

Högkänsliga barn och relationer

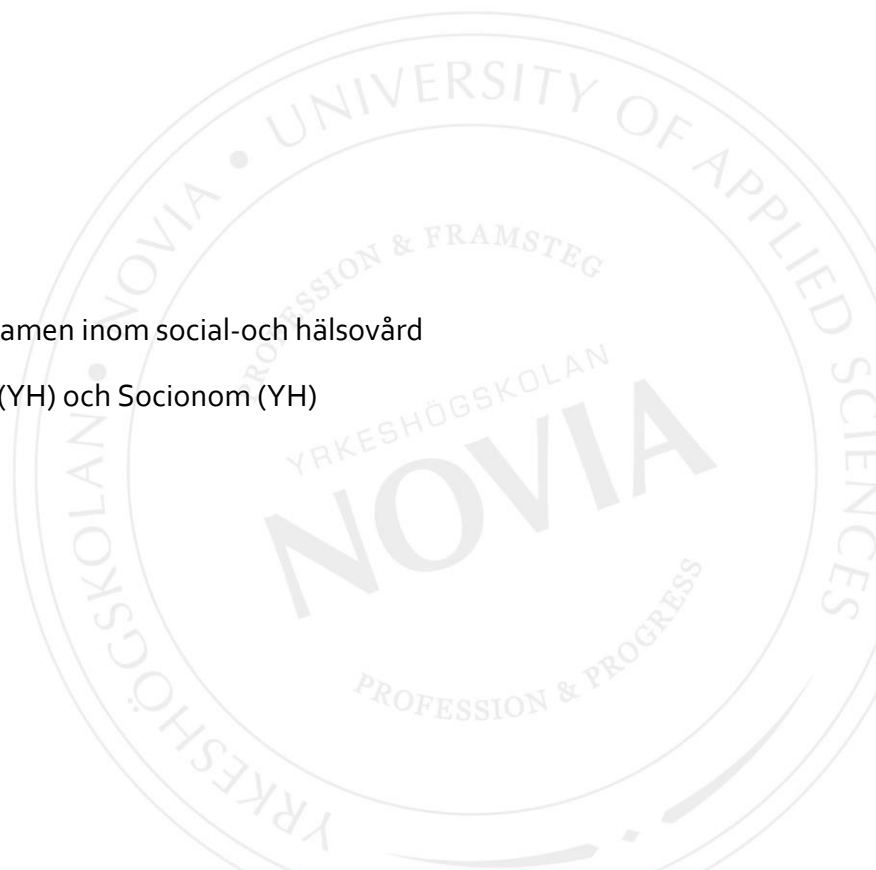
Utmaningar och styrkor inom relationer

Katrin Ackalin
Andréa Nurmi
Saowalak Sritasung
Jill Örnmark

Examensarbete för YH-examen inom social-och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH) och Socionom (YH)

Åbo 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Katrin Ackalin, Andréa Nurmi, Saowalak Sritasung, Jill Örnmark

Utbildning och ort: Socionom (YH) och Hälsovårdare (YH), Åbo

Handledare: Pia Liljeroth

Titel: Högekänsliga barn och relationer – Utmaningar och styrkor inom relationer

Datum 27.4.2020

Sidantal 44

Bilagor 3

Abstrakt

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag där nervsystemet i hjärnan är mer känsligt jämfört med majoriteten av befolkningen. Högekänslighet kan lätt misstolkas för en beteende-avvikelse och därmed är det av betydelse att föräldrar och andra viktiga personer i barnets liv blir medvetna om att det finns högekänsliga barn.

Syftet med examensarbetet är att öka kunskapen om högekänsliga barn i åldern 0 till 12 år och deras relationer till föräldrar, syskon och vänner. Frågeställningarna är: Kan högekänslighet inverka på barnets relationer? Finns det utmaningar i det högekänsliga barnets relationer? Kan barnets högekänslighet vara en resurs?

Detta examensarbete är ett funktionellt arbete som består av en teoridel som bygger på information från böcker och vetenskapliga artiklar. Utöver det ingår en produktutveckling där den slutliga produkten är en affisch baserad på den information som samlats in i den teoretiska delen.

Affischen riktar sig till föräldrar och andra vuxna i barnets liv. Affischen lyfter fram kännetecken hos det högekänsliga barnet, betonar att högekänslighet inte är en sjukdom och vikten av relationer samt visar hur högekänslighet påverkar barnets vardag. Affischen presenterades för personalen i ett daghem, för föräldrar till skolbarn och för personal på sjukhusets barnavdelning och de ombads ge respons på affischen. Eftersom responsen från deltagarna var ganska låg var det svårt att dra några avsevärda slutsatser om affischens värde. Trots den låga andelen svar var de mottagna svaren positiva och affischen togs väl emot, vilket kan tyda på att det finns ett behov av information om högekänsliga barn.

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslighet, barn, relationer, temperament, resurs, informationsaffisch

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Katrin Ackalin, Andréa Nurmi, Saowalak Sritasung, Jill Örnmark

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK) ja terveydenhoitaja (AMK), Turku

Ohjaaja(t): Pia Liljeroth

Nimike: Erityishervät lapset ja ihmissuhteet – haasteet ja vahvuudet ihmissuhteissa

Päivämäärä 27.4.2020

Sivumäärä 44

Liitteet 3

Tiivistelmä

Erityisherkyys on synnynnäinen luonteenpiirre, joka tarkoittaa että aivojen hermosto on herkempi verrattuna suurimpaan osaan väestöstä. Erityisherkyys voidaan helposti tulkita väärin käyttäytymispoikkeamisen vuoksi ja siksi on tärkeää, että vanhemmat ja muut lapsen elämässä olevat tärkeät henkilöt tietävät, että erityisherkkiä lapsia on olemassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa erityisherkestä 0-12 -vuotiaista lapsista ja heidän suhteistaan vanhempiin, sisaruksiin ja ystäviin. Keskeiset kysymykset opinnäytetyössä ovat: Voiko erityisherkyys vaikuttaa lapsen ihmissuhteisiin? Millaisia haasteita erityisherkan lapsen suhteissa on? Voiko lapsen erityisherkyys olla voimavara?

Tämän opinnäytetyön menetelmä on toiminnallinen työ ja tuotekehitys, jossa lopputulouksena on juliste. Työ koostui teoriaosuudesta, joka koottiin tieteellisistä julkaisuista ja kirjoista, ja josta koostettiin juliste. Juliste suunnattiin vanhemmille ja muille läheisille, ja sen tarkoituksena oli tuoda ilmi erityisherkan lapsen piirteitä ja painottaa suhteiden merkitystä. Juliste korostaa erityisherkan lapsen ominaisuuksia, että erityisherkyys ei ole sairaus, ihmissuhteiden tärkeyttä ja kuinka erityisherkyys vaikuttaa lapsen arkeen.

Juliste jaettiin valituille päiväkodeille, koululaisten vanhemmille ja sairaalan lastenosaston työntekijöille, joita pyydettiin antamaan palautetta julisteesta. Alhaisen vastausmäärän vuoksi vastauksista ei kuitenkaan voitu arvioida julisteen vaikuttavuutta. Alhaisesta vastausasteesta huolimatta, palaute oli positiivista ja juliste otettiin hyvin vastaan, mikä voi silti osoittaa tarpeen jakaa tietoa erityisherkestä lapsista.

Kieli: ruotsi
resurssi, poster

Avainsanat: erityisherkyys, lapset, suhteet, temperamentti,

BACHELOR'S THESIS

Author: Katrin Ackalin, Andréa Nurmi, Saowalak Sritasung, Jill Örnmark

Degree Programme: Social Services and Public Health Nursing, Turku

Supervisor(s): Pia Liljeroth

Title: Highly Sensitive Children and Relationships – Challenges and Strengths within Relationships

Date 27.4.2020

Number of pages 44

Appendices 3

Abstract

High sensitivity is an innate personality trait where the nervous system in the brain is more sensitive compared to the majority of the population. High sensitivity can easily be misinterpreted for a behavioral aberration and thus it is essential that parents and other important people in the child's life become aware that there are highly sensitive children.

The purpose of this thesis is to increase knowledge about highly sensitive children aged 0 to 12 and their relationship with parents, siblings, and friends. The questions of this thesis are: Can high sensitivity affect the child's relationships? Are there challenges in the highly sensitive child's relationships? Can the child's high sensitivity be used as a resource?

This thesis is a functional work consisting of a theoretical part that is based on information collected from books and scientific articles and the product development part where the final product is a poster based on the information collected in the first part.

The poster is aimed at parents and other adults in the child's life and brings out the characteristics of the highly sensitive child, emphasizes that high sensitivity is not a disorder as well as stresses the importance of relationships and how it affects the child's everyday life. The poster was presented to workers in chosen daycares, parents of school and personnel from hospital children's ward and feedback was requested from them. Since the responses from the participants were few, it was difficult to make any considerable conclusions on the value of the poster. Despite the low rate of answers, the received responses were positive and reviewed with approval, which still can indicate the requirement of information on highly sensitive children.

Language: Swedish

Key words: high sensitivity, children, relationships, resource, temperament, information poster

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställning.....	2
1.2	Avgränsningar	2
2	Högekänslighet hos barn	3
2.1	Utmärkande egenskaper	3
2.2	DOES - modellen	5
2.3	Barn 0 till 5 år	6
2.3.1	Gråt och stimuli	7
2.3.2	Anknytning hos små barn.....	8
2.3.3	Interaktion och självreglering	9
2.3.4	Föräldrarnas viktiga insatser	10
2.4	Barn 6 till 12 år.....	11
2.4.1	Regler och struktur i barnets vardag.....	11
2.4.2	Begåvade högekänsliga barn	12
2.4.3	Anknytning 6 till 12 år	12
3	Det högekänsliga barnets relationer.....	13
3.1	Relationen mellan föräldrar och det högekänsliga barnet.....	13
3.2	Syskonrelation.....	15
3.3	Vänskapsrelationer.....	16
4	Det högekänsliga barnet i dagvård	17
4.1	Lugn och stressfri miljö.....	18
4.2	Högekänslighet och matvanor	19
5	Det högekänsliga barnet i skolan	19
6	Resurser och risker med högekänslighet.....	20
6.1	Barnets egna gränser	21
6.2	Det högekänsliga barnets temperament	21
6.3	Resurser inom närmiljö och familjerelationen.....	22
6.4	Utmaningar i det högekänsliga barnets vardag.....	23
7	Metod	24
7.1	Etik, validitet och reliabilitet.....	25
7.2	Funktionellt arbete	26
7.3	Produktutveckling.....	27
7.4	Arbetsprocessen	28
7.4.1	Datainsamling.....	28
7.4.2	Affischen.....	29
7.4.3	Prövning av affisch.....	33

8	Resultat	35
8.1	Affischens innehåll.....	35
8.2	Resultat av prövningen	35
8.3	Åtgärder efter prövningen.....	36
9	Diskussion.....	37
10	Avslutning.....	40
	Källor	42

Figurförteckning

Figur 1	Bilden till affischen som gruppen producerat.....	30
Figur 2	Infografik - mallen.....	31
Figur 3	Kangas version av affischen	32
Figur 4	Examensarbetsgruppens version av affischen	33

Bilagaförteckning

Bilaga 1	Följebrev
Bilaga 2	Sökhistoria
Bilaga 3	Slutprodukten av affischen

1 Inledning

Högekänslighet är ett begrepp som under de senaste åren har börjat användas mer och mer. Eftersom begreppet är nytt så vet inte alla vad det innebär. Det finns även många människor som aldrig har hört talas om högekänslighet och människor som omedvetet lever med denna egenskap.

Högekänslighet (HSP) är ett personlighetsdrag och kan inte klassas som en sjukdom men det finns flera olika typer av sjukdomar och diagnoser som kan påminna om personlighetsdraget. Det sägs att cirka 15 till 20 % av befolkningen är högekänsliga. Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag och beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt jämfört med majoriteten av befolkningen. Att nervsystemet är känsligt innebär att hjärnan bearbetar informationen mer noggrant. Den högekänsliga lägger märke till saker i sin omgivning som eventuellt ingen annan skulle reagera på, funderar mycket djupt över händelser och över känslor. Eftersom högekänsliga personer bearbetar informationen mycket noggrant tar det oftast längre tid för dem att fatta beslut. Det händer sällan att dessa personer fattar impulsiva beslut eftersom de är mer samvetsgranna, vet vilka konsekvenser som kan uppstå och vill absolut inte begå ett felsteg. Högekänsliga personer upplevs ofta som smarta, kreativa, försiktiga och har goda reflexer. (Aron, 2014, s. 38.) Högekänsliga tänker alltså mycket innan de agerar. De har också en tendens att leva sig in i andras känslor och har på så sätt också en bättre förståelse för andra. Det är därför som många högekänsliga personer väljer att arbeta inom vården. (Sand, 2016, s. 21.)

Begreppet högekänslighet infördes av Dr. Elaine N. Aron, en amerikansk psykolog och forskare. Aron har studerat högekänslighet i över 20 år och skrivit hundratals artiklar och flera böcker inom ämnet. Arons arbete om högekänslighet har varit betydande och det är mycket tack vare henne som ämnet har blivit känt. Än återstår mycket arbete för att få ut information om högekänslighet, göra människor mer medvetna om personlighetsdraget och hur man ska bemöta dessa personer. Det är viktigt att göra allmänheten medveten om högekänslighet eftersom de som är högekänsliga många gånger inte vet om att de är det och genom att få information om högekänslighet kan de då få en större förståelse för varför de tänker eller reagerar som de gör. Många kanske anser att en högekänslig person är överdriven men egentligen beror det på högekänsligheten och att personen ser och upplever saker på ett helt annat sätt.

I detta examensarbete tas ämnet högekänslighet upp och framförallt om högekänslighet hos barn mellan 0 och 12 år samt hur det påverkar barnens relationer. Examensarbetsgruppen består av fyra personer, tre socionomstuderande och en hälsovårdarstuderande. Med detta examensarbete vill vi ge ut information om högekänsliga barn och hur högekänslighet inverkar på barnets relationer. Informationen riktar sig till familjer och andra vuxna med nära kontakt till barn i åldern 0 till 12 år. Utöver det vill examensarbetsgruppen utveckla ett informationsmaterial i form av en affisch som passar till både rådgivning, daghem och skola. Gruppen vill lyfta fram den positiva sidan av högekänslighet hos barn, skapa mer förståelse och uppmärksamma ämnet bland andra som inte vet vad högekänslighet är.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet är att öka kunskapen om högekänsliga barn och deras relation till föräldrar, syskon och vänner. Examensarbetsgruppen fokuserar på högekänslighet hos barn i åldern 0 till 12 år och anser att det är viktigt att föräldrar och andra vuxna i barnets omgivning blir medvetna om att det finns högekänsliga barn. Därför kommer vi att utforma en affisch som kan delas ut till rådgivningar, daghem och skolor. Med affischen vill vi fånga föräldrars och andra vuxnas uppmärksamhet samt få dem att känna igen egna eller andras barn med detta personlighetsdrag.

Frågeställningarna för detta arbete är:

- Kan högekänslighet inverka på barnets relationer?
- Finns det utmaningar i det högekänsliga barnets relationer?
- Kan barnets högekänslighet vara en resurs?

1.2 Avgränsningar

I detta examensarbete ligger fokus på högekänslighet hos barn i åldern 0 till 12 år eftersom det under den här tidsperioden sker mycket i barnets utveckling. Personlighetsdraget högekänslighet framträder och det är av stor betydelse att barnet får ett bemötande från sin omgivning som stöder det högekänsliga barnet och ger det en förutsättning att växa upp till en självsäker vuxen som kan skapa stabila relationer.

