

## **Att bemöta barn med högekänslighet**

Ett funktionellt arbete riktat till personalen inom  
småbarnspedagogiken och barnrådgivningen

Charlotta Andersin  
Christa Herrgård  
Maria Sjöstrand  
Susanna Vuorinen

Examensarbete för social- och hälsovården YH-examen

Utbildning: Socionom (YH), Hälsovårdare (YH)

Åbo 2021

## EXAMENSARBETE

Författare: Charlotta Andersin, Christa Herrgård, Maria Sjöstrand, Susanna Vuorinen

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

Handledare: Michaela Jalava

Titel: Att bemöta barn med högekänslighet – Ett funktionellt arbete riktat till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen

---

Datum: 26.4.2021

Sidantal: 55

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Högekänsliga barn inom småbarnspedagogiken samt inom barnrådgivningen har rätt att bli bemötta och få omvårdnad enligt individuella behov. Att vara ett högekänsligt barn betyder att man tillhör de 20 procent av människor som fötts med personlighetsdraget högekänslighet. Därför är det viktigt att de professionella som arbetar med barn har en god kunskap om högekänslighet.

Examensarbetet är ett funktionellt arbete vars syfte var att öka småbarnspedagogikens och barnrådgivningspersonalens kunskap om högekänslighet hos barn i åldern 0–6 år. Det funktionella arbetet utförs som ett samarbete mellan Yrkeshögskolan Novia och HSP Finland rf.

Arbetets frågeställningar var: Hur kan man känna igen högekänslighet hos barn i åldern 0–6 år? Vilken kunskap behövs för att kunna bemöta högekänsliga barn i åldern 0–6 år? Dessa frågor besvarades i teoridelen av arbetet, som sedan fungerade som grund för det funktionella arbetet.

Det funktionella arbetet bestod av en modellföreläsning, med tillhörande PowerPoint-presentation, riktad till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen. Föreläsningen beskriver bl.a. vad det innebär att vara högekänslig, hur man bemöter ett högekänsligt barn, hur stort stöd det kan behöva och hur barnet kan reagera i olika typer av vardagsituationer. Målet är att föreläsningen kan utvecklas som skolningsmaterial för HSP Finland rf.

Resultatet som enkätsvaren efter modellföreläsningen gav, indikerade att det finns ett behov av skolningsmaterial som detta. Material behövs för att öka personalens sakkunskap om högekänslighet, samt för att stärka deras kunnande om hur man bemöter ett högekänsligt barn.

---

Språk: svenska

Nyckelord: högekänsliga barn, bemötande, småbarnspedagogik, barnrådgivning, modellföreläsning

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Charlotta Andersin, Christa Herrgård, Maria Sjöstrand, Susanna Vuorinen

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

Ohjaaja: Michaela Jalava

Nimike: Erityisherkkien lasten kohtaaminen – Toiminnallinen työ, joka on suunnattu varhaiskasvatuksen ja lastenneuvoloiden henkilökunnalle / Att bemöta barn med högkänslighet – Ett funktionellt arbete riktat till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen

---

Päivämäärä: 26.4.2021

Sivumäärä: 55

Liitteet: 2

---

### Tiivistelmä

Varhaiskasvatuksessa ja lastenneuvolassa erityisherkillä lapsilla on oikeus tulla kohdelluksi ja saada hoitoa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Jopa 20 % ihmisistä on syntynyt erityisherkillä persoonallisuuspiirteellä. Siksi on tärkeää, että lasten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on hyvä tietämys erityisherkkyydestä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ammattilaisten tietämystä erityisherkkyydestä 0–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa ja lastenneuvolassa. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan yhteistyössä ammattikorkeakoulu Novian ja HSP Suomi ry:n kanssa.

Opinnäytetyön kysymyksenasetteluna oli: Miten tunnistaa erityisherkyys 0–6-vuotiaissa lapsissa? Mitä tietoja tarvitaan, jotta osataan kohdata erityisherkkiä lapsia kyseisinä ikävuosina? Näihin kysymyksiin vastataan työn teoriaosassa, joka toimii samalla toiminnallisen työn pohjana.

Toiminnallinen työ koostui malliluennosta sekä siihen kuuluvasta PowerPoint-esityksestä, joka oli suunnattu varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan henkilöstölle. Luennolla kuvataan, mitä erityisherkyys tarkoittaa, miten erityisherkkä lapsi tulisi kohdata, minkälaista tukea lapsi voisi tarvita ja miten lapsi saattaisi reagoida arjen erilaisissa tilanteissa. Tarkoituksena oli, että toiminnallista luentoa voidaan myöhemmin käyttää HSP Suomi ry:n koulutusmateriaalina.

Malliluennon jälkeen saatujen kyselyvastausten tulokset osoittivat, että tämänkaltaisia opetusmateriaaleja tarvitaan lasten erityisherkkyyden erityispiirteiden huomioimiseksi ja tietotaidon kasvattamiseksi.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: erityisherkkä lapsi, kohtaaminen, varhaiskasvatus, lastenneuvola, malliluento

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Charlotta Andersin, Christa Herrgård, Maria Sjöstrand, Susanna Vuorinen

Degree Programme: Bachelor of Social Studies and Bachelor of Nursing, Turku

Supervisor: Michaela Jalava

Title: Approaching Children with High Sensitivity – A Functional Work Aimed at Professionals in Early Childhood Education and Care, and in Child Health Clinics / Att bemöta barn med högkänslighet – Ett funktionellt arbete riktat till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen

---

Date: 26.4.2021

Number of pages: 55

Appendices: 2

---

### **Abstract**

In early childhood education and child health clinics, particularly highly sensitive children have the right to be approached and treated according to individual needs. As many as 20 percent of people are born with a highly sensitive personality trait. It is therefore important that professionals working with children have a good knowledge of high sensitivity.

The aim of the thesis was to increase the knowledge among professionals about high sensitivity in the early childhood education and child health clinics of children aged 0-6. This is a functional thesis, and was carried out in collaboration with Novia University of Applied Sciences and HSP Suomi ry.

The research question of the thesis was: How to identify high sensitivity in children aged 0-6? What information is needed to be able to deal with highly sensitive children of those ages? These questions were answered in the theoretical part of the work, which at the same time serves as basis for the functional work.

The functional work consists of a model lecture with a PowerPoint presentation aimed at the staff of early childhood education and child health clinics. The lecture describes what it means to be highly sensitive, how to approach a highly sensitive child, what support the child might need and how the child can react in different everyday situations. The intention is that the functional lecture can later be used as HSP Suomi ry's educational material.

The results of the questionnaire responses received after the model lecture showed that there is a need for teaching materials such as this. The materials are needed to increase staff expertise on high sensitivity, as well as to strengthen their knowledge on how to treat a highly sensitive child.

---

Language: Swedish

Key words: highly sensitive child, approach, early childhood education and care, child health clinics, model lecture

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte och frågeställning .....	2
3	Bakgrund.....	3
4	Sammanställning av litteratur och forskning .....	5
5	Högekänslighet .....	7
5.1	Allmänfakta om högekänslighet .....	7
5.2	D.O.E.S.....	9
5.3	Introversion och extraversion.....	11
5.4	Den högekänsliga hjärnan.....	12
6	Högekänslighet hos barn .....	13
6.1	Affektintoning, anknytning och separation .....	13
6.2	Självreglering och känslor .....	15
6.3	Orkidébarn .....	17
7	Bemötande vid högekänslighet hos barn .....	20
7.1	Sociala kontakter.....	20
7.2	Det högekänsliga barnets vardag .....	21
7.3	Överstimulering .....	24
7.4	Gränser och respons .....	25
7.5	Stöd i nya situationer .....	26
7.6	Lågaffektivt bemötande som metod .....	27
7.7	Hälsa och läkarbesök .....	28
8	Metoder och tillvägagångssätt.....	29
8.1	Metodkombination som tillvägagångssätt .....	29
8.2	Från teori till produkt.....	30
8.3	Processen inför föreläsningen .....	41
9	Utvärdering av produkt .....	43
10	Etik .....	45
11	Tillförlitlighet .....	47
12	Diskussion .....	48
	Källförteckning.....	53

## Bilageförteckning

Bilaga 1	Modellföreläsning
Bilaga 2	Frågeformulär för utvärdering av modellföreläsningen

## 1 Inledning

I småbarnens vardag finns många fler personer än bara deras vårdnadshavare. De flesta barn tillbringar en stor del av sin dag med personalen inom småbarnspedagogiken och barnen träffar även personalen på barnrådgivningen under sin uppväxt. Ett barn som är högkänsligt reagerar snabbare på olika förändringar, som t.ex. starka ljud och ljus, smakupplevelser eller andra sinnesintryck (Aron, 2014, ss. 22-23). På grund av att de högkänsliga barnen reagerar starkt på vissa sinnesupplevelser är det viktigt att de professionella som arbetar med barnen har en bra kunskap om högkänslighet och kan bemöta barnen på rätt sätt.

I grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen, 2019) framkommer det att småbarnspedagogikens uppgift är att tillsammans med föräldrarna stöda och främja barnets utveckling och uppväxt samt lärande. Barnet bör bli förstått utgående från sina egna förutsättningar att uttrycka sig, att lära sig känna sina styrkor, att utveckla emotionella färdigheter och på det sättet kunna bygga upp sin egen identitet. Av personalen inom småbarnspedagogiken förväntas pedagogisk sakkunskap och förståelse för hur deras värderingar, kompetens och mångprofessionella kunskaper påverkar deras arbete. Inom småbarnsfostran utövas även samarbete med andra sakkunniga som t.ex. barnrådgivningen, rådgivning i familje- och uppfostringsfrågor och handikappservicen. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken nämns även i Talantias publikation, vardagen, värderingarna och etiken (2018, ss. 1, 18). Det nämns att varje människa har rätt att få uttrycka sina känslor och bli bemött som en unik individ.

För att öka personalens förståelse och stärka kunskapen om högkänslighet har vi i examensarbetets funktionella del utarbetat en föreläsning riktad till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen. En motivering till att det skulle vara viktigt med material som kan stärka personalens kunskap kom fram i Fuchs och Kåll-Virtanens examensarbete *Högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken*. Deras examensarbete är en kvalitativ studie om hur personalen inom småbarnspedagogiken beaktar högkänsliga barn i dagvården. I examensarbetet framkommer även att personalen önskar få mera kunskap om högkänslighet bland småbarn. (Fuchs & Kåll-Virtanen, 2020, s. 47).

Modellföreläsningens innehåll är sedan uppbyggt utgående från svaren från en förhandsförfrågning, som kartlade personalens kunskap och behov av information om högekänslighet bland småbarn. Hur man bemöter dessa barn och exempel från vardagliga situationer blev temat genom hela föreläsningen. I modellföreläsningmaterialet finns även två intervjuer med en erfaren ergoterapeut. Modellföreläsningen kommer att testas och utvärderas, samt vid behov vidareutvecklas. Utvecklingsbehovet kommer att basera sig på svaren från utvärderingsenkäten som skickas till personalen efter föreläsningarna.

Examensarbetet är en del av ett samarbetsprojekt mellan Yrkeshögskolan Novia och HSP Finland rf, föreningen för högekänsliga, och har namnet *Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?* Genom samarbetet vill man öka förståelsen för, och kunskapen om högekänslighet inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen.

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med examensarbetet är att öka småbarnspedagogikens och barnrådgivningspersonalens kunskap om högekänslighet. För att öka kunskapen kommer vi att producera en modellföreläsning med temat bemötande av högekänsliga barn. Föreläsningen riktar sig till personal inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen som arbetar med barn i åldern 0–6 år.

I ett tidigt skede av detta examensarbete gjordes en förhandsförfrågan bland personalen. Målet med förhandsförfrågningen var att ta reda på hurdan och vilken mängd kunskap personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen har angående högekänslighet. Förhandsförfrågan kartlade även på vilket sätt personalen önskade få mera information om ämnet. Personalens svar visade tydligt att det finns ett behov av mera kunskap. De önskade information om hur de på bästa sätt kan bemöta, hjälpa och stöda ett högekänsligt barn samt även hur de kunde stöda barnets föräldrar.

Även examensarbetes samarbetspartner HSP Finland rf önskade få mera svenskspråkigt material eftersom materialet de har främst finns på finska. De framförde specifikt att det skulle finnas behov för en föreläsning till personal inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen.

Utgående från syftet med examensarbetet önskar vi ge svar på följande frågeställningar:

1. *Hur kan man känna igen högkänslighet hos barn i åldern 0–6 år?*
2. *Vilken kunskap behövs för att kunna bemöta högkänsliga barn i åldern 0–6 år?*

Examensgruppen har valt att fokusera på barn i åldern från 0–6 år samt personal inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen som arbetar med dessa barn. Högkänsliga barn på daghem och barnrådgivning har rätt att få sådan omvårdnad och bli bemötta på det sätt som barnens individuella behov kräver. Därför behöver de professionellas kunskap om högkänslighet bland småbarn stärkas.

### **3 Bakgrund**

Tanken om att göra något slag av informationstillfälle för personal som arbetar med högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken uppstod från ett tidigare examensarbete. I examensarbetet framkom att personalen inom småbarnspedagogiken kände att de behöver mera information för att kunna bemöta högkänsliga barn. Då en av skribenterna utbildade sig till hälsovårdare valdes det att även ta med personalen inom barnrådgivningen. Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, s. 16) utgår idén till ett bra funktionellt arbete från studier inom utbildningen som är sammankopplade till arbetslivet och på det sättet kan fördjupa kunskaperna och färdigheterna inom ett ämne som är intressant.

Ett funktionellt examensarbete bör enligt Vilkka och Airaksinen (2003, s. 9) handleda, vägleda eller effektivera verksamheten och beroende av bransch kan det vara en handbok men det kan även handla om att ordna ett evenemang. Redan i början av processen beslöt examensgruppen att det funktionella arbetet kommer att göras i form av en föreläsning med tillhörande Power Point. Föreläsningen planerades innehålla inslag av bilder, praktiska exempel men även korta intervjuer med personer som har tidigare erfarenhet av barn med högkänslighet. Detta för att kunna ge önskade konkreta och praktiska exempel till personalen.

För att planera en modellföreläsning till den utvalda personalgruppen så behövdes det bakgrundsfakta. Hurdan kunskap personalen redan har från tidigare, hurdan kunskap de



önskar få om högkänslighet och på vilket sätt de önskar få kunskapen, behövde utredas. Skribenterna kontaktade några utvalda personer inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen och önskade få svar på följande frågor: *har du hört om högkänslighet, hurdan kunskap har du om högkänsliga barn i dagvårdsåldern samt hurdan kunskap önskar du få om högkänslighet?* Utöver ovannämnda personal kontaktades även några svenskspråkiga instanser som kunde tänkas ordna skolningar om högkänslighet. Dessa kontaktades för att ta reda på bl.a. hurdana förfrågningar de fått om skolningar och eventuell feedback. Till instanserna ställdes följande frågor: *hurdan information har man önskat från Er förening angående högkänslighet bland barn under skolåldern, vad har Ni för material att erbjuda samt vad har Ni fått för feedback/önskemål på materialet?*

Från småbarnspedagogiken och barnrådgivningen svarade 20 personer, av dem hade 19 personer hört talas om högkänslighet tidigare medan endast en hade inte hört om det. Hälften av dem som kände till högkänslighet var medvetna om att dessa barn är speciellt känsliga för ljud och dofter, och att vissa kläder kan kännas obekväma. En del var även medvetna om att det kan vara viktigt hur maten placeras på tallriken, och att högkänsliga kan reagera på hur andra personer känner. Att högkänsliga barn kan ha svårt med förändringar och kan vara tillbakadragna och tystlåtna var bekant. Ungefär hälften av personalen som hade hört talas om högkänslighet kände att deras kunskaper var bristfälliga.

De flesta svarade att de önskar mera kunskap om hur man skall bemöta, hjälpa och stöda ett högkänsligt barn. Personalen önskade även få veta vad man får göra och vad man speciellt bör undvika för att barnen skall känna sig mera bekväma i olika situationer. Även önskemål om hur man kan stöda föräldrarna till högkänsliga barn framfördes. I förhandsförfrågningen framkom att personalen önskade mera information för att känna igen ett högkänsligt barn. Även förslag på var man själv kunde hämta information om högkänslighet önskades. Examensgruppens förslag var att dela informationen med personalen genom att framställa en broschyr eller en liten bok. Det andra alternativet som framfördes var att anordna ett skolningstillfälle eller en föreläsning. Majoriteten av respondenterna önskade det andra alternativet d.v.s. en föreläsning som skulle hållas i samband med personalens planeringsmöte, ett föräldramöte eller i elektronisk form via Teams.

Tre instanser kontaktades för att ta reda på hurdan material som redan finns om högekänslighet bland barn. Dessa var Barnavårdsföreningen, HSP Finland rf samt Folkhälsans förbund. Föreningarnas svar indikerade att kunskapen om högekänslighet över lag inte är så stor. Oftast kontaktas föreningarna inte för att man önskar ett speciellt material utan p.g.a. oro för barnets beteende vilket gör att föräldrarna eller pedagogerna söker stöd från föreningarna. I förfrågingen till föreningarna framkom även att föräldrar ibland kan ha svårt att förstå människors olikhet och att allmän information angående högekänslighet saknades.

Förfrågingen indikerade att det finns relativt lite tryckt svenskspråkigt material angående högekänslighet i Finland. På Barnavårdsföreningen och Folkhälsans förbund saknar de material som enbart behandlar högekänslighet och materialet som HSP Finland rf hade fanns enbart på finska. Barnavårdsföreningen och Folkhälsans förbund berättade att de har material som tangerar högekänslighet, men som är inbakat i andra teorier och metoder som bl.a. behandlar autismspektrum diagnoser, neuropsykiatriska funktionsvariationer samt lågaffektivt bemötande. Föreningarna har allmänt fått respons på att det önskas material om högekänslighet med praktiska tips och gärna material i elektroniskt format. Material som även efterfrågats är föreläsningar och kurser. Föreningarna är alla gemensamt av den åsikten att det skulle vara bra med kort, enkelt och konkret material som endast behandlar högekänslighet.

