2	<i>Social inklusion och högkänslighet.....</i>	<i>30</i>
4.4	Barnperspektiv.....	35
5	Metod.....	37
5.1	Produktutveckling	37
5.2	Insamling av material till informationsbroschyren	37
5.3	Relevans och trovärdighet.....	39
5.4	Etiska aspekter	41
6	Produkt.....	42
6.1	Processbeskrivning	43
6.2	Tillverkning av produkten.....	44
6.3	Produktens innehåll och design.....	45
7	Diskussion	49
7.1	Processen.....	49
7.2	Produkten	51
7.3	Kritisk reflektion	52
7.4	Förslag till fortsatt forskning.....	54
	Källor	55

Bilaga 1. Frågor till expertintervjun

Bilaga 2. Informationsbroschyr

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	14389
Författare:	Rebecka Kohonen
Arbetets namn:	Att känna igen, beakta och stöda barnet som är högkänsligt – En informationsbroschyr för daghemspersonal
Handledare (Arcada):	Carina Kiukas
Uppdragsgivare:	Sedmigradsky stiftelsen och Barnavårdsföreningen
<p>Sammandrag:</p> <p>Högkänslighet är ett personlighetsdrag som innebär att man har ett nervsystem som är extra känsligt. Syftet med detta examensarbete var att studera högkänslighet hos barn och på basen av det göra en informationsbroschyr för daghemspersonal på Sedmigradskys och Barnavårdsföreningens daghem i Helsingfors. Information om personlighetsdraget anses skapa bättre förutsättningar för att barnet som är högkänsligt ska känna sig inkluderat i daghemsverksamheten. Frågeställningarna i examensarbetet är: <i>Vad innebär det att vara ett barn som är högkänsligt? Hur känner man igen ett barn som är högkänsligt?</i> och <i>Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högkänsligt?</i>. Frågeställningarna har fungerat som grund för utformandet av informationsbroschyren och de besvaras i detta arbete i den tidigare forskningen och den teoretiska referensramen. I den tidigare forskningen beskrivs innebörden i att vara ett barn som är högkänsligt och hur högkänsligheten påverkar barnet i daghemsmiljön. Den teoretiska referensramen består av högkänslighet hos barn, socialpedagogiskt förhållningssätt, social inklusion och barnperspektiv. Metoden som har använts är produktutveckling och resultatet är en informationsbroschyr. Fakta till informationsbroschyren har samlats in från böcker, artiklar och en expertintervju. Informationsbroschyren, som är riktad till daghemspersonal, beskriver bl.a. hur man känner igen barnet som är högkänsligt och innehåller tips på hur man kan stöda barnet.</p>	
Nyckelord:	Högkänslighet, barn, socialpedagogiskt förhållningssätt, social inklusion, daghemsmiljö, informationsbroschyr, Sedmigradsky stiftelsen, Barnavårdsföreningen
Sidantal:	59
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Bachelor in Social Services
Identification number:	14389
Author:	Rebecka Kohonen
Title:	To identify, consider and support the child that is highly sensitive – An information brochure for kindergarten staff
Supervisor (Arcada):	Carina Kiukas
Commissioned by:	Sedmigradsky stiftelsen and Barnvårdsföreningen
<p>Abstract:</p> <p>High sensitivity is a personality trait, which means that one has an especially sensitive nervous system. The aim of this thesis was to study high sensitivity in children and to create a brochure based on the research for the day care staff at the kindergartens owned by Sedmigradsky and Barnvårdsföreningen in Helsinki. Information about the personality trait is considered to increase the probability that the child that is highly sensitive will feel included in the kindergarten. The research questions of this thesis are: <i>What does it mean to be a child that is highly sensitive? How does one recognize a child that is highly sensitive?</i> and <i>How can the kindergarten staff support the child that is highly sensitive?</i>. The brochure is based on these research questions, which are answered in this thesis in the previous research and the theoretical reference chapters. The previous research describes the meaning of being a child that is highly sensitive and how high sensitivity affects a child in kindergarten. The theoretical reference describes high sensitivity in children, a social pedagogy view, social inclusion and child perspective. The method that was used is product development and the result is an information brochure. The data to the information brochure has been collected from books, articles and an expert interview. The brochure, which is made for kindergarten staff, describes e.g. how one can recognize a child that is highly sensitive and includes advice on how one can support the child.</p>	
Keywords:	High sensitivity, children, social pedagogy view, social inclusion, kindergarten environment, information brochure, Sedmigradsky stiftelsen, Barnvårdsföreningen
Number of pages:	59
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

1 INLEDNING

I detta examensarbete kommer jag att beskriva vad det innebär att vara ett barn som är högkänsligt och hur daghemspersonalen kan stöda dessa barn. Utgående från den informationen har jag framställt en informationsbroschyr som kan hjälpa daghemspersonalen att inkludera barnen som är högkänsliga.

Jag kom själv i kontakt med begreppet högkänslighet för knappt två år sedan. Tidigare hade jag läst kort om det, men hade undvikit det i stor mån eftersom det var ett "trendbegrepp" och jag inte är en sådan som vill följa trender. Det hände sig av en slump att jag läste i ett kommentarsfält på en blogg något i stil med "kanske hon är HSP?". Nyfiken som jag är så måste jag förstå vad denna förkortning stod för. Jag förstod att HSP är en förkortning av "Highly Sensitive Person", som man på svenska översätter till "högkänslig person" eller i vissa fall "särskilt sensitiv person". En ny värld öppnades för mig och jag kunde förstå mitt liv på ett nytt sätt, inklusive min barndom. Varför hade ingen berättat detta för mig tidigare? Den första tiden satt jag som fastklitrad framför datorn kvällstid för att suga i mig all information jag kunde. Många pusselbitar hade fallit på plats och en längtan efter att andra också skulle få hjälp väcktes.

I en tidningsartikel i Vasabladet 10.2.2016 om barn som är högkänsliga framkommer det att man i Facebookgrupper för föräldrar till barn som är högkänsliga bl.a. diskuterar hur man ska få daghemmen att vara trivsamma och att "många utmaningar handlar om dagispersonal som inte förstår". (Löwenfeldt 2016) För att skapa möjligheter att förstå behövs information om högkänslighet. Högkänslighet är inte den enda egenskapen man behöver beakta på daghemmet, utan min önskan är att se en daghemsmiljö där man beaktar individuella skillnader överlag. Det jag har valt att fokusera på är ändå högkänslighet, den egenskapen som har hjälpt mig och många andra att förstå sig själva och leva ett mera balanserat liv. En viktig del för läsaren att förstå är att personer som är högkänsliga påverkas extra mycket av barndomen senare i vuxenlivet och därför är det viktigt att fokusera på barn som är högkänsliga. Kanske detta arbete kan skapa förståelse för barn som är högkänsliga och du kan stöda dessa barn med den informationen som du får?

2 BAKGRUND

Högekänslighet är ingen diagnos, utan ett personlighetsdrag (Aron 2010 s. 2-3). Personer som är högekänsliga har ett nervsystem som är extra känsligt (Aron 2013 s. 32). Det betyder bland annat att de behandlar intryck djupare och mera noggrant innan de agerar. Det är inte bara deras hjärnor som bearbetar information noggrant, utan de har även snabbare reflexer och påverkas mera av smärta och medicinering. Personer som är högekänsliga har också mer reaktiva immunsystem samt fler allergier. De tänker även mycket innan de handlar. Därför är de ofta samvetsgranna, empatiska, försiktiga, begåvade och kreativa. Personer som är högekänsliga undviker ofta sådant som gör dem överstimulerade, som till exempel hög volym och därför kan de också uppfattas som blyga, tillbakadragna eller glädjedödare. (Aron 2014 s. 38) Personer som är högekänsliga reagerar på subtila upplevelser. I praktiken betyder det att individer som är högekänsliga behöver längre tid för att återhämta sig om de har blivit intensivt stimulerade av nya eller långvariga stimuli (Aron 2013 s. 55).

15-20 % av befolkningen är högekänsliga (Aron 2014 s. 36). Det betyder alltså att ca ett av fem barn på ett daghem är högekänsliga. Begreppet myntades på 1990-talet av den amerikanska forskaren och psykologen Elaine N. Aron, men i Finland har inte begreppet varit känt lika länge. Till exempel grundades föreningen *Högekänsliga i Finland* i slutet av år 2013 (Högekänsliga i Finland rf 2015). Högekänslighet är inte ett nytt personlighetsdrag som Aron upptäckte, utan ett drag som hon satte ett nytt namn på. De tidigare forskarna hade fokuserat mest på att personer med denna medfödda personlighet stannar upp före de ger sig in i en ny situation. Forskarna kallade draget för till exempel blyghet, inåtvändhet eller hämning. Ett barn som är högekänsligt kan bli blygt eller inåtvänt, men det beskriver inte personlighetsdraget i sig. (Aron 2014 s. 7)

En person är antingen högekänslig eller inte. Högekänslighet är alltså inte en dimension som till exempel längd eller vikt, utan det är en kategori som till exempel att vara höger- eller vänsterhänt. (Aron 2014 s. 19) Högekänslighet är lika vanligt hos pojkar som hos flickor (Aron 2010 s. 3). 70% av personer som är högekänsliga är introverta, medan 30 % är extroverta. Det verkar dock vara så att de personer som är högekänsliga och extroverta behöver mer tid för att varva ner och vara för sig själva än personer med en typisk

extrovert personlighet. (Cain 2013 s. 185) I kapitel 2.6 beskrivs introvert och extrovert personlighet kort.

Personlighetsdraget finns inte bara i människan, utan i över etthundra arter (Aron 2014 s. 18). Man har till exempel hittat egenskapen hos bananflugan och tamkatten (Cain 2013 s. 185). Till största delen är högekänslighet genetiskt bestämd och det baserar man bland annat på evolutionära orsaker. Med evolutionära orsaker menar man bland annat att personlighetsdraget inte skulle finnas kvar om det inte skulle hjälpa individer att överleva. (Aron 2014 s. 18-19) Det är nämligen så att personlighetsdrag som inte bidrar till individens överlevnad inte är varaktiga (Aron 2013 s. 20). Man kan tänka sig att människan fungerar som djur i en flock som är beroende av känsliga individer som är uppmärksamma på faror för att överleva och kunna fortplanta sig. (Cain 2013 s. 188-189) Högekänslighet finns bara i en minoritet av den orsaken att om majoriteten hade draget skulle ingen gagnas av det. Dock är inte draget alla gånger till fördel, utan kan vara slöseri med tid när personen som är högekänslig till exempel behöver djupt bearbeta information den tar in. (Aron 2014 s. 18-19)

Det finns även bevis på genetiska variationer i serotoninnivån hos personer som är högekänsliga. Denna genetiska variation har man konstaterat att finns i apor och människor. Variationen kan leda till depression eller ångslighet, men gör inte det för de flesta. Det finns många fördelar med denna genetiska variation såsom bättre inlärningsminne och bättre beslutsfattande. Alla personer som är högekänsliga har inte den beskrivna variationen i serotoninnivån, utan man kan ha fått högekänsligheten från andra gener. (Aron 2014 s. 17-19)

Studier visar att personer som är högekänsliga påverkas mer av allting. Till exempel kan samma negativa upplevelser i barndomen påverka den högekänsliga i högre grad än syskon som är icke-högekänsliga. Den högekänsliga som utsatts för svårigheter i barndomen har således större benägenhet att utveckla psykisk ohälsa såsom depression eller ångest senare i livet (Aron 2013 s. 238). Dock är det också ett faktum att en god uppväxtmiljö kan påverka den högekänslige extra mycket i positiv bemärkelse. Ett högekänsligt barn som upplever att föräldrarna försöker förstå det och ge det en god uppfostran kan till exempel ha en känsla av att vara älskat och den känslan är lite starkare än bland andra barn. (Aron 2013 s. 127) Barn som är högekänsliga kallas även *orkidébarn* eftersom orkidén är en

blomma som vissnar snabbare än andra blommor i en miljö där den inte får den uppmärksamhet den behöver, men är en extra fin blomma när den får god näring och omvårdnad (Ellis & Boyce 2008).

2.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att studera högkänslighet hos barn och på basen av det göra en informationsbroschyr för daghemspersonal på Sedmigradskys och Barnavårdsföreningens daghem i Helsingfors. Genom att sprida information kan personalen känna igen barn som är högkänsliga och personalen ges på så vis möjlighet att beakta egenskapen. Syftet anses främst relevant eftersom informationen skapar bättre förutsättningar för att inklusion av barnet som är högkänsligt ska kunna ske i daghemsverksamheten.

Följande frågeställningar har använts för att kunna framställa en informationsbroschyr till daghemspersonalen för att inklusion av barnet som är högkänsligt lättare ska kunna ske i daghemsverksamheten:

- Vad innebär det att vara ett barn som är högkänsligt?
- Hur känner man igen ett barn som är högkänsligt?
- Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högkänsligt?

2.2 Arbetslivsrelevans och fokusering

Alla barn har ett behov av att bli förstådda, sedda och känna sig som en del av t.ex. en grupp. Det är inte ett behov som endast vissa har. Detta arbete är begränsat till att förstå barn som är högkänsliga och beskriver bland annat hur daghemspersonalen kan beakta dessa barn.

Vissa personer som är högkänsliga känner sig annorlunda (Aron 2013 s. 19), men kan uppleva en befrielse när de läser om högkänslighet och då börjar bättre förstå sig själva. Det är inte heller ovanligt att högkänsliga barn anses vara blyga (Aron 2014 s. 38). Dock betyder högkänslighet inte att man automatiskt är blyg. Högkänsliga barn kan också gagnas av att få förståelse för sitt personlighetsdrag, eftersom majoriteten av barnen på daghem inte upplever saker på samma sätt som de.

I socialpedagogiken utgår man från den enskilda individen och tillsammans med klienten försöker den professionella hitta vad som är bäst för klienten. (Cederlund & Berglund 2014 s. 16) Detta är även utgångspunkten för socionomen i dagvården. De professionella som arbetar med småbarnsfostran har samma grunder i hela landet som de baserar sin fostran på. Dessa finns samlade i *Grunderna för planen för småbarnsfostran*. I planen nämns det bland annat att den som fostrar barn bör främja ett personligt välbefinnande. Det kan i praktiken betyda att man beaktar ett barns individualitet. (Stakes 2005 s. 11&18)

Inom småbarnsfostran strävar man först och främst efter att göra vad man kan för att barnet ska må bra. Att barnet mår bra leder förhoppningsvis i sin tur till att det växer, lär sig och utvecklas samt att det trivs med andra barn och vuxna och kan helhjärtat vara med i olika aktiviteter. (Stakes 2005 s. 18-19) På basen av denna information anses det också relevant för en socionom att informera om vad högkänslighet hos barn innebär. Informationen skapar bättre förutsättningar att möta högkänsliga barn på daghemmen och således även en känsla hos barnen att vara inkluderade i verksamheten. Det bör betonas att alla barn som är högkänsliga är unika och bör inte behandlas på samma sätt, men de grundläggande dragen är lika och är därför viktiga att ha kunskap om.

I den tidigare forskningen i kapitel 3.2 går det även in på relevansen av ämnet där det framkommer hur barn som är högkänsliga påverkas av daghemsmiljön. Som slut på detta kapitel citeras Elaine N. Aron: ”Om föräldrar och lärare hjälper högkänsliga barn att värdesätta sig själva, utveckla sina åsikter och hitta sätt att kommunicera effektivt med de icke-högkänsliga människorna runt omkring dem, kan det i sig förbättra livet på jorden på ett avgörande sätt” (Aron 2014 s. 20).

2.3 Kritiska reflektioner gällande val av ämne

Meningen med detta arbete är inte att upphöja barn som är högkänsliga och stöta ut barn som inte är högkänsliga. Istället vill arbetet uppmärksamma högkänslighet som en av många egenskaper som behöver beaktas. Faran kan nämligen vara att de barn som inte har placerats i ett fack, dvs. fått en beskrivning på sitt beteende, inte får den hjälp de behöver (jfr Langager 2010 s. 33). Det faktum att arbetet presenterar högkänslighet gör att barn som är högkänsliga blir synliggjorda och då är det omöjligt att undvika någon typ

av kategorisering av barnen. En risk kan även vara att de barn som har ett namn på sitt beteende får mera fördelar än de som inte har ett namn på sitt beteende (jfr Langager 2010 s. 41). Socialpedagogens utgångspunkt är att inkludera alla och det är en del som inte bortses från i detta arbete, även om fokus ligger på barn som är högkänsliga.

Även om högkänslighet inte är en diagnos kan det bli samma effekt som vid en diagnos när man informerar om personlighetsdraget högkänslighet, t.ex. kategoriserande eller grupperande av individer. Det är ett attraktivt mål för många i dagens samhälle att få en diagnos och diagnoser behöver inte bara upplevas som stigmatiserande (Langager 2010 s. 42). Därför kan det även tänkas att vissa barn blir betraktade som högkänsliga även om de inte är det. Faran med det kunde vara att de barnen inte får den hjälp de behöver. Risken att bli kategoriserad som högkänslig även om man inte är det kan också anses vara stor av den anledningen att det är trendigt med ”diagnoser”, men också av den orsaken att begreppet högkänslighet är trendigt för tillfället.

Arbetet kan både ses som ett ”bidrag” till kategorisering, samtidigt som det kan ses som ett försök att minska på den rådande kategoriseringen. Genom att skriva om ett begrepp som högkänslighet är det omöjligt att inte placera barnen i ett fack, men på samma gång kan beskrivningen av högkänslighet minska på kategoriseringen som redan finns på daghem där man kan förväntas bete sig på lika sätt och därmed kanske inte ser de olika behov som finns (jfr Åberg 2010 s. 114). Till exempel kan man på daghem ha smala gränser för hur ett kompetent barn ska utvecklas och vilka kompetenser det ska ha (Madsen 2006 s. 198).

En möjlig risk med att kategorisera barn och skriva om ett begrepp som högkänslighet är att man inte ser individen bakom, utan man drar alla över samma kam. Kategorisering är dock ibland nödvändigt för att kunna stöda en individ och det är vad som i detta arbete ämnas göra. (jfr Åberg 2010 s. 104&113) Detta är något Aron (2013 s. 40) tar upp genom att nämna att fördelen med att man sätter en etikett på personen som är högkänslig att hen kan känna sig normal och kan få nytta av andras erfarenheter och forskning. Dock är det negativa det att etiketten kan förhindra att man ser det unika i personen som är högkänslig.