Eftersom det är viktigt att ett högekänsligt barn får rätt bemötande under sina tidiga år har examensarbetsgruppen valt att undersöka barnets relationer. Under barnets uppväxt kommer

det i kontakt med många olika människor beroende på livssituation men vi har valt att utgå ifrån de närmaste relationerna i barnets tidiga liv. Föräldrar, syskon och vänner. Examensarbetsgruppen har även tagit upp daghemsmiljö och skola eftersom dessa utgör en stor del av barnets tidiga liv. Relationen till daghemspersonal och lärare har gruppen valt att inte gå djupare in på. Dels har det tidigare gjorts studier om högkänsliga barn och daghem men dels också för att tiden var begränsad och risken fanns att arbetet skulle bli för brett. Av samma anledning har vi valt att inte fördjupa oss i den högkänsliga föräldern. I fokus är det högkänsliga barnet och dess relation till föräldrar, syskon och vänner samt vilka utmaningar och styrkor personlighetsdraget medför i dessa relationer.

2 Högkänslighet hos barn

I den här delen av arbetet presenteras bakgrund och tidigare forskning som har gjorts kring högkänslighet. I detta examensarbete har böcker och vetenskapliga artiklar använts som källor. Målet med denna del av arbetet är att presentera högkänslighet från olika perspektiv med fokus på barn mellan 0 och 12 år. Utöver högkänslighet tas även teori om barnets utveckling upp för att skapa en tydligare bild av målgruppen samt DOES-modellen för att få en bättre översikt av personlighetsdraget högkänslighet.

2.1 Utmärkande egenskaper

Högkänsliga personer reagerar starkt på olika impulser och stimuli. Saker som kan överstimulera kan till exempel vara hög volym, starka dofter, stökiga situationer eller press. Högkänsliga påverkas även mer av läkemedel, smärta och har fler allergier än andra, det innebär alltså att kroppen påverkas mer detaljerat av allting både fysiskt, psykiskt och socialt. (Aron, 2014, s. 38.) När det gäller den fysiska synvinkeln har högkänsliga personer mycket bra kontroll över sin finmotorik, är bra på att hålla sig stilla och vissa är också morgonpigga (Aron, 2013, ss. 54-55). Konst och musik kan till exempel beröra en högkänslig person mycket mer än icke högkänsliga. Då situationer känns överväldigande så behöver högkänsliga personer egen tid med lugn och ro. Eftersom det sker mycket stimuli runt omkring så gott som hela tiden så försöker högkänsliga personer att undvika sådana situationer och kan därmed upplevas som blyga och tillbakadragna. Högkänsliga personer trivs bra med sitt eget sällskap då de får tid att fundera och reflektera över saker. Personer som är högkänsliga har ett rikt inre liv. Det finns både introverta och extroverta högkänsliga personer. (Aron, 2014, ss. 38-40.)

Högekänslighet kan vara svårt att förstå, särskilt när det gäller barn. Det finns barn som beter sig annorlunda än andra barn, de får kommentarer om att vara för tysta eller för att börja gråta lätt. Det är ganska vanligt att ha tankar om att något är fel med barnet. Nyckeln här är att förstå barnet, ta tid till att observera bakomliggande orsaker och skillnader innan man tvingar det högekänsliga barnet till vissa aktiviteter som det högst sannolikt inte kommer att tycka om. Försök att acceptera situationen och att barnet är unikt på ett annat sätt och med andra styrkor. (Aron, 2003, ss. 4, 71.)

Satri (2014, s. 113) har utifrån Elaine Arons frågeformulär om högekänsliga barn gjort en sammanfattning av egenskaper som förekommer hos högekänsliga barn. De listade egenskaperna är följande: lätt skrämnda, klagar på sträva kläder och tvättlappar, lägger lätt märke till lukter och dofter, är intuitiva, har svårt att somna efter en spännande dag, har svårt att anpassa sig till stora förändringar, ställer många frågor, föredrar tysta lekar, är perfektionister, lägger märke till om någon annan känner sig obekväma, är känsliga för smärta, blir störda i bullriga miljöer, presterar bättre vid frånvaro av andra människor och kontrollerar säkerheten innan de agerar.

Högekänsliga barn kan agera på många olika sätt och därför kan de misstas för att ha någon form av uppmärksamhetsstörning (ADD). Miljön kan vara en faktor som får barnen att bli överstimulerade och de kan lätt uppfattas för att ha en uppmärksamhetsstörning eftersom barn med högekänslighet reagerar starkt på stimuli. Ser man snabbt på barnets reaktion vid överstimuli kan man missuppfatta det som en uppmärksamhetsstörning men i själva verket så reagerar det högekänsliga barnets hjärna på en djupare neurobiologisk nivå. (Aron, 2003, ss. 11, 28.) Barn med ADD kan beskrivas som lätt distraherade, mindre lyhörda och mycket inne i sina egna tankar (Keenan, 2002, ss. 232-233). Detta kan också gälla för barn med högekänslighet men skillnaden är att när ett högekänsligt barn är i en bekant och lugn miljö visar det inte sådana drag (Aron, 2003, s. 29).

Det högekänsliga barnet kan vara inåtvänt och lugnt eller äventyrslystet och utåtriktat. Några av barnen är också en blandning av dessa drag. Det högekänsliga barnet kan vara lika intresserat och nyfiket som andra barn men iakttar och betraktar den nya situationen från sidan först. De högekänsliga barn som är utåtriktade, äventyrslystna, aktiva, reaktiva och vilda ligger i riskzonen för att bli missförstådda. Om barnet dessutom är överaktivt upplevs det som stökigt. Och det är här som missförståndet kan ske, barnet upplevs inte som högekänsligt. En del av barnen med den här typen av personlighetsdrag behöver få ut sin spänning i

kroppen genom att ständigt vara aktiva. Barnet har kanske också svårt att reglera sig själv med påföljden att det får upprepade tillsägelser. (Satri, 2015, ss. 59-62.)

Det är inte ovanligt att högkänsliga barn funderar på saker som kan vara svåra att tro att barn faktiskt funderar på. Barnet kan till och med ställa så svåra frågor att den vuxna inte vet hur den ska besvara frågan. Av denna orsak kan barnet också bli uppfattat som stökigt. Om barnet upplever att det inte blir förstått stänger det av sina tankar och känslor och risken finns att barnets behov inte blir sedda. Även om barnet verkar vara väldigt moget för sin ålder, är det viktigt att komma ihåg att det behöver få utbyta sina tankar och känslor med sina närmaste. (Satri, 2015, s. 62.)

2.2 DOES - modellen

DOES-modellen är en modell som förklarar om högkänslighet i alla åldersgrupper, inklusive barn. Därför vill examensarbetsgruppen gå närmare in på modellen för att ge en bättre förståelse och översikt av högkänslighet. DOES-modellen är ett värdefullt redskap när man vill förklara högkänslighet till personer som från tidigare inte känner till personlighetsdraget.

DOES-modellen har utvecklats av Elaine N. Aron år 2011 i samband med att hon skrev *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. Målet var främst att lättare kunna förklara och underlätta för terapeuter att analysera det här personlighetsdraget. Aron betonar att högkänslighet är ett personlighetsdrag och inte en sjukdom. (Aron, 2013, s. 23.)

DOES - modellen omfattar fyra olika delar när det gäller högkänslighet (Aron, 2014, s. 8.):

1. D: djup bearbetning
2. O: överstimulering
3. E: emotionell mottaglighet
4. S: förmågan att uppfatta det subtila

Bokstaven D i begreppet står för djup bearbetning. Det omfattar hur högkänsliga personer bearbetar sin information. Högkänsliga personer tar god tid på sig att bearbeta information både medvetet och omedvetet. De reflekterar, associerar och jämför med tidigare erfarenheter och därför tar beslutsfattandet längre tid än hos icke högkänsliga personer. (Aron, 2013, s. 23.; Aron, 2014, ss. 8-9.)

Bokstaven O i begreppet står för överstimulering. Överstimulering kan till exempel vara i form av oväsen, starka ljus eller ljud, tidspress, snabba förändringar, brist på tid för återhämtning och massiv social stimulans. Vid dessa situationer behöver högkänsliga personer få tid att bearbeta allt i lugn och ro och återhämta sig i fred. Högkänsliga påverkas också mer av läkemedel, smärta och har fler allergier än andra. Det innebär alltså att kroppen påverkas mer detaljerat av allting, både fysiskt, psykiskt och socialt. Högkänsliga personer har också en tendens att tröttna på saker och ting tidigare än andra eftersom de uppmärksammar allting mer än icke högkänsliga personer. (Aron, 2013, ss. 14,24-25.; Aron, 2014, ss. 10-11,39-42.)

Bokstaven E i begreppet står för emotionell mottaglighet. Högkänsliga personer har en tendens att lättare leva sig in i andras känslor, känner mycket starkt empati och har lätt för att läsa av känslor. Exempelvis konst och musik kan lätt väcka känslor hos högkänsliga personer. Man kan även säga att det sker en viss spegeleffekt, om filmen eller sången är sorglig har högkänsliga personer en tendens att bli djupt berörda och kan till och med börja gråta. Men det är även så att högkänsliga personer upplever de goda känslorna mycket starkt, såsom tillfredsställelse och glädje. (Aron, 2013, ss. 26-27.; Aron, 2014, ss. 12-13.)

Bokstaven S i begreppet står för att uppfatta det subtila. Högkänsliga personer har en tendens att lägga märke till subtila saker som andra inte upplever som viktiga, eller helt och hållet missar samt har ett eller flera sinnen som är starkare än andra. Den högkänsliga personens hjärna skapar alltså en mer komplex bild av sinnesinformationen. (Aron, 2013, s. 28.; Aron, 2014, s. 14.)

2.3 Barn 0 till 5 år

Detta kapitel fokuserar på högkänsliga spädbarn (0 till 1 år) samt utmaningar i det högkänsliga barnets liv när det blir äldre (1 till 5 år). Först beskriver examensarbetsgruppen hur gråt och stimuli kan hjälpa till att identifiera ett högkänsligt barn. Sedan presenteras de 3 komponenterna; anknytning, interaktion och självreglering som spelar en central roll och

inverkar på det högkänsliga barnets syn på livet. Slutligen beskriver gruppen 1 till 5 åriga högkänsliga barns utmaningar och hur föräldrar kan hjälpa och stödja dem.

2.3.1 Gråt och stimuli

Barn som gråter mycket som spädbarn är inte automatiskt högkänsliga men det kan vara ett tecken. Det finns flera orsaker till att barn gråter. Det är en skillnad på om spädbarnet börjar gråta mycket lätt (reaktiva spädbarn) eller gråter överdrivet under långa perioder (kolikbarn). Ett nyfött barn kan lätt börja gråta då det hör ett annat barn gråta. Det är en reflex och kallas smittande gråt som kan pågå i upp till 8 veckor och till och med komma tillbaka igen när barnet är 10 månader gammalt. (Poulsen, 1995, s. 43.) Ett barn kan också reagera på föräldrarnas höga stressnivå. Faktum är att ett högkänsligt barn kanske inte alls gråter om föräldrarna har lyckats att tillfredsställa sitt barns behov ordentligt. (Aron, 2003, ss. 153-154.) Det här bekräftas även av Satri (2014, s. 114) som framhåller att spädbarn lätt reagerar på stimuli i sin omgivning och har lätt för att börja gråta. Vidare nämner Satri att många känsliga spädbarn trots det är ovanligt tysta och observanta. Så länge miljön är tillräckligt lugn och stressfri så gråter barnet inte så mycket.

Ibland kan gråt skicka ett fel meddelande till vårdgivaren. Barn som är överstimulerade försöker visa sitt missnöje genom att krångla eller gråta, men får istället mer uppmärksamhet från föräldern som plockar upp barnet, börjar leka eller mata det och får på så sätt barnet att bli ännu mer stimulerat. Detta visar att gråt kan vara ett tecken på högkänslighet. Genom att minska på stimuli kan det tydligt framgå om ett barn är över- eller understimulerat. (Aron, 2003, s. 156.)

Förändringar kan innebära att undvika för häftiga lekar, spel eller spännande röster när man umgås med barnet. Vissa spädbarn tycker om att kommunicera istället för att bli viftade med en flerfärgad skallra framför ansiktet. Om barnet har för många onödiga leksaker runt omkring sig är det en bra idé att ta bort leksaker. Att minska buller genom att lägga ut flera mattor, hänga upp gardiner och att i allmänhet hålla ljudnivån nere kan ha en positiv inverkan på spädbarnets nivå av stimuli såväl som att hålla sig till rutiner som barnet tycker om. Att minska på resor med barnet kan också löna sig. Det högkänsliga barnet kan reagera starkt på vissa typer av tyger såväl som temperaturer därför vore det bra att endast använda de mjukaste bomullskläderna och se till att maten, badvattnet och rumstemperaturen är just den rätta för barnet. Dessa förändringar är relativt lätta att genomföra och löser 90 % av tiden med det så kallade "för mycket gråtande spädbarn" problemet. Om detta inte hjälper

rekommenderas det att man vänder sig till professionell hjälp, för att undvika en otrygg anknytning till en förälder. (Aron, 2003, ss. 156-159.)

2.3.2 Anknytning hos små barn

Det finns tre viktiga komponenter som hjälper till att forma det högekänsliga barnet mellan åldern 0 och 1 år. Det är anknytning, interaktion och självreglering. Dessa är oerhört viktiga eftersom de hjälper till att skapa bandet mellan barnet och föräldern samt har en betydelsefull roll i barnets framtid, i bildandet av relationer till andra samt för den allmänna inställningen till livet. (Aron, 2003, s. 169.)

Att vara lyhörd för sitt nyfödda barn är en av de viktigaste delarna i att ta hand om ett barn samt för att utveckla ett band mellan föräldern och barnet. Denna typ av relation kallas anknytning. (Keenan, 2002, s. 183.) Variationer i den kallas anknytningsmönster (trygg och otrygg). När anknytningsmönstret en gång har bildats är det svårt att ändra, därför är anknytningen i spädbarnsåldern oerhört viktig. Anknytningen påverkar inte enbart vänskaps- och kärleksrelationer utan är också avgörande om individen får en optimistisk eller pessimistisk syn på livet vilket på ett sätt bestämmer personens mentala och fysiska hälsa. (Aron, 2003, ss. 162, 169.)

En trygg anknytningsrelation byggs där spädbarnets behov av närhet och skydd möts av en kärleksfull, motiverad och lyhörd vuxen. De högekänsliga barn som i ett tidigt skede inte får förståelse för sin högekänslighet kan bilda ett otryggt anknytningsmönster, har större risk för lägre livstillfredsställelse samt löper en större risk för depression och ångest senare i livet. (Aron, 2003, s. 170.; Booth, Standage, & Fox, 2015, s. 25.; Hansson, 2009, s. 12.)

Olika anknytningsmönster kan observeras utifrån till exempel en ettårings reaktion på en okänd miljö beroende på om dess föräldrar är närvarande eller frånvarande. För ett tryggt barn tas en ny situation väl emot. Barnet leker och utforskar gärna sin omgivning så länge föräldern är där. I frånvaro av föräldern blir barnet otröstligt men lugnar sig efter att föräldern återvänder. En mindre tryggt anknuten ettåring kan reagera på två olika sätt. Antingen kan den kan bete sig ganska självständigt i den nya omgivningen och reagerar inte så mycket på när föräldern försvinner och återvänder, eller så vill den kanske inte alls lämna föräldern och prioriterar att hålla kontakten med föräldern istället för att spela eller lära känna den nya omgivningen. Om föräldern avlägsnar sig blir barnet mycket ledset och svårt att trösta även efter att föräldern har kommit tillbaka. (Hansson, 2009, s. 12.)