Vilkka och Airaksinen påpekar att det inte är tillräckligt med att bara utveckla en produkt. I examensarbetet måste man även kunna kombinera teoretisk kunskap med det funktionella arbetet och även med hjälp av teorier och begrepp tänka kritiskt på praktiska lösningar. (Vilkka & Airaksinen, Toiminnallinen opinnäytetyö, 2003, ss. 41-42). I detta examensarbete har det funktionella arbetet först utgått från insamlad allmän teori om högekänslighet och om högekänslighet hos barn. Teorin kombinerades sedan med respons från förhandsförfrågingarna. Eftersom förhandsförfrågingen visade behov av praktiska exempel lästes även litteratur med lägre trovärdighet och tillförlitlighet, men som kunde ge praktisk information om högekänslighet hos barn om hur de reagerar i olika vardagliga situationer. Denna litteratur gav oss exempel på hur de vuxna kan förhålla sig till dessa reaktioner.

## 4 Sammanställning av litteratur och forskning

Litteraturen och forskningarna som sökts till examensarbetet utgår från hypotesen om behov av mera information inom ämnet högkänslighet bland barn för personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen. Eftersom målet med examensarbetet är att uppnå ett bra funktionellt material åt dessa yrkesgrupper, är det relevant att läsa och studera inom det aktuella området.

Litteratursökningen till examensarbetet har gjorts vid Helle biblioteket i Borgå, vetenskapsbiblioteket Tritonia i Vasa, Åbo Stadsbibliotek, Åbo Akademis Boktorn och Asa-bibliotek samt Helmet – biblioteken i Helsingfors. Som sökord har använts "högkänslig", "högkänsliga", "utveckling hos barn", "barns utveckling" och "sensory processing sensitivity". Utgående från träffarna har det valts ut litteratur som verkar ge relevant fakta inom området.

Artikelsök har bl.a. gjorts med sökord "SPS", "daily functioning" och "children". Med dessa sökord hittades Boterberg och Warreyns forskningsartikel via Google Scholar. Som avgränsning användes år 2015 - 2020. Artikelsöket visade 3870 träffar varav den första forskningen i listan verkade intressant. Abstraktet visade att artikeln kunde innehålla relevant information. Resursen behövde öppnas via Åbo Akademis bibliotek.

Sökningen har även utförts direkt på namnet *Elaine Aron*, eftersom hon är ledande psykoterapeut och forskare och den person som myntade begreppet högkänslighet (*HSP- The Highly Sensitive Person*) från början. Från Elaine Arons böcker har det sedan sökts vidare genom kedjesökning på exempelvis forskares namn eller forskning som hon nämner. Enligt Umeå Universitet kan man genom kedjesökning hitta en för ämnet viktig källa från en annan källa, varpå sökningen formar en så kallad kedja som leder en till mer relevant litteratur/forskning (Umeå Universitet, u.å.).

Elaine Arons böcker om den högkänsliga människan och det högkänsliga barnet har varit de allra mest relevanta böckerna i detta examensarbete, eftersom hennes forskning anses utgöra grunden till begreppet högkänslighet. Aron har genom egen erfarenhet av att vara högkänslig, genom forskning inom området samt genom att intervjua hundratals högkänsliga personer kunnat berika samhället och människor att förstå vad det innebär att

vara högkänslig. Hennes grundläggande tanke med böckerna är att kunna identifiera personlighetsdraget och på så sätt lära sig leva med det och se det som en gåva och därmed skapa ett rikt och betydelsefullt liv.

Förutom Arons böcker har som litteratur använts böcker av Ilse Sand, Susann Cain, Thomas Boyce, Janna Satri och Ted Zeff för att få mera bakgrundsfakta om högkänslighet då dessa författare på olika sätt studerat om högkänslighet. Till det funktionella arbetet har även prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordgrens bok använts för att få med praktiska exempel från vardagen.

Nätsökning har använts för att bland annat få information från ”grunderna för planen för småbarnspedagogik” och för att hitta nätsidor om högkänslighet. Från bl.a. HSP Finland rf och SFH – Sveriges förening för högkänsliga hittades sedan mera information om högkänslighet. Google Scholar har använts för att hitta intressanta forskningsartiklar och e-böcker. Boterberg och Warreyns forskning har använts för att beskriva SPS (den vetenskapliga termen för högkänslighet) och dess påverkan på barns dagliga funktion. Medan en forskning av Acevedo, Aron, Pospos och Jessen och en sammanställning av olika forskningar av Betancort har använts för att beskriva hur högkänsligheten påverkar vissa delar i hjärnan och hur SPS kan skilja sig från t.ex. autismspektrumsymtom och posttraumatiskt stressyndrom. Även olika forskningar av Lionetti m.fl., Pluess m.fl. och Tranter har använts där de beskriver högkänsliga barn som orkidébarn.

## **5 Högkänslighet**

Detta kapitel kommer att behandla vad högkänslighet är samt vad som händer i hjärnan hos högkänsliga personer. Här beskrivs personlighetsdrag och egenskaper som är vanliga hos högkänsliga, samt även på vilket sätt högkänslighet skiljer sig från olika typer av sjukdomar och funktionsvariationer som kan visa liknande symtom.

### **5.1 Allmänfakta om högkänslighet**

Elaine Aron introducerade uttrycket *högkänslig* år 1996 i sin bok ”Den högkänsliga människan”. Att vara högkänslig betyder att man tillhör de 20 % av människor som fötts med personlighetsdraget högkänslighet. Högkänslighet är inget nytt personlighetsdrag som

Aron kommit på, men tidigare ansåg man personer med detta personlighetsdrag endast som blyga och tillbakadragna. (Aron, 2013, ss. 30-33).

Personlighet är något som lätt blandas ihop med temperament, men är inte samma sak. Två personer med samma temperament kan utveckla två totalt olika personligheter beroende på hur människorna omkring dem reagerar på dem och hur de själva klarar av omvärlden. Temperamentet är en persons läggning att reagera och personligheten är en persons benägenhet att tänka, känna och handla och leder till en repertoar av tankar, känslor och handlingar. (Tetzchner von, 2016, s. 483).

Känsligheten kan variera från person till person. Det är därför viktigt att man lyssnar på den högkänsliga för att få veta hur högkänsligheten tar sig uttryck, samt vilka speciella behov just denna person har. (Satri, 2019, ss. 139-140). Högkänsliga individer finns även bland andra arter än människan, forskare har påträffat det hos över hundra andra arter. Allt från insekter till däggdjur som t.ex. hundar, fiskar, fåglar, apor och fruktflugan har visat sig kunna vara högkänsliga. Trots att högkänsligheten leder till olika beteenden hos alla dessa arter kan man se ett gemensamt drag, de stannar upp och observerar, de reflekterar ofta vad de sett eller upplevt innan de sedan agerar. (Aron, 2013, s. 19).

Det finns vissa personlighetsdrag som beskriver de högkänsliga människorna. De är samvetsgranna och noga med att inte göra misstag, de är bra på att se felaktigheter och kan koncentrera sig djupt samt att de tänker mycket på sitt eget tänkande. Att bearbeta fakta djupare i det semantiska minnet är typiskt hos de högkänsliga. Andra typiska personlighetsdrag som de högkänsliga kan ha är att de kan lära sig saker och ting utan att de själva är medvetna om att de lärt sig det. De kan även bli starkt påverkade av andra människors känslor och sinnesstämningar. Dessa beskrivna egenskaper och personlighetsdrag är ett genomsnitt, sådant som man kan säga att gäller för de flesta som är högkänsliga. (Aron, 2013, ss. 53-54).

Forskning visar att en högkänslig person med svår barndom löper större risk för att bli tillbakadragen, ängslig och deprimerad än en person med svår barndom som inte är högkänslig. Högkänsliga personer med trygg barndom löper inte samma risk och det finns även vissa saker som tyder på att högkänsliga personer med en trygg barndom känner sig

lyckligare och friskare än icke- högkänsliga personer med en trygg barndom. Som alltid är det viktigt att komma ihåg att detta bara är ett genomsnitt. (Aron, 2013, s. 16).

Vid tankar om att en person möjligen är högkänslig kan Arons test göras. Men inget test är så komplett att man kan lita fullständigt på det och börja leva utgående från resultaten eller börja behandla sitt barn annorlunda. Men genom att göra testet och läsa mera om högkänslighet kan hjälpa personen att bättre förstå sig själv eller barnet och på det sättet bättre klara av vardagen. (Aron, 2014, ss. 27-32).

## **5.2 D.O.E.S.**

Aron utvecklade förkortningen DOES för att på ett enklare sätt beskriva de huvudsakliga personlighetsdragen hos personer som är högkänsliga. D:et betyder djup bearbetning vilket Aron beskriver som en nyckelegenskap hos personer som har högkänslighet. De som är högkänsliga jämför, reflekterar och relaterar det som de är med om med sina tidigare erfarenheter. Den högkänsliga personen bearbetar olika sinnesuttryck i sin omgivning på ett djupare sätt än icke-högkänsliga personer. Bearbetningen kan ske medvetet eller omedvetet. Den som är högkänslig har ofta en välutvecklad intuition. En sidoeffekt av den djupa bearbetningen och det som kanske märks mest hos personer som är högkänsliga är det som bokstaven O står för, nämligen överstimulering. Överstimulering uppstår som följd av att den högkänsliga personen konstant absorberar sensorisk information. Det handlar om att den som är högkänslig lägger märke till många faktorer i olika typer av situationer, både i den fysiska och i den emotionella miljön, vilket lätt kan leda till att de blir överstimulerade, stressade och trötta. (Aron, 2013, ss. 23-25; Aron, 2014, ss. 8-11).

Bokstaven E står för emotionell mottaglighet och empati. Studier visar att personer som är högkänsliga reagerar mer på upplevelser, både negativa och positiva, både i dess nära omgivning och i samhället. En högkänslig person lägger också märke till hur människorna omkring dem mår. De kan även ha väldigt starka känsloupplevelser. Bokstaven S står för att uppfatta det subtila. Som högkänslig kan man uppfatta små detaljer som icke-högkänsliga personer inte lägger märke till. Den högkänsliga kan vara mer medveten om detaljer, dofter och ljud och lägga märke till små skillnader och förändringar. (Aron, 2013, ss. 26-29; Aron, 2014, ss. 12-15). Däremot finns det olika åsikter angående ifall alla högkänsliga har alla dessa egenskaper. Denna beskrivning på högkänslighet med de huvudsakliga

personlighetsdragen kan emellertid öppna upp en slags självförståelse för personer som är högkänsliga. (Satri, 2019, ss. 24-25).

En högkänslig person har ett personlighetsdrag som kallas sensorisk bearbetningskänslighet (SPS). SPS baserar sig på ett genetiskt drag i samband med högkänslighet och reaktion till miljömässiga och sociala stimuli, vilket gör att de bearbetar miljön runt omkring sig (fysiska, sociala, emotionella) med större uppmärksamhet och medvetenhet samt på en djupare nivå med en större mängd detaljer. (Acevedo, Aron, Pospos, & Jessen, 2018, s. 1; Betancort, 2020).

Acevedo, Aron, Pospos och Jessen (2018, s. 2) tar upp SPS dragets kännetecken i sin forskning. Dessa kännetecken är: ökad djup bearbetning, kunskap om subtiliteter i miljön, blir lätt överstimulerad, starkare emotionella reaktioner (både positiva och negativa) och empati för andras affektiva signaler, vilket går ihop med DOES förkortningen.

Boterberg och Warreyn (2015) har undersökt hur SPS kan påverka barns dagliga funktion. I studien deltog vårdnadshavaren till barn i åldern tre till sex år där de fyllde i Elaine Arons (HSPS) frågeformulär angående högkänslighet hos barn. Utöver frågeformuläret svarade vårdnadshavarna ännu på frågor angående barnens dagliga funktioner.

Syftet med studien var att undersöka hur den underliggande faktorstrukturen från HSPS testet kunde associeras med problem i barnens dagliga funktion. Resultaten från studien föreslog att poängen för HSPS har god inre konsekvens och stödde en tvåfaktorsstruktur som skiljer Överreaktion mot Stimuli (OS) och Djup bearbetning (DP). Här utgick Boterberg och Warreyn från Elaine Arons DOES-teori. Studien visade att barn med hög SPS rapporterades ha fler internaliseringsproblem, det vill säga problem med att införliva andra människors reaktionssätt, tankar och värderingar till den egna personen. Höga poäng på överreaktion mot stimuli (OS) var vanligare hos barn som grät mycket som barn, barn med psykosomatiska symptom, barn med sömnproblem och hos barn med problem med att äta och dricka. Höga poäng på djup bearbetning (DP) var vanligare hos barn med endast psykosomatiska symptom och sömnproblem. I Boterberg och Warreyns studie visade barn med hög SPS mindre asocialt beteende. Barn som rapporterades ljuga, lura, argumentera, slåss eller mobba regelbundet, visade låg SPS och lågt på djup bearbetning (DP) och lågt på överkänslighet mot stimuli (OS). Sensorisk bearbetningssensitivitet verkar vara förknippad

med internaliseringsproblem, vilket betonar behovet av en grundläggande vetenskaplig ram för att förstå temperamentsfulla drag av SPS hos barn. (Boterberg & Warreyn, 2015).

Eftersom studien var en tvärsnittsstudie kan man inte dra slutsatsen om ett orsakssamband mellan mått på SPS och problem i barnens dagliga funktion. Enligt Boterberg och Warreyn behövs mer forskning över en längre tid där man följer upp studieobjekten och gör upprepade mätningar på dem, för att redogöra möjliga samband och faktorer som påverkar förhållandet mellan SPS och internaliserings- och externaliseringsproblem gällande beteende hos barn. Däremot hävdar Boterberg och Warreyn att i studien funna samband med miljöfaktorer som föräldrars värme och exponering för stressiga livshändelser, samt faktorer som benägenhet för ängslighet, åtminstone delvis kan bevisa ett samband mellan problem i daglig funktion och sensorisk bearbetningssensitivitet. (Boterberg & Warreyn, 2015).

### **5.3 Introversion och extraversion**

Enligt Aron (2013, ss. 156-157) är ungefär 70 procent av de högkänsliga människorna socialt introverta och 30 procent socialt extroverta. De som är introverta vill hellre ha några få nära relationer i stället för ett stort antal vänner och tycker i regel inte om folksamlingar och fester. Trots det är de introverta sociala men de vill ha kvalitet i stället för kvantitet. Den som är socialt extrovert kan tycka om att vara i folksamlingar och kan ha en större vänkrets.

Psykologen och psykoterapeuten Erja Kemilä säger enligt Satri (2019, ss. 35-36) att det finns både generaliseringar och argument om högkänslighet som inte egentligen har någon vetenskaplig grund. Hon menar att det inte finns tillräckligt mycket vetenskapliga bevis för påståendet om att 70 % av de högkänsliga personerna är introverta. Kemilä vill påminna om att alla människor är olika och att när man funderar på känslighet så handlar det om emotionell och sensorisk känslighet samt om nervsystemets reaktivitet.

Även Sand (2012, ss. 30-32) tar upp att 70 procent av de högkänsliga är introverta medan 30 procent är extroverta, men påpekar att introvert inte betyder att man bara vill sitta ensam hemma utan att man är intresserad av det inre livet, både eget och andras. Detta mera än av materiella saker. Man tycker att småprat i större grupper är ansträngande men



att djupa diskussioner i smågrupper eller på tumanhand är mindre krävande. Den utåtriktade högkänsliga personen behöver även egen tid för att kunna sortera alla intryck hen fått. För en utåtriktad högkänslig person kan det vara en utmaning att vara både högkänslig och utåtriktad då önskan till att umgås med större mängd personer kan vara mer än vad hen egentligen klarar av. Men även Sand konstaterar att det inte finns någon bestämd kategori som någon passar in i till 100 procent men att det ändå är viktigt att benämna de olika karaktärsdragen som finns hos olika människor. Risken är att människan tycker att om någon gör annorlunda än som hen själv skulle ha gjort, så måste det vara något fel hos den andra. Detta är varför hon anser att det är viktigt att man förstår människors olika personligheter.

#### **5.4 Den högkänsliga hjärnan**

SPS har studerats på genetisk nivå där man har funnit samband mellan känslighetsnivån och en polymorfism, det vill säga en mångformighet av 5HTTLPR-genen. Den här genen är kopplad till ökad känslighet för omgivningen men också till att bättre förstå sinnesintryck och att man reflekterar mera. 5HTTLPR-genen deltar i transporten av signalsubstansen serotonin och man har också hittat samband mellan SPS och dopamin, som också är en signalsubstans som kopplas till ett område i hjärnan där visuellt-rumsliga förmågor, episodiskt minne och emotionella stimuli sammankopplas. (Betancort, 2020).

Med hjälp av funktionell magnetresonanstomografi (fMRI) kan man få tredimensionella bilder av olika organ i kroppen, t.ex. av hjärnan och få en bild av hur hjärnan arbetar. Med fMRI kan man se skillnaden på syrerikt och syrefattigt blod samt undersöka hur skador, t.ex. stroke, påverkar hjärnan. (Weibull, 2012). Hjärnaktiviteten hos högkänsliga personer har också studerats med fMRI. I undersökningar har man visat olika bilder för deltagarna där de skulle hitta skillnader mellan bilderna och så har man visat deltagarna olika ansikten med positiva och negativa ansiktsuttryck av personer som är nära (t.ex. partners) och av främmande personer. Man ville veta hur högkänsliga personer bearbetar bilderna och hur de bearbetar sociala stimuli i samband med känslor samt vilka områden i hjärnan som aktiveras. (Betancort, 2020).