Som socialpedagog bör man inte vara delaktig i exklusion eller stigmatisering, utan arbeta emot det. Därför är det viktigt att tänka på hur man arbetar med kategoriseringar. Målet

är att göra kategorisering till något meningsfullt, istället för stigmatiserande. Detta kan man t.ex. göra genom att stöda och hjälpa barnet att hitta ord på vad kategorin betyder för dem och deras liv. (jfr Åberg 2010 s. 114) För att göra kategoriseringen till något meningsfullt bör man tänka på att det kan finnas individer som inte upplever att högekänslighet är ett positivt drag som de har, men högekänslighet kan även upplevas vara något positivt i flickor men inte i pojkar (jfr Aron 2013 s. 35).

Trots att man med en socialpedagogisk grund kan se risker med valet av ämnet högekänslighet kan man även se det som ett bidrag till en förståelse av mångfald. Inom socialpedagogiken strävar man efter att respektera mångfald och olikheter samt samtidigt rättvisa och social sammanhållning. (jfr Vandenbroeck et al. 2011 s. 64) Ordet mångfald kan användas för att ange skillnader som t.ex. kön, värderingar eller funktionshinder inom och runt en organisation. Inom organisationer kan man se mångfalden som något fördelaktigt. (Jönhill 2012 s. 28&140) Personlighetsdraget högekänslighet kan ses som en del av mångfalden och av den orsaken är det också relevant för socialpedagogen att sträva efter att beakta barnet som är högekänsligt. Detta arbete ses även som ett bidrag till mångfalden av den orsaken att barnen som är högekänsliga kan med sin egenskap berika gemenskapen på daghemmet. Högekänsligheten hos barnet ses således som en resurs på daghemmet.

2.4 Sedmigradsky stiftelsen – samarbetspartner

Stiftelsen Sedmigradskys småbarnsskola och Marias asyl är grundad av Franz Fredric Sedmigradsky. Stiftelsen är privat och har haft daghemsverksamhet i Helsingfors i över 150 år. Daghemmen är fyra till antalet och finns på olika ställen i Helsingfors. (Stiftelsen Sedmigradsky 2016a&b)

De pedagogiska principerna och värdegrunden på Sedmigradskys daghem bygger på lagen om barndagvården och FN:s konvention om barns rättigheter. På daghemmen beaktar man det enskilda barnet och dess behov. Det som också är viktigt i verksamheten på daghemmen är att den ska vara mångsidig och igenomtänkt samt att miljön där barnet lär sig ska vara positiv, tillåtande och trygg. På daghemmen är det svenska språket och den finlandssvenska kulturen väsentliga. (Stiftelsen Sedmigradsky 2016c)

2.5 Barnvårdsföreningen i Finland – samarbetspartner

Barnvårdsföreningen i Finland är grundad år 1893. De arbetar för att barn ska få en bättre barndom, föräldraskapet ska stärkas och samhället ska bli barnvänligare. Förebyggande åtgärder är en central del av organisationen. Barnvårdsföreningen har bl.a. barnhem, daghem och eftisverksamhet. (Barnvårdsföreningen 2016a) De har sex olika daghem runt om i Helsingfors och har köpavtal med Helsingfors stad. Daghemmen är svenskspråkiga och har sammanlagt 245 dagvårdsplatser. Det som utmärker Barnvårdsföreningens daghem är bl.a. att de betonar konsten och ser den som ett bra verktyg för barnen att uttrycka sina känslor. (Barnvårdsföreningen 2016b)

2.6 Begrepp

Nedan beskrivs kort några av de begrepp som nämns i texten. Förklaringarna av begreppen är inte fullständiga.

Amygdala – ”Ett organ i hjärnan förknippat med olustiga känsloreaktioner”. Ett exempel på en olustig känsloreaktion kan vara rädsla för att bli avvisad. Amygdala kallas för ”känslöhjärnan”. Amygdala tar emot information från en individs sinnen och signalerar sedan till resten av hjärnan och nervsystemet hur de ska reagera. (Cain 2013 s. 120&133)

Extrovert personlighet – En person som är extrovert väljer ofta att handla före hen reflekterat. Hen går inte försiktigt fram utan tar hellre risker. Personer som är extroverta föredrar snabba beslut, fungerar bra i grupp och trivs i stora sällskap. Extroverta personer kan trivas med att göra flera saker samtidigt, är ofta självsäkra och i behov av mycket sällskap. (Cain 2013 s. 14-15, 25)

Floating REST - En metod som går ut på att man minimerar alla intryck som kommer utifrån. Detta sker i en flyttank som man ligger och flyter i. Många upplever Floating REST som djupt avslappnande. (Kjellgren 2016)

fMRT (funktionell magnetresonansavbildning) - fMRT kan användas för att se vilka områden i hjärnan som är mest aktiva när man tänker en viss tanke eller utför en viss uppgift (Cain 2013 s. 148).

Högt reaktiva barn – Barn som är födda med en extra lättretad amygdala. Barnen reagerar starkt i mötet med nya synintryck, ljud och lukter. Högreaktiva barn är extra mottagliga för sin omgivning. Det är inte bara intryck som är skrämmande som dessa barn reagerar på, utan intryck överlag. Information som de tar in från omvärlden bearbetar dessa barn på ett djupare plan, medvetet eller omedvetet. Det är högreaktivitet som Elaine Aron kallar för högkänslighet. Aron har inte bara ändrat namn från högreaktivitet till högkänslighet, utan har även förändrat och fördjupat synen på egenskapen. (Cain 2013 s. 133-134,169)

Introvert personlighet – Det finns ingen allmängiltig definition av varken introversion eller extroversion, men man kan säga att den introverta personen får energi av att vara för sig själv och dras till sin inre värld av tankar och känslor. Introverta personer är nöjda med en lägre stimulansnivå, t.ex. att läsa en bok. De tycker ofta om att fokusera på en sak åt gången och arbetar ofta metodiskt. Introverta personer kan ha en god social förmåga, men nöjer sig med mindre och lägger helst sin sociala energi på t.ex. närmaste vännerna eller familjen. (Cain 2013 s. 24-26)

Kategorisering – Att placera människor och beteendeyttringar i olika fack. (jfr Meeuwisse 2007 s. 35)

Nervsystemet – För att kroppen ska fungera så behöver det finnas en god kommunikation mellan cellerna. Denna kommunikation sker bl.a. genom nervsystemet. Nervsystemets uppgift är att kontrollera skelettmuskulaturen och då också våra rörelser. De sinnesintryck som en individ har bearbetas och tolkas genast av centrala nervsystemet. Centrala nervsystemet består av ryggmärgen och hjärnan. Hjärnan tar hand om de intellektuella och mentala funktionerna som en individ har. (Sand et al. 2006 s. 102)

Personlighet – Ett resultat av en blandning av medfödda, biologiskt grundade beteende- och känslomönster samt kultur och erfarenheter (Cain 2013 s. 132). Ca 50 % av en individs personlighet bestäms av medfödda temperament (som t.ex. högkänslighet) och de kvarstående 50 procenten av personligheten beror på erfarenheter eller miljön (Aron 2014 s. 43). Temperamentet kan således ses som grunden för huset och personligheten är byggnaden som byggs ovanpå grunden. Personligheten går att forma till en viss gräns,

men den går inte att tänja hur långt som helst eftersom temperamentet man fötts med kommer att begränsa en. (Cain 2013 s. 132&151)

Stimulans – Stimulans kan förklaras som den mängd intryck en person får från den omgivande världen. Det kan till exempel handla om buller, socialt umgänge eller blinkande lampor. (Cain 2013 s. 157)

Temperament – Medfödda, biologiskt grundade beteende- och känslomönster som går att se hos ett spädbarn eller hos ett barn i tidig ålder (Cain 2013 s. 132).

3 TIDIGARE FORSKNING

I kapitel 3.1 nedan behandlas betydelsen av att vara ett barn som är högkänsligt och i kapitel 3.2 beskrivs hur högkänsligheten påverkar barnet i daghemsmiljön.

3.1 Betydelsen av att vara ett barn som är högkänsligt

I detta kapitel har fyra olika artiklar som beskriver högkänslighet använts. Artiklarna är från 2004-2015. Dessa artiklar är relevanta i detta arbete, eftersom de behandlar den första frågeställningen: *Vad innebär det att vara ett barn som är högkänsligt?*. Som tidigare nämnts är begreppet högkänslighet ett relativt nytt begrepp så orsaken till att artiklarna inte specifikt handlar om dragen hos barn som är högkänsliga är att sådana inte har hittats. Dock anses det att dessa artiklar även går att tillämpa på barn, eftersom högkänslighet är ett personlighetsdrag som man föds med (Aron 2013 s. 45). I forskning använder man sig ofta av termen *sensory processing sensitivity* (sensorisk bearbetningskänslighet) istället för *high sensitivity* (högkänslighet) (Aron 2013 s. 15). Tre av artiklarna har hittats på Elaine Arons hemsida om högkänslighet (*Research Articles by Elaine and Her Collaborators* 2015). Den fjärde artikeln *Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation* hittades på databasen EBSCO med sökorden ”Sensory processing sensitivity”.

I artikeln *Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment* (Aron et al. 2005) hade man som mål att studera sambandet mellan högkänslighet och blyghet i vuxen ålder. Man kom fram till att negativa

upplevelser från barndomsmiljön kan påverka en person som är högekänslig negativt, vilket i sin tur kan leda till blyghet. Undersökningen är gjord bland studeranden i Nord-Amerika och bör därför tillämpas på andra folkgrupper med försiktighet. Det som artikeln ändå tyder på är att miljöns kvalitet är extra viktig för ett barn som är högekänsligt.

I den andra artikeln kan man även se relevansen av en trygg och lugn miljö för det högekänsliga barnet. Aron (2004) strävar i artikeln *Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness* bland annat efter att beskriva det som Jung kallar för medfödd känslighet och jämföra det med nutida undersökningar i ämnet samt också gå in på andra psykologers syn på termen och hur den är relaterad till introverthet. Jung har påstått att vissa individer påverkas mycket av negativa upplevelser i barndomen och när dessa individer senare möter svårigheter kan personerna bli neurotiska. Aron (2004) menar här att Jung antagligen talar om det som hon benämner högekänslighet. Personer med detta drag tänker igenom saker före de handlar och de behandlar saker djupt. Det faktum att de bearbetar saker på ett djupt plan och ser nyanser gäller också saker som är stressande eller skrämmande. I praktiken betyder det att en person som är högekänslig och en person som inte är högekänslig som utsätts för lika hög stress i barndomen kommer att påverkas olika. Det är större sannolikhet att personen som är högekänslig utvecklar depression, ångest eller blyghet.

I de två följande artiklarna behandlar man också innebörden i att vara en person som är högekänslig. Det nämns i artikeln *The highly sensitive brain: an fMRI study on sensory processing sensitivity and response to others' emotions* (Acevedo et al. 2014) att man i tidigare studier har konstaterat att personer som är högekänsliga har en större medvetenhet om andra personers känslor och humör, men man har inte studerat hur hjärnan aktiveras hos en person som är högekänslig gällande andra personers känslomässiga läge. Därför är målet med denna studie att studera det sistnämnda. I studien deltog 18 personer; 10 kvinnor och 8 män i åldern 21-32. De som deltog i studien var del av en större undersökning för nygifta och förlovade par och hade bl.a. aldrig haft någon störning (t.ex. ångest). Undersökningen gjordes två gånger på samma sätt och gick ut på att man visade bilder på partnern och främlingar med olika ansiktsuttryck och mätte hjärnaktiveringen med hjälp av fMRT (funktionell magnetresonansavbildning). Resultaten kan generaliseras, eftersom testgruppens HSP-testresultats median (det mittersta värdet) och fördelning var nästan identiska till värden som man hittar i större populationen. (Elaine

N. Arons HSP-test kan t.ex. hittas på <http://hsperson.se/media/5e2083fe71ad8bc7ffff8451a426365.pdf>). Resultaten visar att de som var mer högkänsliga också hade större hjärnaktivitet i de delar av hjärnan som bland annat behandlar uppmärksamhet och empati. Dock aktiverades inte amygdala, ett område i hjärnan som behandlar känslor, mer för personer som är högkänsliga.

Syftet med studien *Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation* (Jonsson et al. 2014) var som rubriken avslöjar att utreda om personer som är högkänsliga upplevde mera extraordinära tillstånd (ASC=Altered States of Consciousness) av medvetenhet när de gjorde floating REST jämfört med personer som är mindre känsliga. Deltagarna i studien befann sig i bassängen i 45 minuter och de var sensoriskt isolerade. De var 57 till antalet och heltidsstuderanden på psykologilinjen vid Karlstads universitet i Sverige. Man delade in deltagarna i två grupper. Vilken grupp man placerades i berodde på om man räknades som högkänslig eller inte. Det man kunde konstatera var att de personer som var högkänsliga upplevde mera extraordinära tillstånd jämfört med de personer som inte var högkänsliga, men studien visade också att personer som är högkänsliga upplevde t.ex. mera ångest under tiden de var i bassängen. Resultatet understryker det man i andra undersökningar kunnat konstatera, dvs. att personer som är högkänsliga lättare blir överväldigade av sensoriska intryck och att de är mera medvetna om saker i deras omgivning såsom ljud och ljus än andra som inte är högkänsliga. I avslutningen funderar man också på om personer som är högkänsliga är i behov av flera pauser, eftersom man kan anta att de i vardagen påverkas mera av en stressig miljö.

De första artiklarna belyser det som också tidigare nämnts, dvs. personer som är högkänsliga påverkas djupare av allting. Annat som kom fram i en av artiklarna är att de personer som är högkänsliga har större hjärnaktivitet i de delar som behandlar uppmärksamhet och empati. I den sista artikeln konstaterade man också att personer som är högkänsliga lättare blir överväldigande av sensoriska intryck än personer som inte är högkänsliga. Personer som är högkänsliga är också mera medvetna om det som pågår i deras omgivning, t.ex. ljud. (Acevedo et al. 2014; Aron 2004; Aron et al. 2005 & Jonsson et al. 2014)

Det som framkommer i dessa fyra artiklar är de olika sidor som personlighetsdraget för med sig. Elaine N. Aron (2014 s. 8) beskriver i boken *Det högekänsliga barnet – Att växa och må bra i en överväldigande värld* följande fyra sidor som bör förekomma hos ett barn för att det ska räknas som högekänsligt: djup bearbetning, överstimulering, emotionell mottaglighet och empati samt känslighet för subtila stimuli. Exempelen som nämns är generaliserade och behöver inte förekomma hos alla barn som är högekänsliga.

Barnet som är högekänsligt *bearbetar saker djupt* och har en tendens att reflektera. Barnet kan reflektera över vad det har sett eller hört. Att barnet bearbetar saker djupt behöver inte ske medvetet, men kan ta sig uttryck i t.ex. djupa frågor, användande av vuxna ord, smart humor, en svårighet att fatta beslut eller en lång tid att vänja sig vid nya människor eller situationer. Barnet kan ha svårt att fatta beslut, eftersom det överväger alla möjligheter som finns. Orsaken till att det tar en stund för barnet att vänja sig vid nya situationer eller människor är att barnet har ett behov av spana in situationen innan det vill vara med. När barnet bearbetar något kan det gå snabbt eller långsamt. Snabbt kan det gå när de märker en förändring som att det bytts lakan i dess säng, medan bearbetningen kan vara långsam i de fall när de berättar en otrolig insikt efter att ha tänkt på något i flera timmar. Som ett resultat av att barnet tar in mer och bearbetar saker djupt kommer barnet som är högekänsligt också att uppleva starkare känslor mer än andra i olika situationer och känslorna är också ofta mer intensiva. Det kan handla om både positiva känslor som kärlek eller glädje, men också negativa känslor som rädsla och ilska. (Aron 2014 s. 8, 40-41)

På grund av att barnet som är högekänsligt bearbetar saker djupt, är en logisk effekt att barnet lätt blir *överstimulerat*. Barnet som är högekänsligt blir snabbare än andra trött mentalt och fysiskt, eftersom barnet är medvetet om vad som sker utanför det och på insidan av det samt bearbetar dessa intryck noggrant. Överstimulansen kan man se i barnet efter utflykter eller semestrar. Det kan även ha svårigheter att somna eller vakna lätt på natten om det hänt mycket under en dag. Barnet som är högekänsligt kan få ont av starka ljud, kan klaga på att det är för varmt eller för kallt eller för att kläderna är våta. Det tycker inte om överraskningsfester och kan även undvika att gå på fester för att undvika att bli överstimulerad. Barnet kan vara mycket bra på något, men lyckas inte visa sin talang när det är i mittpunkten eller om någon bedömer det. (Aron 2014 s. 10)

Emotionell mottaglighet är ganska nära kopplat till djup bearbetning och innebär att känslorna talar om för barnet vad det bör uppmärksamma, lära sig och ifall att det behöver läggas på minnet. Ett barn som är högkänsligt observerar sin omgivning, t.ex. hur man ska få mamma att le, få bra betyg eller hur man ska undvika föräldrars ilska. Den emotionella mottagligheten och empatin visar sig hos barnet genom att det t.ex. känner allt så starkt, börjar gråta lätt, läser den vuxnes tankar, är perfektionist eller reagerar starkt över att ha gjort minsta fel. Barnet som är högkänsligt märker också om andra i omgivningen mår dåligt, t.ex. kamrater, familjemedlemmar eller djur. Barn som är högkänsliga kan också tidigt bli intresserade av social rättvisa. (Aron 2014 s. 12&41)

Att barnet som är högkänsligt är *känsligt för subtila (hårfina) stimuli* innebär att det är medvetet om t.ex. ljud, dofter och detaljer. Oftast handlar det inte om att sinnesorganen är mera utvecklade, utan om högre nivåer av tänkande och kännande som tar hand om subtila avväganden. Det innebär alltså att även denna del av högkänsligheten går ihop med den djupa bearbetningen, som också är en sida som högkänsligheten medför. Denna egenskap hos barnet kan ses t.ex. när barnet lägger märke till en möbel som flyttats i vardagsrummet, en konstig lukt, ett tonfall, en blick eller en tillrättavisning. Att barnet är känsligt kan även hjälpa det i sporten, skolan eller konsten, eftersom de kan känna av vad läraren vill. Om barnet är överstimulerat kan dock denna känslighet försvinna. (Aron 2014 s. 14)

3.2 Daghemsmiljöns påverkan på barnet som är högkänsligt

Som redan konstaterats flera gånger påverkas barn som är högkänsliga mer av sin miljö än barn som inte är högkänsliga. I detta kapitel presenteras forskning som har gjorts för att förstå hur barn som är högkänsliga påverkas i daghems-/skolmiljö. Elaine N. Aron likställer begrepp som *Biological Sensitivity to Context* (biologisk känslighet till sammanhang), *Differential Susceptibility* (differentiell känslighet) och *Orienting Sensitivity* (orienteringskänslighet) med *Sensory Processing Sensitivity* (sensorisk bearbetningskänslighet) (Aron 2013 s. 15). I artiklarna som presenteras har man på ett eller annat sätt använt sig av begreppet *Biological Sensitivity to Context* eller *Differential Susceptibility*. De drag som författarna i artiklarna beskriver hos barnen som deltar i studien bekräftar också att undersökningarna gäller barn som är högkänsliga.