Om föräldern inte märker det unika i sitt barn kan det orsaka motstridiga känslor hos barnet vilket kan leda till ett otryggt anknytningsmönster. Här är några tecken på att anknytningen till barnet inte har varit optimal: föräldern är missnöjd med barnets kön, ogillar barnets ljud, kräkningar och blöjor, tror att barnet inte tycker om föräldrarna, har svårigheter i att skilja mellan barnets uttryck för hunger, trötthet och våt blöja, undviker ögonkontakt, pratar sällan med barnet eller hanterar barnet på ett okänsligt sätt. Det är normalt att ha vissa problem i början av föräldraskapet men kombinationen av flera tecken kan visa på att anknytningen är otillräcklig och det i sin tur kan leda till en större risk för att barnet saknar en viktig resurs i sitt liv. (Poulsen, 1995, s. 18.)

Högekänsliga barn är inte mindre benägna att forma en trygg anknytning men de behöver mer lyhördhet och uppmärksamhet från föräldrar till skillnad från icke högekänsliga barn. För att hjälpa till att skapa en trygg anknytning bör föräldern hålla både barnets och sin egen stressnivå låg. Genom att undvika separation från sitt högekänsliga barn längre än ett par timmar, särskilt under de första två åren, kan föräldern hjälpa barnet att känna sig tryggt och undvika onödig oro som uppkommer av separationen. (Aron, 2003, ss. 171-172.)

2.3.3 Interaktion och självreglering

Interaktion är en annan viktig komponent när det gäller anknytning hos ett sex månader till ett år gammalt barn (Aron, 2003, s. 172). Barnen är ständigt i behov av spegling från sina föräldrar (Dahlin & Hägglund, 2017, ss. 55-56). Det är därför små barn vänder sig till sina mödrar för trygghet när de är för uppspelta och ser efter signaler från mammans ansikte om de kan fortsätta med sin aktivitet eller bör vara försiktiga (Reite & Field, 1985, s. 424). Föräldrar som inte interagerar med sina barn svarar mindre på spädbarnets känslor och skapar en otrygg miljö för barnet. Interaktionen visar om föräldern verkligen är närvarande eller inte och har därför en stor inverkan på anknytningen till barnet. (Aron, 2003, s. 173.)

Tillsammans med anknytning och interaktion är självreglering också en avgörande komponent hos barn mellan sex månader och ett års ålder. Självreglering är i princip ett val av vilka känslor man ska reagera på, det kan också kallas för självkontroll. Det innebär att kunna motstå impulsivt beteende och kunna behärska sig trots att man själv känner sig obekvämt i en miljö. Högekänsliga visar bättre självkontroll på grund av sin känslighet men i en mycket tidig ålder (6 månader till ett år) lär sig majoriteten av barnen självregleringen från föräldrarna. Med olika metoder kan föräldrarna visa hur man kontrollerar starka intryck till exempel om bruset är för högt så kan man täcka för öronen. Genom föräldrarnas reaktion

lär sig barnet vilket beteende som godkänns och vilket som inte godkänns av föräldrarna. (Aron, 2003, ss. 175-176.)

2.3.4 Föräldrarnas viktiga insatser

Föräldrarnas roll är mycket viktig eftersom de kan göra övergången från en aktivitet till en annan smidig och hjälpa 1 till 5 åringarna att anpassa sig till förändringar. Detta kommer att hjälpa barnen att bättre kunna hantera förändringar i framtiden. Det finns några förslag som föräldrarna kan använda sig av för att underlätta övergångar. Ett förslag är att ge en förvarning, till exempel om att maten är färdig om 10 minuter eller att använda en äggklocka för att signalera hur mycket tid som är kvar att leka. Tiden är i allmänhet mycket abstrakt och genom att göra den mer visuell kan det hjälpa barnet att förbereda sig för en förändring. Genom att använda när och då meningar blir det också tydligare för barnet vad som kommer att hända, till exempel "När du har ätit färdigt, då kan du fortsätta ditt spel." (Aron, 2003, ss. 180, 183-184.)

Ibland kan vissa situationer eskalera från ilska till mer intensiva känslor och orsaka raseriutbrott. Som förälder måste man behärska sig och hålla sig till reglerna. Det rekommenderas att föräldrar till högekänsliga barn inte är för hårdhänta eftersom det kan öka risken för trauma. Barnens utbrott orsakas ofta av överstimulering som inte bör straffas eftersom barnen inte kan kontrollera utbrotten ännu. (Aron, 2003, s. 189.) Genom bestraffning blir barnen rädda och vågar inte visa starka känslor i fortsättningen (Hansson, 2009, s. 80). När en förälder använder *timeout* bör detta inte användas som en straffmetod utan som ett sätt att lära sig att hantera överväldigande situationer. Även om det kanske låter idealistiskt så rekommenderas det att föräldrarna i en överväldigande situation tillåter barnen att ha sina raseriutbrott utan att avbryta, eftersom forskning påvisar att barn mellan 1 och 5 år då tenderar till att bli mer självsäkra och få färre problem i framtiden. (Aron, 2003, s. 190.)

I åldern 1 till 5 år uppstår nya utmanande situationer i barnets liv. Att diskutera saker och ting blir nu ännu viktigare när barnet i och med den ökade språkkunskapen börjar förstå föräldern. Typiska dagliga problem som uppstår med 1 till 5 åringar är den första separationen, matsituationer, att klä på sig och kläder i allmänhet, sänggåendet, sömnen samt mardrömmar. (Aron, 2003, ss. 192-199.)

2.4 Barn 6 till 12 år

I och med att barnet växer ändrar anknytningen till föräldrarna som inom denna åldersram visar sig i form av tillgänglighet. Regler och struktur blir nu allt viktigare i barnets liv. Därför har examensarbetsgruppen valt att presentera betydelsen av regler och struktur i barnets vardag. I åldern 6 till 12 år träder ofta unika talanger fram hos det högkänsliga barnet och presenteras även i denna del av arbetet.

2.4.1 Regler och struktur i barnets vardag

Hemmet är en viktig plats för barnet att få träna sig till ett ömsesidigt tänkande, till exempel genom samtal vid middagsbordet, vid sängkanten eller på utflykten. Barn mellan 7 och 12 år behöver få vara med och delta i planering som sker i hemmet. (Goldinger & Magnusson, 1990, s. 24.) Detta är särskilt viktigt för det högkänsliga barnet som behöver uttrycka sig men också för att hitta olika sätt att kompromissa med andra (Aron, 2003, s. 231). Eftersom barnet vid den här åldern har lärt sig eller är på väg att lära sig att tänka sig in i olika sätt att se på saker behöver det också träna sig i att förstå konsekvenserna av felaktiga beslut. Genom att barnet får delta i planeringen inom familjen känner barnet sig viktigt och involverat i den vuxna världen, vilket minskar risken för att barnet ska känna sig mindre värd. (Goldinger & Magnusson, 1990, s. 24.)

Före barnets sjunde år har det varit vuxna som gjort beslut utan att barnet ifrågasatt särskilt mycket. I 7 års åldern börjar barnet ifrågasätta och lära sig mer om regler och normer. Barn i åldern 7 till 9 har inte full kontroll över alla regler men de är väldigt noga med att alla följer reglerna och kontrollerar varandra. Med lekens regler tränar barnen sitt samarbete sinsemellan då de försöker arbeta mot ett gemensamt mål. I 10 års åldern börjar barnen förstå att man tillsammans kan göra upp regler och att regler är någonting som man kan ändra på, det leder till att barnen får en annan inställning till regler. Men i och med att deras inställning till regler förändras krävs det träning i form av rådslag och uppgörelse från både hemmet och skolan redan från 7 års åldern. (Goldinger & Magnusson, 1990, ss. 36-42.) Högkänsliga barn uppskattar vanligtvis regler och följer dem eftersom det förväntade resultatet ger dem lugn. Högkänsliga barn bearbetar respons och kommentarer mycket djupt för att undvika att bryta mot regler. Om det påpekas för barnet att det gör för många misstag kan barnets självkänsla börja svikta och barnet upplever att det oftast gör fel. Det är därför negativa och kritiska kommentarer kan vara särskilt svåra att hantera för högkänsliga barn. (Aron, 2003, ss. 113-114, 230.)

2.4.2 Begåvade högekänsliga barn

Forskning visar att människor som tenderar att vara känsliga och som lätt påverkas av miljöstimuli ofta är begåvade (Rinn, Dekelaita-Mullet, Nyikos, & Jett, 2018, s. 167). Mellan åldern 6 och 12 kan en del högekänsliga barn utveckla unika talanger inom områden som musik, målning, matematik eller i naturkunskap. För föräldrar är det viktigt att notera och förstå barnens särintressen istället för att tvinga på dem föräldrarnas egna intressen. Föräldrar kan också oroa sig över att det högekänsliga barnet kan gå miste om saker som föräldrarna själva anser vara viktiga. Föräldrar kan börja prata om sina egen barndoms aktiviteter och minnen med stor entusiasm för att försöka inspirera sitt högekänsliga barn till att bli intresserat av samma saker, till exempel sommarläger. Men i själva verket kan det ge motsatt effekt. Istället för att prova på nya saker kan det högekänsliga barnet börja tvivla på sig själv och sina egna intressen. (Aron, 2003, ss. 78, 229.)

Det är viktigt att låta barnet öppet visa alla sina egenskaper. Den vuxnas uppgift är att berätta för barnet hur dess egenskaper bäst kommer till sin rätt och hur barnet kan handskas med sitt sätt att reagera. Känslor får finnas, det finns inga bra eller dåliga känslor. Hur barnet sedan hanterar sina känslor är avgörande, därför är det viktigt att öva på att hantera sina känslor. Genom att acceptera barnets alla sidor vågar barnet vara sig själv. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen, 2008, s. 92.)

När det gäller ordet högekänslighet och att prata om det anser Satri (2019, ss. 168-169) att det kan användas i situationer då man vill att barnet ska lära sig att förstå sig själv på ett positivt sätt. Viktigt är ändå att komma ihåg att positiva saker som talang och begåvning kan upplevas som en börda om det lyfts fram på ett sätt som barnet upplever som pinsamt eller belastande. Många känsliga barn upplever att situationer där all uppmärksamhet riktas mot dem, till exempel i en barngrupp eller bland släktingar, är genant även om uppmärksamheten och responsen är positiv.

2.4.3 Anknytning 6 till 12 år

Då barnet blir äldre ändrar också anknytningen. Nu blir anknytningen mer i form av tillgänglighet, med andra ord att finnas till hands för barnet. Ju säkrare barnet är på att anknytningspersonen finns till hands när det behövs desto tryggare och lugnare känner barnet sig. Ett lugnt och tryggt barn vågar också utforska världen. För anknytningspersonen handlar det också om att finnas till hands på det psykiska planet. Att vara närvarande och att ha tillräckligt med tid är en förutsättning för att barnet ska kunna och våga berätta viktiga

saker. Då barnet upplever att föräldern är psykiskt tillgänglig känner barnet sig förstådd och accepterad. (Broberg, Granqvist, Ivarsson, & Risholm Mothander, 2006, ss. 235-236.) Om föräldrar till ett högekänsligt barn klarar av att vara mentalt närvarande i barnets liv så är risken liten att det högekänsliga barnet tar skada. En varm och familjär uppväxtmiljö med gränssättning är psykiskt sett den bästa tänkbara miljön för ett högekänsligt barn att växa upp i. (Satri, 2014, ss. 112-113.)

I anknytningsforskningen har man funnit få könsskillnader när det gäller små barn och vuxna. Gällande barn i åldern 6 till 12 år har man funnit skillnader som visar att flickor oftare än pojkar har en trygg anknytning. Det diskuteras om skillnaden faktiskt har med den underliggande anknytningen att göra eller om det är så att flickor är mer verbala och har lättare att prata om känslor. Undersökningsmetoden som använts är oftast någon form av språklig redovisning av anknytningen. (Broberg, Granqvist, Ivarsson, & Risholm Mothander, 2006, s. 239.) Det finns lika många högekänsliga pojkar som flickor men högekänslighet som personlighetsdrag är oftast svårare för pojkar än för flickor eftersom det i samhället är mer accepterat att flickor är känsliga (Satri, 2014, ss. 115-116).

3 Det högekänsliga barnets relationer

I denna del av arbetet presenteras relationen mellan det högekänsliga barnet och familjen, samt hur högekänslighet kan påverka vänskapsrelationen och hur högekänsliga personer kan uppträda i sociala sammankomster. Med familj så menas i det här fallet föräldrar och syskon. Mycket information handlar om hur högekänslighet inverkar på familjerelationen och hur man kan gå tillväga i olika situationer. Utöver det så tas även interaktionen mellan det högekänsliga barnet och familjemedlemmar upp.

3.1 Relationen mellan föräldrar och det högekänsliga barnet

Det finns föräldrar som inte är säkra på om deras barn är högekänsliga eller om de enbart har drag av högekänslighet. När det gäller barn är det viktigt att komma ihåg att högekänslighet inte är något som man antingen har eller inte utan att det finns olika nyanser och grad av den. Känsligheten kan variera från barn till barn och uttrycka sig olika. I en och samma familj kan det finnas flera barn som är högekänsliga men på olika sätt. Förutom högekänsligheten kan barn även ha andra temperaments- och personlighetsdrag och det är den kombinationen som gör varje barn unikt. (Satri, 2019, ss. 165-166.; Dahlin & Hägglund, 2017, s. 61.)

Högekänslighet är ett ärftligt personlighetsdrag men det förekommer att föräldrarna själva inte är högekänsliga utan endast barnen, i sådana fall kan det hända att någon i släkten har liknande drag. Föräldrar till högekänsliga barn behöver ha mer förståelse än andra när det gäller barnens uppfostran. På grund av olikheter kan det uppstå utmaningar men det betyder absolut inte att relationen mellan föräldrarna och barnen är dålig. Högekänslighet inverkar mer eller mindre på relationer, trots det kan relationer fungera väldigt bra. (Aron, 2014, ss. 105-106.)

Om ingen av föräldrarna är högekänslig behöver de först och främst skapa en förståelse för att barnet inte hittar på eller låtsas utan att det är barnets personlighetsdrag. Det är inte heller något fel på föräldrarnas uppfostran. Föräldrarna själva måste visa sitt intresse till att vilja förstå barnet, annars kan det vara en stor utmaning för alla parter. Att acceptera barnet är mycket viktigt. Att försöka komma fram till vilka positiva drag det finns hos barnet men också de mindre positiva dragen är av betydelse. Det gäller att komma underfund med vilken typ av högekänslighet just det specifika barnet har. Utöver det ska man som förälder också kunna acceptera olika följder som kan uppstå på grund av barnets personlighetsdrag. (Aron, 2014, s. 108.)

Först efter att föräldrarna har kommit fram till de positiva och mindre positiva sidorna av personlighetsdraget, samt accepterat situationen kan de fokusera på olika problemlösningar som finns och anpassa olika alternativ efter barnen och familjens behov. Det är av stor vikt för föräldrar med högekänsliga barn att vara lyhörda, accepterande och stärka barnets självkänsla. Man rättar sina metoder efter barnet, vilket betyder att det är olika hos varje familj eftersom alla barn är unika på olika sätt. Föräldrarnas brist på kunskap påverkar det högekänsliga barnet, därför skall man inte forma barnet enligt föräldrarnas egna förväntningar. (Aron, 2014, ss. 81-83, 108.)

Enligt Satri (2014, ss. 112-113) klarar både känsliga och mindre känsliga föräldrar av att uppfostra ett högekänsligt barn till ett välmående barn. Utmaningen för föräldrarna är att stödja barnet samtidigt som de ska hjälpa barnet att bli självständigt. Hur lätt eller svårt det blir för föräldrarna och barnet att förstå varandra beror mycket på hur sensitiva föräldrarna respektive barnet är samt vilka andra temperamentsdrag som finns hos dem. Satri (2019, s. 167) påpekar även att barnet på grund av sin högekänslighet inte ska ha andra rättigheter än andra barn. Det som en vuxen bör göra är att ta i beaktande barnets naturliga känslighet och närma sig barnet på ett sensitivt sätt. Det kan till exempel vara genom att tänka på ordval och röstläge då den vuxna tilltalar det högekänsliga barnet.