Vad man konstaterade med dessa fMRI undersökningar var att det finns en sammansatt HSP-hjärna som har att göra med djup och subtil bearbetning av information samt

emotionell information. En högkänslig person ser inte bara sinnesstämningar hos andra människor runt omkring utan också den känslomässiga laddningen av de emotionella tillstånden, som gör att de är mer medvetna om de emotionella tillstånden när känslorna är positiva och när det kommer från bekanta människor. (Betancort, 2020).

Acevedo et al. (2018, ss. 1-4) har med hjälp av fMRI undersökningar jämfört SPS med Autismspektumsyndrom (ASD), Schizofreni (SZ) och Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) för att få reda på hur SPS skiljer sig från dessa syndrom som har överlappande symtom, såsom känslighet för miljön och hyper-lyhördhet för inkommande stimuli. I fMRI undersökningarna visar det sig att SPS är tydligt annorlunda då det gäller empati, emotionell mottaglighet, självreflektion, fysiologiska lugnet och självreglering. SPS aktiverar sig på olika sätt i områden i hjärnan som ingår i bearbetningen av belöningsystemet, minnet, fysiologisk homeostas (s.k. jämviktstillstånd i kroppen), bearbetning av själv-annan, empati och medvetenhet medan ASD, PTSD och SZ visar tydliga nedsättningar i den empatiska och sociala utvecklingen samt beteenden, och kan inte anpassa sig för att ta emot inkommande emotionella stimuli.

## 6 Högkänslighet hos barn

Det här kapitlet kommer att behandla olika sätt som högkänslighet kan uttrycka sig hos barn. Kapitlet går igenom anknytning, självreglering, känslor och även hur det högkänsliga barnet kan reagera på subtila detaljer. Här beskrivs vilken inverkan högkänsligheten kan ha på barnens vardag. Teorier och forskning om orkidébarn, ett annat ord för det högkänsliga barnet, förklaras även i detta kapitel.

### 6.1 Affektintoning, anknytning och separation

Daniel Stern är en amerikansk psykiater med bakgrund i spädbarnsforskning och psykodynamisk teori. Han talar om "*känsla av självet*" vilket handlar om hur barnet ser sig själv i relation till andra människor och barnets känsla av att vara en egen person, ett själv. Vid två månaders ålder menar Stern att barnet börjar utveckla det som han kallar för kärnsjälvvet då en ny upplevelse av självet sker i barnets liv. Spädbarnet utvecklas till att bli en social varelse och Stern talar om två aspekter av detta; en upplevelse av ett "själv och

andra” med vilket han talar om en upplevelsemässig helhet. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 176-177, 180).

Den andra aspekten är när barnet upplever att det hör ihop med andra, ”ett själv med andra”. Stern delar upp kärnsjälvet i fyra sorters grunderfarenheter; agens, affektivitet, helhet och kontinuitet. Dessa kallar han för själv-invarianter och menar att de är faktorer som inte påverkas oberoende av att annat förändras. Med detta lär sig barnet vad som är beständigt i en värld full av förändring. Barnets relationsvärld, det så kallade intersubjektiva självet, börjar utvecklas vid sex månaders ålder då barnet börjar förstå att hen själv har en egen inre värld med känslor, vilja och avsikter. Barnet börjar nu förstå att andra människor har ett eget inre liv och lär sig att avläsa andra. Detta skapar en social känsla även om den fortfarande är icke-verbal. Den sociala gemenskapen vid detta skede kan delas in i tre faktorer; delad uppmärksamhet, avsiktlighet och känslotillstånd. Genom experiment har Stern kunnat påvisa denna gemenskap som barnet har med sina omsorgspersoner. Pekandet sker även under denna period och barnet har då som avsikt att försäkra sig om att omsorgspersonerna är delaktiga i det som barnet pekar på. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 180-181)

Begreppet affektintoning, som Stern skapat betyder att omsorgspersonerna kring barnet visar att de förstår hans känslor. Här är det viktigt att de vuxna kan läsa av barnets humör och kan besvara barnet så att barnet känner att svaret utgår från hans egen känsloupplevelse. Detta korta ögonblick eller intoning, som Stern kallar det är som att säga till barnet: ”jag accepterar, förstår och ser dig” och kommer att bidra till ett slags mönster som kommer att ha en stor betydelse för barnets fortsatta liv. Genom att svara på barnets behov och känslor, skapar omsorgspersonerna närhet i relationen till barnet. Barnet lär sig att lita på sin omgivning, lär sig anpassning och samspel, men framför allt får hen bekräftelse på sin existens och sig själv och att omgivningen svarar på hans behov. (Hwang & Nilsson, 2011, ss. 180-181).

Anknytning betyder att man har skapat en relation till en annan människa för att upprätthålla närhet. Små barn anknyter sig till sådana personer som de känner att kan hantera världen omkring dem bättre än vad de själva kan. Barnets erfarenhet av positiva eller negativa känslor till personerna omkring dem beror helt på hur anknytningsbeteendet börjat eller slutat. (Tetzchner von, 2016, s. 523). Av alla vuxna och barn lever mer än en

tedjedel med ett otryggt anknytningsmönster och detta otrygga anknytningsmönster har visat sig ha en mera negativ inverkan på de högkänsliga än på de icke-högkänsliga (Aron, 2014, s. 211).

Då ett högkänsligt barn reagerar snabbt på subtila nyanser kan det leda till att de uppfattar nya händelser som farliga. Därför är det speciellt viktigt för dem att de kan känna sig trygga. Tryggt anknytningsmönster hjälper även till att de inte i framtiden börjar känna ensamhet och hopplöshet. Trygg anknytning till den vuxna stöder det högkänsliga barnet att inte uppfatta nya situationer mera skrämmande än vad ett icke högkänsligt barn gör. Då högkänsliga barn får trygga anknytningar redan i spädbarnsåldern kan de växa upp till trygga, harmoniska och lyckliga människor. På grund av att barnet som litet är medvetet om att det har trygga personer omkring sig har forskningar visat att det högkänsliga barnet känner mindre separationsångest efter mamman om det blir lämnat hos en trygg barnvakt, än hos en som inte är uppmärksam på barnets känslor. Hos icke-högkänsliga barn kan man inte se någon skillnad på separationsångest vare sig de kommer från trygga eller otrygga förhållanden. (Sand, 2012, s. 21.; Aron, 2014, ss. 77-78, 211).

Hur ett högkänsligt barn kommer att reagera vid en separation från sina vårdnadshavare är svårt att förutspå. Det beror på om barnet har en trygg anknytning till personen och i vilken ålder barnet är. Barn från sex månaders ålder upp till fyra års ålder är påtagligt känsliga för längre separationer och därför bör man försöka minimera dem i denna ålder. En separation på en vecka från vårdnadshavaren kan för dessa barn betyda att de känner att vårdnadshavaren inte längre existerar för barnet. Man anser att ett barn klarar av att greppa en längre tidsrymd först vid tre till fyra års åldern, och då börjar hantera en separation på några dagar. Om separationsupplevelsen varit negativ kan de leda till att barnet känner en rädsla för att bli lämnad av vårdnadshavaren. Detta kan leda till ett trauma som följer med ända in i vuxenlivet. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 186; Sand, 2012, s. 41; Aron, 2014, ss. 236-237).

## **6.2 Självreglering och känslor**

Självreglering betyder att en person, genom att anpassa sina egna känslor, handlingar och reaktioner, klarar av att kontrollera omgivningens krav och utmaningar (Tetzchner von, 2016, s. 018). Att utveckla självreglering är en viktig del i det högkänsliga barnets

utveckling. Processen börjar i tiomånaders ålder och fortsätter resten av livet. Barnet märker att det själv kan välja vilken känsla det reagerar på, i början sker det via att barnet kollar in den vuxnas reaktion. Då barnet får uttrycka sina känslor lär det sig också att hantera dem, även om det är känslor som rädsla, frustration eller att barnet känner sig överväldigat. Barnet börjar kontrollera sin naturliga försiktighet och kan välja att fortsätta trots att något är obekant. Rädslan är nu bara en försiktighet och barnet kan märka att stora bullriga saker inte alls är farliga utan kan vara riktigt roliga. (Aron, 2014, ss. 82-83, 217).

Ibland kan det högekänsliga barnet bli frustrerat om den vuxna beskriver känslan på ett helt annat sätt än vad barnet själv känner. I dessa situationer kan det vara bra om barnet själv får försöka beskriva sin känsla eller att den vuxna förklarar händelsen i stället för att försöka sätta ord på känslan. Det kan däremot hända att barnet inte är så mottagligt för beskrivningen ifall barnet är uppjagat och befinner sig i en känslomässig turbulens. (Satri, 2019, s. 185).

Som högekänsligt är barnet mera medvetet om andras känslor och plockar upp de subtila signalerna. Den andra personen är kanske inte ens medveten över sina känslor eller vill kanske förneka dem. Detta kan leda till motstridiga känslor hos barnet, då det barnet känner inte stämmer överens med vad den andra säger. Att säga åt ett högekänsligt barn att det inte skall oroa sig över vad andra tänker kan vara något som barnet kan ha väldigt svårt att tro på, eftersom barnet är så medvetet om andra människors känslor. Ett högekänsligt barn kan t.o.m. lägga märke till hur människor omkring hen jämför sig omärkbart med varandra. Därför kan barnet ha svårt att tro på den vuxna som säger att ingen kommer att lägga märke till hen. (Aron, 2014, s. 93).

Sand (2012, s. 21) och Aron (2013, s. 154) skriver att det är viktigt för det högekänsliga barnet att göra saker rätt, följa regler och barnet vill undvika att göra samma misstag på nytt. Om ett högekänsligt barn får mycket kritik över saker som det gör fel finns det risk att barnet drar slutsatsen att allt som det gör är fel. Ett högekänsligt barn kan ge mera kompetenta svar på moraliska frågor än ett icke-högekänsligt barn.

Ett högekänsligt spädbarn kan via gråt visa att det händer för mycket omkring det under en lång tid. Redan som spädbarn reagerar det högekänsliga barnet på den vuxnas tonläge, hur

textiler känns mot huden samt följer med allt i omgivningen. Detta på grund av att det är mera medvetet om subtila saker än icke-högekänsliga barn. Det leder till att det högekänsliga barnet kan reagera över att syskonet är hungrigt, innan föräldrarna ens hunnit tänka på saken, eller att saker har bytt plats i rummet. Det är bra att komma ihåg att alla högekänsliga barn inte reagerar på samma saker, en del kan vara medvetna om subtiliteter inom ett visst område som kläder, mat eller sociala nyanser, medan andra högekänsliga barn mera på intensitet som starkt ljus, högt ljud eller starka kryddor. (Aron, 2014, ss. 44-45, 84-85).

Att hantera förändringar är utmanande för det högekänsliga barnet då det innebär att de måste hantera en situation de inte stött på tidigare. Det kan vara allt från förändringar i vardagssituationen, att förflytta sig från en leksituation till matsituationen eller att vänta längre än förväntat. Trots att det högekänsliga barnet skulle vara ivrigt till nya erfarenheter kan förändringen vara överstimulerande. Situationen kan vara annorlunda än vad barnet föreställt sig och barnet måste fundera om situationen är säker och om barnet kommer att gilla det nya. (Aron, 2014, ss. 220-221).

### **6.3 Orkidébarn**

Thomas Boyce och Bruce Ellis använder enligt Satri (2019, s. 29) uttrycket orkidébarn som ett ord för att beskriva de högekänsliga barnen. Med orkidébarn menar de ett sådant barn som behöver en tillräckligt gynnsam miljö att växa upp i, samt noggrant eftertänkt omvårdnad för att kunna blomstra. Motsatsen till orkidébarn kallas i detta sammanhang för maskrosbarn. Denna definition av maskrosbarn beskriver ett barn som kan blomstra i många olika slags miljöer. Enligt Solveig Cronström (2018, ss. 22-23) kan begreppet maskrosbarn också definieras som de barn som har vuxit upp i sådana hem där föräldrar på grund av någon form av allvarlig psykisk störning och/eller missbruk under längre perioder varken klarat av att ta hand om sig själva, eller klarat av att ta hand om sina barn i sina roller som föräldrar. I detta sammanhang kallas barnet för maskrosbarn då det själv som vuxen ändå är psykiskt friskt och inte missbrukar. Detta barn kan som vuxen ta hand om sig själv och sin familj, ha nära relationer och jobb. Boyce och Ellis beskrivning av maskrosbarn enligt Satri (2019, s. 29), alltså de barn som kan blomstra i olika slags omgivning, är dock den beskrivningen som används när man gör jämförelser med dess motsats det vill säga, det högekänsliga orkidébarnet.

Även den finländska Sylvi-Sanni Manninen, som forskade om skillnader i känslighet bland människor redan på 50- och 60-talet i London, beskrev den känsliga personen med en växtmetafor. Hon beskrev den känsliga personen som en växt som är beroende av lämplig jord för att kunna växa. Denna jord skulle hos barnet symbolisera uppfostran samt den miljö man växer upp i. Då det gäller vuxna handlar det om en bredare typ av verksamhetsmiljö som kan göra att en vuxen högkänslig person lider eller blomstrar. (Satri, 2019, ss. 32-34.).

Susann Cain skriver i sin bok (2016, ss. 130-131) om Jerome Kagans forskning inom utvecklingspsykologi där han under många års tid studerat barn från spädbarns- till tonårstid, deras fysiska egenskaper, personligheter, emotionella och kognitiva utveckling. I en av Kagans studier var utgångspunkten att studera femhundra barn, i fyra månaders ålder, under en fyrtiofem minuter lång utvärdering. Studiens syfte var att kunna förutsäga om barnen skulle utvecklas till introverta eller extroverta personer. Under dessa fyrtiofem minuter exponerades barnen bl.a. för noga övervägda röster, ljud, färger, rörelser och lukter. Alla reagerade totalt olika på dessa nya stimuli. Kagans mångåriga studier inom mänskligt temperament resulterade i en teori som visade sig stämma. Efter att ha studerat många av dessa femhundra barn ända upp till elva års ålder fick Kagan svaret på att de 20% barn som vid spädbarnsålder visade sig högreaktiva genom att tjuta av vällust och veva med armarna utveckla ett allvarsamt och försiktigt personlighetsdrag. Omkring 40% av barnen förhöll sig däremot lugna och stillsamma utan att veva med armarna dramatiskt. Denna grupp kallade Kagan för lågreaktiva. De resterande 40% barn placerades mitt emellan dessa hög- och lågreaktiva barn. Slutsatsen av denna longitudinella studie blev att hög och låg reaktivitet tycktes stämma överens med introversion och extraversion. David Tranter nämner även i sin video *Rethinking Resilience: Ten Tips for Teaching Orchids and Dandelions* Jerome Kagan om hur han kallar motsvarigheten till orkidébarn för högreaktiva barn och motsvarigheten till maskrosbarn för lågreaktiva barn (Tranter, 2019).

Vidare nämner Susann Cain (2016, ss. 144-145) David Dobbs banbrytande teori som han kallar orkidé hypotesen från en artikel i *The Atlantic* år 2009. Enligt artikeln påverkas de flesta högreaktiva barn mer av världen som omger dem, än barn i allmänhet. Dobbs teori menar att många barn kan liknas vid maskrosor, genom att de anpassar sig till nästan vilken miljö som helst. Däremot kan de högreaktiva barn som Jerome Kagan studerat i stället

liknas vid orkidéer – de kan lätt börja sloka, men med rätta förutsättningar kan de växa och bli starka och praktfulla. Cain refererar till Jay Belsky – ledande talesman för teorin om Orkidébarn att dessa högreaktiva barn lätt överväldigas av motgångar, men de kan även gynnas som barn av en beskyddande miljö i högre grad än barn i allmänhet. Orkidébarnen påverkas således både positivt och negativt starkare av alla sorters erfarenheter. Enligt Cain har forskare först den senaste tiden insett att denna sårbarhet och styrka som dessa högreaktiva orkidébarn även har en positiv sida. Studier visar att om dessa barn blir väl omhändertagna i och utanför familjen i en solid miljö, anses de ha en benägenhet till mindre emotionella problem och bättre sociala förmågor än lågreaktiva jämnåriga. Orkidébarnen kan ofta ses som påtagligt empatiska, omhändertagande och samarbetsvilliga. De är hjälpsamma, ansvars-kännande och reagerar starkt inför orättvisor och ansvarslöshet. Orkidébarn anses lyckas bra med sådant som är viktigt för dem.

I forskningarna *Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups* (2017) och *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals* (2018) har man kommit fram till att det är lättare att göra tre olika klasser istället för de tidigare två, detta gällde både barn och ungdomar men även vuxna människor. Då man sedan tidigare hållit sig till välkända blommor bestämde man sig för att kalla den tredje klassen för tulpaner. Tulpanerna står för medium känslighet då de är mycket vanliga blommor, mindre ömtåliga för klimatet än orkidéerna, men känsligare än maskrosorna. Vid båda dessa forskningar kunde man konstatera att ungefär 40% av människorna tillhör tulpanerna, medan till orkidéerna hör ca 30% och lika många hör till maskrosorna. Hos barn och ungdomar kunde man räkna med att ca 20 – 35 % hörde till orkidébarnen, 41 – 47 % hörde till tulpanbarnen och 25 – 35 % hörde till maskrosbarnen. Dessa båda forskningar ger empiriska bevis på att de flesta av människor är känsliga för sin omgivning, om än till olika grad. Man kan även konstatera att trots att maskrosbarnen är speciellt motståndskraftiga i ogynnsamma förhållanden så är de även mindre kapabla att dra nytta av positiva exponeringar. Forskningen tyder även på att barn i mellanåldern är mera känsliga för sin omgivning än tonåringar och vuxna, och löper på det sättet större risk att falla in bland de högkänsliga.



## 7 Bemötande vid högekänslighet hos barn

Detta kapitel går igenom faktorer som är viktiga att tänka på i det högekänsliga barnets vardag. Det handlar bland annat om hur man kan stöda och bemöta barnet i vardagssituationer, samt i nya situationer så som vid daghemsstart och besök hos hälsovårdare och läkare. Kapitlet lyfter även upp lågaffektivt bemötande som metod att använda sig av med högekänsliga barn. Lågaffektivt bemötande lyfts fram med tanke på att det pedagogiska arbetet behöver anpassas efter de förmågor det högekänsliga barnet har, vilket ett lågaffektivt bemötande även innebär.