Med sökorden "Biological Sensitivity to Context" hittades sammanfattningar av artiklarna *Reactive Temperament and Sensitivity to Context in Childcare* (Phillips et al. 2012) och *Biological sensitivity to context moderates the effects of the early teacher-child relationship on the development of mental health by adolescence* (Essex et al. 2011) på EBSCO. Sedan söktes de upp via Google, där man kom åt artiklarna på ResearchGate. En sammanfattning av artikeln *Differential susceptibility to rearing experience: the case of childcare* (Pluess & Belsky 2009) hittades på EBSCO med sökorden "Differential Susceptibility" AND "childcare". Hela texten hittades på ResearchGate. En av artiklarna är en studie som är gjord i skolmiljö, men eftersom skolmiljön påminner om daghemsmiljön och undersökningen är gjord bland de yngsta skolbarnen (7-åriga barn i årskurs 1) anses den relevant. Artiklarna besvarar delvis forskningsfrågan *Vad innebär det att vara ett barn som är högkänsligt?* och delvis forskningsfrågan *Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högkänsligt?* Dessutom beskriver artiklarna varför det är viktigt för daghemspersonal att ha kunskap om högkänslighet.

I artikeln *Reactive Temperament and Sensitivity to Context in Childcare* (Phillips et al. 2012) nämner man i början att resultaten i undersökningen är de samma som man konstaterat i påståenden om *Biological Sensitivity to Context* och *Differential Susceptibility*. Därför inkluderades denna artikel i detta kapitel, även om man i texten använder sig av begreppet *Reactive Temperament*. Aron (2014 s. 194) säger att alla personer som är högkänsliga inte är reaktiva från att de föds, men vissa är det och fortsätter att vara det. Hon säger också att spädbarn kan vara reaktiva (ha lätt för att börja gråta), utan att det är ett medfött temperament. Denna studie handlar dock om ett reaktivt temperament, som artikelns rubrik avslöjar.

I studien av Phillips et al. (2012) undersökte man om småbarn som hade ett reaktivt temperament som spädbarn var mera känsliga för variationer i kvaliteten på daghem än andra barn och om dessa barn påverkades mer än andra av antalet timmar som de var i dagvård med andra barn. Sammanlagt 66 barn som var i dagvård 10 h eller mer per vecka observerades. I studien deltog 31 flickor och 35 pojkar som var mellan 24 och 35 månader gamla. 43% av barnen hade negativt reaktiva temperament som spädbarn, 38% hade positivt reaktiva temperament och 18% bestod av en kontrollgrupp som inte hade extrema temperament. Det man kom fram till är att barn som hade ett högt reaktivt temperament som spädbarn var mera känsliga för kvaliteten på dagvården, men mängden dagvård de

hade efter födseln påverkade inte barnen med reaktivt temperament mera än de som inte hade ett reaktivt temperament. Både de barn som hade ett negativt reaktivt temperament och de som hade ett positivt reaktivt temperament var mer socialt integrerade när kvaliteten på dagvården var god och mindre integrerade när dagvårdskvaliteten var sämre, jämfört med medelmåttligt reaktiva barn. Det betyder alltså att högt reaktiva barn upplever mera stress och negativa effekter när uppfostran är dålig, men däremot upplever de positiva effekter och mindre stress när uppfostran är speciellt stödjande. (Phillips et al. 2012)

I diskussionen i artikeln diskuteras även fyra komponenter som kan bidra till en bättre kvalitet på dagvården: högre känslighet, större närvaro, positiv uppmärksamhet och ett allmänt positivt emotionellt klimat. Det betyder alltså en frånvaro av påträngande och överkontrollerande vård och en närvaro av varm och stödjande vård. Barn med både positiva och negativa reaktiva temperament kan också behöva mer stöd än barn utan dessa temperament när de ska umgås med kamrater. Detta gäller främst småbarn. I praktiken kunde stödet t.ex. innebära en övning där barnet får interagera med andra barn i en situation där man minimerat risken för att barnet ska dra sig tillbaka eller känna sig hotat av de andra barnen. (Phillips et al. 2012)

Resultatet från studien som presenteras i artikeln *Differential susceptibility to rearing experience: the case of childcare* (Pluess & Belsky 2009) är liknande som det i studien av Phillips et al. (2012). Pluess & Belsky (2009) använder sig av material som man har samlat in i studien NICHD Study of Early Child Care. 968 barn deltog i studien, som startade 1991 på 10 olika platser i Amerika. I artikeln strävar man efter att beskriva hur kvaliteten, kvantiteten och typen av dagvård påverkar beteendeproblem och social kompetens hos barn. Information om barnen samlades in via intervjuer med barnens mammor när barnen var 1, 6, 15, 24, 36 och 54 månader gamla, samt på hösten av förskoleåret. Mammorna gav även en rapport om barnets temperament när deras barn var 1 och 6 månader gamla. Kvantiteten på dagvården rapporterades av föräldrarna till barnet och kvaliteten på dagvården mättes genom observation när barnet var 6, 15, 24, 36 och 54 månader gammalt. Beteendeproblem och social kompetens mättes av vårdnadshavarna och daghemspersonal när barnet var 54 månader gammalt. Annat som man tog i beaktande i studien var t.ex. mammans utbildningsnivå och om partnern bodde i hemmet.

Det man noterade var att kvaliteten på dagvården hade en märkbart större skillnad för barn som räknades som mera emotionellt negativa än de som inte var emotionellt negativa. Detta mättes när barnen var 54 månader gamla och när de gick i förskolan. Kvantiteten och typen av dagvård påverkade däremot inte de emotionellt negativa barnen, enligt denna studie. De som hade svårt temperament som spädbarn bedömdes vara mer socialt kompetenta än barn med lätt temperament ifall de fick vård av hög kvalitet i tidig ålder. Ifall de fick vård av låg kvalitet visade de däremot lägre social kompetens. Med vård i tidig ålder avser artikelns författare här vård given av föräldrar samt dagvårdspersonal. Pluess & Belsky (2009) anser att dragen som associeras med svårt temperament, dvs. låg anpassningsförmåga, hög aktivitetsnivå och låg reglering av känslor kan antyda ett mer känsligt nervsystem än normalt. Detta resulterar i att barn blir lättare överväldigade också i måttligt jobbiga omständigheter, men reagerar mer positivt när de får stöd. Enligt Aron (2010 s. 240) har Belsky och hans kollegor bytt termen de använder från emotionellt negativa till *differential vulnerability* (differentiell sårbarhet), när de fick bevis på att dessa barn påverkas mera av både negativa och positiva miljöer.

Essex et al. (2011) gjorde en undersökning för att utreda hur barnets mentala hälsa i tonåren påverkas av kvaliteten på den tidiga relationen mellan barn och lärare. Barnen som deltog i studien var 96 till antalet. De utvärderade relationen mellan läraren och barnet på årskurs ett. På årskurs sju utvärderade de den mentala hälsan hos tonåringen. Resultatet visar att högt reaktiva barn som hade höga nivåer av konflikt eller avsaknad av närhet med sin första klasslärare visar de högsta nivåerna av mentala problem på årskurs sju. Speciellt för de högt reaktiva barnen så behöver det inte vara en konflikt med läraren för att det ska påverka den mentala hälsan negativt för barnet som är känsligt. Det kan bara vara det att barnet inte upplever att det har en nära relation till läraren. Å andra sidan framhåller de att en god tidig relation mellan läraren och barnet kan ge bättre resultat för barn som är mer känsliga jämfört med de mindre känsliga.

Dessa tre artiklar kommer fram till samma sak: daghemsmiljön påverkar barn som är högkänsliga mer än de som inte fötts med ett sådant temperament. Miljön på daghemmet och relationen mellan pedagogen och barnet kan påverka den sociala kompetensen, mentala hälsan och sociala integrationen mer hos barn som är högkänsliga än hos barnens kamrater som inte är högkänsliga. Om miljön är stödjande påverkas barnet som är högkänsligt extra mycket i positiv bemärkelse, men om kvaliteten på dagvården eller

relationen mellan pedagogen och barnet är dålig påverkas barnet som är högekänsligt extra mycket i negativ bemärkelse. En stödjande eller god miljö kan till exempel vara barnomsorg med hög kvalitet. Att den barn som är högekänsliga påverkas extra mycket i positiv bemärkelse eller ”gynnas mer” kan ses på många områden, t.ex. i skolbetyg, social kompetens, ansvarstagande och att man är säker på att man är älskad (Aron 2014 s. 16).

Enligt Cooper (2015 s. 58-59) måste inte en barndom ha varit väldigt traumatisk eller kaotisk för att räknas som icke-stödjande. En person som är högekänslig kan påverkas mera av ett trauma i tidig barndom än andra personer som inte är högekänsliga. Det kan innebära att individen håller fast vid traumat eller vid rädslan eller isolationen som det förde med sig. Även om barndomen hemma har varit stödjande kan barnet t.ex. i en skolmiljö uppleva ett trauma. Det betyder alltså att ett tidigt trauma kan komma både hemifrån eller från skolan. Cooper (2015 s. 59) påstår att det t.o.m. kan vara större risk att vara med om ett trauma i skolan, bland annat eftersom barnet spenderar stora delar av dagen där. Hemma kanske det inte heller är så tydligt att barnet är annorlunda på något vis, men det kan vara en tydligare känsla i skolan.

4 TEORETISK REFERENS RAM

I detta kapitel behandlas specifikt högekänslighet, bland annat hur man känner igen barn som är högekänsliga och hur man kan stöda barn som är högekänsliga. Tillsammans med kapitlet om tidigare forskning kommer den teoretiska referensramen att fungera som grund i utvecklandet av informationsbroschyren.

Detta arbete är baserat på en socialpedagogisk referensram. På grund av att det socialpedagogiska förhållningssättet kan vara obekant förklaras det i ett skilt underkapitel, men viktiga delar i det socialpedagogiska förhållningssättet är att sträva efter att individer ska uppleva sig inkluderade och att utgå ifrån individens bästa. Därför har social inklusion och barnperspektiv valts som teoretisk grund i arbetet. En förhoppning är också att genom att dela information om personlighetsdraget högekänslighet bidra till att ge daghemspersonalen en ökad förståelse för de perspektiv barn som är högekänsliga kan ha i olika situationer.

4.1 Högekänslighet hos barn

Högekänsligheten hos barnet för med sig många positiva sidor, men även mera utmanande sådana (Aron 2014 s. 41). Alla barn som är högekänsliga är individuella, vilket betyder att högekänsligheten hos barnen kan se olika ut. Det som formar barnet är dess arvsanlag och miljön det växer upp i (Stark 2016). Det betyder också att den nedanstående informationen inte nödvändigtvis gäller alla barn som är högekänsliga. Detta kapitel svarar på frågeställningen: *Hur känner man igen ett barn som är högekänsligt?* samt beskrivs hur egenskapen kan komma fram på daghemmet.

Högekänsligheten hos barn kan ta sig uttryck på olika sätt. Det kan handla om en fysisk sensorisk känslighet eller annan kroppslig känslighet, social känslighet eller psykisk känslighet. Fysisk sensorisk känslighet eller annan kroppslig känslighet kan handla om t.ex. temperatur, beröring, ljus eller hunger. Social känslighet kan bl.a. visa sig i att barnet kan identifiera en annan persons sinnesstämning, läsa mellan raderna eller känna empati. Psykisk känslighet kan t.ex. betyda att småsaker känns tunga eller att man lätt grubblar över saker. Det kan också handla om att man är intuitiv eller är känslig för konst och natur. (Högekänsliga i Finland rf. 2015) Ett barn behöver inte vara känsligt på alla områden för att det ska antas vara högekänsligt. Om man som förälder antar att ens barn är högekänsligt kan man t.ex. göra ett test som Elaine N. Aron har utarbetat för vuxna så att de kan svara på olika frågor gällande barnet. Ifall att barnet får mycket höga poäng kan man anta att det är högekänsligt. (Stark 2016) Testet kan hittas på engelska på t.ex. följande webbadress: <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/>.

Som tidigare tangerats så reagerar barnet som är högekänsligt kraftigare på sin omgivning än andra. Det tar in intryck hela tiden och blir lätt överstimulerat. Därför är det också viktigt att barnet får tid att varva ner. Barnet som är högekänsligt kan ha känsliga somatiska sinnen och reagera på t.ex. skavande kläder eller starkt kryddad mat. Kläderna kanske är obekväma eller sömmarna på fel ställe. Gällande maten kan barnet uppfattas som kräset, men orsaken till barnets reaktion kan t.ex. vara att det känner starkare smak. Barnet som är högekänsligt kan också vara selektivt när det kommer till mat och det kan ta tid för barnet att bli van med nya smaker. Barnet kan även vara känsligt för lukter eller reagera kraftigt på ljud eller buller. (Stark 2016)

Det högkänsliga barnet kan märka nyanser i den vuxnas tal och reagera om en vuxen t.ex. låter sträng. Den vuxnas humör kan också smitta av sig på barnet som är högkänsligt. Barnet kan t.ex. påverkas av om den vuxna är väldigt stressad när hen kommer till jobbet. Barnet kan även vara känsligt för lukter. Överlag kan barnet märka små saker som många andra inte lägger märke till. Barnet som är högkänsligt kan också ha en lägre smärtröskel än andra barn och därför kan det göra extra ont om de stöter sig. (Stark 2016) Aron (2014 s. 38) menar att personer som är högkänsliga inte med nödvändighet har bättre syn, hörsel, luktsinne eller smaklökar, men de noterar mera saker eftersom de bearbetar information så noggrant.

Barn som är högkänsliga är ofta samvetsgranna för sin ålder och försöker också ofta förstå meningen med livet i ett tidigt skede. De kan även vara intuitiva, dvs. veta något utan att veta hur de vet det. Dessa barn är dock inga änglar, men om de får vägledning kan de bli mycket kreativa, samarbetsvilliga och vänliga. Om barnet blir överstimulerat är dessa sidor dock inte utmärkande för barnet som är högkänsligt. (Aron 2014 s. 40-41) Det som utmärker ett högkänsligt barn är att det ofta är väldigt kreativt och skapande, har en livlig fantasi och är empatiskt (Stark 2016).

Barn som är högkänsliga kan uppfattas som blyga, eftersom de inte är de som tar så mycket plats i en grupp och inte är så framåt. De syns, hörs och märks kanske inte så mycket i en stor grupp. Barnet kan vara en iakttagare och lätt bli i skymundan. Det är viktigt att de vuxna ger barnet uppmärksamhet, eftersom barnet annars kan känna sig utanför. När ett barn som är högkänsligt blir van med en situation och känner trygghet uppfattas det kanske inte som blygt längre. Det tar kanske längre tid för det än för andra att komma in i en grupp, men när det väl är tryggt i gruppen, och känner sig accepterat kan det både blomstra och vara aktivt. (Stark 2016) Enligt Aron (2014 s. 37) är inte högkänsliga blyga eller neurotiska (ängsliga eller deprimerade) till sin natur. Hon säger att blyghet är ett personlighetsdrag, men inget man föds med. Blyghet grundar sig i en rädsla för att bli avvisad eller förödmjukad av andra (Cain 2012 s. 26). Precis som att barn som inte är högkänsliga kan bli blyga så kan även barn som är högkänsliga bli blyga (Aron 2014 s. 37).

Om barnet blir överstimulerat kan det upplevas som utmanande och gå på övervarv. Det är inte heller ovanligt att barnet som är högkänsligt betar sig exemplariskt på daghemmet,

men hemma där miljön är trygg ger barnet utlopp för de känslor som det har samlat på sig under dagen på daghemmet. (Stark 2016) Barnet som är högekänsligt kan påverkas av saker som inte andra barn påverkas av, t.ex. en bullrig miljö eller en ständigt föränderlig situation som i ett klassrum. Om barnet är i dessa miljöer för länge kan det bli överstimulerat. Barnet själv kan handskas med sin överstimulering t.ex. genom att klaga på maten eller att det är för varmt eller för kallt. De kan även välja att leka ensamma eller titta på när andra leker. Överstimuleringen kan de även hantera genom att inte delta i typiska aktiviteter för barn, t.ex. kalas, fotboll eller läger. Barnet kan även ligga på golvet och skrika eller bli tyst när det blir överstimulerat. En annan reaktion kan vara att barnet får fysiska symtom, som t.ex. magont eller huvudvärk när det blir överstimulerat. (Aron 2014 s. 42)

Barnet som är högekänsligt kan även uttrycka sin överstimulering genom att bete sig som att de har en uppmärksamhetsstörning. Ett barn som är högekänsligt har dock i vanliga fall inget problem med sin uppmärksamhet när det inte är överstimulerat. (Aron 2014 s. 42) Högekänslighet, som varken är en störning eller diagnos, ska alltså inte blandas ihop med andra störningar som t.ex. ADHD, som kräver en diagnos. Om ett barn beter sig avvikande är det viktigt att man undersöker barnet och inte utgår ifrån att barnet kanske är högekänsligt så att barnet får rätt stöd och den hjälp det eventuellt behöver från början. (Stark 2016)

4.2 Socialpedagogiskt förhållningsätt

Ett grundläggande syfte inom socialpedagogiken är att utveckla sociala band mellan människor samt mellan människor och de samhällseliga institutionerna såsom familjen eller förskolan. Socialpedagogiken strävar efter att förebygga marginalisering och utstötning från de områden i individens liv som den eller samhället anser vara betydelsefulla gemenskaper för att individen ska kunna leva ett värdigt liv. Ifall att en individ är marginaliserad eller utstött ska socialpedagogiken hjälpa till att utveckla individens personliga och sociala kapacitet för att deltagandet i de viktiga gemenskaperna ska stärkas. (Madsen 2006 s. 65-66)

Socialpedagogiken kan också beskrivas som ett kunskapsområde där man fokuserar på och utvecklar det pedagogiska i socialt arbete. I det sociala arbetet har pedagogen som

uppgift att hjälpa den enskilde individen att hitta sin egen väg. Vägen som man strävar efter att hitta bör inte vara avvikande från det ”normala” så att det inte blir för påfrestande för individen eller för omgivningen. Det handlar därför om att stöda individen så att den upplever att den har ett acceptabelt vardagsliv. I socialpedagogiken försöker socialpedagogen att finna lösningar på de utmaningar en individ har tillsammans med klienten. Fokus ligger inte på problem utan på lösningar. (Cederlund & Berglund 2014 s. 13-14, 56)