Keltikangas-Järvinen (1994, s. 154) nämner att barnet tar till sig respons från sådant som sägs indirekt till barnet. Om föräldrarna berättar för andra om hur barnet är, lyssnar barnet och tänker att sådan är jag oberoende om barnet upplever att det stämmer eller inte. Barnet ändrar därmed sitt beteende för att leva upp till den bild som föräldrarna angett. Satri (2019, ss. 168-169) är inne på samma linje då hon säger att det är viktigt att fundera på vilka ord som används då föräldrarna eller andra vuxna pratar med barnet eller till andra om barnets egenskaper. Situationer då det kan vara bra att diskutera högekänslighet med barnet är till exempel då någon kritiserar barnets egenskap, beteende eller tolkar det på ett negativt sätt. Här kan det vara bra att förklara för barnet att barnet är bra som det är och att människor är olika och uttrycker sig på olika sätt. Även om man är känslig och försiktig så har man rätt att vara sig själv.

I en undersökning av Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth (2005) var målet att undersöka förhållandet mellan högekänslighet, ångest, depression och föräldrarnas sätt att uppfostra sina barn. Undersökningen visade att det fanns ett samband mellan att föräldrarna antingen varit för överbeskyddande eller visat för lite omsorg om sitt barn och detta resulterade i depression eller ångest senare i livet. Denna undersökning fann att föräldrar till högekänsliga barn många gånger är för överbeskyddande gentemot sitt barn vilket resulterade i att man i undersökningen fann flera högekänsliga vuxna som haft upplevelsen av att deras föräldrar trott att de inte kan ta hand om sig själva och försökt göra dem beroende av sina föräldrar. Det kan hända att föräldrar till högekänsliga barn ser på sina barn som mycket känsliga och bräckliga och därför agerar utefter det. Men överbeskydd kan leda till att det högekänsliga barnet, vars föräldrar skickar signaler om att barnet inte kan ta hand om sig själv och behöver föräldrarnas skydd, blir ännu mera känsligt. Undersökningen nämner också att föräldrarnas sätt att uppfostra, omvårdnaden av ett högekänsligt barn och hur det påverkar barnet skulle behöva undersökas mer.

3.2 Syskonrelation

Syskonrelationen kan vara utmanande för familjer med högekänsliga barn. Syskonen som inte är högekänsliga kan uppleva att det högekänsliga syskonet blir särbehandlat av sina föräldrar och detta kan leda till missnöje och jämförelser. För en del familjer kan de icke högekänsliga syskonen inte anpassa sig till det högekänsliga syskonet, vilket kan leda till missförstånd och problem. Fast båda barnen i familjen skulle vara högekänsliga kan deras personligheter vara helt olika och därför är det viktigt för föräldrarna att anpassa sig till varje enskilt barn. Som förälder är det också viktigt att uppskatta barnen och minska på uppdelningar mellan

syskonen. (Aron, 2014, ss. 144-145.) Föräldrarna kan också lägga märke till att syskonen reagerar olika när det gäller befallningar och order. Det högekänsliga barnet kan reagera på minsta lilla antydning och höjning av rösten medan ett mindre känsligt barn inte reagerar lika lätt. (Satri, 2014, s. 115.)

Enligt Martensen-Larsen & Sorrig (1996, ss. 15-16) har syskonen i familjen olika typer av personlighet, beroende på ordningen i syskonskaran och hur många syskon det finns i familjen. Ensambarnen brukar ha ett stort inflytande, vara vana vid publik och utveckla ett stort maktbegär. Familjer med flera syskon brukar få lära sig att vara ödmjuka och anpassa sig efter situationen så att det passar alla och de blir med andra ord ganska flexibla. Beroende på hur många år det skiljer mellan syskonen så kan andra karaktärsdrag uppkomma, till exempel om det är cirka sex eller sju år mellan syskonen kan det uppstå karaktärsdrag av ett ensambarn. Sladdbarn kan uppleva att de äldre syskonen fungerar som en extra förälder. Karaktärsdragen påverkas också av familjeförhållandet och omgivningen, till exempel daghem och fritidshem eller om föräldrarna är frånskilda.

Det sägs att syskonbandet är starkare hos de syskon som antingen är direkt före eller direkt efter i syskonskaran. Man kan säga att antalet syskon förstärker typiska karaktärsdrag men även könen på syskonen spelar in. Syskonrelationen är väldigt viktig, speciellt hos syskon som föds tätt inpå varandra där båda barnen kräver uppmärksamhet. Det ena barnet upplever att det får mer uppmärksamhet än det andra och oftast är det den förstfödda som känner sig lite utanför. Det är därför viktigt att syskonen uppmuntrar varandra, stärker varandra och inte vänder sig mot varandra genom tävlingar och jämförelser. (Martensen-Larsen & Sorrig, 1996, ss. 24-27.)

3.3 Vänskapsrelationer

Enligt Satri (2014, s. 60) och Aron (2003, ss. 251-252) är det vanligt att högekänsliga i sociala situationer är följande: tystare, mer iakttagande än andra särskilt i nya situationer och stora grupper, läser av andra människor och situationer på djupet samt föredrar äkthet. De uttrycker sig också varierande. De kan överraska med att vara pratsamma eller tysta, skapar sin uppfattning om andra människor enligt deras känslighet och behaglighet, de är noggranna med sina egna gränser även om de kan ha svårt att sätta gränser och hålla dem. De önskar snäll kritik, uppmuntrande respons, tid för att få vara ensamma och dra sig undan för att inte bli överbelastade.

I tidiga barndomsår kontrolleras barns sociala kontakter av sina föräldrar. Föräldrarna avgör med vem, när och för hur länge interaktioner pågår. När barnet blir äldre mister föräldrarna en del av kontrollen över vänskapsrelationerna eftersom barnet själv väljer sina kamrater. Målet med vänskap ändras också när barnet blir äldre. Barn i åldrarna 3 till 7 har ett mål, att uppnå framgångsrik och koordinerad lek med varandra medan barn i åldrarna 8 till 12 börjar ta reda på vilka beteenden som kommer att leda till acceptans och vilka till avvisande från vänskapsgruppen. (Keenan, 2002, ss. 204,210.)

Vänskapsrelationer är viktiga för barn eftersom sambandet visar att de är omtyckta och socialt accepterade av en annan person. Det högekänsliga barnet kan ändå ha svårt att hitta vänner. (Aron, 2003, s. 255.) Det lönar sig att uppmuntra högekänsliga barn att leka med andra känsliga och snälla barn eftersom barnet då kan vara sig självt och samtidigt stärka sina goda sidor. Även om den högekänsliga inte är blyg eller nervös i en situation så är det vanligt att de upplever interaktionen med en annan person som påfrestande. Om det är många människor på plats kan den högekänsliga uppleva att hen försvinner i mängden. Den högekänsliga vill kanske öppna munnen och vara social men det lyckas helt enkelt inte. En högekänslig person har alla färdigheter som behövs i en social situation men eftersom personen ofta känner sig obekvämt i sociala situationer och gärna undviker dem så blir färdigheten outnyttjad. (Satri, 2014, ss. 60-62, 116-117.)

Småprat upplevs av många högekänsliga som svårt och obekvämt eftersom det innebär kontakt med halvbekanta eller främmande människor och samtalen är ytligt utan större betydelse. För en högekänslig person är småprat inte naturligt. Ordlös kommunikation och en känsla av samhörighet på något plan är ofta det som behövs för att en kontakt ska knytas. I bekanta och djupa relationer kommer högekänsligheten bäst till sin rätt. (Satri, 2014, ss. 62-63.)

4 Det högekänsliga barnet i dagvård

I den här delen går examensarbetsgruppen in på det högekänsliga barnet i dagvård. Först beskrivs den ideala miljön i daghemmet och vikten av en lugn och rutinmässig inskolning. Eftersom många högekänsliga barn är särskilt känsliga när det gäller mat och dess konsistens så lyfter gruppen också fram högekänsliga barn och matsituationer.

4.1 Lugn och stressfri miljö

För högkänsliga barn är det viktigt med ett daghem där miljön inte är för högljudd eller där barngruppen inte är så stor. För de högkänsliga barnen är det bättre med en lugn miljö än en miljö med allt för mycket stimuli. Personalen i daghemmet har även en stor roll. En personal som har kunskap om högkänslighet och visar förståelse är betydande för att det högkänsliga barnet ska trivas och få en bra tid i daghemmet. Att låta barnet ta med sig något hemifrån som en trygghet kan vara lugnande för barnet likaså att berätta för barnet vad föräldrarna kommer att göra under tiden som barnet är i daghemmet. (Aron, 2014, ss. 267-268.)

Daghemmet brukar bli det första stället där barnet separeras från sina föräldrar längre stunder under dagen. För alla barn är det viktigt att dessa separationer blir rutinmässiga, att det går lugnt till och inte skapar dåliga minnen som barnen bär med sig långt fram i livet. Separationen vid daghemmet kan för högkänsliga barn vara utmanande. Inför att barnet ska börja i dagvård kan det vara en god idé att först lämna över barnet korta stunder till någon som det känner sig tryggt med. (Aron, 2003, s. 193.)

Ibland blir föräldrar rekommenderade att smyga bort när barnet inte ser eller är upptagen med lek då det lämnas i en annans vård för första gången. Denna "metod" rekommenderas inte för någon vare sig om barnet är högkänsligt eller inte. Det är alltid bättre att hantera situationen med respekt för barnet och berätta om separationen samt vad som kommer att hända till följande. Det rekommenderas ändå att vara konsekvent och inte springa fram och tillbaka när barnet börjar gråta efter att föräldern har tagit farväl och gett kramar och pussar. (Hansson, 2009, s. 70.)

Högkänsliga barn blir lätt störda av sådant som inte stör övriga barn. En miljö med mycket oljud och där det ofta händer olika aktiviteter är ingen optimal miljö för högkänsliga barn. Fasta och trygga rutiner på daghemmet är däremot bra. En del högkänsliga barn får utbrott och raserianfall i ett försök till att undvika det som överväldigar eller irriterar dem. Vissa av barnen blir väldigt snälla och lydiga barn för att inte få så mycket uppmärksamhet och bli lämnade ifred. En del högkänsliga barn har svårt att sitta still, springer omkring, hoppar upp och ner vid överstimulering medan andra barn kan lägga sig ner på golvet och bara skrika. Magproblem eller huvudvärk förekommer också hos vissa högkänsliga barn. Alla barn kan ha något av de nämnda problemen av andra orsaker och alla barn kan också bli överstimulerade utan att vara högkänsliga. Men många gånger är högkänslighet förklaringen till dessa beteenden. (Aron, 2014, ss. 41-43.)

4.2 Högekänslighet och matvanor

Högekänsliga barn upplevs ofta klaga mer än övriga barn. Det kan handla om temperaturen, om att det är för kallt eller för varmt, kläderna kliar eller att de tycker att rummet luktar för mycket. (Aron, 2014, ss. 41-43.) Detta kan vara krävande i daghemssituationer där det också finns andra barn och personalen inte bara kan ta det högekänsliga barnets känslor i hänsyn. Mat kan vara ett speciellt svårt ämne för daghemspersonalen eftersom högekänsliga barn som i allmänhet är känsliga för beröring och inte tycker om taktil stimulering också är mer känsliga för vad de äter. (Nederkoorn, Jansen, & Havermans, 2015, s. 9.) Att vara kräsen och protestera i matsituationer kan också vara på grund av matens konsistens och matens form och är något som personalen inte kan påverka. (Werthmann, o.a., 2015, s. 185.)

Det är avgörande att hitta en lösning på problemet eftersom i Finland så deltar tre av fyra barn i småbarnspedagogisk verksamhet. Till exempel, år 2018 deltog 73,9 % av barnen mellan 1 och 6 år i småbarnspedagogisk verksamhet. (Säkkinen & Kuoppala, 2019, s. 1.) Det är en hög andel men för ett högekänsligt barn är det en lång tid att spendera utanför hemmet. Att utveckla goda matvanor i daghemmet är mycket viktigt eftersom kräsenhet ofta förknippas med näringsbrist och psykologiska problem enligt forskning gjord av Steinsbeek et al. (2017). Dessutom har upplevelser av olika smaker i barnets tidiga ålder en viktig roll med tanke på ett hälsosamt liv i framtiden. Om barnets kostvanor är mycket begränsade och förblir så löper barnet en större risk att utveckla kroniska sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, kroniska luftvägssjukdomar och diabetes i vuxen ålder. (Scaglioni, o.a., 2018, s. 706.)

5 Det högekänsliga barnet i skolan

Skolan är ofta en miljö med mycket ljud och stimuli av olika slag. Som följande kommer examensarbetsgruppen att lyfta fram hur det högekänsliga barnet upplever skolan, hur det oftast reagerar i skolvärlden samt skillnaden mellan högekänsliga skolflickor och pojkar.

Högekänsliga personer anses vara smarta, noggranna och kreativa människor vilket kan vara en tillgång speciellt under skolåren. Högekänsliga kan vara en slags ledare i gruppen, planera och komma med olika idéer men de kan snabbt bli uttråkade av olika aktiviteter. Skolan är en livlig miljö med många människor och mycket stimuli. Om det blir för mycket stimuli kan det kännas överväldigande för högekänsliga personer. I skolan är det också svårare att undvika för många intryck jämfört med i hemmet. För många kan det kännas tungt att börja

skolan och särskilt under de första skolåren då man möts av den stora världen. I början väljer många högkänsliga barn att dra sig tillbaka och observera situationen. Medan andra barn leker på rasten kan det högkänsliga barnet ställa sig i ett hörn och observera vilket kan leda till att läraren blir orolig och drar slutsatsen av att barnet är blygt eller annorlunda. (Aron, 2013, ss. 136-137.; Dahlin & Hägglund, 2017, s. 60.)

Det kan vara svårt för det högkänsliga barnet att hantera skolan och dess miljö i början vilket kan leda till sämre prestationer under lektionerna. Efter ett tag kanske barnet hittar en nära vän som det kan leka eller prata med. Det högkänsliga barnet behöver lära sig att hantera situationen i skolan även om det kan ta tid och alla barn hanterar det på olika sätt. (Aron, 2013, s. 137.)

Enligt Aron (2013, ss. 137-138) är högkänsliga skolpojkar mer introverta. Pojkarna är ofta försiktiga, tillbakadragna och observerar situationen i väntan på att se hur andra ska agera. När det gäller den högkänsliga flickan så har hon oftast en till två vänner under hela skoltiden. Det finns både introverta och extroverta skolflickor. Det är vanligare för flickor att visa sin känsliga sida jämfört med pojkar. En följd kan vara att pojkar bli mer påtvingade till att göra saker än flickor.

Om det visar sig att det högkänsliga barnet har inlärnings eller koncentrationssvårigheter är det viktigt att ta i beaktande barnets sinneskänslighet. Orsaken kan vara buller från någon maskin i närheten, ljud i omgivningen eller helt enkelt också andra barn eller vuxna som påverkar barnet. Som förälder är det viktigt att sträva efter att hitta en skola som är lämplig just för deras barn. För det högkänsliga barnet är det särskilt viktigt att skolan har förståelse för barnets högkänsliga personlighetsdrag och att temperamentet tas i beaktande (Satri, 2014, ss. 130-131.)

6 Resurser och risker med högkänslighet

I den här delen av examensarbetet presenteras det högkänsliga barnets resurser och risker på den individuella och på den sociala nivån. Dessutom framför gruppen hur barnets relationer kan användas som resurs för att få det högkänsliga barnet att må bra. Utöver det lyfts utmaningar som kan förekomma i barnets vardag fram för att få föräldrar och andra vuxna att vara mer uppmärksamma.