### 7.1 Sociala kontakter

Att träffa främmande människor kan kännas skrämmande för det högekänsliga barnet och det är viktigt att man inte försöker tränga sig på barnet. Vuxna bör beakta och respektera barnets behov av lugn då man bekantar sig med varandra. Genom att ge tid åt barnet kan barnet utveckla förmågan att känna tillit till den vuxna. Högekänsliga barn i småbarnsåldern behöver hjälp att komma med i gemenskapen då det inte ännu är så utmärkande att vara lite utanför. Man kan inte bota blyghet men man kan uppmuntra barnet att vid vissa valda tillfällen klara av att vara social. Det är normalt att vara osäker i småbarnsåldern, bara man inte låter osäkerheten fortgå och leda till aktivt tillbakadragande. Den vuxna bör därför hjälpa det högekänsliga barnet att komma in i sociala grupper och att få vara med som en del i dem. Det högekänsliga barnet tar även efter den vuxnas beteende och det är viktigt att den vuxna visar sig avspänd i nya situationer med nya människor. (Aron, 2014, ss. 260-263).

Då det högekänsliga barnet börjar träna på de sociala erfarenheterna är det till fördel att det börjar med enstaka barn. Stunderna bör vara lugna och korta i början och öka i längd efter att barnet vänjer sig. Innan barnet börjar i dagvården kan man vänja det vid öppna klubbar och parkverksamhet där barnet har den trygga vårdnadshavarens närvaro men ändå möjlighet att leka med flera barn. Trots att det rekommenderas att ett högekänsligt barn inte skall börja tidigt i dagvård kan det för vissa högekänsliga barn vara en fördel då det kan underlätta att barnet varit i dagvård före det börjar i förskolan. (Aron, 2014, ss. 263-265). Att vara förutseende då det händer stora förändringar i barnets liv är viktigt, dessa händelser kan vara t.ex. när barnet skall börja i dagvård eller i skolan. Sådana nya

spännande situationer kan man göra bekanta genom att på förhand besöka den nya platsen och bekanta sig med de nya människorna samt berätta för det högekänsliga barnet om vad som kommer att ske. (Satri, 2019, s. 181).

## 7.2 Det högekänsliga barnets vardag

Innan det högekänsliga barnet börjar i dagvården är det bra att fundera hurdan vårdplatsen är. Det är bra om miljön är lugn, välordnad och små barngrupper så ljudnivån inte är så hög. Personalen bör ha förståelse att barnet inte kanske direkt vill delta i strukturerad verksamhet och leka med andra barn, speciellt om barnet är socialt osäkert. Barnet kan börja med att först träffa endast en vuxen från gruppen innan det sedan tillsammans med den vuxna börjar bekanta sig med lite flera barn. Det är bra om de första dagarna är korta och att man tillsammans med barnet pratat om vad vårdnadshavarna gör undertiden barnet är i dagvård. Även längre fram kan det vara bättre för det högekänsliga barnet att ha flera kortare dagar, så dagvården blir en rutin i stället för endast några enstaka långa dagar. Detta arrangemang kan göra att övergångarna mellan att vara hemma och i dagvården inte blir lika stora, samt hjälper att barnet blir mera hemmastadd i dagvården. Det är inte bara separationen när barnet kommer till dagvården som är en förändring, utan även att gå hem från dagvården är en ny övergång för det högekänsliga barnet och vårdnadshavaren bör även se till att den upplevs som något positivt. Strukturerade rutiner kan hjälpa det högekänsliga barnet att hålla stimulansnivån nere. (Aron, 2014, ss. 265-269).

Att visa att man tror på det högekänsliga barnet är viktigt. Om barnet säger att något känns obekvämt så känns det så för barnet, trots att det inte skulle kännas så för den vuxna. Att komma överens om riktlinjer och gränser på förhand är bra, som t.ex. att man prövar göra om saken tre gånger, för att underlätta situationer då barnet upplever att något är dåligt. Det kan hända att det högekänsliga barnet är så frustrerat och fokuserat på att t.ex. skorna känns fel att det inte hjälper hur många gånger den vuxna knyter om dem. Om man sedan är i en sådan situation att det inte går att lösa problemet är det bra att man visar förståelse för barnets känsla över att det inte känns bra, och att man försöker åtgärda det så fort som möjligt. Det är vanligt att vårdnadshavarna måste klippa bort lapparna från kläderna då de irriterar i nacken eller i midjan. Det är bra att fundera på klädernas material och utseende, mjuka bomullskläder och liknande kläder är till en fördel. Det kan även löna sig att ta barnet

med och handla kläderna så att barnet tillsammans med den vuxna kan lära sig vilka kläder som känns bekväma. Det högekänsliga barnet kan behöva mera tid på sig för att välja kläder, och till själva påklädningen, och då kan det vara bra att ta som rutin att välja ut kläderna redan kvällen före. (Aron, 2014, ss. 50, 84-86, 198, 242).

Högekänsliga barn är i behov av att få regelbunden energi och för långa mellanrum mellan måltiderna kan göra att de känner sig svaga eller irriterade. Därför är det bra att tänka på att högekänsliga barn får i sig mångsidig mat med jämna mellanrum. Det anses speciellt viktigt för barn som äter specialkost, att de prövar på nya smaker i sin egen takt. Konsistenser och smakupplevelser kan ta längre för dem att vänja sig vid. Metoder som man kan använda sig av inom matfostran är t.ex. sensoriska matfostran Smakskola eller småbarnspedagogisk Sapere-matfostran. Sensorisk matfostran betyder att barnen får bekanta sig med olika slags mat genom att undersöka maten med hjälp av sina olika sinnen. Barnet blir mer delaktigt för metoden bygger på barnets egna erfarenheter och metoden kan lösa ätsvårigheter. Barn som äter specialkost är viktiga att beakta vid matfostran, så att de känner sig trygga tillsammans med andra. (Statens näringsdelegation, 2018, ss. 64-66; Satri, 2019, s. 97).

Måltider är utmärkta tillfällen för den vuxna att visa att den respekterar barnets känslor och att de är på samma våglängd. Då den vuxna visar intresse för maten och introducerar ny mat flera gånger väcker det positiva intryck för barnet. Lugna måltider där barnet ser vuxna äta sådant som den själv avvisat, kan leda till att barnets intresse vaknar och att barnet ändå vill pröva smaka på maträtten. Barnet kan vara noggrant med att de olika matkomponenterna på tallriken inte rör vid varandra. Om vuxna sätter stora krav på bordsskicket kan det leda till att det högekänsliga barnet blir argt och spänt vid matsituationen. Har man inte alls haft krav på det högekänsliga barnets bordsskick kan det leda till att barnet känner sig generat i matsituationer med andra människor i framtiden. Personalens uppgift är att behandla barnet sensitivt och med respekt och ge barnet en chans att delta oberoende av sina förmågor. Känslan av delaktighet är viktig för barnets välmående både i stunden och inför framtiden. Barnet måste kunna stödas så att det klarar av att reglera sina egna reaktioner vid måltidssituationerna. (Aron, 2014, ss. 236, 241.; Statens näringsdelegation, 2018, ss. 64-66).

När den vuxna byter blöjor på det högkänsliga barnet observerar barnet den vuxnas reaktioner, om den vuxna då visar obehag kan det högkänsliga barnet börja känna sig smutsigt och äckligt. Toalett träning kan vara en långvarig process med ett högkänsligt barn och kräva balansgång där man måste ta små steg åt gången. Den vuxna kan känna sig frestad att börja träna barnet redan i tidig ålder då de högkänsliga barnen ofta vill vara den vuxna till lags, men det är bra att vänta tills barnet självmant börjar visa intresse att lämna bort blöjan. Trots att det högkänsliga barnet kan tycka att den våta blöjan känns obehaglig kan ändå även trosor/kalsonger kännas konstiga mot kroppen. Dessutom kan barnet tycka att pottan/toaletten känns hård och kall att sitta på. En del högkänsliga barn kan även tycka det är skrämmande att spola, både på grund av ljudet samt själva processen när avföringen försvinner ner i toaletten. Att säga att de behöver gå på toaletten när de inte är hemma kan kännas genant och det kan leda till att det högkänsliga barnet börjar panta på avföringen. Detta kan leda till förstoppning som kan leda till smärta vid toalettbesök vilket i sin tur kan leda till ytterligare undvikande av toalettbesök. (Aron, 2014, ss. 237-238).

För ett högkänsligt barn innebär att vakna och somna stora övergångar som kan underlättas med rutiner. För att förbereda barnet för sängdags kan man göra upp ett schema med bilder, skapa dagliga rutiner med lugnande aktiviteter som t.ex. saga, sång, kvällsbad och låt det högkänsliga barnet själv bestämma vad det har på sig när det sover. (Aron, 2014, s. 243). Andra saker som kan göras för att underlätta insomnande och sömn är att rummet är mörkt, tyst och svalt, att stänga av all stimulerande elektronik i god tid före läggdags, samt att gå och sova i god tid och att följa regelbundna tider. (Zeff, 2010, ss. 110-111).

Det är bra att redan i ett tidigt skede dämpa både belysningen och ljuden i rummet med gardiner och mattor. Om barnet föredrar att det inte är helt mörkt är det bra med en nattlampa, men även att dämpa ljudet i hela hushållet är till fördel. Något man kan göra ifall barnet konstant vill stiga upp när det borde sova, är att tillverka några kort som kan användas vid dessa tillfällen. Korten kan man kalla gå-upp-ur-sängen-kort. Dessa kort får barnet använda av valfri orsak för att få stiga upp men när korten är slut måste barnet hållas i sängen. Om barnet har mardrömmar, vilket alla barn har, men för de högkänsliga är de mera intensiva, är det viktigt att trösta barnet och förklara att det bara var en dröm. Då barnet blir äldre kan den vuxna prata med barnet om varför mardrömmen kom, kanske

hände det något skrämmande tidigare på dagen. Genom att analysera drömmen kan man märka att mardrömmen kanske vill rikta uppmärksamheten mot något som oroar och på det sättet öva barnet att konfrontera det som hen är rädd för. (Aron, 2014, ss. 239-240, 243). Zeff (2010, s. 110) lyfter fram att många som är högkänsliga kan ha svårt att somna eller har en avbruten sömn på grund av sitt känsliga nervsystem.

Ett högkänsligt barn kan bli mera påverkat av skrämmande och sorgsna scener i filmer, tv-program eller berättelser än icke-högkänsliga. Tyvärr kan inte man som vuxen skydda de högkänsliga barnen från alla dessa scener, för trots att man inte skulle utsätta dem för sådant hemma så kommer de att uppleva det hos kompisar eller inom dagvården. Då är det bättre att den vuxna i stället lär det högkänsliga barnet att klara av dem. Barnet kan lämna rummet, blunda eller hålla för öronen bara någon förvarnar när de skrämmande scenerna kommer. Att beskriva scenerna i detalj och prata om det lyckliga slutet hjälper det högkänsliga barnet att hantera dessa situationer. (Aron, 2014, s. 240).

### **7.3 Överstimulering**

De personlighetsdrag som en person besitter påverkar hur lätt eller svårt det är för dem att förstå det högkänsliga barnet. Den person som själv är högkänslig har lättare att förstå den värld det högkänsliga barnet lever i, men ibland kan denna förståelse bli en belastning om den vuxna oroar sig i onödan. De som fostrar ett högkänsligt barn behöver sensitivitet samt de behöver även ha en förmåga att känna igen och svara på barnets behov. (Satri, 2019, ss. 166-167). Den vuxna kan föregå som exempel för det högkänsliga barnet och med egna handlingar visa hur barnet lättare hanterar överstimulering. Genom att visa bekräftelse uppmuntrar den vuxna det högkänsliga barnet till vilja att utforska och vara spontan och detta hjälper barnet att vara mindre hämmat av sitt "stanna upp och uppmärksamma" behov. (Aron, 2014, s. 218).

Aron refererar till Daniel Stern om vilka risker det finns att överstimulera ett högkänsligt barn. Stern har gjort observationer hur en mammas "tittut" lek kan överstimulera redan ett sex månader gammalt spädbarn. "Tittut"-leken gjorde barnet både stressat och oroligt. Barnet lärde sig efter en tid att hantera situationen genom att blunda, vända bort huvudet eller hänga med det. Stern beskriver att detta barn senare valde att undvika de flesta former av närhet till andra människor. Enligt Stern kan liknande konstant överstimulering

även leda till en överdriven medgörlighet. Det finns flera olika anledningar till att en förälder överstimulerar sitt barn, menar Stern. Det kan vara frågan om kontrollbehov, okänslighet eller rädsla för att bli avvisad av barnet. Aron däremot påpekar att det enbart kan handla om okunskap hos föräldern gällande barnets högekänslighet, framför allt om föräldern uppfostrat andra barn som haft behov av mycket stimulans och njutit av det. (Aron, 2014, ss. 206-207).

#### **7.4 Gränser och respons**

Att barnet är högekänsligt innebär inte att barnet skulle ha fler rättigheter än andra barn. Den vuxna bör kunna ta den känslighet som barnet har i beaktande samt kunna bemöta barnet sensitivt. Innebörden av detta kan vara att tänka efter vilket tonläge den vuxna har när den pratar med barnet samt att den vuxna tänker på att välja sina ord. Hur de vuxna pratar med barnet om denne, samt de egenskaper som den vuxna har, bidrar till barnets uppfattning om sig själv. Kritik som är strängt formulerad kan hos ett barn som är högekänsligt kännas som att bli slagen med de kritiska orden och ställa till med en röra inombords. Även hur man själv mår och känner kan ha effekt på den högekänsliga personen. Därför kan det vara bra att först koncentrera sig på att ta tid att lugna ner sig själv före man tar itu med den aktuella situationen. (Satri, 2019, s. 140).

Sättet som de vuxna tolkar och beskriver det högekänsliga barnet kan bli barnets bild av sig själv. Negativa tolkningar kan leda till att barnet börja se sig själv som blygt, kräset och misslyckat. Alla barn behöver få positiv uppmärksamhet och respons, då det gäller högekänsliga barn är det viktigt att tänka på hur denna uppmärksamhet ges. Barnet kan känna sig besvärat av att helt plötsligt stå in centrum av uppmärksamheten i en grupp, trots att responsen barnet får är positiv. För att förhindra detta är det bra att den vuxna tänker efter före, hur och när, responsen ges. (Satri, 2019, ss. 167-169).

Om det högekänsliga barnet känner att den vuxna inte är lyhörd för barnets känslor kan barnet i stället börja dölja sina känslor för att inte vara till besvär. Risker är stor att dessa känslor i stället kommer fram senare i livet och det kan bli svårare att hantera dem. (Aron, 2014, ss. 82-83). När någon annan tolkar barnet på ett negativt sätt är det bra att man som nära vuxen bekräftar för barnet att det duger som det är, att alla människor är olika. Ett sätt som högekänsliga kan hantera de situationerna är att aktivera en fantasibild där de

negativa orden går den förbi i dessa situationer som känns svåra. Den vuxna kan uppmuntra och stöda barnet till att skapa denna fantasibild. (Satri, 2019, s. 169). Den som är högkänslig tar ofta upp både negativ och positiv energi från omgivningen. Men vuxens stöd kan barnet lära sig att hantera dessa signaler utan att de negativa inverkar på barnets självkänsla. (Zeff, 2010, s. 119).

## **7.5 Stöd i nya situationer**

I en ny situation kan det högkänsliga barnet börja fundera om det är säkert att fortsätta, kommer det att klara av situationen och brukar det vanligtvis gå bra. Den vuxna kan ge barnet trygghet och lugn genom att vara lyhörd för barnets känslor och behov. För att den vuxna ska kunna stöda det högkänsliga barnet till smidiga övergångar är det bra om den vuxna är medveten om vissa saker. För det första bör den vuxna acceptera att ett högkänsligt barn upplever de flesta förändringar påfrestande, men ändå lita på att barnet efter en tid kommer att klara av dem. Det kan då gälla allt från att vänja sig vid nya kläder eller lämna blöjan. Det andra den vuxna bör tänka på är att barnet behöver vara fysiskt redo för den nya situationen. Är barnet trött, hungrig eller på dåligt humör kommer det att vara svårt att hantera en förändring, och då är det bättre att vänta tills barnet är i en bra sinnesstämning. Det är även viktigt att den vuxna inte överskattar det högkänsliga barnets förmågor. Då högkänsliga barn ofta kan verka kloka och mogna för sin ålder kan man lätt glömma bort hur ungt barnet egentligen är. Att kunna prioritera vilka förändringar man vill göra är viktigt och samtidigt komma ihåg att inte göra ett stort nummer av den sak man vill att det högkänsliga barnet ska ändra på. Det är viktigt att det högkänsliga barnet känner att det själv har inflytande då barnets överstimulering kan förvärras om barnet känner att det inte har makt över situationen. Med lek kan man hjälpa barnet att glömma sin rädsla och oro för nya situationer och ibland kan det vara bra att även uppmuntra barnet att vara lite blöt, smutsig och stöka omkring. Trots att man gör detta via humor och fantasi är det viktigt att den vuxna inte jämför det högkänsliga barnet med andra eller skämtar om barnets svårigheter. (Aron, 2014, ss. 222-225, 251-252).

## 7.6 Lågaffektivt bemötande som metod

Lågaffektivt bemötande handlar om att öka barnens känsla av delaktighet, trygghet och självbestämmande. Det gäller för den vuxna att få barnet att känna att den vuxna är en medspelare och inte en motståndare. Ifall barnet kan känna att den vuxna möter denne i den livsvärld den lever i och att hen blir tagen på allvar så kanske hen kan hitta en väg ur en situation som känns jobbig. (Edfelt & Hejlskov Elvén, 2017, ss. 178-179).