Socialpedagogiken utövas på en tvärvetenskaplig vetenskapsgrund, eftersom de teorier man använder sig av hämtas från många olika vetenskapliga traditioner (Madsen 2006 s. 54). Socialpedagogikens innehåll är således brett och hur socialpedagogiken tar sig uttryck varierar mellan olika länder (Cameron & Moss 2011 s. 8). Orsaken till det är inte bara att socialpedagogiken har sitt ursprung i olika traditioner, utan det finns även stora skillnader mellan yrkesutbildningarna (Madsen 2006 s. 13). Dock finns det olika principer inom socialpedagogiken som gäller i alla sammanhang. En av principerna är att man fokuserar på barnet som helhet. Socialpedagogens uppgifter är även praktiska och därför får hen dela många aspekter av barnets vardag. Inom socialpedagogiken betonar man också teamarbete samt lägger man stor vikt vid relationer och kommunikation. (Cameron & Moss 2011 s. 8-9)

Centralt inom socialpedagogiken är att man strävar efter att undvika stämpling. Därför bör inte socialpedagogen utgå ifrån en individs brister, eftersom hen då kan börja känna att den är det som sägs. Utgångspunkten är att det inte finns hopplösa fall, utan endast situationer som ser ut att vara hopplösa. I dessa till synes hopplösa situationer behövs socialpedagogiken. För att göra ett ”problem” till något hanterbart kan socialpedagogen till exempel lyfta fram positiva sidor och resurser i individen eller omdefiniera problem till utmaningar. (Cederlund & Berglund 2014 s. 51&55)

4.3 Social inklusion

Social inklusion kan beskrivas som *att medräkna* eller *att innefatta någon i helheten*. Motsatsen är social exklusion som betyder *att hålla någon ute som redan är utanför* eller *att stöta ut någon som hittills har funnits innanför*. (Madsen 2006 s. 172) En individ som är socialt inkluderad känner tillhörighet till sociala system. På ett sätt kan man säga att en

individ antingen är socialt inkluderad eller så är hon det inte, men samtidigt kan man konstatera att social inklusion är partiell. Det betyder att man till exempel kan tillhöra en viss grupp, men inte alla andra grupper. En person kan också vara socialt inkluderad under en viss tidpunkt och situation, inkluderad är alltså inte alltid något man behöver vara för alltid. Inklusion och exklusion är därför en pågående process som aldrig slutar för en individ. (Jönhill 2012 s. 39&50)

Inom socialpedagogiken strävar man efter att en person ska uppleva så hög grad av social inklusion som möjligt. Därför försöker man finna det i individen som behöver utvecklas. Det kan både handla om att identifiera en individs resurser, men också olika krav som ställs på individen. (Cederlund & Berglund 2014 s. 76) Jönhill (2012 s. 42-43) skriver samtidigt att även om man i de flesta fall eftersträvar inklusion för att kunna leva i samhället, är det inte alltid önskvärt. Många vill till exempel inte tillhöra en arbetsgemenskap man inte trivs i eller bilda familj med någon av tvång.

Social inklusion är begreppet som man ofta använder för att beskriva det rymliga samhället. Det man i välfärdssamhället strävar efter är att åstadkomma ett samhälle som är rymligt för alla, alltså ett samhälle som har plats för alla oberoende av t.ex. medborgarnas särskilda behov. Det rymliga samhället handlar om att i samhället inrätta institutioner på ett sådant vis att alla har plats, t.ex. på daghemmet. (Madsen 2006 s. 171) Social inklusion är inte bara i de flesta fall fördelaktigt, utan helt enkelt nödvändigt för oss sociala kommunikativa varelser. En individ behöver som vuxen ett lönearbete och för det krävs det då ofta att man åtminstone gått i grundskola och därmed har man också varit inkluderad i utbildningssystemet och varit en del av en skola. (Jönhill 2012 s. 43)

4.3.1 Social inklusion i daghemsverksamheten

Olika delar som pedagoger anser vara viktiga för att utveckla en pedagogisk praxis som stöder social inklusion på ett daghem är: *fysisk rymlighet, kommunikativ och social rymlighet, pedagogiskt relationsarbete, deltagandets objektiva och subjektiva betydelse, kompenserande relationer samt individ och gemenskap – ett pedagogiskt spänningsfält.* (Madsen 2006 s. 215-219)

När Madsen (2006 s. 215) talar om *fysisk rymlighet* kan det t.ex. innebära att man utvidgar beteenderegler i de fysiska rummen för att barnets möjligheter till att utvecklas inte definieras av speciella "sociala trafikregler" i varje rum. Tjersland et al. (2011 s. 180-181) delar in "sociala trafikregler" eller normer i *formella* och *informella*. Informella regler är de oskrivna reglerna som man t.ex. förmedlar genom hur man talar eller agerar och formella regler är nedskrivna regler som t.ex. lagar eller regler. Dessa regler finns till i en institution och är grundläggande i barns och ungdomars utveckling; för att skydda dem, skapa trygghet och lära dem rätt och fel. Enligt Tjersland et al. (2011 s. 201-202) skapas ofta regler för att vara lika för alla, men de ser även svårigheten i det eftersom de individer man arbetar med är ofta olika. Därför kan ibland det mest rättvisa vara att vara orättvis.

I strävandet efter social inklusion är även *kommunikativ* och *social rymlighet* till sin fördel. Kommunikativ rymlighet kan t.ex. handla om att utveckla olika metoder för att se saker från barnets perspektiv så att pedagogen bättre ska kunna möta barnet. Social rymlighet kan betyda att pedagogen skapar ett rum i rummet för det enskilda barnet. Den professionella har som roll att göra involvering möjlig och ansvarar också för att involvera det enskilda barnet i aktiviteter. (Madsen 2006 s. 215)

Det *pedagogiska relationsarbetet* bygger ofta på att pedagogen ser barnet som en självständig person med autonom existens. Pedagogen har stor makt att bestämma över barnets handlingar, eftersom de med alternativ och initiativ påverkar barnets handlingsmöjligheter. Så om pedagogen vill arbeta utgående ifrån barnets perspektiv ligger ansvaret på pedagogen. Social inklusion har många gånger uppfattats som något som går att bedöma på basen av iakttagelse, t.ex. hur många grupper ett barn deltar i eller hur många andra barnet leker med. Dock säger detta inget om barnet själv upplever sig som en deltagare eller inte. Pedagogen bör av den orsaken också fokusera på barnets subjektiva upplevelse av deltagande för att alls kunna bedöma barnets upplevelse av inklusion. (Madsen 2006 s. 216-217)

Kompenserade relationer kan även användas för att inkludera barnet. Om det finns barn i gruppen som oftast har negativa upplevelser av relationer i barngruppen kan pedagogen ge dessa barn extra uppmärksamhet. Pedagogen kan genom att umgås med barnet stärka barnets självkänsla eftersom samvaron kan ge status i de andra barnens ögon. I praktiken

kan det betyda att pedagogen läser högt för barnet hen har i knät och på samma gång blir de andra barnen också intresserade av historien. Sedan kan pedagogen i sin tur använda de samspelemöjligheter som uppstår för att knyta kontakter mellan barnen. (Madsen 2006 s. 218)

Ett dilemma för den som arbetar på daghem kan vara huruvida man ska ta hänsyn till *individen* och till *gemenskapen*. Enligt vissa pedagoger kan gemenskapen inte fungera med alla barn och alla barn kan inte fungera i alla gemenskaper. När man talar om social inklusion kan det sistnämnda påståendet sätta käppar i hjulet. Man utgår ofta ifrån att barnet ska anpassa sig till gemenskapens normer för att bli en del av den och då baserar sig gemenskapen mer på plikt än på lust. Däremot betonar pedagogerna i projektrapporter sällan den delen av skapandet av gemenskaper då individen ställer krav på gemenskapen och tar med sig nya element som utvecklar alla i gemenskapen. (Madsen 2006 s. 218-219) Till exempel bidrar skillnader i en grupp till att man får en större tolerans och förståelse för de som är annorlunda (Tjersland et al. 2011 s. 210). I en gemenskap bör man alltså inte bara betona plikten, utan också lusten att komma samman med andra där man utvecklar den sociala identiteten (Madsen 2006 s. 218-219).

4.3.2 Social inklusion och högekänslighet

Detta kapitel svarar på frågeställningen *Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högekänsligt?*. Om personalen vet hur man kan stöda barnet som är högekänsligt anses det även vara en större chans att barnet upplever sig vara inkluderat i verksamheten. Den teori som behandlas i det tidigare kapitlet om social inklusion i daghemsverksamheten får delvis en praktisk innebörd i detta kapitel. Stora delar av kapitlet baserar sig på expertintervjun med Nina Stark samt på olika tips för hur man ska möta barn som är högekänsliga som Aron (2014 s. 359-365) ger åt lärare. Endast de tips som anses vara relevanta för daghemsbarn tas upp i detta kapitel.

Barn som är högekänsliga behöver bemötas på rätt sätt. Det är viktigt att personalen är lyhörd i mötet med barn som är högekänsliga och att man strävar efter en trygg miljö för barnen. Barnet som är högekänsligt behöver allra mest vuxna som förstår barnet och som ger dem en känsla av att det är accepterat. I mötet med barnet som är högekänsligt kan det behövas en del kreativitet för att finna nya sätt att hantera barnet på. En viss metod som

passar de flesta barnen kanske inte fungerar för barnet som är känsligt. I början av barnets tid på daghemmet kan det löna sig att ta allt med mjukare och försiktigare steg. Då är det större chans att barnet snabbare kommer in i verksamheten. (Stark 2016) Aron (2014 s. 361) menar att man behöver balansera uppmuntran och beskydd. Den vuxna behöver vara lyhörd för när det är rätt tid att puffa barnet framåt. Vissa gånger är barnet redo, men ibland behöver det få ta den tid det tar för barnet. Dock är det viktigt att man inte helt låter barnet vara och inte utmanar det för det som är svårt. Det kan i framtiden skapa problem och ge dem en känsla av att något är fel på dem. En idé kan vara att man förbereder barnet gradvis för sådant som barnet upplever som svårt.

Gällande bemötande av barnet anser Stark (2016) att man inte på ett daghem behöver säga rakt ut till barnet att barnet är högekänsligt. Om man säger att barnet är högekänsligt kan det finnas en risk att det upplever sig vara annorlunda än andra eller känner sig stämplat. Däremot kan föräldrarna som har en annan sorts relation till barnet möjligen tala igenom vad det innebär för barnet att det är lite känsligare än andra. Som professionell på daghem kan man genom att vara lyhörd ta i beaktande de egenskaper som barnet har och ta reda på vad som passar för just det barnet.

Ett barn kan inte själv reglera hur mycket stimuli det utsätts för. Barnet som är högekänsligt tar in allt utan att kunna filtrera bort och därför kan den vuxna tänka på att inte utsätta barnet för alltför mycket stimulans eller för sådant som inte passar barnet. Barnet kan inte heller härdas från sin känslighet. (Stark 2016) Aron (2014 s. 360) menar att alla, vare sig barnen är högekänsliga eller inte, lär sig bäst och mår bäst när man är på en optimal stimulansnivå. När ett barn som är högekänsligt blir överstimulerat tar det åtminstone tjugo minuter för barnet att återhämta sig så det lönar sig att sträva efter att en överstimulering inte ska ske. Det finns även en risk att barnet inte vill gå till skolan ifall att det kopplar samman skolan med överstimulering.

Gällande överstimulering kan det vara bra för den vuxna att komma ihåg att ett barn i vissa fall kan bli lättare överstimulerade av uppmärksamhet, även om den är till för att hjälpa barnet. Därför kan man t.ex. titta bort istället för att titta på barnet när man talar till dem. Om barnet är överstimulerat är det bra om den vuxna först bekräftar barnet och säger t.ex. ”Du måste känna dig överväldigad just nu”. Efter det kan den vuxna föreslå ett sätt att bli av med överstimuleringen, t.ex. gå till en lugn läshörna. Efteråt, vid ett lämpligt

tillfälle kan man förklara för barnet hur barnet kan göra nästa gång om det känner sig överväldigad, t.ex. berätta för den vuxna hur det känns så att det inte går så långt. (Aron 2014 s. 364)

Barn som är högekänsliga kan också börja gråta lättare än andra barn och lättare än andra kan de ta åt sig om någon säger fula eller sårande saker. I dessa sociala situationer kan barnet behöva hjälp och stöd av den vuxna. Personalen behöver vara lyhörd för barnets behov, eftersom det finns en risk för att barnet blir utanför p.g.a. sin känslighet och kan även bli mobbat av den orsaken. Därför kan personalen arbeta för att barnet ska känna sig accepterat i gruppen, t.ex. kan det handla om att få alla barn att förstå olikheter i t.ex. hur känslig man är. (Stark 2016)

För barnet som är högekänsligt kan det vara svårt att uttala sig och uppträda i en grupsituation i början av daghemstiden. I dessa situationer kan man dela in den större gruppen i mindre grupper och göra gruppen större vartefter. Barnet som är högekänsligt behöver mera tid innan det känner sig tryggt och kan tala inför andra människor. Om barnet får bli bekvämt och man inte stressar det är det en stor chans att barnet mår väldigt bra, känner sig harmoniskt och t.o.m. blomstrar i gruppen. I de fall när barnen ska vara i par kan den vuxna åtminstone i början hjälpa till med att para ihop barn istället för att barnen själva ska hitta sitt par. Annars kan ett känsligt mindre framfusigt barn lätt bli utanför. (Stark 2016)

Det kan ta flera veckor, månader eller ett år för barn som är högekänsliga att anpassa sig till en ny miljö. Därför kan den vuxna låta barnet ta den tid som behövs för att komma in i miljön. Den vuxna kan tänka på att inte ge barnet för mycket uppmärksamhet, eftersom processen att anpassa sig bara kan bli längre på så vis. Den vuxna kan t.ex. låta barnet titta på en stund innan barnet går med i aktiviteten. (Aron 2014 s. 362)

Ett barn som är högekänsligt ska inte överbeskyddas, men man kan behöva använda lite ”mjukare handskar” i mötet med dessa barn. Vissa regler man har på daghemmet kanske behöver mjukas upp ibland. (Stark 2016) Aron (2014 s. 35) skriver att det oftast inte fungerar att straffa barn som är högekänsliga och på så vis ”arbeta bort” ett beteende som inte är önskat. Straff och även kritik kan göra att barnet känner sig förstört.

Barnet kan även uppleva att den vuxna är sträng om hen säger saker på ett lite hårdare sätt, även om det inte är den vuxnas intention att verka hård. Orsaken till att barnet kan uppfatta den vuxna som sträng kan vara att barnet även noterar nyanserna i den vuxnas tal. Om den vuxna använder lite mjukare tonfall med barnet som är högekänsligt är det större chans att budskapet når fram. (Stark 2016)

Barn som är högekänsliga är ofta högpresterande och kräver mycket av sig själva. Därför kan de också ta kritik hårt och personligt. Den vuxna kan då tänka på att ge konstruktiv kritik för att barnet inte ska uppleva att det är dåligt. Barn som är högekänsliga kan också behöva mera uppmuntran än andra för att skapa en stark självkänsla. Uppmuntran man ger ska vara ärlig. Bestraffningar kan barn som är högekänsliga ta hårdare än andra. Då är det viktigt att den vuxna får fram budskapet att det inte är något fel på barnet, men det som barnet gjorde. I dessa fall behöver också den vuxna vara lyhörd. (Stark 2016)

Barn som är högekänsliga tycker ofta inte om stora omställningar i en grupp. Därför är det till fördel att förbereda barnen om det är något speciellt som ska ske i gruppen. I början kan det överlag vara bra att förbereda barnet lite extra, t.ex. berätta om kommande program. Det kan hjälpa barnet att bli tryggt. Barnet ska heller inte tvingas in i nya situationer, eftersom det kan upplevas svårt för barnet. Det som också gynnar barnet som är högekänsligt är en positiv och lugn atmosfär. (Stark 2016) För barnet är det bra med tillräckligt med tid att återhämta sig, samt även viktigt med lugn och ro. Detta behöver barnet för att det ska ha möjlighet att bearbeta sina upplevelser så att det inte blir överstimulerat. (Aron 2014 s. 361) Man kan använda sig av olika former, men t.ex. vilostunden är bra för att barnen ska ha möjlighet att varva ner. En bullrig daghemsmiljö kan vara väldigt belastande för ett barn som är högekänsligt. Också med tanke på att få en lugnare atmosfär kan det löna sig att dela in den stora gruppen på daghemmet i mindre grupper. På så vis kan bullernivån sänkas. (Stark 2016) Eftersom barnet som är högekänsligt påverkas av miljön kan det löna sig att tänka på hur klassrumsmiljön (daghemsmiljön) upplevs av ett barn som är högekänsligt. T.ex. kan barnet påverkas om det är trångt, varmt, kallt eller högljutt. Den vuxna kan göra de förändringar som är möjliga och tänka på att alla barn på ett eller annat vis påverkas av miljön. (Aron 2014 s. 364)

Kommunikationen mellan daghemspersonalen och föräldrarna är viktig. Om föräldrarna anar att barnet är högekänsligt kan det vara till fördel att berätta det för personalen, eftersom personalen då kan ta barnets egenskap bättre i beaktande från början. Föräldrarna kan även känna till små saker som är lämpliga för just deras barn och genom att berätta det för personalen kan dessa saker tas i beaktande. Om det har hänt något speciellt på daghemmet är det bra om personalen berättar det för föräldrarna, eftersom barnet kan få en reaktion hemma och då är det bra om föräldrarna förstår orsaken till reaktionen. På samma sätt kan föräldrarna sträva efter att berätta för daghemspersonalen om det varit något särskilt hemma. (Stark 2016)

Barn som är högekänsliga behöver trygga ramar och rutiner. Som för alla är ett hälsosamt liv eftersträvansvärt. Speciellt för barn som är högekänsliga är det viktigt med regelbundna måltider, läggdagstider och rutiner. Det är inte heller ovanligt att barn som är högekänsliga behöver längre tid på sig för att fatta beslut. Barnet kan behöva fundera på saker ur olika synvinklar innan det fattar det rätta beslutet. Den vuxna kan tänka på att försöka undvika att stressa barnet i dess beslutsprocess, eftersom all press och stress kan leda till att barnet går i lås. (Stark 2016)

För pojkar som är högekänsliga kan det kännas extra utmanande eftersom man åtminstone tidigare i vår kultur haft en föreställning om att pojkar inte ska vara känsliga. Speciellt svårt kan det vara för pojkar som lätt börjar gråta. Personalen kan stöda genom att få pojkarna att känna sig accepterade i gruppen. Det kan till exempel handla om att hjälpa pojkarna att hitta det som de är bra på. Alla behöver inte t.ex. tycka om lagsporter eller fotboll, som kan upplevas stökiga. (Stark 2016)

Ted Zeff (2010) har skrivit en bok som heter ”The strong sensitive boy”. I boken tar han upp information om främst känsliga pojkar i skolåldern, men vissa saker går även att applicera på andra åldrar. Zeff (2010 s. 9) tar upp att pojkar som är högekänsliga kan ha flera utmaningar än flickor som är högekänsliga, eftersom pojkar kan förväntas vara aggressiva och kunna kontrollera sina känslor. Många pojkar lär sig att vara tuffa och att trycka ner sina känslor från tidig ålder. Speciellt pojkar som är känsliga lär sig då att förneka sig själva för att vara accepterade av sina kompisar. Förnekandet kan bl.a. leda till ångest och låg självkänsla. Flickor kan i sin tur med hjälp av att uttrycka sina känslor möta andras förväntningar och på så vis också bli mera accepterade av andra flickor. Zeff

(2010 s. 60-61) nämner även att pojkar som är högekänsliga behandlas olika i olika kulturer. Bl.a. säger han att det i hans sin undersökning kom fram att lärare behandlade pojkarna som var högekänsliga mera respektfullt i t.ex. Danmark än i Nordamerika.