6.1 Barnets egna gränser

Att flytta fokus från barnets brister till resurser kan hjälpa det att bygga motståndskraft (resiliens) som i sin tur kan hjälpa till att skydda mot risker som barnet kan uppleva på intern och extern nivå (Davidsson & Juslin, 2016, s. 29). Allt beror på hur det högekänsliga barnet, dess föräldrar och andra viktiga personer i barnets liv agerar. Först och främst måste man lära sig att uppskatta sig själv som person samt acceptera sin högekänslighet och sluta jämföra sig med andra. Uppmuntra och våga utnyttja de olika möjligheter som erbjuds att integrera sig med andra och berömma sig själv samt våga ta risker till att lära sig nya saker. Och att inte sätta alldeles för mycket planer och förväntningar, det är viktigt att man känner sig själv och sina gränser. Dessa saker kan föräldrar samt nära och kära stödja och handleda barnet med. (Aron, 2013, s. 139.)

Högekänsliga barn behöver lära sig att sätta tydliga gränser. Genom att sätta tydliga gränser kan man skydda sitt eget inre, det innebär att ingen får trycka ner, utnyttja eller förolämpa ens känslor bara för att man är högekänslig. Det är viktigt att stå upp för sig själv och våga säga vad man vill, utan att låta andras känslor och tankar styra över sina beslut. Man bör också vara tydlig med vem man vill släppa in i sitt liv och vilka som man vill hålla borta eftersom det kan få den högekänsliga personen att må bättre. Den viktigaste gränsen för en högekänslig person är att avgöra hur mycket man orkar med och när det är dags att vila samt ha egen tid till att återhämta sig. Som förälder är det viktigt att visa förståelse och respektera barnets gränser. Observera att man som högekänslig inte sätter sina gränser utifrån vad andra klarar av. Utöver det måste man också komma ihåg att även respektera andras gränser. (Dahlin & Hägglund, 2017, ss. 10, 55-59.)

6.2 Det högekänsliga barnets temperament

Det högekänsliga barnets temperament kan ibland räknas som en riskfaktor eftersom detta drag beskrivs som mer blygt, tillbakadraget, svagt eller till och med ängsligt i motsats till majoriteten av befolkningen (Sand, 2016, s. 115; Satri, 2015, s. 61). Men det högekänsliga barnet drar sig inte tillbaka för att det nödvändigtvis vill vara utanför utan det väljer det på grund av dess känsliga nervsystem och för att undvika överstimulering. Social tillbakadraghet är en naturlig strategi för att minska på stimuli. Därför är det lätt att förstå varför 70 % av alla högekänsliga personer är introverta. Introverta personer trivs bäst i smågrupper och helst med människor som delar samma intressen då det är mer lämpat för dem att föra konversationen till en djupare nivå och undvika småprat. Faktum är att två

högekänsliga personer tillsammans kan skapa ett otroligt djupt samband som till och med kan fungera som en energikälla för dem. (Sand, 2016, ss. 19, 33, 62.)

30 % av högekänsliga personer är extroverta. Det innebär att det högekänsliga barnet tycker om folkmassor och har många vänner men konversationerna är inte lika djupa som mellan introverta personer. Högekänsliga barn som är extroverta har vanligtvis vuxit upp i en stor och kärleksfull omgivning och för dem betyder grupper av människor säkerhet. Vissa föräldrar ställer höga förväntningar på barnet och vill att barnet ska vara extrovert eftersom det är ett mer värderat drag i samhället. Detta kan leda till stora påfrestningar för det högekänsliga barnet. Barnet vill inte göra sina föräldrar besvikna och tvingar sig själv till att vara extrovert. (Aron, 2003, ss. 5-6, 164.) Detta kan vara en orsak till att högekänsliga barn ofta har höga krav på sig själva och låg självkänsla och på så sätt är mer benägna till psykologiska besvär som ångest och depression (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005, s. 1431).

6.3 Resurser inom närmiljö och familjerelationen

När det gäller högekänslighet är miljö och fostran viktigt och avgör om tillståndet blir en risk eller en resurs (Sand, 2016, s. 134). För det högekänsliga barnet bör familjen vara den viktigaste resursen (Aron, 2003, ss. 43,65-66,103). Enligt kapitel 1 och 1 § i Lag angående vårdnad om barn och umgängesrätt är föräldrarnas eller vårdnadshavarens uppgift att vårda och uppfostra barnet så att det får förståelse och upplever trygghet. Miljön och omgivningen spelar även in på barnets uppväxt. (Lag angående vårdnad om barn och umgängesrätt, 361/1983, 1984.) I *Grunderna för planen för småbarnspedagogik* (2018, s. 20) är den viktigaste principen att barnets människovärde ska vara utgångspunkten för en bra och trygg fostran och att ett barn har rätt att må bra. Barnets åsikter ska beaktas och alla har rätt till jämlik behandling och känna sig likvärdiga.

Självkänsla är en individuell resurs som fungerar som skyddsmekanism som gör att personer har lättare att acceptera svårigheter i livet (Keenan, 2002, s. 239). Högekänsliga barn tenderar att ha låg självkänsla på grund av deras hårda självkritik. Högekänsliga barn tycker till exempel att sociala situationer i det långa loppet är svåra att hantera men vissa utsätter sig trots allt för dessa situationer på grund av de sociala förväntningarna i samhället samt för rädslan att hamna utanför. (Sand, 2016, ss. 36-42.) Som ett högekänsligt barn är det viktigt att lära sig i tidig ålder att det finns flera saker som man inte behöver ursäktas för eftersom det är fullt normalt. Alla har rätt att säga nej till saker som känns fel och man ska inte behöva

känna sig skyldig och ursäkta sig för det. (Dahlin & Hägglund, 2017, s. 35.) Föräldrar har en viktig roll i att hjälpa det högkänsliga barnet att bygga upp sin självkänsla. Föräldrar bör stolt prata om sitt barns unika personlighet och respektera dess sätt att göra vissa saker som kan vara annorlunda jämfört med icke högkänsliga barn. (Aron, 2003, ss. 118-119.)

6.4 Utmaningar i det högkänsliga barnets vardag

Lite äldre barn upplever olika typer av risker. Det kan vara i trafiken och i fritidsintressen men kanske främst i den sociala gemenskapen utanför familjen. Hoten uttrycker sig som att bli utskrattad, utesluten ur gemenskapen eller mobbad. (Broberg, Granqvist, Ivarsson, & Risholm Mothander, 2006, s. 238.) Mobbning skadar barnets självkänsla. Utöver det förorsakar mobbning stress och en känsla av otrygghet. Barnet kan få svårt att lita på andra och på sikt kan mobbningen även äventyra barnets hälsa. En långvarig mobbning förorsakar depression, ångest, olika psykiska åkommor och i värsta fall självmord. (Satri, 2015, ss. 29-30.)

Satri (2015, ss. 51-52) har gjort en intervju med psykoterapeut och arbetshandledaren Birgitta Airikkala som fördjupat sig i högkänslighet och trauma. Enligt henne reagerar den högkänsliga personen på mobbning genom att dra sig undan de andra i daghemmet, i skolan eller vid andra sociala tillfällen. De upplever känslor som utanförskap, rädsla, ångest, övergivenhet, sårbarhet, besvikelse, skam, sorg och aggression som riktar sig inåt. Fysiska symptom är bland annat nervositet, mag- och huvudvärk.

Boterberg & Warreyn (2015) har undersökt bland annat om hur högkänslighet påverkar eller syns i barnets vardag. Undersökningen bygger på tidigare artiklar och en undersökning av bland annat Elaine N. Aron. Varför de valde barn som målgrupp för undersökningen berodde på att samma typ av undersökning har gjorts flera gånger hos vuxna. Det andra målet var att undersöka sambandet mellan högkänslighet hos barn och problem som kan uppstå i det vardagliga livet. Det undersöktes skillnader i dagliga funktioner, till exempel antisocialt beteende, medicinskt oförklarade fysiska symptom (MUPS) samt sömn-, ät- och dryckesproblem mellan en grupp barn med högkänslighet och en grupp barn utan högkänslighet. Förväntan inför studierna var att barn som är högkänsliga skulle ha fler problem i vardagen jämfört med andra barn.

Resultatet i undersökningen påvisade att barn med högekänslighet visade mer MUPS (dvs huvudvärk eller magvärk utan uppenbar medicinsk anledning) och mer sömn och ätproblem jämfört med barn som inte var högekänsliga. Det kunde även visa sig i form av att barn grät hysteriskt och överdrivet vilket är relaterat till högekänslighet. Slutligen kunde man dra slutsatsen att barn med högekänslighet har mera utmaningar i det dagliga livet jämfört med andra. Högekänsliga personer har en tendens att reagera bättre på olika medicinska behandlingar på grund av sin ”överkänslighet”. Därför kan det under diagnosprocessen i psykologisk praxis rekommenderas att göra en personlighetsanalys som också omfattar högekänslighet. (Boterberg & Warreyn, 2015, ss. 80-86.)

Med denna undersökning kan man konstatera att högekänsliga barn behöver mera stöd från sin omgivning och personer i nära relationer på grund av att vardagen kan vara mer utmanande jämfört med icke högekänsliga barn. Att känna sig accepterad och uppleva att någon förstår att man är högekänslig är betydelsefullt för högekänsliga personer. Enligt Aron (2013, s. 127) framgår det även liknande slutsatser som Boterberg & Warreyn (2015) i en forskning vid ett universitet i San Fransisco. Får man tillräcklig mycket kärlek och tålmod från familjen kommer det att hjälpa en högekänslig person att klara sig mer självständigt i framtiden.

Eftersom högekänsliga oftast är en minoritet i daghem, skola, på arbetsplats och överlag i samhället jämför sig den högekänsliga med andra och uppfattar sig själv som annorlunda. I och med att högekänslighet har lyfts fram i dagsljuset har många högekänsliga äntligen fått en förståelse och lärt sig att uppskatta sin känslighet och allt vad den medför. (Satri, 2015, s. 44.)

7 Metod

För att få svar på frågorna om hur högekänslighet inverkar på barnets relationer samt vilka utmaningar och styrkor personlighetsdraget medför består examensarbetet av en teoretisk del där examensarbetsgruppen tillsammans sökt litteratur och valt ut relevant information som ger svar på frågeställningarna. Utöver den teoretiska delen består arbetet av en produktutveckling. Metoden är funktionellt arbete och produktutveckling i form av en affisch med syfte att nå ut till föräldrar och andra vuxna i det högekänsliga barnets liv. Rättigheterna till affischen överläter gruppen till föreningen Högekänsliga i Finland rf. I den här delen av arbetet kommer vi även att ta upp om validitet, reliabilitet och etik eftersom det har en stor betydelse för examensarbetet.

7.1 Etik, validitet och reliabilitet

Vid olika undersökningar som görs så är det viktigt att ta i beaktande etiken och följa de etiska principerna. Yrkeshögskolan Novia följer *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*, GVP-riktlinjerna som den forskningsetiska delegationen i Finland har utformat. I examensarbetet har dessa etiska regler följts och examensarbetsgruppen har tagit modell utifrån de etiska GVP-riktlinjerna.

Utgående från god vetenskaplig praxis har följande punkter varit viktiga för detta examensarbete (TENKs anvisningar, 2012):

- Vara grundlig och hederlig i dokumentationen samt redogörelsen av resultaten som framkommit i undersökningar.
- Visa respekt för andra forskares arbeten och hänvisar till deras publikationer på ett korrekt sätt.
- Använda sig av datainsamlingsmetoder som överensstämmer med kriterierna för vetenskaplig forskning och är etiskt hållbara.

I examensarbetet har framför allt använts litteratur och artiklar för att ta reda på mer om högekänslighet och för att kunna besvara frågeställningarna i examensarbetet. Som Forskningsetiska delegationen betonar så är det viktigt att forskningen görs omsorgsfullt och hederligt för att det inte ska bli några fel. I examensarbetet har använts väsentliga källor och en ordentlig inblick i ämnet högekänslighet har strävats till att uppnå.

Reliabilitet i ett arbete bestäms av hur mätningarna genomförs och hur exakt man är vid behandlingen eller insamlingen av information, till exempel kan man bevisa att metoderna producerar data på ett konsekvent sätt. Validiteten i ett arbete är beroende av vad man mäter eller beskriver och om detta framgår i frågeställningen, till exempel hur kan man bevisa att data som man har tagit fram är relevant, riktig och exakt. Förenklat kan man säga att validitet är trovärdighet och reliabilitet är tillförlitlighet. (Bell, 2009, s. 117.) Examensarbetsgruppen vill med examensarbetet skapa en större medvetenhet om ämnet högekänslighet. Den information som finns på affischen är baserad på källor som använts i detta examensarbete och gruppen har tänkt på vikten av att citera källorna korrekt.

Vid sammanställningen av svaren från prövningen av affischen uppger gruppen den utvärdering den har fått uppriktigt och exakt. Genom att göra en prövning av affischen kan vi påverka examenarbetets validitet. Eftersom prövningen skedde på flera olika ställen så får vi en mångsidig utvärdering som täcker hela åldersgruppen 0 till 12 år.

Målsättningen för varje undersökning eller arbete är att ha så pålitlig information som möjligt. Hög reliabilitet har man om olika eller oberoende mätningar av ett och samma fenomen ger samma eller nästan lika resultat. Prövningen av reliabilitet gör man genom jämförelse mellan undersökningar med samma företeelse. (Denscombe, 2018, s. 388.) Genom att använda många olika typer av litteratur och källor har examensarbetsgruppen också kunnat öka arbetets reliabilitet. Då gruppen jämfört källorna med varandra har den noterat att källorna uppger samma eller liknande information vilket ger en hög reliabilitet.

7.2 Funktionellt arbete

Med ett funktionellt arbete vill man inom yrkesfältet handleda, instruera, ordna eller rationalisera en verksamhet. Beroende på bransch kan det vara frågan om en föreskrift eller instruktion som till exempel ett miljöprogram eller en säkerhetsföreskrift. Det kan också vara frågan om att ordna en mässa, konferens, utveckla en folder, guide eller hemsida. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9.)

Vilkka & Airaksinen (2003, ss. 16-17, 26-27, 38-39) rekommenderar att det bakom ett funktionellt arbete finns en uppdragsgivare. Förutom att den studerande kan visa upp sitt kunnande och samtidigt knyta kontakter har det också visat sig att den studerande tar mera ansvar för sitt arbete gällande allt från planering, teamarbete till att hålla tidtabellen. I ett funktionellt arbete är det viktigt att ha en projektplan och i planen ska svar på frågorna vad, hur och varför finnas. I ett funktionellt arbete görs produkten eller tillställningen alltid för någon eller till någons förfogande. I och med detta är det viktigt att målgruppen är klart avgränsad eftersom innehållet i produkten eller tillställningen bestäms enligt vilken målgrupp produkten riktar sig till.

Uppdragsgivare och samarbetspartner i detta examensarbete är föreningen Högekänsliga i Finland r.f. Målgruppen i produktutvecklingen är föräldrar och andra vuxna i nära relation till det högekänsliga barnet mellan 0 och 12 år. Enligt Vilkka & Airaksinen (2003, ss. 41-43) räcker det inte enbart med en produktutveckling i frågan om ett funktionellt arbete utan det behövs också teori som stöder val och innehåll i produktutvecklingen.

7.3 Produktutveckling

Enligt Bergström, Petersson, Pettersson & Rosendahl (2007, s. 26) är tanken med information och marknadsföring att på sätt eller annat påverka och förändra människors beteende. Vidare nämner författarna att mottagaren bara tar emot det som intresserar den. Om en person visar intresse för en reklam söker personen själv vidare information om produkten och är på så sätt lätt att påverka. Tanken med examensarbetsgruppens affisch är att den ska vara informativ och tilltalande samt hänvisa till föreningen Högekänsliga i Finland rf och detta examensarbete för ytterligare information om högekänslighet.