Psykologen Ross W. Green formulerade enligt Edfelt och Hejlskov Elvén (2017, ss. 18-21) principen "Barn som kan uppföra sig gör det". Denna princip fungerar precis som den låter, nämligen att ifall barnet uppför sig är det för att det kan uppföra sig. Alla barns förutsättningar är olika och orsakerna till att barnen inte kan leva upp till förväntningar och krav man har på dem inom dagvården kan vara olika. Det kan handla om vilka förmågor barnet har till att planera och genomföra saker, affektreglering, flexibilitet eller kontroll av impulser. Trygghet i gruppen, stress samt rutinerna inom dagvården är andra saker som kan påverka barnet.

Det pedagogiska arbetet behöver struktureras och anpassas till de förmågor som barnen har. Det är bra att den vuxna tänker efter ifall hen har för höga förväntningar på barnens förmågor. Dessa förmågor kan handla t.ex. om hur barnet klarar av att hålla tillbaka olika impulser. Den vuxna måste tänka på vilka reaktioner hen kan skapa genom sitt eget bemötande och regler som barnet förväntas följa. En annan förmåga hos barnet som är bra att ta i beaktande är förmågan till flexibilitet. Många barn tycker om rutiner och kan ha svårt med förändringar. Därför kan det vara bra med tydliga beskrivningar angående vad som kommer att hända. Kommande händelser kan beskrivas exempelvis med bild-stöd. En del barn kan ha svårigheter med socialt samspel och kan behöva extrastöd med att ta kontakt med andra barn. Affekt-regleringsförmågan, att hålla sig lugn eller att kunna lugna sig själv, är en förmåga som varierar och ökar med åldern vilket den vuxna också måste ta i beaktande. Barn som är känsliga för många sinnesintryck är ofta de barn som har svårast att vara i dagvården. Dessa barn kan bli överväldigade av andra barn i rummet, av ljud och av olika synintryck. Personalen behöver kunna hjälpa barnen att klara av de höga krav som ibland kan ställas på dem. När man pratar om att barnen ska bli rättvist behandlade innebär det inte att personalen ska behandla dem precis lika utan att barnen skall blir behandlade enligt sina egna förutsättningar. (Edfelt & Hejlskov Elvén, 2017, ss. 23-27, 131).



Affekter smittar, det vill säga andras känslor kan smitta av på oss så att vi också upplever dessa känslor. Utvecklingen att skilja på sina egna känslor och andras börjar vid 18 månaders ålder och de flesta barn har när de nått fyra års ålder kommit ganska långt med detta. De flesta kan vid fyra års ålder ha förmågan att bara till viss del påverkas av hur personerna runtomkring känner sig. Dock finns det personer som hela livet kommer att ha svårt att skilja på andras och egna känslor. Dessa personer blir mer påverkade av känslorna som finns runtomkring dem. Då barn kan vara känsliga för affektsmitta så måste man tänka på miljön där barnen vistas. På daghem kan man skapa lugna miljöer som i sin tur skapar lugn hos barnen. Detta kan göras genom att tänka på hur man delar upp rummen, hur man delar upp barngruppen samt även genom att man som personal tänker på hurdant tonläge man talar med. (Edfelt & Hejlskov Elvén, 2017, ss. 78-79, 83).

Den amerikanska psykologen Edward Deci säger enligt Edfelt och Hejlskov Elvén (2017, s. 111) att träning behöver inre motivation för att den ska vara effektiv. En möjlighet till förändring på daghem handlar just om träning. Det är bra att barnet får träna på att hantera situationer som känns svåra. Allra bästa är det om barnet faktiskt vill träna och har den inre motivationen till att vilja utvecklas. Man ska inte träna för att ändra något i barnets beteende som barnet själv inte har motivation till.

## **7.7 Hälsa och läkarbesök**

Boyce (2019, ss. 76-79) har undersökt om högkänsliga barn är mera sjuka och kom fram till att det beror på i hurdan miljö barnet vistas. Det visade sig att om det i högkänsliga barnets familj förekom stressfaktorer så som anhörigs dödsfall, skilsmässa, mobbning, ekonomiska problem, depression eller att barnet blivit mobbat i skolan så hörde de barnen till de som hade mest luftvägssjukdomar. Men det som överraskade i under sökningen var att om det högkänsliga barnet befann i en familj med en låg stressnivå, alltså där attityden i familjen var positiv och uppmuntrande så var barnet friskare än icke-högkänsliga barn från familjer med låg stressnivå. Detta visar att det högkänsliga barnet är friskare eller sjukare helt beroende på familjens socioemotionella tillstånd.

Hur besöket hos läkaren eller annan vårdpersonal går beror helt på hur läkaren och vårdpersonalen bemöter det högkänsliga barnet och hurdan omgivningen är. Finns det intressanta leksaker eller böcker där eller har vårdnadshavaren tagit med några? Det är

viktigt att läkaren och annan vårdpersonal känner till att barnet är högkänsligt före besöket och har förstått vad det betyder. Det som är speciellt viktigt för vårdpersonalen att veta är att ett högkänsligt barn har lägre smärtröskel än ett icke-högkänsligt barn. Detta kan leda till att barnet blir mera undersökt och får mera medicin ordinerat än vad som är nödvändigt. Om undersökningarna varit många eller negativa erfarenheter kan en del högkänsliga barn börja undvika att berätta om sina symtom medan andra i stället börjar överdriva, och det är viktigt att vårdpersonalen vet om detta på förhand. Som högkänsligt barn kan det bli mera stressat att få injektion eller att det tas ett blodprov. Även att bli intagen på sjukhus kan vara svårare för ett högkänsligt barn än för ett icke-högkänsligt. Det har visat sig att högkänsliga barn oftare drabbas av huvudvärk samt har flera allergier än andra barn. Det är i stressade situationer som högkänsliga barn drabbas av mera sjukdomar och skador än icke-högkänsliga. Utan påfrestningar och stress är de högkänsliga barnen i genomsnitt friskare än icke-högkänsliga. (Aron, 2014, ss. 245-246).

## **8 Metoder och tillvägagångssätt**

Detta kapitel kommer att behandla vilka metoder man valt att använda då man arbetat fram den funktionella delen till examensarbetet. Det innebär att man utvecklat en modellföreläsning till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen.

### **8.1 Metodkombination som tillvägagångssätt**

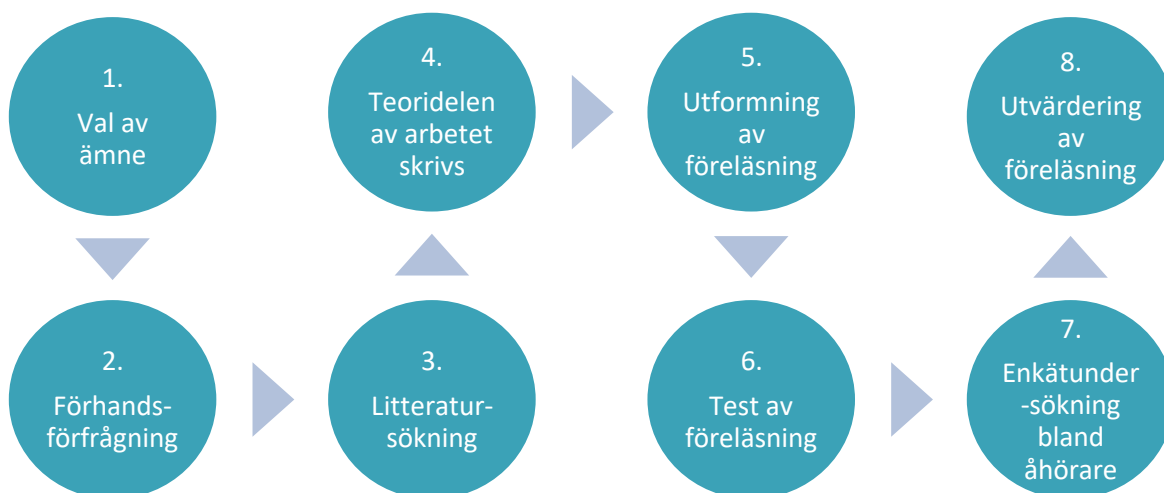
En metodkombination kan betyda att tillvägagångssättet är en kombination av analysmetoder, forskningsdesign och forskningsstrategier. En av de vanligaste kombinationsformerna är en kombination av kvalitativa och kvantitativa metoder, som används inom samma projekt. Tillvägagångssättet kan användas för att kärnpunkten är ett intresse av att se på saker från olika perspektiv, och inte enbart förlita sig på upptäckter från en enda metod. En metodkombination kan ge en mer fullständig allomfattande information av det som studeras. (Denscombe, 2018, ss. 219-220).

Detta examensarbete är ett funktionellt arbete där en produkt utvecklades för att öka personalens kunnande om högkänslighet för att bättre kunna bemöta högkänsliga barn. För att kunna utveckla denna produkt samlades det in fakta om högkänslighet samt gjordes

en förhandsförfrågan. Med förhandsförfrågan ville man få fram hurdan information som önskades samt i vilken form personalen önskade få informationen. Den färdiga produkten presenterades för en utvald personal och utvärderades efter föreläsningen.

## 9 Från teori till produkt

Figur 1 är tillverkad för att bättre tydliggöra arbetsprocessen för det funktionella arbetet. Den beskriver på ett enklare och tydligare sätt ordningsföljden som använts för att nå fram till slutprodukten samt hur produkten testats för att sedan utvärderas.



**Figur 1 Arbetsprocessen**

Idén till examensarbetet härstammade från att ge en bredare och större kunskap om högkänslighet, i form av ett infotillfälle eller en broschyr, till personer som jobbar med småbarn. Infotillfället eller broschyren skulle riktas till personalen inom social- och hälsovården och testas på egen arbetsplats.

Tidigare examensarbete och resultaten från en förhandsförfrågan övertygade oss om behovet av denna produkt. Förhandsförfrågningen riktades till några på förhand utvalda personer som arbetar inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen. Produkten utvecklades, enligt deras önskemål, till en föreläsning för personal som arbetar med barn

från 0–6 år. För att inte området skulle bli för brett valdes det att rikta föreläsningen till personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen enligt den studieinriktning som skribenterna själv har.

För att få en grund och material till föreläsningen gjordes en litteratursökning. För att få bredare kunskap inom området användes kedjesökning som metod. Sökorden som användes i litteratursökningen var "högekänslig", "högekänsliga", "utveckling hos barn", "barns utveckling" och "sensory processing sensitivity". Vi sökte även på Elaine Aron och gick sedan vidare med hjälp av kedjesökning. Då alla bor på olika orter fick vi också tillgång till olika bibliotek och ett större utbud på litteraturen.

Teoridelen av arbetet började skrivas först, den del där teorier kopplades ihop. Fakta om högkänslighet och högkänslighet hos barn hämtades från böcker och forskningar. För att få en djupare inblick i högkänslighet valdes det även att skriva om hjärnan och teorier om SPS. Folkhälsan berättade, då vi kontaktade dem angående högkänslighet, att lågaffektivt bemötande är något de använder sig av med högkänsliga barn så därför valdes det även att skriva om det i examensarbetet.

Det valdes att skriva om hur barnet reagerar i olika vardagssituationer, hurdant stöd de kan behöva och hur det är bra att bemöta högkänsliga barn. Detta utgående från att både personalen på barnrådgivningen och inom småbarnspedagogiken önskade få mera kunskap om detta, samt att det är dem som föräldrarna vänder sig till då de behöver råd eller är oroliga för sitt barn. Genom att ge personalen bättre kunskap kan de även stöda föräldrarna.

Då teoridelen av examensarbete sammanstälts gick skribenterna noggrant och kritiskt igenom arbetet för att behålla endast relevant information. Man tog då bort sådant som man inte kommer att ha användning för i det funktionella arbetet. Detta underlättade då man började planera uppbyggnaden av föreläsningen av det funktionella arbetet.

Det funktionella arbetet utvecklades sedan utgående från teoridelen. Föreläsningen skall kunna användas till alla som arbetar med barn från 0–6 års åldern. Målet var att föreläsningen skall kunna användas av föreningen HSP Finland rf och fungera som läromaterial och stöd för att identifiera och bemöta högkänsliga barn.

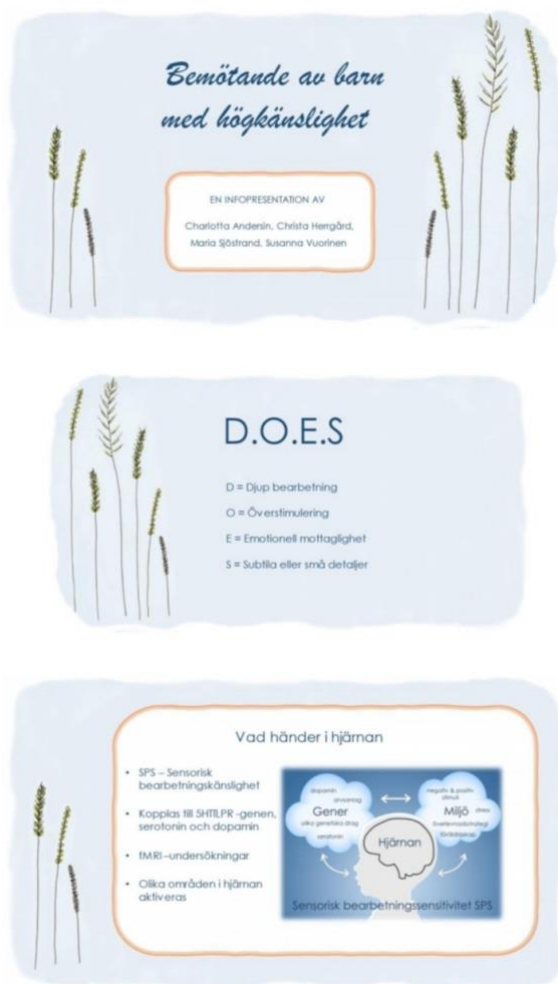
Föreläsningen utformades som en PowerPoint-presentation med bilder och en tudelad intervju (bilaga 1). Intervjun som finns med i modellföreläsningen är med en ergoterapeut som har studerat mera om känslighet hos barn och har erfarenhet inom ämnet via sitt arbete. Vi ville ha med intervjudelarna för att kunna bidra med praktiska exempel och tips om vad som är bra att tänka på då man bemöter högkänsliga barn.

Information formulerades kort i det funktionella arbetet, medan en djupare förklaring skrevs i manuset som gjordes till PowerPoint-presentationen. Manuset gjordes för att underlätta presentationen samt så att allas föreläsningar skulle bli relativt lika. På det sättet blev det lättare att utvärdera föreläsningen utgående från utvärderingsfrågorna som åhörarna fick svara på efter föreläsningen.

Det lades mycket tid på att planera hur föreläsningens PowerPoint-presentation skulle se ut då man med dess utformning även ville visa vad som är viktigt att beakta om någon är högkänslig. Man ville skapa en produkt som undviker kraftiga färger samt mönster och bilder som ger för starka intryck. I och med att den högkänsliga är uppmärksam på det subtila, såsom färger och detaljer, så eftersträvades det att skapa en produkt som inte gav för starka visuella intryck. Olika alternativ prövades innan en lämplig bakgrund till PowerPoint-presentationen valdes. Bakgrunden blev en mild himmelsblå färg och till detaljerna valdes några ljusa dämpade färger samt som en diskret vacker detalj några grässtrån. Bakgrunden gjordes i några olika varianter för att sedan kunna anpassas efter olika bilder och mängd text.

Att använda bilder och praktiska exempel var en av de viktigaste tankarna med det funktionella arbetet. Vi var enhetliga om att bilder och exempel från vardagen är den information som åhörarna lättast kommer ihåg efter en föreläsning och det lades mycket tid på planeringen. Skribenterna valde att beställa bilder ritade av en utomstående konstnär, Catarina Johansson, specifikt för detta examensarbete. Dessa teckningar gjordes enligt givna instruktioner enkom för denna produkt och i samma färgnyanser som bakgrunden. Motiven i dessa teckningar valdes med tanke på att åhörarna skulle få en tydligare bild av hur olika situationer i ett högkänsligt barns vardag kan se ut. Att använda oss av teckningar, gjorda specifikt till detta arbete, valdes även av den orsaken att man då med säkerhet kunde veta att det var bilder man lagligt fick använda sig av i examensarbetet.

För att kunna delge, via det funktionella arbetet, den kunskap som personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen behöver för att känna igen och bemöta ett högkänsligt barn måste man fundera över i vilken ordning kunskapen kommer. Det skall kännas logiskt för åhörarna, samt att den är given på ett sådant sätt att den är lätt förstådd.



**Figur 2 A - C**

Därefter tog vi upp, i figur 2C, vilka samband högkänslighet har med signalsubstanserna serotonin och dopamin i hjärnan och hur det inverkar hos en högkänslig person. Även vilka diagnoser som kan förväxlas med högkänslighet beskrivs i kapitel 5.4, högkänsliga hjärnan, i teoridelen. Detta för att åhörarna skulle få förståelse för hur många olika saker i den högkänsliga människan inverkar på hur den reagerar och känner.

Det funktionella arbetet började med information om vem som gjort presentationen, figur 2A, samt muntlig information om vem arbetet är riktat till och vilka samarbetspartnerna är. Därefter övergick vi till att beskriva högkänslighet på en allmän nivå för att ge grunderna om högkänslighet åt åhörarna.

I figur 2B började vi med Arons beskrivning av högkänslighet via D.O.E.S modellen från kapitel 5.2 i examensarbetet, då D.O.E.S är en förenklad modell med vilken man kan förklara högkänslighet. Vi behandlade kapitel 5.1, allmänfakta om högkänslighet, genom att berätta hur stor procent av människorna man antar att är högkänsliga för att göra åhörarna uppmärksamma om hur många det faktiskt gäller.