Lärare kan stöda pojkar som är känsliga på olika sätt, t.ex. fysisk aktivitet kan hjälpa pojkar att uttrycka sina känslor. Fysisk rörelse kan hjälpa pojken att känna sig trygg emotionellt och att prata om sina känslor. När läraren gör något tillsammans med pojken är det större chans att han känner sig trygg och har då lättare att uttrycka vad han känner. Läraren kan även skapa en känsla av trygghet hos pojken som är känslig genom att ge honom egen tid. (Zeff 2010 s. 59) Det förutsätter att barnet är så stort att det kan tala för att man inom daghemspersonalen ska kunna använda sig av fysisk aktivitet för att få pojken att känna sig trygg att tala om sina känslor.

4.4 Barnperspektiv

Barnperspektiv som synsätt innebär att man ser barnet som ett subjekt som självständigt kan handla och som har en tidig förmåga att interagera med omvärlden. Med barnperspektiv menar man också att barnet har intressen som inte är samma som föräldrarnas eller andra vuxnas. Barndomen är alltså inte bara en period före vuxendomen, utan har ett värde i sig. Det är vuxna som har skapat en säker vardag åt barnet, men eftersom barnet även är aktör kan det också få välja och fatta beslut i dessa miljöer som är formade av vuxna. (Bäck-Wiklund & Lundström 2001 s. 29-31) Piaget var den första att använda sig av barnperspektiv i forskning och fick andra forskare att lyssna på barn. Tolkningen skedde dock i relation till hans egna antaganden och teorier. (Johansson & Pramling Samuelsson 2007 s. 30)

Barnperspektiv ska inte blandas ihop med *barns perspektiv*. Det som avgör om det är barnperspektiv eller barns perspektiv är beroende av om det är barnen själva som uttrycker perspektivet eller om någon annan gör det. Barnperspektiv är ett perspektiv som strävar efter att verka för barnets bästa, medan barns perspektiv handlar om hur barnet upplever sin värld. Ett barnperspektiv behöver alltid innehålla barns perspektiv. (Halldén 2003 s. 13-14) Enligt Johansson och Pramling Samuelsson (2007 s. 30) tolkas barns perspektiv alltid av vuxna. Det finns inte bara ett perspektiv som är barnens, utan barnen

förstår och upplever sina världar på många olika sätt (Johansson & Pramling Samuelsson 2007 s. 24).

I allt arbete på daghemmen bör man följa barnskyddslagen. Barnskyddslagen belyser vikten av ett barncentrerat arbete inom barnskyddet. Barnskyddet bör förstås som ett skydd för barn och till det förebyggande barnskyddet räknas t.ex. daghemmen. Det mest centrala i barnskyddslagen är att barnets bästa ska vara i centrum i arbetet inom barnskyddet. Enligt FN:s barnkonvention om barnets rättigheter, som har samma förpliktelser som annan lag, bör barnets åsikt beaktas. Barnets synpunkter ska höras på ett sätt som är i enlighet med ålder och utvecklingsnivå. Barnet bör också få möjligheter att förstå sin situation och bearbeta sina tankar, erfarenheter och känslor. (Taskinen 2007 s. 11-14) Pramling Samuelsson & Sheridan (2006 s. 25) betonar att ett barncentrerat arbete (i dagvården) inte handlar om att barnet behöver visa intresse eller ta initiativ före pedagogen kan gripa in. Barncentrering handlar om att den vuxna förstår och respekterar barnets värld, men som också på samma gång är inspiratörer som på ett aktivt plan blir delaktiga i barnets värld och är känslomässigt engagerade.

Vilken barnsyn, dvs. vilken bild av barnet som pedagogen har kommer att påverka hur hen tolkar det som barnen säger eller gör. När en pedagog försöker förstå barns perspektiv är det viktigt att fråga sig vad barnets handlingar eller det barnet säger kan vara ett uttryck för. Tolkningen av barns perspektiv baserar sig således både på kunskapen man har om barnets uttryck och barnets sammanhang samt den lyhördhet man som pedagog har för de sistnämnda. Pedagogen bör även själv bli medveten om varför hen tolkar barnet på det sätt hen gör, dvs. grunden för tolkningen. Det är inte endast viktigt att pedagogen lär sig att tolka och förstå barns perspektiv, men också att möta barnet i barnets värld. (Johansson & Pramling Samuelsson 2003 s. 23-26) När man möter barnet bör man beakta att alla barn är olika och bör därför mötas på olika sätt, samt att alla har något att lära sig från världen runt omkring och även något att lära den (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006 s. 25).

I barnperspektivet ingår även "barns delaktighet", dvs. barnens rätt att få uttrycka sig och att få bli lyssnad på. Barn är medvetna om att de är ganska maktlösa inför vuxna, dock kom det fram i en studie att vuxnas frånvaro gav barnen möjlighet att bestämma och påverka i t.ex. leken. Det man också kunnat konstatera är att i barngrupper med hög

kvalitet är barnen mera medvetna om att de är delaktiga än om man jämför med barngrupper där kvaliteten är låg. På basen av detta påstår författarna att det som barn uttrycker måste värderas lika högt som det som vuxna uttrycker. (Johansson & Pramling Samuelsson 2003 s. 24-25)

5 METOD

I detta kapitel beskrivs metoden som har använts i arbetet, dvs. produktutveckling. Hur information har samlats in till informationsbroschyren och olika aspekter som beaktats gällande expertintervjun beskrivs också. Det redogörs även för perspektiv gällande relevans, trovärdighet och etik som är viktiga för arbetet.

5.1 Produktutveckling

Metoden som har använts är *produktutveckling*. Målet med produktutvecklingsarbeten är att handleda, instruera och utveckla arbetsmetoderna inom den egna yrkesgruppen. Produktutvecklingens resultat varierar beroende på vilken målgrupp man har och vilken yrkesgrupp man tillhör. Produkten kan till exempel vara en konferens, en föreläsning, en bok, ett häfte, en hemsida eller ett portfolio. Ett produktutvecklingsarbete kräver även en teoretisk referensram. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9&41)

Produkten som har utvecklats är en informationsbroschyr och eftersom det har eftersträvats att informationen om högkänslighet ska komma ut på bästa sätt har metoden ansetts vara lämplig. Den information som kommer fram i examensarbetet blir således kompakt och ökar förhoppningsvis chanserna för att informationen läses.

5.2 Insamling av material till informationsbroschyren

Informationsbroschyren innehåller svaren på forskningsfrågorna. Informationen som finns med i informationsbroschyren är baserad på artiklarna som valts att ta fasta på i examensarbetet, böcker om högkänslighet och en expertintervju med Nina Stark.

För att avgränsa informationen som finns med i informationsbroschyren valdes ett antal relevanta böcker och artiklar ut. I dessa böcker söktes svar på forskningsfrågorna.

Litteratur som har använts för att svara på forskningsfrågorna är skriven av personer som själva har forskat i ämnet högekänslighet och har därför ansetts trovärdiga. Stora delar av och speciellt de praktiska tipsen i informationsbroschyren är baserade på expertintervjun. Informationsbroschyren består därmed av både primärdata och sekundärdata. Nedan beskrivs några av de aspekter som beaktats före, under och efter intervjun.

Med tanke på syftet med examensarbetet *att studera högekänslighet hos barn och på basen av det göra en informationsbroschyr för daghemspersonal på Sedmigradskys och Barnavårdsföreningens daghem i Helsingfors*, bedömdes en expertintervju vara lämplig för att få den information som behövs. Som redan nämnts har expertintervjun gjorts med Nina Stark, som tidigare var styrelsemedlem i föreningen *Högekänsliga i Finland*.

I planeringen och vid utförandet av en intervju finns det olika aspekter som man kan ta i beaktande, även om det inte finns ett allmängiltigt sätt att lägga upp intervjuer. (Lantz 2013 s. 64) I intervjun användes en halvstrukturerad intervjuform. Det betyder att man på förhand har teman och olika frågor, men kan vid behov ändra frågorna samt ställa tillägsfrågor om så behövs. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 139-140) Före intervjun skickades frågorna till respondenten och under själva intervjun ställdes även tillägsfrågor till de nedskrivna frågorna.

En intervju kan ske i antingen en miljö som är naturlig för respondenten eller onaturlig. Ett exempel på en naturlig miljö för respondenten är dess hem, dvs. en plats som den känner väl. En onaturlig miljö kan vara ett ställe som är neutralt för både respondenten och intervjuaren eller t.ex. intervjuarens kontor. Valet av miljö för intervjun är viktigt, eftersom det kommer att påverka intervjuens innehåll. Ingen miljö är dock neutral och därför kan man inte säga vilken miljö som skulle vara bäst. En intervju kan spelas in, men det medför både nackdelar och fördelar. Till exempel är en fördel att man kan fokusera på respondenten, medan en nackdel är att man kan få tekniska problem om bandspelaren slutar fungera. En lämplig längd på en intervju är 60 – 90 minuter. (Jacobsen 2012 s. 102-105) Intervjun hölls på ett lugnt café som var en onaturlig miljö för både den som intervjuade och den som intervjuades. Det som möjligen påverkade intervjuens innehåll är att det stundvis var hög ljudvolym i rummet. Intervjun spelades in både på dator och med en ljudinspelare ifall att tekniska problem skulle uppstå. Intervjun hölls i ca en och en halv timme.

Den som blir intervjuad vill ha en uppfattning om personen som intervjuar, eftersom hen antagligen är främmande. Därför är de första minuterna avgörande för hur öppen den som intervjuas kommer att vara och intervjuaren har ett ansvar här att skapa god kontakt. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 144) För att skapa en god kontakt är det viktigt att intervjuaren t.ex. berättar vem hen är, namn och bakgrund (Jacobsen 2012 s. 108). I det första skedet bör respondenten också få information om syftet med intervjun, bland annat för att intervjun blir mera effektiv om respondenten förstår vad intervjuaren vill. Även de etiska aspekterna bör nämnas i början. (Lantz 2013 s. 71) I början av intervjun gav jag som intervjuare en kort introduktion av mig själv och också syftet samt de etiska aspekterna togs upp.

Före en intervju bör intervjuaren göra upp en intervjuplan (Lantz 2013 s. 76). Frågorna i intervjun ska vara korta och enkla (Kvale & Brinkmann 2009 s. 150). Intervjufrågorna bör även ställas i en logisk följd. När man gör en halvstrukturerad intervju skriver man i intervjuplanen konkreta frågor som utgår ifrån de teoretiska begrepp som man bygger intervjun på. I den halvstrukturerade intervjun behöver man inte ställa frågor om begreppets betydelse, eftersom man utgår ifrån hur litteraturen har definierat dem. (Lantz 2013 s. 73-74) De frågor som hade skickats till respondenten var preliminära frågor. Före intervjun placerades några frågor under andra teman i frågeformuläret än i den preliminära versionen.

I slutet av intervjun kan det vara bra att sammanfatta innehållet kort. Detta beskriver om intervjuaren förstått det som respondenten har uttryckt. När intervjuaren sammanfattar är det även ett uttryck för att intervjun är slut. (Lantz 2013 s. 76) Intervjun slutade inte med en sammanfattning, men de delar av intervjun som är en del av det skriftliga arbetet skickades till respondenten för att godkännas innan publicering.

5.3 Relevans och trovärdighet

Oavsett vilken metod man använder sig av finns det olika aspekter som är viktiga när man gör en undersökning. Dessa aspekter är giltighet och relevans (validitet) samt pålitlighet och trovärdighet (reliabilitet). Det betyder att undersökningen man gör bör mäta det man

är intresserad av och den behöver vara gjord på ett sätt som väcker förtroende. (Jacobsen 2012 s. 21-22,123)

För att sträva efter att läsaren upplever primärdata som samlats in, dvs. expertintervjun, som trovärdig har anteckningar förts samtidigt som intervjun bandades in. Enligt Lantz (2013 s. 144) behöver inte en intervju transkriberas, om ens syfte inte kräver många nyanser. Ifall att man inte transkriberar så kan man istället använda ljudinspelningen till att komplettera de anteckningar man har gjort. Frågorna som ställdes under intervjun fick specifika svar och svaren behövde således inte tolkas. Därför transkriberades inte heller intervjun, utan de delar som var relevanta för arbetet skrevs ner. En expert har intervjuats, alltså en som är insatt i ämnet och det i sig gör informationen mer trovärdig.

Sekundärdata som använts i arbetet är böcker och vetenskapliga artiklar. Oftast när man samlar in sekundärdata har man bara tillgång till resultaten och det kan vara svårt att veta hur data samlats in. Så gott som det går bör man därför ta reda på vem som har samlat in data, hur det har gjorts och hur data har registrerats. (Jacobsen 2012 s. 122) I arbetet studeras begreppet högekänslighet som Elaine A. Aron myntade. Därför har endast litteratur och artiklar som är skrivna av henne eller litteratur och artiklar som är skrivna av författare som hon har rekommenderat valts som källor till arbetet. På detta sätt kan man vara säkrare på att man får den information som önskas och inget annat. Högekänslighet kan nämligen ha olika betydelser, beroende på vem som definierar begreppet. Det faktum att andra forskare än Elaine A. Aron har kommit fram till samma saker om högekänslighet ökar också trovärdigheten av data.

Egna erfarenheter kan både vara en styrka och en svaghet när man skriver om ett ämne. Den egna erfarenheten av att vara högekänslig har gett motivation att läsa mycket om ämnet och därmed ger den förhoppningsvis också läsaren en bredare bild av personlighetsdraget. Samtidigt kan det vara svårare att vara objektiv i det man skriver. För att göra texten så objektiv och trovärdig som möjligt har t.ex. även fakta, vilken skribenten inte håller med om (p.g.a. egen erfarenhet) tagits med i texten.

5.4 Etiska aspekter

I undersökningar kan man stöta på olika etiska dilemman och det är viktigt att man beaktar etiska principer. Arcada följer *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*, så kallade GVP-riktlinjer, som den forskningsetiska delegationen i Finland gett ut 2012. (Arcada 2015) De etiska aspekterna i arbetet är baserade på dessa.

Utgångspunkter i god vetenskaplig praxis som anses vara viktiga i arbetet är att:

- Vara noggrann och hederlig i forskningen. Detta behöver synas t.ex. i dokumenteringen och presentationen av resultaten.
- Följa vetenskaplig forskning och etisk hållbarhet i forskningen.
- Ta hänsyn till andra forskare, t.ex. genom att referera korrekt den information de kommit fram till.

(Forskningsetiska delegationen 2012)

Jacobsen (2007 s. 21) skriver också om de ovanstående punkterna när han beskriver tre olika etiska krav som forskaren främst bör sträva efter att uppnå. Dessa är: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att man blir korrekt återgiven.

I arbetet används främst litteratur och artiklar för att framställa informationsbroschyren. Det betyder att en etisk aspekt som är relevant är att informationen blir korrekt återgiven (Jacobsen 2007 s. 21). Som Forskningsetiska delegationen (2012) framhåller så bör forskningen göras noggrant och hederligt. I detta arbete har därför relevanta källor använts och en ordentlig fördjupning i ämnet har eftersträvat.

För att få den fakta som behövdes till informationsbroschyren har en expert intervjuats. Det är t.ex. viktigt att den intervjuade deltar frivilligt och att hon får fullständig information om vad syftet med undersökningen är. Den som intervjuas bör även ha förstått informationen som intervjuaren försökt förmedla. (Jacobsen 2007 s. 22-23) Respondenten deltog frivilligt och fick veta syftet både skriftligen och muntligen.

Ett krav som bör tas i beaktande gällande intervjun är nyttjandekravet. Uppgifterna som samlas in ska endast användas till forskningen. Den som intervjuas bör även ha möjlighet

till att ta del av resultaten. Därför bör de som medverkar i undersökningen meddelas om var och hur resultaten publiceras. (Patel & Davidson 2011 s. 63-64) Den som intervjuas har även rätt att dra sig ur när som helst (Kvale & Brinkmann 2009 s. 87). Respondenten informeras om var resultaten publiceras. Intervjumaterialet kommer att förstöras efter att examensarbetet har publicerats, eftersom man då kan räkna med att man inte behöver materialet längre.

Enligt Kvale och Brinkmann (2009 s. 89-90) är det även viktigt att man beaktar den etiska principen av att åstadkomma något gott med sin undersökning och därmed se till att undersökningspersoner tar så lite skada som möjligt. De nämner att intervjun kan få den som intervjuas att dela med sig av saker som den senare ångrar, eftersom intervjun kan vara mycket öppen och intim. Expertens namn skrivs ut i texten så därför är det extra viktigt att informationen som kommer fram är korrekt. Före publikationen av arbetet har texten korrigerats och godkänts av respondenten. Det bidrar också till att texten blir mera tillförlitlig (Höst et al. 2006 s. 42).

Det strävas efter, som Kvale och Brinkmann (2009 s. 89-90) uttrycker det, att åstadkomma något gott med undersökningen och därmed bör här nämnas att målet med produktutvecklingen är att barnen som är högekänsliga skulle få förståelse och bli beaktade för att känna sig som en del av daghemmet och således även må bra. Målet med detta arbete är alltså inte att man högljutt i daghemspersonalen skulle peka ut vem som är högekänslig och att dessa barn skulle särbehandlas på ett negativt sätt. Om man använder sig av negativa bedömningar när man beskriver en person kan det leda till att den slutligen upplever sig som man beskriver och då blir effekten att hen får svårare att anpassa sig till sociala gemenskaper (Cederlund & Berglund 2014 s. 43), vilket är motsatsen till det som eftersträvas i detta arbete. Här är det viktigt att istället för att fokusera på brister med personlighetsdraget använda väl valda ord i beskrivningen av personlighetsdraget så att det gynnar barnets utveckling (jfr Cederlund & Berglund 2014 s. 43).