Att välja rätt medier för att nå önskad målgrupp är också viktigt (Bergström, Petersson, Pettersson, & Rosendahl, 2007, ss. 30-31). En affisch är synlig och kan placeras på en vägg eller anslagstavla i utrymmen där föräldrar och andra vuxna vistas till exempel hos rådgivningen, i tamburen i daghemmet eller på en anslagstavla i skolan. Eftersom målgruppen i produktutvecklingen är föräldrar och andra vuxna i det högekänsliga barnets liv så ansåg examensarbetsgruppen att rådgivning, daghem och skolor är relevanta platser att nå dem.

Den amerikanske kommunikationsforskaren William McGuire har utvecklat en modell som påvisar ett antal steg som måste tas för att budskapet ska nå mottagaren. Det första steget är *uppmärksammar och visar intresse*. Människans sinnen är hela tiden aktiva och omedvetet väljer den ut information. För att informationen ska uppmärksammas måste det vara något som väcker personens intresse. Intryckens styrka och kontraster är avgörande för uppmärksamheten. En jätteaffisch uppmärksammas inte bara på grund av sin storlek utan också för att den avviker från sin omgivning. Uppmärksamheten påverkas inte enbart av yttre faktorer utan också av personens egna egenskaper och tillstånd. Det är allt från egna behov, intressen till tidigare erfarenheter som påverkar. (Bergström, Petersson, Pettersson, & Rosendahl, 2007, s. 39.)

Förstår vad, accepterar varför och förstår hur är de följande tre stegen i påverkansmodellen. Mottagaren har fäst sin uppmärksamhet på reklamen och börjat intressera sig för den. Nu är det viktigt att få mottagaren att *förstå* avsikten med reklamen. Utöver det är det också betydelsefullt att få mottagaren att *förstå varför* och *hur* mottagaren till exempel ska bli medlem i en förening eller köpa produkten. (Bergström, Petersson, Pettersson, & Rosendahl, 2007, s. 40.)

Avsikten med examensarbetsgruppens affisch är att uppmärksamma att det finns barn som är högekänsliga. På frågan *varför* är syftet att göra föräldrar och andra vuxna i barnets närhet medvetna om att det finns högekänsliga barn och vad personlighetsdraget innebär samt på frågan *hur* genom att hänvisa till föreningen Högekänsliga i Finland rf.

De sista stegen i McGuires påverkansmodell är *minns information* och *återkallar information*. Enligt Bergström et al. (2007, s. 40) är det lättare att minnas enkla och klara budskap. Gruppen bestämde sig för att inte ha för mycket text och långa beskrivningar på affischen. Texten ska vara tydlig och lätt att förstå för att budskapet ska nå fram. Vi vill också med hjälp av bild och färg övertyga läsaren och fånga intresset.

7.4 Arbetsprocessen

För att kunna göra ett funktionellt arbete behöver examensarbetsgruppen information som kan användas som grund till affischen. Därför har vi satsat mycket på att samla in information om högekänslighet hos barn och dess relationer. I denna del redogörs närmare kring arbetsprocessen.

7.4.1 Datainsamling

För att få svar på frågeställningarna och bli bekanta med ämnet högekänslighet behövde data samlas in. Insamling av data kan ske genom enkäter, deltagande observation, individuella intervjuer eller textmaterial (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005, s. 169). Examensarbetsgruppen har valt att samla in data genom textmaterial eftersom den ansåg att det är ett sätt som bäst kan ge svar på frågeställningarna.

Enligt Patel & Davidson (2019, ss. 60, 89) är de vanligaste källorna böcker, artiklar i vetenskapliga tidskrifter och rapporter. I böcker har författaren försökt sammanställa och systematisera kunskapen inom ett problemområde medan den nyaste och senaste forskningen inom ämnet kan hittas i artiklar och rapporter. För att kunna bedöma om fakta är troligt är det viktigt med källkritik. I detta examensarbete har böcker och vetenskapliga artiklar använts som källor och litteratursökningen ägde rum från januari till april år 2020. Litteratur som har använts är i första hand skrivna av personer som forskat i ämnet högekänslighet eller med stor kännedom inom området. Gruppen har i första hand valt att använda sig av primärkällor.

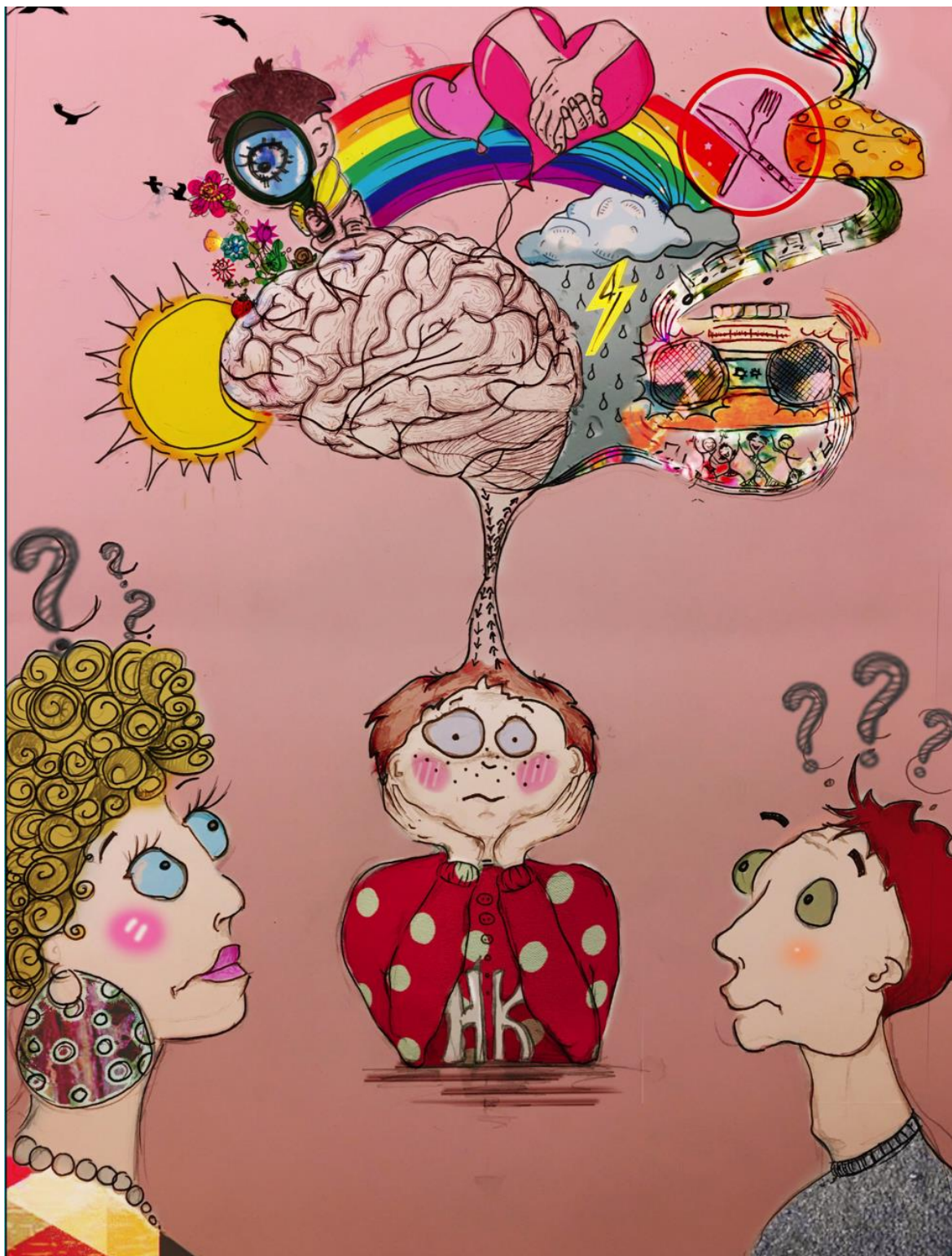
För att få en heltäckande kunskap om ämnet har examensarbetsgruppen valt att använda sig både av böcker från bibliotek och vetenskapliga artiklar i följande databaser EBSCO, ScienceDirect och Google Scholar. Sökord som användes i databaser var: *highly sensitive person, highly sensitive child, sensory processing sensitivity*. Inklusionskriterier har använts som grund till utvalda artiklar i examensarbetet. Inklusionskriterierna innebar att artiklarna är publicerade i en vetenskaplig tidskrift, *peer reviewed* och har full text tillgänglighet samt är publicerade mellan år 2005 och 2020. Varför vi valde just dessa årtal beror på att under år 2005 så ökade intresset för ämnet högkänslighet och gruppen ville gärna ha med forskningar ifrån det årtalet. Målet med artiklarna som valts ut är att besvara examensarbetets frågeställningar och ge information om begreppen "högkänslighet" och "högkänsliga barn och relationer". Artiklar som i huvudsak handlade om sjukdomar, psykiatriska diagnoser eller genetik uteslöts. I examensarbetsprocessen letades efter ytterligare artiklar för att hitta vetenskapliga fakta om livsmedelsrelaterade frågor. Översikt av sökhistorik kan ses i **bilaga 2**.

7.4.2 Affischen

För att utveckla affischen har examensarbetsgruppen tillsammans valt ut information som ansågs vara viktig och aktuell gällande högkänslighet. Planen var från början att göra två olika affischer, en för åldersgruppen 0 till 5 år och en för åldersgruppen 6 till 12 år. När gruppen väl hade börjat sortera informationen ansåg den att mycket information om högkänslighet hos barn är samma när det gäller båda åldersgrupperna. Därför bestämde vi oss att det är bättre att utveckla endast en affisch som passar båda åldersgrupperna. Gruppen valde att skriva om åldersgruppen 0 till 12 år eftersom tre studerande i gruppen har småbarnspedagogik som inriktning och den fjärde studerande som studerar till hälsovårdare kommer i kontakt med äldre barn ute i arbetslivet. Av den anledningen ansåg vi att det är viktigt att ha ett helhetsperspektiv över utvecklingen i dessa åldrar. Vid utformandet av affischen har gruppen varit i kontakt med föreningen Högkänsliga i Finland r.f. för att få synpunkter och önskemål om affischen.

Examensarbetsgruppen använde sig av www.canva.com för att skapa idéer om affischen och planera dess utseende. Två modeller valdes ut eftersom vi ansåg dem vara bra modeller att utgå ifrån i utformningen av affischen. Den ena modellen bestod av en bild, **figur 1** som har skapats av gruppen. Den andra modellen var i form av infografik, **figur 2** som till mestadels bestod av text och endast ett fåtal bilder. Gruppen ansåg att en kombination av de två

modellerna vore den optimala lösningen för affischen och för att motsvara examensarbetets syfte.



Figur 1 Bilden till affischen som gruppen producerat

ÄR DITT BARN HÖGKÄNSLIG?

Det finns många människor som aldrig hört talas om högkänslighet och människor som omedvetet lever med denna egenskap. 20% av världens befolkning är högkänsliga. Högkänslighet kan kort beskrivas som ett personlighetsdrag som gör att personen är mer känslig för olika intryck och händelser som sker i personens vardag.



Visste du att...

1 HÖGKÄNSLIGHET ÄR INGEN SJUKDOM

Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag och beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt jämfört med majoriteten av befolkningen. Att nervsystemet är mer känsligt innebär att hjärnan bearbetar informationen mer noggrant.



2 HÖGKÄNSLIGHET ÄR ÄRFLIGT

Högkänslighet är ett ärftligt personlighetsdrag men det händer att föräldrarna själva inte är högkänsliga utan endast barnen, i sådana fall kan det hända att någon i släkten har liknande drag. Föräldrar till högkänsliga barn behöver ha mer förståelse än andra när det gäller barnens uppfostran.

3 HÖGKÄNSLIGHET KAN VARA EN RESURS

Högkänslighet är en bra resurs om man vet hur man ska gå tillväga. Först och främst måste man uppskatta sig själv som högkänslig och sluta jämföra sig med andra. Utnyttja de möjligheter som erbjuds att integrera sig med andra och berömma sig själv samt våga ta risker till att lära sig nya saker. Sätt inte mycket planer och förväntningar, det är viktigt att man känner sig själv och sina gränser.

4 DOES-MODELLEN ANVÄNDS FÖR ATT FÖRKLARA HÖGKÄNSLIGHET

DOES - modellen omfattar de fyra olika delarna när det gäller högkänslighet:
D: djupbearbetning
O: överstimulering
E: emotionell mottaglighet
S: förmågan att uppfatta det subtila



5 VANLIGA EGENSKAPER HOS HÖGKÄNSLIGA BARN ÄR...

... lätt skrämd, klagar på sträva kläder, reagerar lätt på lukter/dofter, intuitiva, svårt att somna efter en spännande dag, svårt att anpassa sig till stora förändringar, ställer många frågor, företrar tysta lekar, perfektionister, empatiska, känslig för smärta och bullriga miljöer, presterar bättre vid frånvaro av andra människor och kontrollerar säkerheten innan de klättrar upp till en hög plats.

6 FÖR MYCKET STIMULI ÄR INTE BRA FÖR HÖGKÄNSLIGA BARN

För mycket stimuli kan leda till att barnen blir överstimulerade, därför måste föräldrarna med högkänsliga barn tänka extra mycket. Ljus, ljud och lukt är exempel på stimuli. Åtgärder kan vara enkla saker såsom att minska buller genom att installera mattor, eliminera leksaker och installera gardiner som minskar ljusinsläppet.



7 FAMILJENRELATIONEN ÄR VIKTIGARE ÄN NÄNSIN

För högkänsliga barn är familjereaktionen viktig och avgörande. Utöver det har även vänskapsrelationer och dagis- eller skolsituationer inverkan på det högkänsliga barnet. Acceptans, förståelse och kärlek är nyckel till en lyckad uppväxt.

8 HÖGKÄNSLIGHET PÅVERKAR BARNENS VARDAG

Högkänsliga barn visade ha mer huvudvärk eller magvärk utan uppenbar medicinsk anledning samt fler sömn- och ätproblem jämfört med icke högkänsliga barn. Dock har högkänsliga personer en tendens att reagera bättre på olika medicinska behandlingar på grund av deras "överkänslighet".



För mer information vänligen kontakta Högkänsliga Finland rf.

Figur 2 Infografik - mallen

Eftersom en del av produktutvecklingen krävde kunskap inom grafisk design så behövdes extra resurser inom området. Med hjälp av snöbollsmetoden fick vi kontakt med en grafisk designer, Niclas Kangas, som erbjöd hjälp med att sammanställa affischen. Affischens design grundar sig på gruppens egna modeller och Kangas uppgift var att föra samman de två olika modellerna till en affisch, detta resulterade i **figur 3**. Vi informerade om olika önsknningar och tankar till Kangas som skötte det praktiska arbetet.

Är ditt barn högkänsligt?

Det finns många människor som aldrig har hört talas om högkänslighet och många som omedvetet lever med denna egenskap. 20% av världens befolkning är högkänsliga. Högkänslighet kan kort beskrivas som ett personlighetsdrag som gör att personen är mer känslig för intryck och händelser som sker i vardagen.

Visste du att...

Högkänslighet är ingen sjukdom
Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag och beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt, vilket innebär att hjärnan bearbetar informationen mer noggrant. Högkänslighet är även ärftigt.

Familjerelationen är viktig
För högkänsliga barn är en god relation till familjen viktig och avgörande. Utöver det har vänskapsrelationer, daghem och skola stor inverkan på det högkänsliga barnet. Accepterande, förståelse och kärlek är nyckeln till en lyckad uppväxt.

Vanliga egenskaper hos det högkänsliga barnet är...
... lättskrämd, klagar på sträva kläder, reagerar lätt på lukter/dofter, svårt att somna efter en spännande dag, svårt att anpassa sig till stora förändringar, ställer många frågor, föredrar tysta lekar, känslig för smärta och bullriga miljöer, perfektionister, intuitiva, empatiska och presterar bättre vid frånvaro av andra människor.