**Figur 3 D - F**

kanske från tidigare hört uttrycket orkidébarn. I samband med det behandlades forskning som beskriver barnen som orkidé-, tulpan- och maskrosbarn. Detta beskrevs muntligt i själva föreläsningen utgående från det som behandlas i teoridelens kapitel 6.3, orkidébarn. Figur 3F visar att vi i det funktionella arbetet valt att använda fotografier för att stärka åhörarnas visuella intryck. Blommorna var hämtade från Google med sökord "creative commons zero" (CC0), vilket betyder att bilderna är tillgängliga att användas och bearbetas offentligt av vem som helst och upphovsmannen behöver inte nämnas. (Creative Commons, u.å.).

Vi använde egna gjorda bilder i figur 3D för att ge ett mera visuellt intryck över hur högekänsliga har svårt att inte uppmärksamma ljud, ljus och dofter omkring dem. Även denna fakta kom från D.O.E.S. kapitlet, 5.2 i examensarbete. Att inleda med att allmänt förklara om högekänslighet gör det lättare för åhörarna att få grunden för resten av föreläsningen.

Med figur 3E ville vi göra åhörarna uppmärksamma på att även de högekänsliga barnen är unika och kan reagera olika i liknande situationer. Denna texta var en sammanfattning från kapitel 6.2, självreglering och känslor.

Att man med högekänsliga barn och orkidébarn ofta syftar på samma typ av barn var något som vi ville ta upp då många



**Figur 4 G - I**

andras känslor då de träffar barn dagligen. Detta behandlades i teoridelen under 6.2, självreglering och känslor samt kortfattat i föreläsningen, figur 4H.

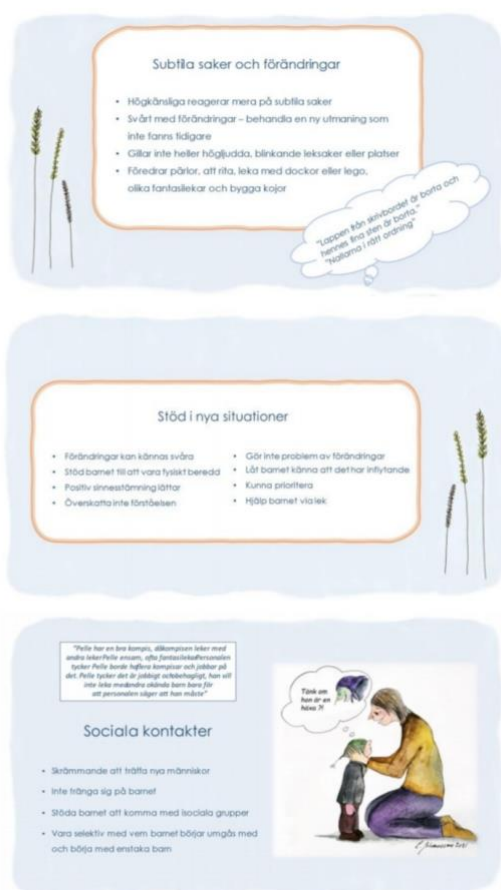
I figur 4I ville man beskriva för personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen vad som är viktigt då de bemöter högkänsliga barn. Att personalen kan hjälpa det högkänsliga barnet att hantera överstimulering genom närvaro och bekräftelse är bra för dem att beakta vid bemötandet. Beskrivningen utgick från Hwang och Nilssons samt Arons teorier från det högkänsliga barnets vardag och överstimulering som finns i teoridelen under kapitlen 7.2, det högkänsliga barnets vardag och 7.3, överstimulering.

Efter dessa bilder infogades i modellföreläsningen det första stycket av intervjun med ergoterapeuten. Man valde att här infoga den intervjudel som innehåller exempel från vardagen och sådant som är bra att tänka på då man bemöter högkänsliga barn. På detta sätt bekräftade ergoterapeuten med praktiska exempel den kunskap som vi tagit upp tidigare i föreläsningen.

Det är viktigt att vara medveten om att anknytningar har inverkan på separationsreaktionerna för ett högkänsligt barn, detta beskrevs utifrån Arons teorier i figur 4G i enlighet med fakta från kapitel 6.1, affektintoningar, anknytningar och separation. Detta är viktigt för både personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen att känna till, så de via sitt eget sätt att bemöta det högkänsliga barnet, kan stöda barnet att få trygga anknytningar och på det sättet underlätta separationsångest.

Samtidigt är det bra för åhörarna att få kunskap om hurdant stöd barnet behöver för att hantera sina känslor. Att de förstår att högkänsliga barn, på ett annat sätt än icke-högkänsliga barn, är medvetna om





Figur 5 J - L

I kapitel 6.2, självreglering och känslor, framkommer det som åhörarna behöver känna till om hur högekänsliga barn reagerar på subtila saker och förändringar. Denna kunskap presenterades enligt figur 5J. För att ge personalen en tydligare bild hur det kan uttrycka sig, valde man att ta med ett exempel från ett barns vardagliga situation.

Det finns mycket personalen behöver ha kunskap om då de stöder ett högekänsligt barn i nya situationer. Att de är medvetna om vad som kan inverka på barnet då barnet behöver hantera förändringar och hur de kan underlätta dessa situationer för barnet. På figur 5K hade man kortfattat samlat den kunskapen från kapitlet 7.5, stöd i nya situationer, från teoridelen.

För att på ett bra sätt förklara ett högekänsligt barns känslor och tankar vid sociala kontakter använde man sig av kunskap från kapitel 7.1, sociala kontakter. Det är viktigt för alla i barnets omgivning att ge barnet utrymme men ändå finnas där som stöd. För att bättre tydliggöra barnets känslor och tankar beställdes en bild av konstnären som beskriver dessa, på figur 5L, samt man tog in exempel ur barns vardag för att tydliggöra känslorna och tankarna. Tanken bakom bilden angående sociala kontakter har uppkommit från Arons (2014, ss. 260-263) beskrivning om hur det kan vara svårt för ett högekänsligt barn att träffa nya människor. En främmande vuxen kan kännas väldigt skrämmande och den högekänsligas djupa bearbetningen kan orsaka fördomar och rädslor inför nya situationer.

Det högekänsliga barnets vardag, kapitel 7.2, behandlar vad som är viktigt att vara uppmärksam på i de högekänsliga småbarnens vardag. Här behandlas allt från hur det är att börja på daghem, toalett träningen, matsituationer, rutiner vid läggdags och påklädning samt hur ett högekänsligt barn kan reagera på filmer. Detta är saker som det är viktigt att personalen är medveten om själva samt har kunskap om för att kunna stöda föräldrarna.



**Figur 6 M - O**

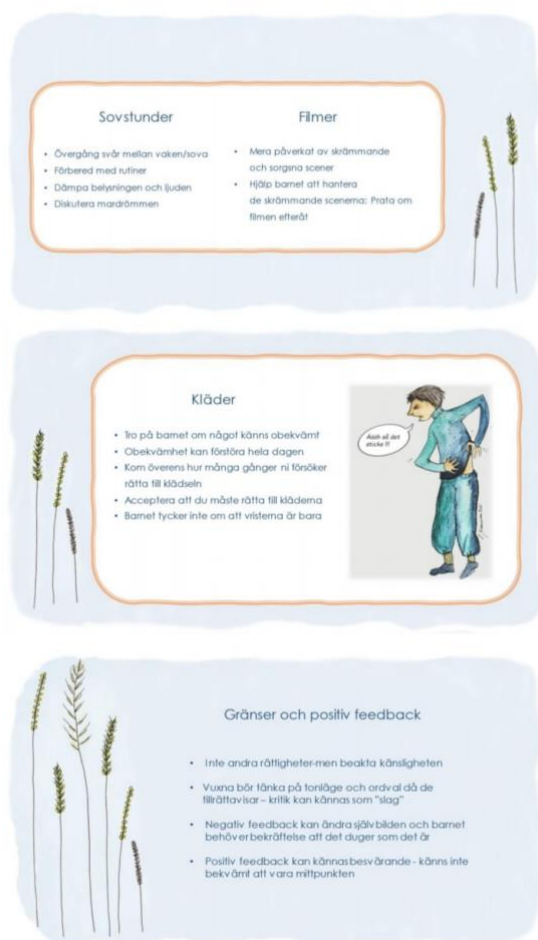
beskrivning av ett högekänsligt barn från Elverljung och Sandells Högekänslighetspodd, avsnitt 33 (2020) men även konstnär Catarina Johanssons tolkning av hur situationen kunde kännas för ett högekänsligt barn. Man berättar även i den muntliga föreläsningen via ett exempel från dagvården hur man kan underlätta matsituationerna för högekänsliga barn som har svårt att koncentrera sig.

På figur 6O beskrev man hur det högekänsliga barnet kan reagera vid toalettbesök. Personalen behöver vara medveten om hur barnen kan reagera vid blöjbyten och besök på toaletten så de kan stöda dem på rätt sätt. I kapitel 7.1, sociala kontakter, hittar man kunskapen man använt sig av till bilderna i figur 6 M – O.

Att personalen inom småbarnspedagogiken är införstådd med hur man bör beakta ett högekänsligt barn då det börjar inom dagvården är viktigt. Det är även viktigt för personalen inom barnrådgivningen att känna till detta så de kan ge stöd och information åt föräldrarna. Personalen kan på förhand uppmuntra föräldrarna att på förhand vänja barnet med separation före dagvården börjat. Allt detta som behövs beaktas vid början av dagvård togs upp i figur 6M.

Med figur 6N ville man göra personalen uppmärksam över vad som bör beaktas vid matsituationerna. I samband med information om matsituationen har man valt att beskriva den tydligare med en bild.

Inspirationen till bilden härstammar från en



**Figur 7 P - R**

exempel från barnens vardag, som personalen kunde känna igen sig i, för att bättre förklara barnet reaktioner. Konstnären har utgått från Arons uppmaning om att tro på och kunna beakta ett högekänsligt barn, då hen säger att något verkligen känns obehagligt och då närmast kläder som spänner, kliar och sticks (Aron, 2014, ss. 50, 85, 198).

Både Satris, Arons och Zeffs teorier används i kapitlet 7.4, gränser och respons, för att kunna förklara vad som är viktigt att tänka på då man ger respons åt ett högekänsligt barn samt sätter gränser. Det är viktigt att göra personalen medveten om att inte bara negativ respons kan kännas obekvämt för det högekänsliga barnet utan även den positiva, detta får åhörarna beskrivet för sig i figur 7R.

Figur 7P belyste hur man kan stöda barnet vid sovstunderna och om barnet är känsligt för sorgsna scener i filmer. Denna kunskap stärker personalen både inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen att bättre kunna stöda föräldrarna om de känner att dessa saker känns svåra. Kunskapen är även bra att ha i vardagliga situationer inom dagvården. Kunskapen baserade sig på kapitel 7.1, sociala kontakter.

För att tydliggöra texten från kapitel 7.1, hur ett högekänsligt barn kan reagera på textiler samt hur barnet kan känna sig vid påklädningen, valde man att i figur 7Q beskriva det med både text och en bild av konstnären. I den muntliga delen delade man även med sig av några praktiska



**Figur 8 S - U**

med här, av barnet och en spruta i tankebubblan, beskriver hur skrämmande det kan kännas för ett högtänsligt barn att behöva få en injektion. Man önskade av konstnären att få en bild som kunde beskriva något med läkarbesök och högtänslighet i enlighet med Arons beskrivning (2014, ss. 245-246).

I detta skede av presentationen visades den andra delen av intervjun med ergoterapeuten. Hon berättade om hurdan balansgång man måste ha med de högtänsliga barnen, vad som är bra att tänka på samt praktiska tips i vardagen. Dessa råd och tips är sådant som både personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen har nytta av i sitt vardagliga arbete.

Edfelt och Hejlskov Elvén beskrivning om lågaffektivt bemötande behandlades i figur 8S. Lågaffektivt bemötande beskrivs i teoridelen i kapitel 7.6 och det är något som Folkhälsan förespråkar som metod för högtänsliga och därför valdes det att tas upp i denna föreläsning.

Boyce och Aron har teorier om hur miljön inverkar på högtänsliga barns hälsa samt hurdana känslor som kan väckas hos barnet då det besöker läkare eller får annan sjukvård. Deras teorier behandlas mera noggrant i kapitlet 7.7, hälsa och läkarbesök, i teoridelen av examensarbetet. I det funktionella arbetet togs denna kunskap upp enligt figurerna 8T – U för att främst stärka kunskapen för personalen inom barnrådgivningen. Det är viktigt att de är medvetna om detta då de träffar högtänsliga barn. Bilden som fanns



Figur 9 V - X

Föreläsningen avslutades med litteraturtips åt åhörarna, enligt figur 9V. Här ville vi ge dem tips om var de på egen hand kunde hitta mera information om högkänslighet samt böcker som ger mera praktiska exempel från vardagen. Allra sist tackades åhörarna för deras deltagande med texten på figur 9X och där är även insatt en bild om ett högkänsligt barns drömmar. Idén till den sista bilden "superhjälten" har fåtts från ett EU-projekt om högkänslighet bland barn, från deras hemsida; [highlysensitive.eu/en/about-project/](https://highlysensitive.eu/en/about-project/). På nätsidan uttalas mycket om

potentialen och det positiva hos det högkänsliga barnet.

Det bestämdes att alla i gruppen skulle hålla varsin, likadan, föreläsning på arbetsplatsen, det vill säga på daghem. Föreläsningarna planerades att hållas på plats, men på grund av Covid-19 och restriktionerna hölls två av föreläsningarna via Teams, en på arbetsplatsen och en privat hemma. Föreläsningen testades alltså på fyra olika orter. Föreläsningen uppskattades ta en timme, inkluderat diskussion, då det planerades att själva PowerPointpresentationen tar ca 45min.

För att kunna utvärdera det funktionella arbetet fick åhörarna efter föreläsningen svara på några frågor angående den. Alternativen under planeringen var att svara skriftligt på papper eller att svara direkt via ett elektroniskt frågeformulär. För att underlätta analyseringen av svaren valdes det att använda det elektroniska frågeformuläret, Forms. En länk till frågeformuläret skickades till åhörarnas e-mailadress eller alternativt till mobilen som länk via WhatsApp. Åhörarna blev upplysta om att svaren kommer att vara anonyma och endast användas för utvärdering av vår modellföreläsning. Efter att examensarbetet är färdigt kommer svaren att raderas från Forms.

Baserat på svaren från enkätundersökningen gjordes sedan en utvärdering av föreläsningen. Det var lättare att se helheten då alla svar kom in via Forms, där det

automatiskt räknade ihop svaren och lagade diagram. Utgående från svaren i utvärderingen analyserade man vidare vilka utvecklingsförslag det fanns på det funktionella arbetet.

## 9.1 Processen inför föreläsningen

Då man förbereder ett framförande är det bra att fundera hurdana hjälpmedel som kommer att användas. Att fånga åhörarnas intresse och engagemang är viktigt men även hurdant verbalt och icke-verbalt budskap man ger åhörarna. Om det man uttalar inte stämmer överens med kroppsspråket eller blickarna kan det inverka på trovärdigheten. (Josefsson & Kastrup, 2018, ss. 10-11, 13-20). Som hjälpmedel till föreläsningen användes en PowerPoint för att åhörarna både skulle få kunskapen visuellt och verbalt. Att utforma den färdiga produkten var utmanande då det kändes viktigt att hålla informationstillfället relativt kort för att bibehålla åhörarnas uppmärksamhet och koncentration.

Att på förhand samla in fakta om åhörarna och deras tidigare kunskaper är till fördel för framförandet. Framförandet bör ha ett begripligt språk och gärna hämtat från den miljö som åhörarna känner till. Användning av ord som kanske, eventuellt, tror och möjligen kan minska på trovärdigheten. (Josefsson & Kastrup, 2018, ss. 36-38, 40-41). Utgående från förhandsundersökningen som gjordes hade vi en liten kännedom om åhörarnas tidigare kunskaper, och föreläsningen byggdes upp enligt dem. Vi valde även att använda oss av ett sådant språk som är lätt för personalen inom dagvården och rådgivningen att förstå.

Vid ett framförande är det bra att överväga på vad man vill fästa tyngdpunkten vid samt i vilken ordning man presenterar fakta. Ett bra sätt att fånga åhörarnas intresse är genom att anknyta fakta till deras egen vardag och erfarenheter. Genom att använda sig av olika variationer i hur man presenterar samt vilket tonläge man talar med hjälper att hålla åhörarna intresserade. (Josefsson & Kastrup, 2018, ss. 38-39). Med det funktionella arbetet strävades det även efter att få med både fakta om högekänslighet samt praktiska exempel som personalen kan relatera sig till i sin vardag. Även intervju med tips, exempel och idéer från de högekänsliga barnens vardag tillades i examensarbetet för att få variation i föreläsningen.

Att sätta tid på förberedelserna är viktigt och det är bra att göra ett manus som man läser upprepade gånger så man kan det. Man kan på förhand träna in pauser för att sedan bättre betona och dramatisera innehållet. Manuset är bra att ha framför sig som trygghet, trots att man inte skall läsa från det utan sträva till att tala fritt. (Josefsson & Kastrup, 2018, ss. 41-43). Samtidigt som planeringen av PowerPoint-presentationen påbörjades så påbörjades även ett manus till den. Inför framförande hade alla skribenter noggrant läst in sig i såväl manuset som texten på PowerPoint-presentationen för att sedan kunna framföra föreläsningen lugnt och naturligt.