6 PRODUKT

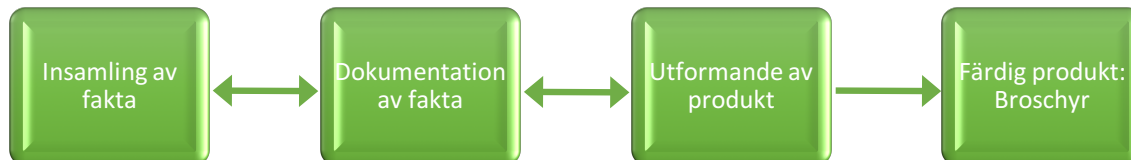
I detta kapitel förklaras examensarbetsprocessen, dvs. hur produkten har blivit till. Kapitlet beskriver även synpunkter som beaktats i utvecklandet av produkten samt vad produkten innehåller och hur den har designats.

6.1 Processbeskrivning

Det som utmärker ett produktutvecklingsarbete är att slutresultatet är en konkret produkt. Därför behöver man i rapporten beskriva processen fram till slutresultatet (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 51). Vilkka & Airaksinen (2003 s. 19-20) rekommenderar att man för en processdagbok, eftersom den hjälper en att minnas vad man har gjort, underlättar rapporteringen av arbetet och ger arbetet en tydligare struktur. En processdagbok är en beskrivning av processen i bilder och/eller ord. Den kan innehålla bland annat källor, citat, referat, egna funderingar och idéer.

Från början av examensarbetsprocessen har det som anses vara relevant för arbetet skrivits ner, t.ex. sökord som använts vid sökandet av artiklar eller de första tankarna om vad informationsbroschyren ska innehålla. Ett skilt häfte har använts för att anteckna viktiga delar att komma ihåg och har även använts för att vid behov skriva ner vad som behöver göras följande dag för att få färdigt examensarbetet i tid.

Nedan en bild som beskriver examensarbetsprocessen:



Figur 1. Examensarbetsprocessen.

I det första skedet av examensarbetet, som är en produktutveckling, samlades fakta om ämnet in. Fakta samlades in från böcker, artiklar och en expertintervju. Samtidigt som fakta samlades in dokumenterades informationen i teoridelen av examensarbetet. Frågeställning 1: *Vad innebär det att vara ett barn som är högekänsligt?* har besvarats i "Bakgrund" och "Tidigare forskning". Frågeställning 2: *Hur känner man igen ett barn som är högekänsligt?* besvarades i "Teoretisk referensram" och frågeställning 3: *Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högekänsligt?* i "Teoretisk referensram" och "Tidigare forskning". På samma gång som teoridelen skrevs formades också produkten. Informationsbroschyren blev klar när det all fakta hade samlats in till teoridelen.

6.2 Tillverkning av produkten

Detta kapitel beskriver delar som behöver beaktas i utvecklandet av produkten. För det första: när man vill kommunicera information bör man tänka på att det är innehållet som ska styra formen och inte tvärtom. Hur mottaglig en mottagare är beroende av både innehållet och formen. Därför är det relevant att fundera över hur man sätter samman visuella element. (Bergström 2012 s. 216-217) Sökandet av innehållet till och layouten för broschyren har gjorts samtidigt. Dock var den mesta informationen till informationsbroshyren insamlad när tillverkningen av broschyren började. Vid utformandet av informationsbroshyren har innehållet fått styra formen. Designen har i vissa fall gjorts före innehållet varit klart och har därför ändrats många gånger.

Bergström (2012 s. 223-224) beskriver hur man stegvis kan gå tillväga när man vill forma något och visuellt kommunicera (t.ex. genom en informationsbroshyr):

1. Stanna
 - Tänk på vad som är målet och vad budskapet går ut på.
2. Planera
 - Planeringen sker utifrån mål, tid, budget och formgivning.
3. Sortera
 - Skaffa en helhetsbild av vilket material som finns tillgängligt, t.ex. texter och bilder.
4. Sanera
 - Välj bort material som inte håller måttet. T.ex. något som inte innehållsmässigt lever upp till det man vill åstadkomma.
5. Organisera
 - Detta är steget före man startar projektet. T.ex. fundera på hur mycket tid det tar?
6. Kalkylera
 - T.ex. vad kommer broshyren att kosta?
7. Forma
 - Här börjar man skapa det man har planerat.

I planeringen av broshyren har Bergströms punkter om vad man ska tänka på när man vill forma något tagits i beaktande. T.ex. har priset på vad det ungefär kostar att trycka

upp informationsbroschyerna kollats upp i planeringen och man har ständigt återvänt till syftet med informationsbroschyren. Informationsbroschyren har designats på Internetsidan canva.com. Canva.com är en Internetsida där man t.ex. kan designa informationsbroschyren gratis och på ett enkelt sätt (Kitschke 2013).

Målet med den produkt man framställer är att attrahera och orientera mottagaren så att man möjliggör att budskapet når fram. En läsare kan attraheras av informationen när man t.ex. har en spännande bild eller en dominant rubrik. Det ska vara tydligt att orientera sig genom materialet. Därför behöver klart komma fram t.ex. i vilken ordning man ska läsa rubriker och bilder. (Bergström 2012 s. 229) För att göra informationsbroschyren attraktiv har den delvis gjorts i färg samt har bilder och olika fonter använts. Även om fokus delvis har legat på att göra broschyren attraktiv har prioriteringen varit att informationen ska kommuniceras på ett tydligt sätt. Rubrikerna har gjorts tydliga bl.a. genom att göra dem större och ibland med lila färg. Olika personer har gett feedback på broschyren för att göra den så tydlig som möjligt.

Vid valet av papper finns det olika faktorer att ta hänsyn till: budskap, text och bild, livslängd samt kostnad och upplaga. En del av budskapet är pappret och därför bör man välja ett papper som stöder ens budskap. Om man vill trycka text är ett obestruket papper (har en obehandlad yta) det bästa alternativet, men kan även vara ett svagt tonat papper (t.ex. grått). Ett tjockt och blankt papper kan skapa ett mera seriöst intryck hos läsaren. (Bergström 2012 s. 251-253) Därför är planen att trycka broschyren på ett tjockare papper som ändå kan vikas. Enligt Bergström (2012 s. 226) passar A-serien som är det vanligaste standardformatet för t.ex. broschyren. A-serien är ett A4 ark som kan vikas till A5- & A6-format. Informationsbroschyren har designats i ett A5-format av praktiska och ekonomiska skäl.

6.3 Produktens innehåll och design

Målet med att göra en produkt i form av en informationsbroschyr är att information om högekänslighet hos barn skall nå ut till daghemspersonal på ett tydligt sätt för att synliggöra barnet som är högekänsligt och ge verktyg som kan hjälpa för att beakta högekänsligheten hos barnet. Detta anses viktigt eftersom det skapar bättre förutsättningar för att barnen som är högekänsliga skall känna sig inkluderade i daghemsverksamheten. I detta kapitel

kommer informationsbroschyrens innehåll och design att presenteras. Innehållet i informationsbroschyren är baserat på svaren på forskningsfrågorna. Var forskningsfrågorna har besvarats i teoridelen av examensarbetet beskrivs bl.a. i processbeskrivningen i kapitel 6.1.

Kort sagt kan man säga att informationsbroschyren allmänt beskriver högekänslighet, vad högekänslighet hos barnet innebär, hur man känner igen ett högekänsligt barn, överstimulering hos barnet och hur man kan stöda barnet samt även kort högekänslighet hos pojkar.

Första sidan i informationsbroschyren beskriver kort syftet med informationsbroschyren för att läsaren ska få en uppfattning om vad som avses med informationsbroschyren och förhoppningsvis bättre ska kunna ta åt sig informationen. En innehållsförteckning lämnades bort eftersom det är en kort broschyr som har tydliga rubriker och därför torde det vara lätt för läsaren att hitta det hen vill i alla fall. Informationsbroschyren är delad i två delar, även om det inte kommer fram i själva broschyren. Första delen beskriver högekänslighet hos barnet och andra delen handlar om hur man kan stöda barnet. För att läsaren ska få en allmän uppfattning om vad högekänslighet är beskrivs draget allmänt i början.

En av tankarna bakom informationsbroschyren är att daghemspersonalen ska kunna känna igen ett barn som är högekänsligt för att man ska kunna förstå barnet och lättare se saker från barnets perspektiv. Därför beskrivs det vilka sidor som behöver förekomma hos ett barn för att det ska räknas som högekänsligt och hur man kan känna igen barnet som är högekänsligt. Barn som är högekänsliga kan möta andra utmaningar på daghemmet än barn som inte är högekänsliga. I socialpedagogiken strävar man efter att fokusera på lösningar istället för på utmaningar (jfr Cederlund & Berglund 2014 s. 13-14, 56). Dock behöver man se utmaningar för att finna lösningar. Det eftersträvas att beskriva dragen hos barnen och utmaningarna för att man ska kunna fokusera på lösningar i de fall där det behövs.

Om man jobbar med ett socialpedagogiskt förhållningssätt vill man finna resurser i en individ (jfr Cederlund & Berglund 2014 s. 76). Av den orsaken tas det upp styrkor som är vanliga bland barn som är högekänsliga. Det som inte kommer fram i textformat, men

som delvis syns i bilderna där styrkorna beskrivs är att individer som är högkänsliga ofta är konstnärliga samt tycker om djur, växter och att vara nära vattnet. Naturen kan också vara lugnande för personer som är högkänsliga och de kan bli mera rörda än andra av naturens skönhet. (Aron 2010 s. 7) Detta blev ett mera dolt budskap, eftersom ingen källa hittades om att just barn har dessa styrkor. Konstnärligheten går dock under begreppet ”kreativa”, som nämns som en av styrkorna hos barnen.

För att daghemspersonalen ska få redskap för att stöda barnen som är högkänsliga har olika sätt att stöda tagits upp. Som det tidigare nämnts visar sig högkänsligheten på olika sätt för alla barn. Därför finns det knappast ett sätt som fungerar för alla och därmed bör de givna sätten att stöda på ses som riktlinjer. Det är viktigt att beakta barnets individualitet och finna den bästa lösningen för barnet (jfr Stark 2016).

I den del av broschyren där olika tips för att stöda barnet tas upp kan man även se det socialpedagogiska förhållningssättet och hur teori och praktik går att koppla ihop. Till exempel beskrivs ”sociala trafikregler” i den teoretiska referensramen (jfr Madsen 2006 s. 215 och Tjersland et al. 2011 s. 180-181). Som tidigare nämnts menar Tjersland et al. (2011 s. 201-202) att regler finns till för att vara lika för alla, men att det kan vara svårt eftersom alla är olika. Det nämns också att det ibland kan vara mest rättvist att vara orättvis. Med barn som är högkänsliga behöver man ibland använda sig av mjukare metoder. Det går att tänka sig att det är ett exempel på det som Madsen benämner ”fysisk rymlighet” och där han talar om att utvidga beteenderegler i de fysiska rummen. ”Fysisk rymlighet” kan hjälpa barnet att känna sig socialt inkluderat.

Planen var inte från början att skriva skilt om överstimulering, barnets första tid på daghemmet eller högkänslighet hos pojkar, men under processens gång blev det tydligt att dessa ämnen behövde behandlas i informationsbroshyren. En sida av att vara ett barn som är högkänslig är att man lättare än andra blir överstimulerad. Därför anses det även relevant att det ämnet behandlas skilt för att förhoppningsvis ge daghemspersonalen några verktyg som kanske fungerar för att stöda barnet när det är överstimulerat eller för att undvika överstimulering. På grund av att det kan ta länge för ett barn som är högkänsligt att anpassa sig till en ny miljö och för att göra det tydligare för läsaren ansågs det relevant att ta upp barnets första tid på daghemmet som en skild rubrik.

Enligt några källor (jfr t.ex. Zeff 2010 s. 60-61) som lästes kan det vara mer utmanande för en pojke i dagens samhälle att vara högkänslig och därför tycktes det vara nödvändigt att kort behandla det i informationsbroschyren. Samtidigt insågs det att högkänslighet hos pojkar är ett ämne som borde forskas mera i för att veta om pojkar i vår kultur i Finland upplever att det är utmanande att vara högkänslig och för att veta hur andra uppfattar högkänsligheten hos pojkar. Orsaken till att det inte redogörs skilt för högkänsligheten hos flickor är att det kom fram i litteratur att det ofta inte är lika utmanande för flickor att vara högkänsliga som för pojkar (jfr t.ex. Zeff 2010 s. 9). Ett skilt kapitel om högkänslighet hos pojkar kan möjligen sätta igång tankeprocesser kring att man ibland kan ha olika syn på känsligheten beroende på om det är en flicka eller en pojke. Oberoende om man är pojke eller flicka behöver det eftersträvas att möta dem lika och de behöver lika möjligheter att vara sig själva.

På grund av att broschyren behöver vara ett visst antal sidor när den ska tryckas upp och sidantalet var för litet sattes det till olika länkar till Internetsidor som handlar om högkänslighet. De länkar som valdes ut är sådana som kan tänkas vara till nytta för daghemspersonalen. Internetsidor som rekommenderas i broschyren är också sådana som har trovärdig information. På flera av de rekommenderade Internetsidorna kan man även hitta andra rekommenderade Internetsidor eller artiklar samt annan rekommenderad litteratur. Även en film om högkänslighet rekommenderas i listan på olika länkar, eftersom vissa hellre ser en film än läser. Daghemspersonalen kan på så vis hitta annat material om högkänslighet och därför ansågs de relevanta att ta med i broschyren. När olika sidor hos barnet som är högkänsligt beskrivs i början av broschyren nämns det också att det finns ett test för föräldrar att testa om barnet är högkänsligt och därför finns en länk till testet i broschyren. Ifall att föräldrarna till barnen funderar om deras barn är högkänsligt kan daghemspersonalen då rekommendera att föräldrarna använder sig av detta test.

Broschyren avslutas med en källförteckning där några av de källor som använts är nedskrivna. Vissa källor som använts i broschyren har valts att inte skrivas ner, eftersom det kunde göra broschyren otydligare. De källor som skrivits ner är dock de källor som i huvudsak använts och som daghemspersonalen skulle kunna tänkas vara intresserad att läsa. I själva texten har inte källor skrivits ner, också av den orsaken att det kunde göra texten mer svårläst.

De flesta av bilderna i broschyren är egna fotografier tagna i Australien, med undantag för pärm bilden som fanns gratis i Canva, programmet där broschyren designats. Bilderna har oftast inget att göra med texten, utan har främst använts av estetiska orsaker.

7 DISKUSSION

I diskussionen nedan för jag fram tankar jag har haft gällande examensarbetsprocessen och informationsbroshyren.

7.1 Processen

Examensarbetsprocessen har varit rolig och den har också varit mindre utmanande än väntat. Jag påbörjade examensarbetet sommaren 2015. På grund av min tidiga start hade jag tid att i lugn och ro tänka på syfte och metod, redan innan den egentliga idéfasen hade börjat. Från början av studietiden har jag funderat på alternativa rubriker att skriva om så när ämnet högekänslighet kom upp visste jag att det var det som jag helst skriver om. Lyckligtvis hade man på Sedmigradskys daghem önskat att det skulle forskas om blyghet och i ett arbete om blyghet hade högekänslighet föreslagits som ämne att forska i, eftersom högekänslighet hade nämnts i skribentens intervjuer. Mitt arbete kunde således bli ett fortsättningsarbete och det kunde göras i samarbete med Sedmigradskys daghem och Barnavårdsföreningen i Finland.

När jag började skriva mitt arbete förstod jag inte att ämnet är så viktigt för daghemspersonal. Till en början hade jag främst egna och andras erfarenheter att grunda relevansen på. Vartefter jag läste insåg jag att forskningen visar på att barn som är högekänsliga är extra känsliga för bl.a. daghemsmiljön och därför var det också relevant att göra en informationsbroshyr. Att en positiv daghemsmiljö är extra viktig för barn som är högekänsliga kan upplevas kravfyllt, eftersom man vet att små saker i miljön kan påverka barnet. Samtidigt kan man också tänka att det arbete man gör på daghemmet kan göra extra gott för vissa och det kan motivera en att göra ett så bra arbete som möjligt.

Syftet med arbetet blev klart i ett tidigt skede och även innehållet i forskningsfrågorna. Det hjälpte mig att tidigt veta vad jag behöver göra för att komma dit jag vill. Med tanke

på syftet var metoden ”produktutveckling” nästan som given från början. Jag tycker om att skapa och tanken på att forma en informationsbroschyr var därför lockande. Arbetet har varit roligt och givande att göra och en av orsakerna till det är att jag har vetat att teoridelen kommer att bli till något konkret som daghemspersonal kan ha nytta av. Också det faktum att jag både har skrivit teori, men också har fått vara kreativ på ett annat sätt än i skrivande har ökat min motivation.

I början av arbetet skriver jag: ”Syftet anses främst relevant eftersom informationen skapar bättre förutsättningar för att inklusion av barnet som är högkänsligt ska kunna ske i daghemsverksamheten.”. Ett av mina främsta mål med broschyren är att skapa förutsättningar för att barnen som är högkänsliga ska känna sig inkluderade. Det man kan ifrågasätta gällande det är om man med ett sådant mål egentligen först borde ha undersökt om barnen som är högkänsliga känner sig inkluderade redan eller inte? Är det ens ett relevant mål? Samtidigt konstaterade jag i ett tidigt skede att det skulle vara en svår sak att undersöka. En känsla av inklusion kan variera från gång till gång och den känslan är en subjektiv upplevelse som kan vara svår att mäta hos barnet. Jag tänker att det alltid är viktigt att sträva efter inklusion och därför har jag det som mål.

Frågeställningarna i arbetet är: *Vad innebär det att vara ett barn som är högkänsligt? Hur känner man igen ett barn som är högkänsligt och Hur kan daghemspersonalen stöda barnet som är högkänsligt?*. Dessa frågor blev besvarade, dock måste jag begränsa hur mycket jag skrev. Frågorna är stora så jag kunde ha skrivit mycket mer, men jag behövde välja bort detaljer ibland. För att lättare välja vad jag skulle ha med i teoridelen och informationsbroschyren försökte jag tänka på vad min målgrupp, dvs. daghemspersonal, har nytta av att veta.

Jag hade i vanliga fall inplanerat att skriva på mitt examensarbete ett antal timmar dagtid, men eftersom det kändes som en helt annan sak att designa informationsbroschyren gjorde jag mycket av den kvällstid. När jag designade informationsbroschyren glömde jag ofta tid och rum. Att det var så roligt att designa informationsbroschyren påskyndade också min process. Det som däremot gjorde processen mer långsam var att programmet canva.com ibland inte fungerade som det skulle.