Högkänslighet påverkar barnets vardag
Det högkänsliga barnet har oftare visat sig ha huvudvärk eller magvärk utan uppenbar medicinsk anledning samt mer svårigheter med mat och sömn jämfört med det icke högkänsliga barnet.

Figur 3 Kangas version av affischen

På sidan av Kangas arbete med affischen försökte examensarbetsgruppen själv att utforma en egen version av affischen, **figur 4**. Detta gjordes på grund av den begränsade tidtabellen och för att ha en reservplan till hands ifall att den grafiska designerns sammanställning av affischen skulle ta längre tid än planerat. I så fall kunde gruppen skicka ut sin egen version för prövning.

Är ditt barn högkänsligt?



Det finns många människor som aldrig har hört talas om högkänslighet och många som omedvetet lever med denna egenskap. 20 % av befolkningen är högkänslig. Högkänslighet kan kort beskrivas som ett personlighetsdrag som gör att personen är mer känslig för intryck och händelser som sker i vardagen.

VISSTE DU ATT?

<p>Högkänslighet är ingen sjukdom</p> <p>Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag och beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt, vilket innebär att hjärnan bearbetar informationen mer noggrant. Högkänslighet är även ärftligt.</p> <p>Relationer är viktiga</p> <p>För högkänsliga barn är en god relation till familjen viktig och avgörande. Utöver det har vänskapsrelationer, daghem och skola stor inverkan på det högkänsliga barnet. Acceptans, förståelse och kärlek är nyckeln till en lyckad uppväxt.</p>	<p>Det högkänsliga barnet kan:</p> <p>... vara lättskrämt, klaga på sträva kläder, reagera lätt på lukter/dofter, ha svårt att somna efter en spännande dag, ha svårt att anpassa sig till stora förändringar, ställa många frågor, förädra tysta lekar, vara känsligt för smärta och bullriga miljöer, vara perfektionist, intuitiv, empatisk och prestera bättre vid frånvaro av andra människor.</p> <p>Högkänslighet påverkar barnets vardag</p> <p>Det högkänsliga barnet har oftare visat sig ha huvudvärk eller magvärk utan uppenbar medicinsk anledning samt mer svårigheter med mat och sömn jämfört med det icke högkänsliga barnet.</p>
--	---

Figur 4 Examensarbetsgruppens version av affischen

Examensarbetsgruppen ansåg att det är viktigt att pröva affischen för att få veta om affischen når sitt syfte eller om den kan förbättras. Slutligen valde vi att skicka ut vår egen version av affischen till prövning eftersom vi tyckte att vår affisch var mer lämplig, se **bilaga 3**. Vi ansåg att vår egen affisch uppnådde våra förväntningar bättre än Kangas version. Det krävdes också mer tid av Kangas för att göra ändringar på affischen enligt gruppens vision. På grund av arbetets begränsade tid ansåg vi det som en risk att inte få en färdig affisch i tid för att hinna pröva den.

En undersökning som på förhand utförs på samma sätt som den egentliga undersökningen men i mindre skala kallas för pilotundersökning (Nyberg, 2000, s. 102). Nyberg nämner (2000, ss. 102-104) att respondenterna bör vara av samma slag som den tilltänkta målgruppen och genom att pröva till exempel frågor i en pilotundersökning får man en uppfattning om respondenterna förstår frågorna på rätt sätt. Affischen är inte en undersökning utan en produktutveckling men på samma sätt vill gruppen få en uppfattning om respondenterna uppfattar affischen på samma sätt som oss eller om den på något sätt kan förbättra affischen för att nå sitt syfte.

Valet av respondenter till prövningen av affischen grundar sig på snöbollsmetoden. Enligt Patel & Davidson (2019, s. 141.) är snöbollsmetoden en urvalsmetod där forskaren tar kontakt med lämpliga respondenter med tanke på undersökningen och får via dessa respondenter kontakt med ”ytterligare” respondenter. Prövningen av affischen skedde på *barnavdelningen inom Ålands hälso- och sjukvård, i den steinerpedagogiska skolan, Mikaelsskolan, i Ekenäs och i Cygnaeus daghem i Åbo.*

Examensarbetsgruppen har valt ovannämnda platser för prövning eftersom den anser att dessa platser passar målgruppen och att affischen i framtiden kan användas på liknande platser. Tre olika platser valdes ut på grund av att examensarbetsgruppen strävar efter mångsidighet av respons och en mångprofessionell synvinkel av affischen. Planen var att skriva ut affischen och hänga upp den på respektive prövningsplatsens allmänna anslagstavla. På grund av det rådande undantagstillståndet i Finland, pandemin covid-19, var detta inte möjligt. Gruppen valde istället att sköta prövningen elektroniskt. Vi skickade affischen och responsfrågorna i form av ett följebrev (**bilaga 1**) per e-post till de på förhand kontaktade ansvarspersonerna på respektive prövningsplats. Ansvarspersonerna såg sedan till att affischen skickades ut till de överenskomna målgrupperna.

8 Resultat

Till följande presenteras resultatet av affischen om högkänsliga barn. Examensarbetsgruppen har tillsammans valt ut den mest väsentliga informationen till affischen med tanke på målgruppen. Målet var att uppfylla examensarbetets syfte genom att öka kunskapen om högkänsliga barn. Informationen som valdes ut till affischen är baserad på litteratur och vetenskapliga forskningar som har samlats in i början av examensarbetsprocessen.

8.1 Affischens innehåll

Examensarbetsgruppen vill poängtera att goda relationer är viktiga för det högkänsliga barnet och av den anledningen valde vi att lyfta fram detta på affischen. Högkänslighet påverkar det högkänsliga barnets vardag och därför ansåg vi att det också är viktigt att göra detta synligt genom att nämna det på affischen.

Eftersom examensarbetet är fokuserat på högkänsliga barn så har gruppen valt att lyfta fram olika egenskaper som ett högkänsligt barn kan ha. Genom att tydliggöra egenskaper så har föräldrarna lättare att känna igen om deras barn är högkänsliga. Gruppen vill även poängtera att högkänslighet inte är en sjukdom utan ett personlighetsdrag. Föräldrar och professionella som arbetar med barn och inte har tillräckligt med kunskap om högkänslighet kan lätt dra slutsatsen att högkänslighet är en sjukdom eller ett avvikande beteende.

Valet av färg på affischen blev gammaldagsrosa då examensarbetsgruppen ansåg att färgen väcker uppmärksamhet men samtidigt tillför trygghet och skapar lugn. Typsnittet som användes är lätt att läsa, storleken kunde eventuellt ha varit lite större för att ytterligare underlätta läsningen. Vi valde att inte höja storleken för mycket eftersom affischen då skulle se väldigt tät ut och bli oproportionerlig. Affischen är gjord med hjälp av *Photoshop* och utformad som en A3 version. Valet för A3 baserar sig på tanken om mer synlighet och för att få affischen att se luftig ut. Gruppen har i ett tidigt skede beslutat att hålla affischen så stilren och neutral som möjligt eftersom det faller flera i smaken.

8.2 Resultat av prövningen

Genom prövningen av affischen kom det sammanlagt fem svar. Två svar kom från skolan, två från daghemmet och det sista svaret var ett gemensamt svar från personalen på barnavdelningen. Responsen på affischen var positiv, den beskrevs med orden ”pigg” och

”fräsch”. De som hade sett affischen ansåg att det är bra att det finns en affisch med en kort sammanfattning om ämnet högkänslighet och de upplevde även att om man är högkänslig så kan man lätt känna igen sig utifrån affischen. Angående texten i affischen gick åsikterna lite isär. En person tyckte texten var lättläst och informativ i och med att informationen var kort och tydlig. En annan ville gärna ta bort lite text i affischen och upprepandet av ordet högkänsliga barn.

Förbättringsförslagen för affischen var många. Något som önskades var information om hur anhöriga kan stödja ett högkänsligt barn. Ett förslag gällde betydelsen av de goda relationerna som nämns på affischen. Personen ansåg att det gärna skulle få stå mera om på vilket sätt relationerna är goda för det högkänsliga barnet. Ytterligare ett förslag var att typsnittet på affischen kunde vara samma igenom hela affischen för att texten skulle vara mer tydlig och läsbar. Kolumnen ”Det högkänsliga barnet kan” skulle gärna ha fått skrivas i listform. Något som också önskades var vägledning från affischen om var man kan hitta mer information om högkänslighet. Responsen av bilden på affischen var att den gärna skulle få vara lite större. Ett annat förbättringsförslag var även att få in fler bilder i affischen.

8.3 Åtgärder efter prövningen

Utifrån responsen som vi fick från prövningen så valde vi att korrigera vissa saker som ansågs vara viktiga. Responsen hjälpte oss att utveckla affischen till det bättre. Några av förbättringsförslagen som respondenterna nämnde var sådana saker som gruppen själv hade missat. Trots att responsen var liten mängdmässigt så var den värdefull för utvecklingen av affischen.

Examensarbetsgruppen valde att ändra på texten under rubriken ”*relationer är viktiga*” eftersom flera respondenter önskade att man öppnar upp varför just relationer är viktiga. Av den anledningen valde vi att ändra största delen av texten som finns under den rubriken. Den övriga texten som finns på affischen valde gruppen att behålla eftersom den ansåg att texten är bra som den är, vilket respondenterna också tyckte. En korrigerig som trots allt gjordes i den övriga texten efter önskan från en respondent var att ordet ”det högkänsliga barnet” skulle användas mer sällan eller helt tas bort från vissa ställen på affischen. Motiveringen till det var att det redan framgår tydligt i rubriken att det handlar om högkänsliga barn. På detta sätt kunde vi även minska på textmängden och affischen blev mer luftig.

Bildens storlek behölls eftersom affischen blev för trång om vi förstörde den. Det kom också in en önskan om att få in flera bilder på affischen men examensarbetsgruppen ansåg att det inte rymdes. Trots att gruppen själv också önskade mera bilder.

Gruppen valde även att behålla den uppräknande texten under rubriken ”Det högkänsliga barnet kan” trots att respondenterna önskade att gruppen skulle lista upp egenskaperna istället. Vi provade att göra texten i listform men det såg oproportionerligt ut så vi valde att behålla den ursprungliga versionen.

Strukturen av affischen förblev densamma men typsnittet på texten ändrades så att hela affischen hade samma typsnitt och underlättar på så sätt läsningen. Den gammaldagsrosa färgen behölls, efter samtycke från både examensarbetsgruppen och respondenterna. Ett av responssvaren var en önskan om information vart man kan vända sig för att få ytterligare information om högkänsliga barn. Därmed lade vi till en hänvisning till föreningen Högkänsliga i Finland rf vilket också var tanken från början. Orsaken att hänvisningen uteblev på affischen i prövningen var osäkerheten kring föreningen Högkänsliga i Finland rf:s användning av affischen. Gruppen valde också att hänvisa till det egna examensarbetet eftersom informationen som användes till affischen utgick från det.

9 Diskussion

I den här delen diskuterar vi arbetets metod och förslag till vidare forskning. Syftet med diskussionen är att sammanfatta examensarbetet, diskutera ämnet högkänslighet hos barn och utvärdera våra insatser.

Sammanfattningsvis så kan barn som är högkänsliga vara det inom olika områden. Vissa av barnen är känsliga och reagerar på ljud, ljus eller lukter medan andra är mer känsliga för sådant som sker outtalat mellan personer. En gemensam nämnare för alla högkänsliga barn är att de är mer observanta och tänker efter innan de agerar. Barn med högkänslighet grubblar mycket och särskilt om det händer något i deras relationer.

Eftersom högkänsliga barn funderar mycket och ofta reagerar starkt på olika händelser så är det viktigt att barnet får information om sin högkänslighet i ett tidigt skede för att få en förståelse för varför det reagerar på ett visst sätt eller funderar över olika händelser, stora som små. De högkänsliga barnen reagerar på känslor starkare än andra barn och är därför i behov av stöd för att kunna hantera det de känner. Högkänsliga barn har fler problem i vardagen jämfört med icke högkänsliga barn. Det betyder inte att de är svagare eller att de

inte kommer att klara av livet utan de behöver mera stöd och förståelse från sin omgivning. Detta betyder att barnets relationer påverkas av högekänsligheten. Om den anhöriga kan visa förståelse för barnet och anpassa sig till barnet så påverkas relationen till det bättre. I högekänsliga barns relationer är vuxna väldigt viktiga personer. Den vuxna individen behöver finnas där för barnet och stödja.

Föräldrar till högekänsliga barn behöver känna till högekänslighet och vad det innebär för att kunna hjälpa barnet att bli medvetet om sin högekänslighet och hur det blir påverkat av sin miljö och människorna runtomkring. Föräldrarna bör acceptera barnet som denne är och stödja det i att utveckla ett gott självförtroende och en sund självkänsla. Att veta vad som passar och inte passar ett högekänsligt barn kan hjälpa till att omvandla högekänsligheten till en resurs. Efter att det högekänsliga barnet har slutat att jämföra sig med icke högekänsliga barn kan det tillåta sig att vara ömtåligt och inse att det är mycket lyckligare när det inte ständigt utsätter sig för press, hektisk livsstil eller ogynnsamma miljöer. Högekänslighet är inget som kan botas eller tas bort, det är en egenskap för livet.

Att hantera olika känslor som kommer emot i vardagen och i livet är inte alltid lätt för oss människor oberoende om vi är högekänsliga eller inte. För att kunna stötta sitt barn i olika känsloupplevelser behöver föräldrarna till högekänsliga barn också kunna sätta sig in i barnets känslor och upplevelser, detta kräver mycket förståelse och ett gott tålamod. Det finns många utmaningar i det högekänsliga barnets relationer men den största utmaningen kan nog vara att få en förståelse från andra människor om varför barnets reagerar och agerar som den gör.

Starka sidor hos högekänsliga barn är att de ofta är bra på att lyssna, empatiska, samvetsgranna, noggranna och kreativa, dessa egenskaper kan också vara en form av resurs. Om barnet får en uppväxt med förståelse och rätt form av gränssättning så stärker det barnets självkänsla och därmed kan barnets goda självkänsla fungera som en resurs. Barnets högekänslighet kan vara en resurs men mycket handlar om hur barnets föräldrar och andra nära i barnets liv kan stötta och hjälpa barnet i olika situationer i livet.

Idag finns det en del litteratur och studier gällande högekänslighet och utgående från dem kan föräldrar och anhöriga få mer information om högekänslighet samt tips för vad de ska tänka på när det kommer till detta personlighetsdrag. Vår slutsats är att det viktigaste för det högekänsliga barnet är att föräldrarna och andra viktiga personer i barnets liv är lyhörda och tillgängliga så att barnet upplever att det finns någon som lyssnar och ger trygghet.

Denna sammanfattning ligger till grund för vår affisch som vi utarbetat. När vi under arbetets gång hittade litteratur om barn och högekänslighet ansåg vi att det var viktigt att få ut information om högekänslighet och hur personlighetsdraget kan uttrycka sig hos barn för att både barnet själv och personer i barnets omgivning ska få en större förståelse för vad högekänslighet innebär. I och med affischen vi skapat så tänker vi att den ska öppna upp om högekänsliga barn och att den på rådgivningar, daghem, och skolor når föräldrar och andra vuxna som är i kontakt med barn.

Vi anser att vårt metodval, funktionellt arbete med produktutveckling, var lyckat. Att samla in textmaterial från litteratur och vetenskapliga artiklar var en bra datainsamlingsmetod som gav oss svar på våra frågeställningar och en grund till affischens information. Vi upplever att en affisch är ett bra sätt att locka och väcka intresse. Vi hade en klar vision redan från början, vi ville locka uppmärksamheten med en stor bild och en begränsad mängd text. För mycket information kan nämligen bli överväldigande och läsaren tappar intresset.