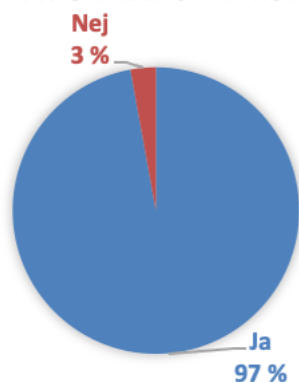
Då man framför en PowerPoint-presentation är det några saker man bör ta i beaktande. Det allra viktigaste är att man behärskar tekniken. Föreläsningen skall även vara en växelverkan mellan talaren och själva PowerPoint-presentationen. Att ha med begränsad text samt genom att hålla en liten paus då man byter bild gör att åhörarna bättre kan följa med. Därför är det bra att lägga ner tid på att texten inte är skriven med för liten font eller sitter för tätt, att använda många olika typsnitt bör också undvikas. Det krävs noggrann planering ifall man inkluderar bilder eller spelar upp videobandningar under föreläsningen. De bör då komma som pedagogiska avbrott för att på ett bra sätt betona det man säger. (Monster, 2016; Josefsson & Kastrup, 2018, ss. 63-64). En prioritering med det funktionella arbetet var att produkten skulle få en bra layout med tydlig och kortfattad text. Tekniken testades på förhand hemma, manusets text tränades och redigerades för att kontrollera att föreläsningen inte skulle ta längre tid än de 45 minuter som planerades. Som en del i det funktionella arbetet finns även en intervju med en ergoterapeut som studerat om känslighet hos barn. Med hjälp av IOS program iMovie och Clips redigerades intervjun till två olika delar. Innehållet i de två delarna bestämdes så att de smidigt skulle passa in i föreläsningen vid två skilda tillfällen.

Vid själva föreläsningen var den som föreläste uppmärksam att alla deltagare var på plats. Då en del av föreläsningarna hölls via Teams var det viktigt att kolla att alla såg och hörde bra innan själva föreläsningen började samt att man kommer överens om när och hur åhörarna fick ställa frågor eller kommentera.

## 10 Utvärdering av produkt

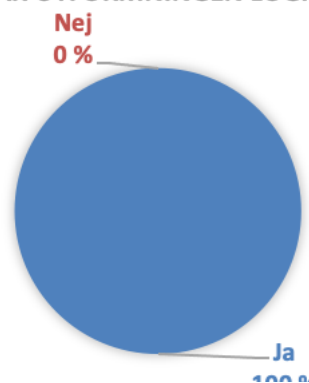
För att kunna utvärdera det funktionella arbetet fick de som deltog i föreläsningen frivilligt fylla i en utvärderingsenkät via Forms (bilaga 2). På utvärderingsenkäten svarade 35 personer av de 38 personerna som deltog i PowerPoint-presentationen. Enkäten bestod av sex slutna frågor och två öppna frågor för att lättare kunna utvärdera svaren.

STÄRKTE PRESENTATIONEN KUNSKAPEN



Figur 10 Stärkte presentationen kunskapen

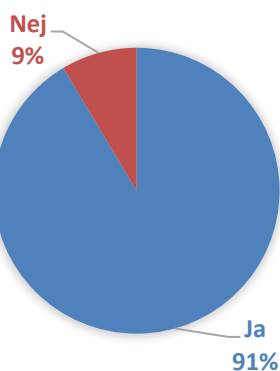
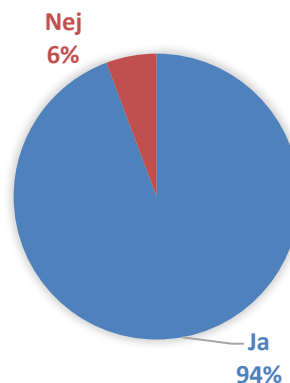
VAR UTFORMNINGEN LOGISK



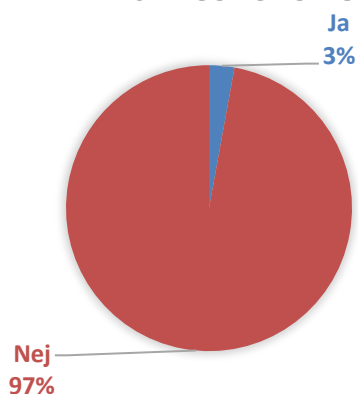
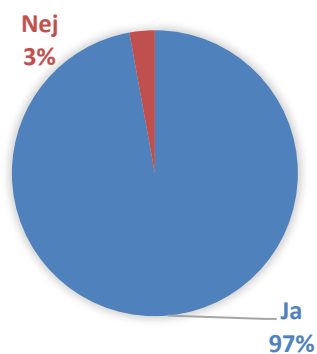
Figur 11 Var utformningen logisk

Av alla som svarade på enkäten tyckte 34 personer att presentationen stärkte deras kunskap om högekänslighet (figur 10) och alla 35 personer var av den åsikten att utformningen av presentationen var logisk (figur 11). Som svar på frågan om föreläsningen gav tillräckligt med information för att känna igen ett högekänsligt barn, svarade 32 personer att det fått tillräckligt med information medan tre personer tyckte att de inte fått det (figur 12). Frivillig feedback lyfte fram önskemål om mera information om hur högekänsligheten syns i olika åldrar, t.ex. hos riktigt små barn som ännu inte kan uttrycka sig. Angående om de fick tillräckligt med information för att kunna bemöta ett barn med högekänslighet svarade endast två personer nej medan 33 personer ansåg att de fick tillräcklig information (figur 13).



**BÄTTRE KUNNA KÄNNA IGEN****Figur 13 Bättre kunna känna igen****BÄTTRE KUNNA BEMÖTA****Figur 12 Bättre kunna bemöta**

På frågan om något i presentationen kändes onödigt var det endast en som kände att något var onödigt men den gav ingen kommentar på vad det gällde (figur 14). Av alla svarande tyckte 34 personer att den grafiska utformningen var tydlig och som fritt formulerad feedback skrevs att det var en tydlig PowerPoint med tydlig information (figur 15). Man ansåg att de tecknade bilderna var fina och talande och att själva layouten var fin. Då det gällde längden på föreläsningen var svaren att den var passligt lång, tillräckligt kortfattad och lätt att lyssna till. Lyssnarna tyckte att innehållet var intressant och värdefullt och att själva föreläsningen var klar, tydlig och att föreläsaren var lugn och visade att hen kunde sin sak.

**KÄNDES NÅGOT ONÖDIGT****Figur 15 Kändes något onödigt****TYDLIG GRAFISK UTFORMNING****Figur 14 Tydlig grafisk utformning**

Som öppen fråga i utvärderingen frågades av åhörarna vad de tror att de kommer att ta med från presentationen, och på den frågan svarade 25 personer. Att känna igen högkänsliga och utgående från det bättre kunna förstå dem och stöda dem var sådant som nio personer kände att de kommer att ta med sig från presentationen. Att bättre kunna bemöta högkänsliga barn, t.ex. vid matsituationer och då de börjar på dagvård, var något som även nio personer kände att de tar med sig från presentationen och fyra personer svarade att de kommer att ha nytta av allt. Övriga kommentarer var att de kommer att använda presentationen som en slags check-lista och att de kommer att ha användning av de praktiska exemplen från vardagen och tipsen på litteratur.

Som övrig feedback om föreläsningen kom kommentarer som att intervjuerna gjorde ett bra avbrott, det var bra med praktiska exempel både i intervjun och de andra i föreläsningen samt att bilderna var talande. Det önskades att de skulle få presentationen som skriftligt material att återkomma till. Även en önskan om att föreläsningen skulle hållas för alla daghem i staden för att göra all personal uppmärksam över barn med högkänslighet. Föreläsningen väckte många tankar hos åhörarna som t. ex. aha-upplevelser att vissa barn i daghemsgruppen möjligen är högkänsliga. Många blev överraskade över hur stor mängd är högkänsliga och att man kan vara högkänsliga på olika sätt. En fråga som uppstod var om det finns någon självmordsstatistik över personer med högkänslighet och får högkänsliga tillräckligt med stöd senare i livet.

## **11 Etik**

Solidaritet handlar om gemensamt ansvar för våra medmänniskor. Inom vår profession som socionom och hälsovårdare har vi ett ansvar att motverka missgynnande strukturer i samhället. (Talentia, 2018, s. 22). Därför vill vi med detta examensarbete lyfta fram att högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken samt inom barnrådgivningen har rätt att bli bemötta och få omvårdnad enligt sina individuella behov. Detta strävar vi till genom att dela vårt funktionella arbete med de professionella som arbetar med barnen, så att de får en god kunskap om vad högkänslighet innebär.

Då man gör ett examensarbete med en tillhörande funktionell produkt anses det viktigt att noggrant referera till källorna man utgått från (Vilkka & Airaksinen, 2004, s. 78). De centrala

utgångspunkterna för God vetenskaplig praxis (GVP) är att man är hederlig och noggrann i sin forskning samt i dokumenteringen och presentationen av resultaten, man tillämpar vetenskapliga forskningsmetoder och etiska principer i forskningen och hänvisar till tidigare forskares arbeten på ett korrekt sätt. Insamlad data lagras enligt kraven som vetenskapliga fakta förutsätter. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 16, 18). I detta examensarbete har GVP-anvisningarna tagits i beaktande. Hederlig och noggrann forskning, dokumentering och presentation av resultaten, de etiska principerna och att ta hänsyn till andra forskares arbeten samt korrekt hänvisning till andras arbeten är en viktig princip i detta examensarbete.

När man gör enkätundersökningar måste man skydda de enskilda individernas integritet och behandla insamlad data konfidentiellt. Deltagarna måste informeras om syftet med undersökningen och betydelsen av deras medverkan. Att deltagandet är frivilligt och att informationen som de delger endast används för undersökningen, måste även framkomma. (Patel & Davidson, 2019, ss. 84-85).

Utgående från syftet att bygga upp ett funktionellt arbete om högekänslighet bland barn valdes det att göra en mindre förhandsförfrågning till personal som examensarbetet riktade sig till innan arbetet inleddes. Syftet med denna var att kartlägga hurdan kunskap personalen hade om högekänslighet och vad de önskade få veta mera om. Frågorna tillsammans med ett följebrev skickades ut via e-mail och via WhatsApp till ett litet urval personer inom de aktuella professionerna. Svaren sammanfattades i ett för examensgruppens gemensamt dokument där man inte kunde identifiera svarspersonerna. Dessa svar kom att bli utgångspunkten till bl.a. teoridelen i arbetet. Eftersom examensarbetet hade en begränsad tidsram var en förhandsförfrågning ett snabbare val än en enkätundersökning, även om en sådan varit etiskt mera godtagbar. Vi gjorde även en liten intresseförfrågning till några svenskspråkiga föreningar, där vi kartlade hurdant material de redan finns om högekänslighet och vad de eventuellt önskades. I samband med denna bad vi om tillstånd att få nämna dessa föreningar i vårt examensarbete.

Det funktionella arbetet, som gjordes i form av en modellföreläsning med en PowerPoint-presentation, utvärderades genom en enkätförfrågning efter föreläsningen. Enkäten gjordes via Forms på Office 365 programmet. Länken till frågeformuläret delades ut i samband med presentationen av det funktionella arbetet. Deltagarna till presentationen

blev upplysta om att deltagandet är frivilligt och att svaren behandlas fullständigt anonymt. I vår PowerPoint-presentation ingick även en intervjubandning med en sakkunnig inom ämnet, men av etiska skäl kommer denna inte att vara med i det funktionella arbetet som lämnas in med examensarbetet.

## 12 Tillförlitlighet

Syftet med examensarbetet är att skapa ett funktionellt material för småbarnspedagogiken och rådgivningspersonalen för att öka deras kunskap och därigenom hjälpa dem att kunna bemöta högkänsliga barn.

För att uppnå ett bra funktionellt resultat har vi studerat forskningar och litteratur, nätsidor om högkänslighet, både föreningars hemsidor och en forsknings projektaktuell hemsida om högkänslighet bland barn. Vi har även intervjuat föreningar om eventuellt behov av material om högkänslighet bland barn. Det gjordes även en förhandsförfrågning vars syfte var att kartlägga personalens kunskap och behov av material om högkänslighet bland barn. Fuchs och Kåll-Virtanens examensarbete hade tidigare uttryckt denna efterfrågan i sitt examensarbete. Förhandsförfrågningen bekräftade vårt antagande om att det finns ett behov. Vi strävade efter att öka tillförlitligheten genom att sammanfatta svaren från förhandsförfrågningen i ett dokument som var gemensamt för hela examensgruppen. Baserat på sammanfattningen av svaren gjordes litteratursökningen som efterfrågan uttryckte.

Utgående från behovet som uttrycktes i förhandsförfrågningen byggde vi upp det funktionella arbetet. Det funktionella arbetet baserar sig på förhandsförfrågan, forsknings och erfarenhetsbaserad litteratur och nätsidor. Vi har även använt en erfarenhetsbaserad pod för att få en mångsidig inblick i ämnet. Dessa har gemensamt bildat en helhet med text, fotografier och grafik. Det funktionella arbetet presenterades i form av en föreläsning med en tillhörande PowerPoint-presentation. För att uppnå målet att stärka personalens kunskap har vi hållit PowerPoint-presentationen för sammanlagt 38 personer som arbetar inom småbarnspedagogiken. Dessa hölls på fyra olika orter i Svenskfinland för att ge en bredare geografisk spridning.

Före föreläsningen hölls utarbetades en enkät (bilaga 2) för utvärdering av det funktionella arbetet. Validitet eller trovärdighet betyder att man faktiskt mäter det som man har tänkt mäta (Ejvegård, 2003, ss. 70, 73). Enkätfrågorna strävade till att bl.a. svara på om kunskapen om högkänslighet bland barn stärkts, om personalen fått tillräckligt med information för att kunna bemöta och känna igen ett högkänsligt barn. Enkäten innehöll även öppna frågor för att kunna få idéer till eventuella utvecklingsförslag på föreläsningen. Enkätsvaren gav bekräftelse att det finns ett behov av att stärka kunskapen om högkänslighet bland personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen. När man väljer med öppna frågor i en enkät är tanken att man vill ha ett svar där respondentens starka åsikt om något framkommer (Bell, 2016, s. 265).

Då utvärderingsförfrågan gällande modellföreläsningen gav positiva svar, men saknade utvecklingsförslag, kan vi inte med säkerhet bedöma att vår presentation skulle ha varit så bra att den inte skulle behöva utvecklas utan att åhörarnas positiva attityd kanske endast berodde på deras stora kunskapsbehov. Eftersom det är en modellföreläsning som är tänkt att utvecklas enligt HSP Finland rf:s behov, bekräftade föreläsningen ett skolningsbehov inom ämnet bland personalen inom småbarnspedagogiken. Även förhandsförfrågningen gav en försiktig antydning om att även inom barnrådgivningen finns ett skolningsbehov.

### **13 Diskussion**

Eftersom ca. 20% av alla barn är högkänsliga är det viktigt att personalen inom småbarnspedagogiken och barnrådgivningen kan beakta och bemöta dem på rätt sätt. Redan i samband med vår förhandsförfrågning i arbetets början visade det sig att det fanns ett intresse och ett stort kunskapsbehov inom området. Alla som svarade på förhandsförfrågningen var intresserade av att ta del i vårt examensarbete. De uttryckte även en önskan om att få mera information inom ämnet.

Alla barn har rätt att bli bemötta utgåenden från sina egna styrkor enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen, 2019). Ett av våra syften med examensarbetet var att styrka denna rätt för barn som är högkänsliga. Genom att stärka personalens kunskap att känna igen och bemöta högkänsliga barn är detta möjligt att uppnå. Som professionell har man enligt Talentias publikationer (2018, ss. 7, 11, 20) en

skyldighet att beakta klientens styrkor och resurser samt bemöta varje människa som en unik individ oberoende av personens sätt att tänka eller reagera.

Utgående från examenarbetets syfte var vi alla ense om att göra ett funktionellt arbete som kunde ge denna kunskap om högekänslighet till de utvalda personalgrupperna. På basen av förhandsförfrågningen och intresseförfrågningen till föreningarna valde examensgruppen att det funktionella arbetet skulle utarbetas till en modellföreläsning med en tillhörande PowerPoint-presentation. Presentationen skulle sedan utvärderas av åhörarna. Syftet med utvärderingen var att få vetskap om föreläsningen givit den kunskap till målgruppen som den skulle och även ge svar på att våra frågeställningar besvarats. Eftersom beställaren HSP Finland rf även uttryckte ett behov av bra svenskspråkigt utbildningsmaterial bland mindre barn, var ett mål att kunna uppnå ett bra material även för föreningens bruk.

I början av arbetsprocessen satt examensgruppen mycket tid på att studera olika teorier utgående från litteratur och forskning. Det gav oss en bredare kunskap vilket underlättade att koppla teori till det funktionella arbetet. Då man är insatta i ämnet blir det lättare att avgränsa vilket material som är viktigast att dela med åhörarna. Trots avgränsningen var det utmanande att sammanfatta teori-materialet till modellföreläsningen kort. Planen var att föreläsningen inte skulle få ta mer än 45 minuter, vilket vi ansåg viktigt för att hålla åhörarnas intresse.

Utöver teori om högekänslighet, ansåg vi att talande bilder och praktiska exempel från barnets vardag skulle vara lättast att minnas vid en presentation. För att få omväxling och sakkunnighet i presentationen, valde vi att intervjua en ergoterapeut som hade kunskap och erfarenhet om känslighet hos barn. Intervjusamtalen blev lyckade, men tidsmässigt längre än förväntat, vilket ledde till att intervjuaterialet krävde en hel del bearbetning. Efteråt ansåg vi att specifika kortare intervjufrågor skulle ha underlättat vårt arbete mer än att be ergoterapeuten berätta fritt om tips och bemötande angående högekänsliga barn. Det blev ett tidskrävande arbete att klippa bort intervjuarens tal och endast spara det väsentliga delarna, vilket gör att bilden och talet i intervjun inte är helt löpande. Slutresultatet blev att den editerade intervjun infogades i presentationen i två delar, delvis för att få omväxling i framförandet men även för att göra den intressantare.

Att få tillstånd att hålla föreläsningen var inte svårt. Alla som kontaktades inom dagvården var intresserade av att ta del i vår presentation. Modellföreläsningen hölls för 38 personer var av 35 personer svarade på vår frivilliga utvärderingsenkät efter presentationen, vilket ansågs som positivt. Det krävde lite extra planering hur föreläsningen skulle hållas då restriktionerna p.g.a. Covid-19 skärptes. Detta löstes genom att två personer från examensgruppen höll sina presentationer via Teams. Utmaningen med dessa blev att man inte hade samma kontakt med åhörarna som de som höll presentationen på plats.