Det mest utmanade i processen har varit den bristfälliga forskningen om högekänslighet. Jag hade önskat att ha ett bredare perspektiv på högekänslighet och kunnat se det ur olika synvinklar, men det begränsade materialet har stoppat mig från det. Innan jag började skriva köpte jag ett flertal böcker för att ha litteratur att basera mitt arbete på. Dock var en stor del av det inköpta materialet oanvändbart, p.g.a. att det inte ansågs vara pålitligt eller relevant.

Från början kände jag också en viss oro för att den teoretiska referensramen i arbetet skulle kännas som en malplacerad del och inte hänga ihop med resten av arbetet. Däremot kan jag nu se en koppling mellan t.ex. det som litteraturen säger om hur man ska stöda barn som är högekänsliga och teorin om social inklusion. Speciellt i intervjun med Nina Stark kommer det fram olika socialpedagogiska synsätt som även behandlas i teorin om social inklusion, även om det inte i själva texten görs en koppling. Dock anser jag inte att kopplingen mellan teorin om barnperspektiv och det som sägs i litteratur om högekänslighet är lika tydlig. Teorin om barnperspektiv kan däremot ses som en grund för hela arbetet. Barnperspektivet strävar bland annat efter att verka för barnets bästa och att möta olika behov barnet har. I detta arbete har jag utgått ifrån barnet som är högekänsligt och vad som anses vara bäst för det. När man vid t.ex. ett daghem jobbar utifrån ett barnperspektiv beaktar man barns perspektiv. Även om många barn som är högekänsliga upplever saker på olika sätt så har jag i detta arbete försökt lyfta fram perspektiv hos barn som är högekänsliga.

Jag har inte haft tidspress, utan jag har haft tid att göra arbetet i en lämplig takt. Dock har jag alltid utnyttjat den tid jag har haft till mitt förfogande och valt att jobba så gott som varje vardag januari-mars 2016. En god planering för följande dag gjordes de flesta dagarna och därför visste jag vad som behövdes göras nästa dag och kunde då direkt börja skriva. Jag märkte att jag var mindre effektiv de dagar jag hade planerat dåligt.

7.2 Produkten

Med tanke på att det var första gången jag gjorde en informationsbroschyr är jag till stora delar nöjd med den. Frågeställningarna var ganska breda så det var svårt att få uttömmande svar och därmed är det också möjligt att viktiga delar är bortlämnade i informationsbroschyren. Till en början hade jag svårt att få broschyren att se enhetlig ut

för det var så många stilar och färger som jag ville ha med, men jag bestämde mig för ett visst tema och höll mig till det. Designen är enligt mitt tycke stilren och attraktiv, vilket också var målet. Det som jag skulle göra annorlunda nästa gång är att jag skulle göra uppdelningen tydligare. Jag hade inte planerat att skriva ut att första delen handlar om barnet och andra delen handlar om olika sätt att stöda barnet. Att ändra på detta i efterhand skulle ta mycket tid, eftersom de sidor som nu finns är planerade att komma efter varandra.

Till största delen gjordes broschyren enligt planen, men t.ex. lämnades förslag på litteratur om högekänslighet bort. Orsaken till att det lämnades bort var att jag ansåg att jag delvis skulle ha rekommenderat samma litteratur som jag själv använt mig av och som därför redan står i broschyren. Några personer har även gett feedback på broschyren för att göra den tydligare. Efter att ha fått feedbacken ändrade jag några saker i broschyren. T.ex. ändrades sådant i texten som kunde uppfattas som dömande eller kravfyllt.

När jag planerade hur jag skulle sätta upp mitt arbete och vad broschyren skulle innehålla var jag osäker på om jag skulle få det material jag behövde för att besvara frågeställningen om hur daghemspersonal kan stöda barn som är högekänsliga. Det visade sig dock att Nina Stark som jag intervjuade hade många bra svar på den frågan och därmed tar den frågeställningen upp största delen av informationsbroschyren. Jag tror att det är verktyg som personalen främst behöver, sällan tror jag att det handlar om att man inte bryr sig om t.ex. barnen. Därför är jag glad över att stora delar av broschyren innehåller olika sätt att stöda barnet. Jag hoppas att broschyren ska nå sitt syfte att hjälpa daghemspersonalen så att de i sin tur kan stöda barn som är högekänsliga.

7.3 Kritisk reflektion

På samma gång som informationen om högekänslighet har hjälpt många, har det även framförts en del kritik. För att göra läsaren medveten om kritik som framförts om högekänslighet och egen kritik till arbetet presenteras det kort i detta kapitel. I arbetet, har som nämnts, Nina Stark intervjuats. Stark (2016) säger att hon har förståelse för personer som är skeptiska till högekänslighet, eftersom det alltid väcker kritik då något nytt kommer till allmän kändedom och får mycket publicitet. Begreppet har först nu kommit till oss, men Elaine Aron har forskat i högekänslighet alltsedan 90-talet. Högekänslighet har på

senare tid varit mycket framme i media och kända personer har uttalat sig i offentligheten om att de är högkänsliga. Någon kan uppfatta det som en trend. Ämnet är nytt hos och man behöver forska mera. Samtidigt uttrycker Stark att de perioder i livet som man får se baksidan av egenskapen, till exempel genom sömnlösa nätter när man grubblar på något, skulle man gärna ta en paus från denna trend, dvs. personlighetsdraget högkänslighet. (Stark 2016)

För läsaren är det viktigt att beakta att de flesta använda källor om högkänslighet är amerikanska. Det påverkar inte informationen om draget i sig, men bl.a. i Nordamerika verkar man bl.a. ha en annan syn på känslighet och det nämns även i kapitel 4.3.2. Kulturskillnaderna kan vara bra för läsaren att ha i åtanke när hen läser arbetet. Cooper (2015 s. 61) nämner också att det är mera accepterat för flickor att vara känsliga än det är för män. Om detta även gäller i Finland kan man ifrågasätta. Det är möjligt att högkänslighet är mera accepterat i Finland än i Nordamerika, eftersom finländsk kultur är mera liknande till dansk kultur (jfr undersökningen i kapitel 4.3.2).

Stundvis under skrivprocessen har den bristfälliga forskningen om högkänslighet varit påtaglig. Sand (2012 s. 126-127) nämner t.ex. att det självtest som Elaine N. Aron har utarbetat för att man ska lättare veta om man är högkänslig eller inte kan kritiseras. Bland annat är många av frågorna inte så exakta. Enligt Sand (2012 s. 126-127) kommer också ens bild av högkänslighet att påverka hur man svarar på självtestet. Att 15-20 % av befolkningen är högkänsliga har Aron kommit fram till baserat på hennes självtest, men man har inte använt objektiva mått och t.ex. frågat anhöriga för att mäta högkänsligheten. Samtidigt nämner Sand (2012 s. 126-127) att hon inte tror att siffran är helt fel, bl.a. eftersom C.G. Jung kom fram till att en av fyra individer är inåtvända och inåtvändhet och högkänslighet är samma sak på vissa områden.

Det har varit ett medvetet val att främst använda källor av Elaine N. Aron, eftersom hon myntade begreppet högkänslighet och hennes böcker är baserade på forskning. De andra böckerna som valts att ta fakta från är ofta på ett eller annat sätt kopplade till Arons undersökningar. Det optimala skulle ha varit att även ha med annan litteratur, men relevant sådan har inte hittats. Många böcker har skrivits om högkänslighet, men de flesta av dem som kommits i kontakt med är baserade på erfarenheter. Denna ensidiga litteratur påverkar självklart pålitligheten. I den tidiga forskningen i detta arbete har det dock

behandlats andra källor än Arons och dessa källor bestyrker den forskning som Aron har gjort. Gällande artiklar som presenteras i tidigare forskning har det valts att ta med de artiklar som hittats om högekänslighet och en djupare granskning av deras pålitlighet har inte gjorts. Detta har tänkts på och artiklarna har kopplats till litteratur för att förstärka trovärdigheten. Att det finns bristfällig forskning om ämnet stärker relevansen av att informera om högekänslighet, eftersom informationen kan ses som ett sätt att öppna forskares ögon för detta relativt nya begrepp.

7.4 Förslag till fortsatt forskning

Att undersöka om informationsbroschyren har nått sitt huvudsakliga syfte att skapa förutsättningar för att barnen som är högekänsliga ska känna sig inkluderade kan vara utmanande, eftersom inklusion är en subjektiv upplevelse och man då borde fråga barnen själva. Risken är då vara att barnen som är högekänsliga känner sig annorlunda, eftersom de barn som inte är högekänsliga skulle exkluderas. Dock kunde man undersöka om informationsbroschyren har nått sina andra syften, dvs. att synliggöra och beakta barn som är högekänsliga. En idé är att man skulle fråga daghemspersonal vad som fattas i informationsbroschyren och göra en mer fullständig version.

Broschyren är bl.a. skriven för att informera om personlighetsdraget och efter att daghemspersonalen fått broschyren har de möjligen fått mer kunskap om högekänslighet. Därför kunde man involvera personalen i en undersökning om t.ex. högekänslighet hos pojkar i Finland för att ta reda på om det finns könsskillnader i hur man ser på känslighet. Ifall att det finns skillnader kunde man se vad man kunde göra för att skapa förutsättningar för att dessa pojkar skulle känna sig inkluderade i t.ex. daghemsverksamheten.

Ett annat förslag är att man skulle göra en informationsbroschyr om högekänslighet åt föräldrar. Till stora delar skulle en sådan informationsbroschyr påminna om denna åt daghemspersonal, men t.ex. stödförmerna skulle antagligen variera. Man kunde även tänka sig att göra en ”produkt” i form av flera föreläsningar för föräldrar och personal på daghemmet.

KÄLLOR

Acevedo, Bianca P.; Aron, Elaine N.; Aron, Arthur; Sangster, Matthew-Donald; Collins, Nancy & Brown, Lucy L. 2014, The highly sensitive brain: an fMRI study on sensory processing sensitivity and response to others' emotions, *Brain and Behavior*, s. 1-15. Tillgänglig:

http://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fMRI_study.pdf Hämtad: 27.10.2015.

Arcada. 2015, *God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid Arcada*. Tillgänglig:

https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 11.1.2016.

Aron, Elaine N. 2004, Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness, *Journal of Analytical Psychology*, vol. 49, s. 337-367. Tillgänglig: <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/36190/japaronjune04sensitiveness.pdf> Hämtad: 27.10.2015.

Aron, Elaine N.; Aron, Arthur & Davies, Kristin M. 2005, Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment, *The Society for Personality and Social Psychology*, vol. 31 nr. 2, s. 181-197. Tillgänglig: <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/36190/pspbaronetal05shynesssensivity.pdf> Hämtad: 7.5.2015.

Aron, Elaine N. 2013, *Den högekänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*, 3 uppl., Egia förlag, 328 s.

Aron, Elaine N. 2014, *Det högekänsliga barnet – Att växa och må bra i en överväldigande värld*, Egia förlag, 378 s.

Aron, Elaine N. 2010, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person – Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*, Routledge, 276 s.

Barnavårdsföreningen. 2016a. Tillgänglig: <http://www.bvif.fi/sve/ombf/> Hämtad: 22.1.2016.

Barnavårdsföreningen. 2016b. Tillgänglig: <http://smabarnsfostran.bvif.fi/sve/start/> Hämtad: 22.1.2016.

Bergström, Bo. 2012, *Effektiv visuell kommunikation – Om nyheter, reklam och profilering i vår visuella kultur*, 8 uppl., Stockholm: Carlssons Bokförlag, 319 s.

Bäck-Wiklund, Margareta & Lundström, Tommy. 2001, Inledning. I: M. Bäck-Wiklund & T. Lundström, red., *Barns vardag i det senmoderna samhället*, 2 uppl., Stockholm: Natur & kultur, s. 29.

Cain, Susan. 2013, *Tyst – De introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns*, Stockholm: Natur och kultur, 413 s.

Cameron, Claire & Moss, Peter. 2011, *Social Pedagogy: Current Understandings and Opportunities*. I: C. Cameron & P. Moss, red., *Social Pedagogy and Working with Children and Young People – Where Care and Education Meet*, London: Jessica Kingsley Publishers, s. 7-32.

Cederlund, Christer & Berglund, Stig-Arne. 2014, *Socialpedagogik - pedagogiskt socialt arbete*, Stockholm: Liber AB, 183 s.

Cooper, Tracy M. 2015, *Thrive! The Highly Sensitive Person and Career*, Ozark: Invictus publishing, LLC, 170 s.

Ellis, Bruce J. & Boyce, W. Thomas. 2008, *Biological Sensitivity to Context*. Tillgänglig: <http://evolution.binghamton.edu/evos/wp-content/uploads/2008/11/EllisSensitivity.pdf>
Hämtad: 29.1.2016.

Essex, Marilyn J.; Armstrong, Jeffrey M.; Burk, Linnea R.; Goldsmith, H. Hill & Boyce, Thomas. 2011, Biological Sensitivity to Context Moderates the Effects of the Early Teacher-child Relationship on the Development of Mental Health by Adolescence, *National Institutes of Health*, vol. 23 nr. 1, s. 149-161. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/49780844_Biological_sensitivity_to_context_moderates_the_effects_of_the_early_teacher-child_relationship_on_the_development_of_mental_health_by_adolescence Hämtad: 8.1.2016.

Forskningsetiska delegationen. 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 11.1.2016.

Halldén, Gunilla. 2003, Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp, *Pedagogisk forskning i Sverige*, årg. 8, nr. 1-2, s. 12-23. Tillgänglig: <http://www.ped.gu.se/pedfo/pdf-filer/hallden.pdf> Hämtad: 24.11.2015.

Högekänsliga i Finland rf. 2015. Tillgänglig: <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!forening/c1jcm> Hämtad: 28.10.2015.

Högekänsliga i Finland rf. 2015, *Erytyisherkkä lapsi*. Tillgänglig: http://media.wix.com/ugd/ea89b1_fd339e439f4c4553ab9dbc4a336c8bca.pdf Hämtad: 24.2.2016.

Höst, Martin; Regnell, Björn & Runeson, Per. 2006, *Att genomföra examensarbete*, Studentlitteratur, 153 s.

Jacobsen, Dan Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jacobsen, Dan Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 327 s.

Johansson, Eva & Pramling Samuelsson, Ingrid. 2003, Förskolans vardag. I: E. Johansson & I. Pramling Samuelsson, red., *Förskolan – barns första skola!*, Lund: Studentlitteratur, s. 23-.

Johansson, Eva & Pramling Samuelsson, Ingrid. 2007, "Att lära är nästan som att leka" – *Lek och lärande i förskola och skola*, Stockholm: Liber AB, 248 s.

Jonsson, Kristoffer; Grim, Katarina & Kjellgren, Anette. 2014, Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation, *Social Behavior And Personality*, vol. 42 nr. 9, s. 1495-1506. Tillgänglig: Ebsco SPORTDiscus with Full Text. Hämtad: 27.10.2015.

Jönhill, Jan Inge. 2012, *Inklusion och exklusion. En distinktion som gör skillnad i det mångkulturella samhället*, Malmö: Liber AB, 216 s.

Kitschke, Zach. 2013, *Canva makes graphic design amazingly easy for everyone*. Tillgänglig: <https://about.canva.com/news/canva-makes-graphic-design-amazingly-simple-everyone/> Hämtad: 26.1.2016.

Kjellgren, Anette. 2016, *Forskning om avslappning i Flyttank*, Karlstads universitet. Tillgänglig: <https://www.kau.se/psykologi/forskning/klinisk-forskning/flyttanks-forskning> Hämtad: 19.4.2016.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 370 s.

Langager, Søren. 2010, Social pedagogy and inclusion paradoxes – alternations in the conception of normality, normalisation policy and the privileges of diagnosis. I: L. Eriksson & T. Winman, red. *Learning to fly – Social pedagogy in a contemporary society*, Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, s. 31-46.

Lantz, Annika. 2013, *Intervjumetodik*, 3 uppl., Lund: Studentlitteratur, 173 s.

Löwenfeldt, Jörgen. 2016, Högekänsliga barn känner mer, *Vasabladet*, 10.2.2016.

Madsen, Bent. 2006, *Socialpedagogik – Integration och inklusion i det moderna samhället*, Studentlitteratur, 301 s.

Meeuwisse, Anna. 2007, Sociala kategoriseringar, ojämlikhet och motståndsstrategier. I: K. Svensson, red., *Normer och normalitet i socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 340 s.

Patel, Runa & Davidson, Bo. 2011, *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 4 uppl., Lund: Studentlitteratur, 149 s.

Phillips, Deborah; Crowell, Nancy A.; Sussman, Amy L.; Gunnar, Megan; Fox, Nathan; Hane, Amie Ashley & Bisgaier, Joanna. 2012, Reactive Temperament and Sensitivity to Context in Childcare, *Social Development*, vol. 21 nr. 3, s. 628-643. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/263180860_Reactive_Temperament_and_Sensitivity_to_Context_in_Childcare Hämtad: 8.1.2016.

Pluess, Michael & Belsky, Jay. 2009, Differential susceptibility to rearing experience: the case of childcare, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 50 nr. 4, s. 396-404.

Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/23956105_Differential_susceptibility_to_rearing_experience_The_case_of_childcare Hämtad: 28.1.2016.

Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja. 2006, *Lärandets grogrund*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 152 s.

Research Articles by Elaine and Her Collaborators. The Highly Sensitive Person. Tillgänglig: <http://hsperson.com/research/published-articles/> Hämtad: 27.10.2015.

Sand, Ilse. 2012, *Älska dig själv – en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*, Forlaget Ammentorp, 141 s.

Sand, Olav; Sjaastad, Øystein V.; Haug, Egil & Bjålie, Jan G. 2006, *Människokroppen – fysiologi och anatomi*, 2 uppl., Stockholm: Liber AB, 544 s.

Silius-Ahonen, Ellinor & Haldin, Denice. 2014, *Om verksamhetsinriktade examensarbeten*, Arcada.

Stakes. 2005, *Grunderna för planen för småbarnsfostran. En korrigerad upplaga (version II)*, 2 uppl., Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 50 s. Tillgänglig: http://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu_svenska.pdf Hämtad: 8.1.2016.

Stark, Nina. 2016, *Intervju om barn som är högekänsliga* [muntl.]. 22.2.2016.

Stiftelsen Sedmigradsky. 2016a. Tillgängligt: <http://www.sedmigradsky.fi/verksamhet/historia/> Hämtad: 8.1.2016.

Stiftelsen Sedmigradsky. 2016b. Tillgängligt: <http://www.sedmigradsky.fi/daghem/> Hämtad: 8.1.2016.