Största utmaningen var att göra det praktiska arbetet med affischen. Det krävdes många ändringar och ett detaljerat arbete. När vi tog hjälp av en utomstående grafisk designer så påverkade det vår tidtabell. Ifall tiden skulle bli knapp gjorde vi en reservplan som innebar att vi på sidan av den grafiska designerns arbete utformade en egen version av affischen, vilken vi sedan också kom att använda oss av i prövningen då vi ansåg den vara ett lämpligare alternativ.

Även om vi är nöjda med affischens utformning så önskar vi att vi hade haft lite mera tid till att finjustera affischen för ett mer professionellt utseende. Speciellt nöjda är vi med den tecknade bilden på affischen eftersom den har producerats av en gruppmedlem. Prövningen av affischen gick inte helt som planerat. Det rådande undantagstillståndet i Finland påverkade vår affischprövning eftersom vi inte kunde hänga upp affischen i daghem, skolor eller rådgivningar som planerat. Detta kan vara en orsak till det låga antalet respondenter. Om affischen var utprintad och uppsatt på en anslagstavla kan den ha lockat till sig mera uppmärksamhet och därmed också ökat antalet respondenter. Trots den låga svarsfrekvensen var svaret överlag positivt och uppmuntrande, och önskan om att få veta mera om högekänsliga barn visar att det finns ett intresse och behov för information om högekänslighet.

Ett område för framtida forskning kunde vara att undersöka högekänsliga barn i skolåldern (7 till 15 åringar) eftersom det för tillfället inte finns så mycket information eller forskning kring högekänslighet bland skolbarn. Då barnet föds borde föräldrarna genast ta hänsyn till

barnets individualitet. Med rätt kunskap från början kan man som förälder stödja barnen så att de sedan i skolåldern har lättare att hantera olika utmaningar som högekänsligheten kan medföra. Ett sätt att tidigt öka kunskapen om högekänslighet kunde vara att inkludera information om högekänslighet i till exempel daghemsverksamheten under sociala färdigheter. Därmed kunde också ett examensarbete om olika aktiviteter i daghem och skola där högekänslighet kommer fram vara ett område för fortsatt framtida forskning.

10 Avslutning

Examensarbetsprocessen har varit lärorik och intressant. Examensarbetsgruppen bestod av tre socionomstuderande och en hälsovårdastuderande, vilket vi ansåg gav oss ett mer mångsidigt perspektiv och bidrog till ett mer mångprofessionellt examensarbete. Vi påbörjade arbetsprocessen i januari 2020 och avslutade den i april 2020, sammanlagt cirka 4 månader. Alla fyra visste tidigt att vi vill skriva om högekänslighet hos barn och blev därför snabbt en grupp som jobbade mot samma mål.

Examensarbetets syfte och frågeställningar kom vi fram till i ett tidigt skede av arbetet men vissa små ändringar har skett under arbetets gång. Svaren på frågeställningarna kommer fram under arbetets gång. Med hjälp av bakgrundsdelen, kapitlen 2 till 6, samt affischen har vi försökt att uppfylla examensarbetets syfte. Vi anser att affischen är ett bra sätt att öka kunskap och intresse för ämnet högekänslighet hos barn.

Vi har lärt oss mycket under arbetsprocessens gång. Både om litteratursökning, källkritik, produktutveckling, högekänsliga barn men också om oss själva. Samarbetet har gått bra. Vid första träffen gick vi igenom varandras styrkor och hur vi kunde använda dem under arbetets gång. Eftersom vi alla var intresserade av ämnet högekänslighet var det med stor iver vi sökte och läste litteratur och vetenskapliga artiklar. Vi har träffats både fysiskt och virtuellt samt försökt fördela arbetsmängd och ansvar så jämnt som möjligt. Arbetsandan har varit god och vi har kunnat diskutera och förhandla oss fram ifall åsikterna gått isär. En utmaning i grupp är förstås att alla får lika mycket plats samt får sina önskemål och åsikter hörda.

En utmaning under arbetsprocessens gång har varit att komprimera innehållet i examensarbetet. Det fanns så mycket intressant och viktig information om högekänsliga barn som vi gärna hade lyft fram och därmed har det stundvis varit utmanande att välja ut den mest relevanta informationen. En annan utmaning har varit att få texten att flyta som om en och samma person hade skrivit allting. I samarbetet med utomstående, i detta fall grafiska

designern Niclas Kangas, upplevde vi också en utmaning i att framhålla våra önskemål och förslag till förändringar. Vi såg bilden av affischen framför oss men att förmedla våra tankar och visioner till en utomstående var stundvis svårt.

Avslutningsvis så hoppas vi att detta examensarbete och affisch kommer till användning och ökar kunskapen om högekänslighet hos barn. Vi vill tacka föreningen *Högekänsliga i Finland rf* för samarbetet och projektet vi fått medverka i.

Källor

- Aron, E. (2003). *The highly sensitive child : helping our children thrive when the world overwhelms them*. London: Thorsons.
- Aron, E. (2013). *Den högkänsliga människan - kosten att må bra i en överväldigande värld*. (A. Frostad, Red., & L. Minne, Övers.) Tallinn, Estland: Egia förlag.
- Aron, E. (2014). *Det högkänsliga barnet*. (A. Frostad, Red.) Tallinn: Crown Publishing Group, Random House LLC.
- Bell, J. (2009). *Introduktion till forskningsmetodik (4:5 ed.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Bergström, B., Petersson, L., Pettersson, Å., & Rosendahl, S. (2007). *Information och reklam*. Malmö: Liber.
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory Processing Sensitivity Moderates the Association between Childhood Experiences and Adult Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 24-29.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2015). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on. *Personality and Individual Differences*, 80-86.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori*. Fallköping: Natur och Kultur.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsingfors: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Dahlin, D., & Hägglund, M. (2017). *Hitta din känslö styrka - en våga sätta gränser bok för sensitivt begåvade*. Riga, Lettland: Libis förlag.
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet : resursförstärkande yrkespraxis för barn under skolåldern*. Vasa: Novia Publikation och Produktion.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken (4:2 ed.)*. Lund, Sverige: Studentlitteratur.
- Goldinger, B., & Magnusson, G. (1990). *Fem år av ditt liv*. Stockholm, Sverige: Wahlström & Widstrand.
- Hansson, J. (2009). *Små barn kan!: om barns utveckling & lärande 0-5 år*. Västerås: Ica bokförlag.
- Keenan, T. (2002). *An introduction to child development*. London: SAGE Publications.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. Helsingfors: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lag angående vårdnad om barn och umgängesrätt, 361/1983. (den 1 January 1984). Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1983/19830361> den 22 April 2020

- Larsson, S., Lilja, J., & Mannheimer, K. (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 1429-1439. doi:10.1016/j.paid.2005.05.007
- Martensen-Larsen, O., & Sorrig, K. (1996). *Familjemönster och personlighet*. Borås, Sverige: Legenda AB.
- Nederkoorn, C., Jansen, A., & Havermans, R. C. (2015). Feel your food. The influence of tactile sensitivity on picky eating in children. *Appetite*, 84(1), 7-10. doi:https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.014
- Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4:5 ed.). Lund, Sverige: Studentlitteratur.
- Poulsen, A. (1995). *Barnets utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Reite, M. L., & Field, T. M. (1985). *The Psychobiology of Attachment and Separation*. Michigan:: Academic Press Incorporated. Hämtat från https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=RBye2eKU4YUC&oi=fnd&pg=PA415&dq=attunement+and+infants&ots=GQ37BtdAav&sig=g9NcYRuFKn7FxV6w8e-3ru9AS00&redir_esc=y#v=onepage&q=attunement%20and%20infants&f=false
- Rinn, A., Dekelaita-Mullet, D., Nyikos, T., & Jett, N. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roepers Review*, 166-175. doi:https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840
- Salmivalli, C. (1998). *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*. Tammerfors: Gaudeamus Kirja.
- Sand, I. (2016). *Highly sensitive people in an insensitive world : how to create a happy life*. London: Jessica Kingsley.
- Satri, J. (2014). *Sisäinen lepatus*. Helsingfors: Viisas Elämä.
- Satri, J. (2015). *Herkkyyys ja kiusaaminen*. Helsingfors: Basam Books.
- Satri, J. (2019). *Herkkyyys voimavaraksi*. Helsingfors: Viisas Elämä.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*(10), 706. doi:https://doi.org/10.3390/nu10060706
- Steinsbekk, S., Bonneville-Roussy, A., Fildes, A., Llewellyn, C., & Wichstrøm, L. (2017). Child and parent predictors of picky eating from preschool to school age.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1-8.
doi:10.1186/s12966-017-0542-7

Säkkinen, S., & Kuoppala, T. (den 17 September 2019). *Varhaiskasvatus 2018*. Hämtat från Terveyden ja hyvinvoinnin laitos:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138571/Tr32_19_vuositilasto.pdf?sequence=5&isAllowed=y den 4 April 2020

TENKs anvisningar. (2012, November 14). Retrieved from Forskningsetiska delegationen (TENK): <https://www.tenk.fi/>

Utbildningsstyrelsen. (2018). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*. Helsingfors: PunaMusta Oy.

Werthmann, J., Jansen, A., Havermans, R., Nederkoorn, C., Kremers, S., & Roefs, A. (2015). Bits and pieces. Food texture influences food acceptance in young children. *Appetite*, 84(1), 181-187.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.025>

Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



Till alla föräldrar och professionella

Förfrågan om feedback på affisch om högekänslighet hos barn

Högekänslighet (HSP) är ett medfött personlighetsdrag som 15–20% av världens befolkning har. Högekänslighet beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt jämfört med majoriteten av befolkningen. Högekänsliga personer reagerar starkt på stimuli och analyserar olika saker och händelser i sin omgivning mycket noggrant.

Affischen som bifogas i detta mail görs inom ramen för vårt examensarbete och görs i samarbete med föreningen Högekänsliga i Finland rf. Syftet med examensarbetet är att öka kunskapen om det högekänsliga barnets relationer till familjer, syskon och vänner samt utveckla informationsmaterial i form av affischer för rådgivning, daghem och skola. Vårt fokus ligger på barn mellan 0–12 år.

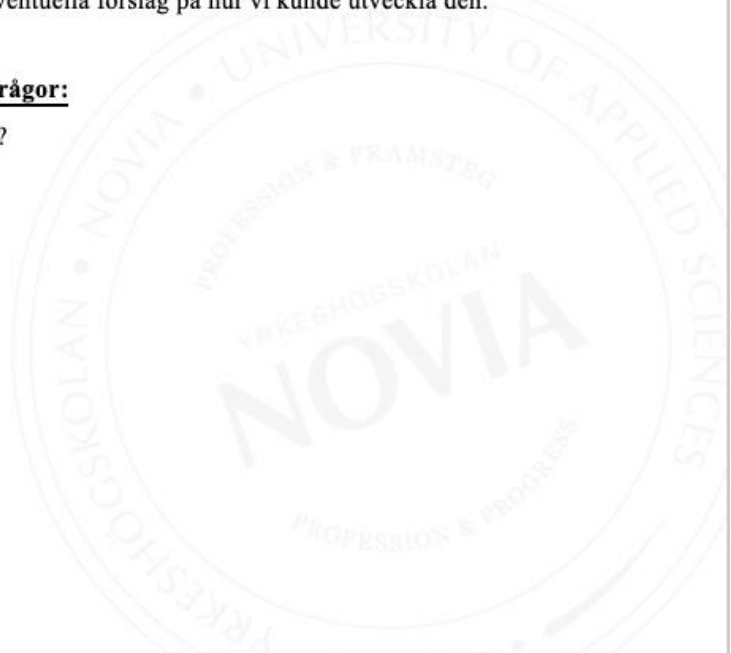
Vi är en grupp på fyra studerande från Yrkeshögskolan Novia i Åbo, tre socionomstuderande och en hälsovårdarstuderande. Vi önskar att ni kunde ge oss feedback på vår affisch och eventuella förslag på hur vi kunde utveckla den.

Besvara gärna på följande frågor:

Vilka tankar väcker affischen?

Vad var bra?

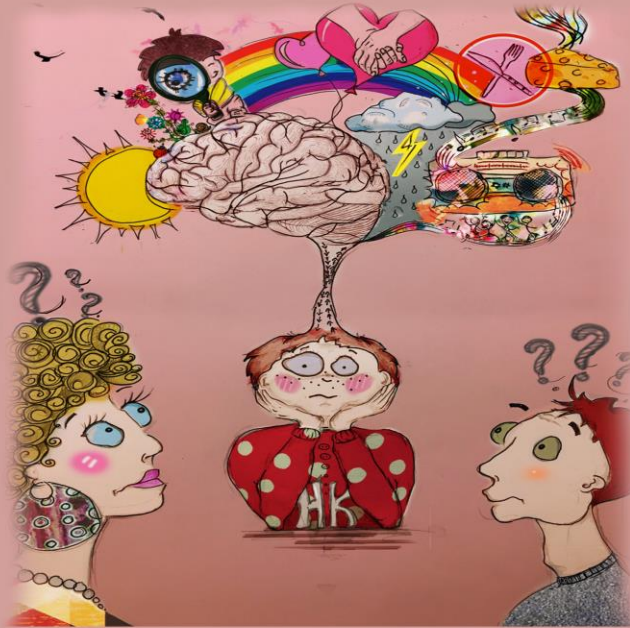
Vad kunde utvecklas?



Sökhistoria

Datum för sökning	Databas	Söktermer och kombinationer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
13.01.20	EBSCO Academic Search Elite	Highly sensitive person	70	Full Text; Scholarly Journals; <i>Peer Reviewed</i> , PDF Full Text	12	1
13.01.20	EBSCO Academic Search Elite	Highly sensitive child	59	Full Text; Scholarly Journals; <i>Peer Reviewed</i> , PDF Full Text	3	0
13.01.20	Science Direct	“Sensory processing sensitivity”	71	Research article, review article, 2015-2020	54	3
16.01.20	EBSCO	sensory processing sensitivity	91	Full Text; Scholarly (Peer Reviewed) Journals.	13	0
13.02.20	Google scholar	Highly sensitive child AND eating problems	574 000	2015–2020	17 200	3
1.04.20	Google scholar	Importance of good eating habits in children	1 280 000	2017-2020	17 300	1

Är ditt barn högkänsligt?



Det finns många människor som aldrig har hört talas om högkänslighet och många som omedvetet lever med denna egenskap. 20 % av befolkningen är högkänslig. Högkänslighet kan kort beskrivas som ett personlighetsdrag som gör att personen är mer känslig för intryck och händelser som sker i vardagen.

Visste du att?

Högkänslighet är ingen sjukdom

Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag och beror på att nervsystemet i hjärnan är mer känsligt, vilket innebär att hjärnan bearbetar informationen mer noggrant. Högkänslighet är även ärftligt.

Relationer är viktiga

Relationen till föräldrar, syskon, vänner samt daghem och skola har en stor inverkan på barnet. Ett bemötande med förståelse, acceptans och mental närvaro stärker barnets självkänsla och är en förutsättning för att kunna växa upp till en självsäker vuxen som kan skapa stabila relationer.

Det högkänsliga barnet kan:

... vara lättskrämt, klaga på sträva kläder, reagera lätt på lukter/dofter, ha svårt att somna efter en spännande dag, ha svårt att anpassa sig till stora förändringar, ställa många frågor, föredra tysta lekar, vara känsligt för smärta och bullriga miljöer, vara perfektionist, intuitiv, empatisk och prestera bättre vid frånvaro av andra människor.

Högkänslighet påverkar barnets vardag

Det högkänsliga barnet har oftare visat sig ha huvudvärk eller magvärk utan uppenbar medicinsk anledning samt mer svårigheter med mat och sömn jämfört med det icke högkänsliga barnet.