Stiftelsen Sedmigradsky. 2016c. Tillgängligt: <http://www.sedmigradsky.fi/verksamhet/> Hämtad: 8.1.2016.

Taskinen, Sirpa. 2007, *Barnskyddslag. Tillämpningsguide*, Stakes, 133 s.

Tjersland, Odd Arne; Engen, Gunnar & Jansen, Ulf. 2011, *Allianser – värderingar, teorier och metoder i socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 342 s.

Vandenbroeck, Michel, Coussée, Bradt, Lieve & Roose, Rudi. 2011, Diversity in Early Childhood Education: A Matter of Social Pedagogical Embarrassment. I: C. Cameron & P. Moss, red., *Social Pedagogy and Working with Children and Young People – Where Care and Education Meet*, London: Jessica Kingsley Publishers, s. 53-67.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Helsingfors: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 168 s.

Zeff, Ted. 2010, *The strong sensitive boy – Help Your Son Become a Happy, Confident Man*, San Ramon: Prana Publishing, 176 s.

Åberg, Linnéa. 2010, The impact of categorisation in social pedagogy. I: L. Eriksson & T. Winman, red., *Learning to fly – Social pedagogy in a contemporary society*, Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, s. 101-118.

BILAGA 1. Frågor till expertintervjun

Bakgrund

- Kan du berätta om dig själv?
- Utbildning?
- Yrkesroll?
- Vilken är (och har varit) din roll i föreningen *Högekänsliga i Finland rf*?
- Annat?

Barn som är högekänsliga (allmänt)

- Vad innebär det att vara ett barn som är högekänsligt?
- Skiljer sig barn som är högekänsliga från vuxna som är högekänsliga på något sätt? I så fall, hur? (vet barn själva om att de inte är som majoriteten? annorlunda?)
- Finns det typiska saker som barn som är högekänsliga gör så att man kan känna igen att det är högekänsligt? Kan du ge exempel?

Högekänslighet hos barn på daghem

- Hur ska den som arbetar på daghem veta om ett barn är högekänsligt?
- Finns det typiska drag hos barn som är högekänsliga som främst kommer fram i daghemsmiljö (men t.ex. inte hemma)? I så fall, vilka är dessa drag?
- Behöver barn som är högekänsliga behandlas annorlunda än barn som inte är högekänsliga i daghemsmiljö? Om det är så, varför?

Inklusion av barn som är högekänsliga i daghemsverksamheten

- Vad ska en person som arbetar på daghem tänka på när det kommer till barn som är högekänsliga?
- Hur bemöter man ett barn som är högekänsligt i daghemsmiljön?
 - Behöver man uttryckligen säga åt det att det reagerar som det gör eftersom det antagligen är högekänsligt?
- Hur fokuserar man på resurserna i högekänsligheten hos barnet istället för att fokusera på bristerna? (personalen)

- Kan man hjälpa barnet att förstå de goda sidorna med att vara högekänslig? Hur, i så fall?

- Hur stöder man barn som är högekänsliga? Vad är viktigt för att ett barn som är högekänsligt ska känna sig inkluderat i daghemsmiljön?
- Finns det praktiska saker man kan göra för att barnet som är högekänsligt ska må bättre på daghemmet?

Annat

- Anser du att det är viktigt att ha en förening för högekänsliga? Varför, i så fall?
- Är det viktigt att gruppera människor? (som man har gjort när man myntat begreppet "högekänslighet") Varför, i så fall?
- Vad kan vara bra med att informera daghemspersonal om högekänslighet hos barn? Kan det finnas något negativt med att göra det?
- Annat att tillägga?



SYFTE

Informationsbroschyren är riktad till daghemspersonal

och ämnar skapa förutsättningar för att uppnå

följande 3 punkter:

1

Identifikation. Genom att ge information om högkänslighet kunna känna igen och skapa förståelse för barnet som är högkänsligt.

Beaktande. Som med andra egenskaper att beakta, eftersträva att beakta högkänsligheten hos barnet i daghemsverksamheten.

2

3

Inklusion. När barnet får förståelse och blir beaktat är chansen större att det känner sig som en del av gruppen.

ALLMÄNT OM HÖGKÄNSLIGHET OCH BARN

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag, inte en diagnos.
- Elaine N. Aron myntade begreppet högkänslighet på 1990-talet.
- Barn som är högkänsliga har ett nervsystem som är extra känsligt. Därför behandlar de information noggrant.
- 15-20 % av befolkningen är högkänsliga, med andra ord cirka 1 av 5 barn på daghem.
- Personlighetsdraget är lika vanligt hos både pojkar och flickor.
- 70 % av personer som är högkänsliga är introverta, medan 30 % är extroverta.
- Högkänslighet är inte ett nytt personlighetsdrag, men det har haft andra namn och annat fokus tidigare.
- Högkänsligheten för med sig många positiva, men även utmanande sidor.

KÄNNETECKEN

Det finns 4 sidor som behöver förekomma hos ett barn för att det ska räknas som högekänsligt:

1. Djup bearbetning av saker

Barnet som är högekänsligt har en tendens att reflektera över vad det har sett eller hört.

Den djupa bearbetningen behöver inte ske medvetet, men kan ta sig uttryck i t.ex. djupa frågor, användande av vuxna ord, smart humor, en svårighet att fatta snabba beslut eller en lång tid att vänja sig vid nya människor eller situationer.

Bearbetningen kan vara snabb (t.ex. märker att det bytts lakan i dess säng) eller långsam (t.ex. en otrolig insikt efter att ha tänkt på något i många timmar).

På grund av att barnet tar in mer och bearbetar saker djupt upplever det starkare känslor än andra och känslorna är intensivare. Det kan vara känslor som glädje och kärlek, men även t.ex. rädsla och ilska.

KÄNNETECKEN

2. Överstimulering

En effekt av att barnet bearbetar saker djupt är att det lätt blir överstimulerat och snabbare än andra blir trött mentalt och fysiskt.

3. Emotionell mottaglighet och empati

Det innebär att känslorna talar om för barnet vad det bör uppmärksamma, lära sig och ifall att det bör läggas på minnet.

Visar sig genom att barnet t.ex. känner starkt, lätt börjar gråta, läser vuxnas tankar, lägger märke till hur personer i dess omgivning mår, reagerar över att ha gjort minsta fel eller är perfektionist.

4. Känslighet för subtila (hårfina) stimuli

Barnet är medvetet om t.ex. ljud, dofter och detaljer.

Egenskapen kan ses när barnet märker om en möbel flyttats, en konstig lukt, ett tonfall, en blick osv.

De exempel som nämns behöver inte påträffas hos alla barn som är högkänsliga. Ett test har även utarbetats för att hjälpa föräldrar att bättre kunna bedöma om barnet är högkänsligt. Se länk i slutet av broschyren.



Högekänsligheten hos barnen kan se **olika** ut. Det som formar barnet är dess arvsanlag och den miljö det växer upp i.

Högekänsligheten kan ta sig uttryck på olika sätt: **fysisk sensorisk känslighet** eller **annan kroppslig känslighet** (t.ex. temperatur, beröring, ljus eller hunger), **social känslighet** (läsa en annans sinnesstämning, kunna läsa mellan raderna, känna empati) eller **psykisk känslighet** (t.ex. småsaker känns tunga eller att man lätt grubblar över saker).

Barn som är högekänsliga är ofta **samvetsgranna** för sin ålder och de kan även vara **intuitiva**, dvs. veta något utan att veta hur de vet det. Barnet kan även ha **känsliga somatiska sinnen** och reagera på t.ex. starkt kryddad mat eller skavande kläder. Barnet som är högekänsligt kan vara **känsligt för lukter** eller **reagera mycket på buller eller ljud**.

På daghemmet kan barnet som är högekänsligt märka **nyanser** i den vuxnas tal, t.ex. om den vuxna låter sträng. Vuxnas humör kan också smitta av sig på barnet. T.ex. kan barnet påverkas av stressad daghemspersonal.

Barn som är högekänsliga **kan uppfattas som blyga**, eftersom de ofta inte tar mycket plats i en grupp och inte är så framåt. Barnet kan vara en iakttagare och lätt bli i skymundan. Det kan ta längre tid för barnet som är högekänsligt än för andra barn att komma in i en grupp, men när barnet är tryggt och känner sig accepterat kan det blomstra.



BARNET I DAGHEMSMILJÖN

ÖVERSTIMULERING

Om ett barn som är högkänsligt blir överstimulerat kan det upplevas som utmanande att hantera. Det är inte ovanligt att barnet på daghemmet beter sig exemplariskt, medan det hemma ger utlopp för de känslor det samlat på sig under dagen.

Barnet kan handskas med överstimuleringen på olika sätt, t.ex. genom att klaga på maten eller på att det är för varmt eller för kallt, genom att leka ensam eller se på när andra leker. När barnet blir överstimulerat kan det t.ex. ligga på golvet och skrika eller bli tyst. Barnet kan även reagera med fysiska symtom såsom magont eller huvudvärk.

Överstimuleringen kan även från utsidan se ut som en uppmärksamhetsstörning, men när inte barnet är överstimulerat har det inga problem med uppmärksamheten. Högkänslighet ska alltså inte blandas ihop med t.ex. ADHD.

STYRKOR



Barnen som är högekänsliga är ofta:

intuitiva

EMPATISKA

samvetsgranna

kreativa

BEGÅVADE

HUR STÖDA BARNET



TIPS!

- Främst behöver barnet vuxna som **förstår** och **accepterar** barnet.
- Det kan behövas **kreativitet** för att komma fram till vad som passar bäst för barnet som är högkänsligt. Metoder som lämpar sig för andra barn kanske inte lämpar sig för barn som är högkänsliga. Samtidigt är alla barn som är högkänsliga också olika.
- Personalen kan tänka på att inte säga rakt ut åt barnet att det är högkänsligt, eftersom det kan orsaka att barnet känner sig stämplat. Målet är snarare att **beakta barnets egenskaper** och hitta vilka **lösningar** som är bäst **för just det barnet**.
- Barnet behöver lyhörda vuxna. Försök fånga upp när det är **rätt tid att puffa barnet** framåt. Ibland är barnet redo, men ibland behöver det få ta den tid det tar för barnet. Dock är det viktigt att inte helt låta barnet vara, utan att också ibland utmana barnet. Detta kan göras genom att man **gradvis förbereder barnet** för det som är svårt.



HUR STÖDA BARNET



TIPS!

- **Mjukare metoder** kan behövas i mötet med barnet. Barnet kan t.ex. uppleva den vuxna som sträng om hen säger saker på ett lite hårdare sätt (även om det inte är den vuxnas intention att verka hård) eftersom barnet märker små nyanser i den vuxnes tal. Mjukare tonfall kan öka chansen för att budskapet når fram till barnet.
- Barnet kan bli utanför p.g.a. sin känslighet. Därför kan barnet behöva **stöd av personalen**. Personalen kan stöda genom att arbeta för att barnet ska känna sig accepterat i gruppen. T.ex. kan det handla om att få alla barn att förstå olikheter.
- Barn som är högkänsliga är ofta högpresterande och kräver mycket av sig själva. Därför kan de också ta kritik hårt och personligt. Barnet kan behöva mera uppmuntran än andra barn för att skapa en stark självkänsla. **Konstruktiv feedback** är bra att ge för att barnet inte ska känna att det är dåligt.
- **Straff** för att arbeta bort ett beteende **fungerar oftast inte**. Straff kan göra att barnet känner sig tillintetgjort. Om straff behövs så kan den vuxna sträva efter att få fram budskapet att det inte är fel på barnet, utan på det barnet gjorde.

HUR STÖDA BARNET



TIPS!

- Barnet tycker ofta inte om stora omställningar i gruppen så det kan vara till fördel att **förbereda barnet** om något speciellt ska ske i gruppen.
- Det kan löna sig att **tänka på daghemsmiljön** och göra förändringar om så behövs, eftersom barnet påverkas av den. T.ex. är det varmt, trångt, kallt eller högljutt?
- **Kommunikationen mellan föräldrarna och personalen är viktig.** Föräldrarna kan berätta för personalen om små saker som är lämpliga för just deras barn. Händer det något speciellt på daghemmet är det bra om personalen berättar det för föräldrarna, eftersom barnet kan reagera hemma. På samma sätt kan föräldrarna sträva efter att berätta för personalen om det varit något särskilt hemma.
- Barnet behöver **trygga ramar** och **rutiner**. Därför är det t.ex. viktigt med regelbundna måltider och sovtider.
- Det är inte ovanligt att barnet behöver **längre tid på sig än andra för att fatta beslut**, eftersom det vill se saker ur olika synvinklar. Den vuxna kan tänka på att försöka undvika att stressa barnet i dess beslutsprocess. Stress kan orsaka att barnet går i lås.



EN VIKTIG ROLL SOM PERSONAL

Barn som är högekänsliga påverkas extra mycket av både positiva och negativa miljöer.

En god omvårdnad av barnet på daghemmet gynnar barnet som är högekänsligt mer än andra. Samtidigt kan bristfällig kvalitet på dagvården göra att det högekänsliga barnet upplever mer stress och negativa effekter än andra.

Att barn som är högekänsliga gynnas mer kan ses på många områden, t.ex. social kompetens, ansvarstagande och en förvisning om att man är älskad.

Vård av låg kvalitet kan t.ex. orsaka lägre social kompetens hos barn som är högekänsliga eller påverka den mentala hälsan negativt.

4 komponenter som kan bidra till en bättre kvalitet på dagvården: högre känslighet, större närvaro, positiv uppmärksamhet och ett allmänt positivt emotionellt klimat.

BARNETS FÖRSTA TID PÅ DAGHEMMET

Det kan ta veckor, månader eller upp till ett år för barn som är högekänsliga att anpassa sig till en ny miljö → låt det ta tid.

Det kan löna sig att använda mjukare och försiktigare steg med barnet som är högekänsligt. Det ökar chansen för att barnet snabbare kommer in i verksamheten.

Barnet kan ha svårt att tala i gruppsituationer i början. För att göra dessa barn trygga kan man t.ex. dela in den stora gruppen i mindre grupper och göra gruppen större vartefter.

I de fall när barnen ska vara i par kan den vuxna para ihop barnen. Det kan vara bra för att undvika att ett känsligt barn som kanske är mindre framfusigt blir utanför.

Man kan tänka på att inte ge barnet för mycket uppmärksamhet, eftersom det kan förlänga barnets process att anpassa sig till miljön. T.ex. kan man låta barnet titta på en stund innan barnet själv går med i en aktivitet.

Det kan vara bra att förbereda barnet lite extra i början, t.ex. berätta om kommande program. Förberedelser kan hjälpa barnet att bli tryggt.

ÖVERSTIMULERING

- VUXNAS ROLL

Barnet kan inte själv reglera hur mycket stimuli det utsätts för. Därför kan den vuxna sträva efter att inte utsätta barnet för alltför mycket stimulans.

För att barnet ska ha möjlighet att bearbeta sina upplevelser så att det inte blir överstimulerat är det viktigt med tillräckligt med **tid för att återhämta sig** samt **lugn och ro**.

En **lugn atmosfär** kan man skapa genom att t.ex. dela in den stora gruppen på daghemmet i mindre grupper. **Vilostunden** är även ett bra sätt för barnen att varva ner.

Blir barnet överstimulerat kan det ta minst tjugo minuter för barnet att återhämta sig, så det är bra att sträva efter att undvika överstimulering.

Om barnet är överstimulerat är det bra om den vuxna först **bekräftar** barnet och säger t.ex. "Du måste känna dig överväldigad just nu". Efter det kan den vuxna **föreslå ett sätt** att bli av med överstimuleringen, t.ex. gå till en lugn läshörna. Efteråt, vid ett lämpligt tillfälle kan man förklara för barnet hur barnet kan göra nästa gång om det känner sig överväldigat, t.ex. berätta för den vuxna hur det känns så att det inte går så långt.

POJKAR OCH HÖGKÄNSLIGHET

Pojkar som är högkänsliga kan ha flera utmaningar än flickor som är högkänsliga, eftersom de kan förväntas vara aggressiva och kunna kontrollera sina känslor.

Från tidig ålder lär sig pojkar ibland att vara tuffa och trycka ner sina känslor. Speciellt pojkar som är känsliga lär sig på så vis att förneka sig själva för att vara accepterade av sina kompisar. Förnekandet kan leda till bl.a. ångest och låg självkänsla.

Hur pojkar som är högkänsliga behandlas varierar i olika kulturer. Det kom fram i en undersökning att lärare behandlade pojkar som är högkänsliga mer respektfullt i t.ex. Danmark än i Nordamerika.

Personalen på daghemmet kan stöda pojken genom att få honom att känna sig accepterad i gruppen. T.ex. kan det handla om att hjälpa pojken att hitta det som han är bra på.

Fysisk aktivitet tillsammans med pojken kan hjälpa honom att uttrycka sina känslor. När den vuxna gör något tillsammans med pojken är det större chans att han känner sig trygg och kan då uttrycka vad han känner.

Den vuxna kan även skapa en känsla av trygghet hos pojken genom att ge honom egen tid.

LÄNKAR

Exempel på länkar där man kan läsa om högekänslighet:

Föreningen för högekänsliga i Finland:
www.erityisherkat.wix.com/erityisherkat

Sveriges förening för högekänsliga:
www.hspforeningen.se

Information om högekänslighet:
www.hspverige.se

www.hsperson.com

Film om högekänslighet (avgiftsbelagd):
www.sensitivethemovie.com

Test för föräldrar (på engelska):

www.hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/

KÄLLOR

Källor som har använts i broschyren är bland andra:

Aron, Elaine N. 2013, Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld.

Aron, Elaine N. 2014, Det högkänsliga barnet – Att växa och må bra i en överväldigande värld.

Aron, Elaine N. 2010, Psychotherapy and the Highly Sensitive Person – Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients.

Stark, Nina. 2016, Intervju om barn som är högkänsliga [muntl.]. 22.2.2016.

Zeff, Ted. 2010, The strong sensitive boy – Help Your Son Become a Happy, Confident Man.

BILDER OCH DESIGN

Bilder i broschyren:

Pärmbild och illustrationer: www.canva.com
Andra bilder: Rebecka och Axel Kohonen

Design:

Broschyren har designats på www.canva.com





©COPYRIGHT

BROSCHYREN ÄR EN SLUTPRODUKT AV ETT EXAMENSARBETE
GJORT AV REBECCA KOHONEN I SAMARBETE MED
BARNAVÅRDSFÖRENINGEN I FINLAND & SEDMIGRADSKYS
DAGHEM I HELSINGFORS. EXAMENSARBETET KAN LÄSAS I
SIN HELHET PÅ THESEUS.FI.



Stiftelsen Sedmigradsky