Vi känner oss nöjda med modellföreläsningen och resultaten från utvärderingen. Enkätsvaren och åhörarnas spontana kommentarer under föreläsningen tyder på att vi lyckats bra. Föreläsningen tog tidsmässigt inte längre än planerat och inrymde ändå passligt med information. Presentationen fick positiv respons över att den varierats med bilder, praktiska exempel och intervjuer. De praktiska exemplen till presentationen valdes från boken *Sensitiva barn*, skriven av Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordgren (2019). Boken ansågs inte helt pålitlig som källa i teoridelen, men innehöll praktiska exempel ur barnens vardag.

Våra frågeställningar var: Hur kan man känna igen högekänslighet hos barn i åldern 0-6 år? Vilken kunskap behövs för att kunna bemöta högekänsliga barn? De flesta som deltog i föreläsningen ansåg att den stärkte deras kunskap om högekänslighet, kunna känna igen samt kunna bemöta högekänsliga barn. De flesta som svarade på enkäten efter föreläsningen ansåg att deras kunskap om högekänslighet stärkts, att de lättare kan känna igen och bemöta ett högekänsligt barn. Föreläsningen väckte många tankar bland åhörarna. Bl.a. funderade man över hur många barn i en daghemsgrupp som kan vara högekänsliga utgående från fakta om att en femte del av människorna är högekänsliga. En del sa att de helt tydligt kunde känna igen vissa barn utgående från föreläsningen. Detta tyder på att våra frågeställningar och examensarbetets syfte har uppnåtts.

Många av åhörarna önskade få materialet i pappersform för att återgå till det senare. Det kom även önskemål från en person inom specialdagvården att hen gärna skulle vilja använda sig av vårt funktionella arbete för att kunna föra vidare informationen till stadens andra daghem. Hen tyckte det skulle vara bra att göra andra daghemsgrupper mera observanta på högekänsliga barn och hur man kan bemöta dem på ett bra sätt.

De flesta som svarade på vår enkät efter presentationen gav positiva svar, men vi fick inte in några utvecklingsförslag eller kommentarer som skulle ha gett oss idéer till att utveckla föreläsningen. En orsak kan vara att högekänslighet inte är så känt för personalen inom småbarnspedagogiken, vilket gjorde att all kunskap för de flesta åhörarna kändes viktig. Även tankar om att våra enkätsvar kunde ha formulerats på ett annat sätt, kunde ha påverkat responsen på ett annat sätt och gett mera utvecklingsförslag. Eftersom presentationerna delvis hölls på våra arbetsplatser, kan kulturen påverka hur man svarar på enkäten. Vågar man svara ärligt? Vi kan därför inte med säkerhet bedöma om det inte finns ett utvecklingsbehov angående vår presentation.

Från det funktionella arbetet uteslöts källförteckningen, men däremot valde vi att lyfta fram några källor, samt intressanta nätsidor där åhörarna kan hitta information om högekänslighet. Vid förhandsförfrågningen framkom det en önskan om att få förslag på var man kan hämta mera information om högekänslighet.

Intervjudelarna med ergoterapeuten kommer inte att finnas med i det inlämnade examensarbetet p.g.a. etiska principer. Som ett utvecklingsförslag skulle vara att få med en ny intervju som kunde användas vid fortsatta föreläsningar, eftersom vi ansåg att intervjun var en viktig del av det funktionella arbetet och den gav många praktiska råd om hur man skall bemöta högekänsliga barn. Som ett annat utvecklingsförslag skulle vara att få med flera kortare intervjuer med andra erfarna om högekänslighet, t.ex. föräldrar till högekänsliga barn.

I responsen från enkäten kom en fråga om det finns någon självmordsstatistik angående högekänsliga. Självmordsstatistiken berör kanske inte direkt den åldersgrupp vi behandlade i vårt examenarbete men frågan gav oss ändå en idé till förslag på fortsatt forskning. Kan man se ett samband mellan hur högekänsliga barn har blivit beaktade och bemötta i ålder 0 – 6 år och hur kan det inverka på dem när det blir äldre? Kan man förebygga risken för självmord om högekänsliga barn redan som små blir igenkända och bemötta på rätt sätt?

Ett annat förslag på fortsatt forskning kunde vara att följa upp under en längre period om medvetet lågaffektivt bemötande har en betydande inverkan på högekänsliga barn och om det kunde påverka dem positivt?



Högekänslighet som ämne har varit intressant och vi har lärt oss mycket nytt under hela arbetsprocessen. Eftersom vi i examensgruppen är tre som studerar till socionom och en till hälsovårdare, kan vi säga att vårt mångprofessionella samarbete gett oss möjlighet att lära av varandra men även öppna upp högkänsligheten inom de olika professionerna.

Till slut vill vi tacka den personal som svarade på vår förhandsförfrågning, samt Folkhälsan förbundet, Barnvårdsföreningen rf och HSP Finland rf som svarade på vår intresseförfrågan och gav oss värdefull information i arbetets början. Vi vill även tacka konstnär Catarina Johansson för de fina teckningarna till vårt arbete, ergoterapeuten för intervjudelarna och åhörarna för att de lyssnade och vänligt svarade på våra enkätfrågor angående modellföreläsningen.

## Källförteckning

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (den 26 2 2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, ss. 1-5.
- Aron, E. (2013). *Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Tallinn: Egia förlaget.
- Aron, E. (2014). *Det högkänsliga barnet. Att växa och må bra i en överväldigande värld*. Tallinn: Egia förlag.
- Bell, J. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Betancort, M. (den 6 4 2020). *The Highly Sensitive Brain*. Hämtat från E-Motion Potential of Highlysensitivity: <https://highlysensitive.eu/en/the-highly-sensitive-brain/> den 5 2 2021
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (den 29 12 2015). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Elsevier*. Ghent, Belgium: Science Direct. Hämtat från <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915301033> den 27 1 2021
- Boyce, T. (2019). *Orkidéer och maskrosbarn*. Falun: ScandBook.
- Cain, S. (2016). *Tyst De introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Creative Commons. (u.å.). *CC0 Universell Public-domain dedikation*. Hämtat från <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.sv> den 23 4 2021
- Cronström, S. (2018). *Dansa med träben: maskrosbarn och andra om överlevnadens konst- och pris (E-bok)*. Saga Egmont.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Edfelt, D., & Hejlskov Elvén, B. (2017). *Beteendeproblem i förskolan Om lågaffektivt bemötande*. Stockholm: Natur&Kultur.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Elverljung, I., & Sandell, M. (Red.). (den 7 9 2020). *Högkänslighetspodden*. Hämtat från Det högkänsliga barnet: <https://poddtoppen.se/podcast/1281996907/hogkanslighetspodden/33-det-hogkansliga-barnet> den 26 2 2021
- Forskningsetiska delegationen. (den 14 11 2012). *God vetenskaplig praxis (GVP)*. Hämtat från Forskningsetiska delegationen (TENK): [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) den 15 1 2021

- Fuchs, J., & Käll-Virtanen, S. (den 27 4 2020). Högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken. Socionomexamen(YH). Hälsa och välfärd. Åbo: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338683/Fuchs\\_Jutta%20K%c3%a5ll-Virtanen\\_Sarah.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338683/Fuchs_Jutta%20K%c3%a5ll-Virtanen_Sarah.pdf?sequence=2&isAllowed=y). den 15 1 2021
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Författarna och Natur & Kultur.
- Josefsson, L., & Kastrup, A. (2018). *Tala så alla lyssnar och förstår* (5 uppl.). Litauen: Hjalmarson&Högberg.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*. Hämtat från <https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6> den 30 1 2021
- Monster. (den 23 11 2016). *10 tips: så skapar du en proffsigare PowerPoint-presentation*. Hämtat från <https://www.monster.se/karriarradgivning/artikel/sa-skapar-du-en-proffsigare-powerpoint-presentation> den 6 3 2021
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K., Krapohl, E., Aron, E., & Aron, A. (2017). *Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups*. Hämtat från [https://www.researchgate.net/profile/Michael\\_Pluess/publication/319974199\\_Environmental\\_Sensitivity\\_in\\_Children\\_Development\\_of\\_the\\_Highly\\_Sensitive\\_Child\\_Scale\\_and\\_Identification\\_of\\_Sensitivity\\_Groups/links/59c8eaa9aca272c71bcdc88e/Environmental-Sensitivi](https://www.researchgate.net/profile/Michael_Pluess/publication/319974199_Environmental_Sensitivity_in_Children_Development_of_the_Highly_Sensitive_Child_Scale_and_Identification_of_Sensitivity_Groups/links/59c8eaa9aca272c71bcdc88e/Environmental-Sensitivi) den 30 1 2021
- Prinsessan Märtha Louise, & Nordgren, E. (2019). *Sensitiva barn*. Stockholm: Egia förlag.
- Sand, I. (2012). *Älska dig själv - en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*. Viborg: Specialtrykkeriet.
- Satri, J. (2019). *Herkkyyks voimavaraksi- tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Statens näringsdelegation. (2018). *Mat ger hälsa och glädje -rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken*. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd.
- Talentia. (2018). Vardagen, värderingarna och etiken – Etiska riktlinjer för yrkespersonen inom det sociala området. Hämtat från Talentia: <https://talentia.e-julkaisu.com/2018/etiska-riktlinjer/docs/talentia-etik-2018.pdf> den 17 4 2021
- Tetzchner von, S. (2016). *Utvecklingspsykologi* (2:1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Tranter, D. (den 1 4 2019). Rethinking Resiliense: Ten Tips for Teaching Orchids and Dandelions. Hämtat från <https://www.youtube.com/watch?v=kLNdwSxt0Os> den 25 2 2021

- Umeå Universitet. (u.å.). *Hitta tidigare forskning till litteraturoversikt*. Hämtat från <https://www.umu.se/bibliotek/soka-skriva-studera/informationssokning-och-kallkritik/hitta-tidigare-forskning-till-litteraturoversikt/> den 17 1 2021
- Utbildningsstyrelsen. (2019). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018*. Hämtat från [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018_0.pdf) den 15 1 2021
- Vardagen, värderingarna och etiken – Etiska riktlinjer för yrkespersonen inom det sociala området*. (2018). Hämtat från Talentia: <https://talentia.e-julkaisu.com/2018/etiska-riktlinjer/docs/talentia-etik-2018.pdf> den 17 4 2021
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsingfors: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Weibull, A. (den 22 2 2012). *Funktionell MRI - Vad är det?* Hämtat från Vetenskap & Hälsa: <https://www.vetenskaphalsa.se/funktionell-mri-vad-ar-det/> den 4 3 2021
- Zeff, T. (2010). *The strong sensitive boy- Help Your Son Become a Happy, Confident Man*. San Ramon: Prana Publishing.

## Figurförteckning

Figur 1 Arbetsprocessen .....	30
Figur 2 A - C.....	33
Figur 3 D - F.....	34
Figur 4 G - I.....	35
Figur 5 J - L.....	36
Figur 6 M - O.....	37
Figur 7 P - R.....	38
Figur 8 S - U.....	39
Figur 9 V - X.....	40
Figur 10 Stärkte presentationen kunskapen .....	43
Figur 11 Var utformningen logisk .....	43
Figur 12 Bättre kunna känna igen.....	44
Figur 13 Bättre kunna bemöta.....	44
Figur 14 Kändes något onödigt.....	44
Figur 15 Tydlig grafisk utformning.....	44

## Bemötande av barn med högkänslighet

EN INFOPRESENTATION AV

Charlotta Andersin, Christa Herrgård,  
Maria Sjöstrand, Susanna Vuorinen

## D.O.E.S

D = Djup bearbetning

O = Överstimulering

E = Emotionell mottaglighet

S = Subtila eller små detaljer

## Vad händer i hjärnan

- SPS – Sensorisk bearbetningskänslighet
- Kopplas till 5HTTLPR -genen, serotonin och dopamin
- fMRI –undersökningar
- Olika områden i hjärnan aktiveras



## Höggänsliga har svårt att inte uppmärksamma



Höga ljud



Ljus



Lukter/dofter



## Det höggänsliga barnet

- Alla barn är unika, även de höggänsliga
- Höggänsliga barn reagerar på t.ex. tonläge, hur textiler känns mot huden
- De följer med allt i omgivningen....



## Höggänsliga barn kan beskrivas som orkidéer

orkidéer



tulpaner



maskrosor



## Anknytning och separation

- Otrygg anknytning har en mer negativ inverkan på högkänsliga
- Trygg anknytning leder till att nya situationer inte känns skrämmande och hofulla och minskar separationsångesten
- Ett tryggt spädbarn känner mindre separationsångest när det blir lämnat hos en barnvakt som är uppmärksam på barnets känslor
- 6 mån till 4 åriga högkänsliga barn är extra känsliga för separationer
- En negativ separationsupplevelse ökar barnets risk för trauma ända in i vuxenlivet



## Självreglering och känslor

- Börjar utvecklas vid 10 månader
- Viktigt att få uttrycka alla känslor - hjälper till att hantera dem
- Medvetna om andras känslor
- Svårt att tro på "oroa dig inte vad andra tänker"
- Högkänsliga gör inte samma misstag på nytt
- Mycket kritik kan leda till slutsatsen att "allt jag gör är fel"



## Bemötande

- Viktigt att den vuxna är sensitiv och känner igen barnets behov och har förmåga att svara på rätt sätt
- Den vuxna kan visa med eget exempel hur barnet lättare kan hantera överstimulering
- Bekräftelse från vuxna uppmuntrar det högkänsliga barnet till att utforska och vara spontan





### Subtila saker och förändringar

- Högekänsliga reagerar mera på subtila saker
- Svårt med förändringar – behandla en ny utmaning som inte fanns tidigare
- Gillar inte heller högljudda, blinkande leksaker eller platser
- Föredrar pärlor, att rita, leka med dockor eller lego, olika fantasilekar och bygga kojor



"Lappen från skrivbordet är borta och hennes fina sten är borta."  
"Nallarna i rätt ordning"

### Stöd i nya situationer

- Förändringar kan kännas svåra
- Stöd barnet till att vara fysiskt beredd
- Positiv sinnesstämning lättar
- Överskatta inte förståelsen
- Gör inte problem av förändringar
- Låt barnet känna att det har inflytande
- Kunna prioritera
- Hjälp barnet via lek



*"Pelle har en bra kompis, då kompisen leker med andra leker Pelle ensam, ofta fantasilekar! Personalen tycker Pelle borde ha flera kompisar och jobbar på det. Pelle tycker det är jobbigt och behagligt, han vill inte leka med andra okända barn bara för att personalen säger att han måste"*

### Sociala kontakter

- Skrämmande att träffa nya människor
- Inte tränga sig på barnet
- Stöda barnet att komma med i sociala grupper
- Vara selektiv med vem barnet börjar umgås med och börja med enstaka barn





### Att börja på dagis

- Träna först socialt umgänge t.ex. i öppna grupper, hos släkting
- Börja inte dagis för tidigt
- Berätta åt personalen på förhand
- Bättre flera kortare dagar än få långa
- Träffa först en vuxen – ett barn
- Även att gå hem är en förändring för barnet



### Matsituationer

- Regelbundna mattider viktiga
- Visa respekt för barnets känslor
- Acceptera att barnet inte gillar allt
- De olika matkomponenterna skilt
- Introducera ny mat flera gånger
- Håll matsituationerna positiva



### Toalettbesök

- Vuxnas reaktioner vid blöjbytet
- Toalett träning en långvarig process med små steg och balansgång
- Kan kännas genant att gå på wc



### Sovstunder

- Övergång svår mellan vaken/sova
- Förbered med rutiner
- Dämpa belysningen och ljuden
- Diskutera mardrömmen

### Filmer

- Mera påverkat av skrämmande och sorgsna scener
- Hjälp barnet att hantera de skrämmande scenerna: Prata om filmen efteråt



### Kläder

- Tro på barnet om något känns obekvämt
- Obekvämlighet kan förstöra hela dagen
- Kom överens hur många gånger ni försöker rätta till klädseln
- Acceptera att du måste rätta till kläderna
- Barnet tycker inte om att vristerna är bara



### Gränser och positiv feedback

- Inte andra rättigheter-men beakta känsligheten
- Vuxna bör tänka på tonläge och ordval då de tillrättavisar- kritik kan kännas som "slag"
- Negativ feedback kan ändra självbilden och barnet behöver bekräftelse att det duger som det är
- Positiv feedback kan kännas besvärande - känns inte bekvämt att vara mittpunkten





### Lågaffektivt bemötande

- Öka barnets känsla av delaktighet, trygghet och självbestämmande
- Barnet bör känna att den vuxna är medspelare och inte motstående
- Pedagogiskt arbeta anpassat efter barnets kunskande och förmågor
- Förbered förändringar
- Stöd barnet till socialt samspel
- Affektiv-regleringsförmåga



### Hälsa och läkarbesök



- Miljön inverkar på hur sjukt ett högkänsligt barn är
- Stress kan leda till infektioner
- En positiv miljö kan göra barnet friskare än andra barn
- Vårdpersonalen bör veta om barnets högkänslighet före besöket
- Högkänsliga barn har lägre smärtröskel än andra barn
- Barnet kan uttrycka smärta snabbare -> mera mediciner och undersökningar än nödvändigt



### Mera om hälsa...

- Upprepande och negativa undersökningar kan göra att barnet inte berättar eller överdriver symptomen
- Högkänsliga barn har oftare huvudvärk
- De kan även ha mera allergier
- Sprutor kan stressa högkänsliga barn mer än andra
- Svårare att bli intagen på sjukhus



### Mera info om högkänslighet:

- Sensitiva Barn; Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordgren
- Det högkänsliga barnet; Elaine Aron
- Den högkänsliga människan; Elaine Aron
- Sensational kids; Lucy Jane Miller
- Aistimukse-naallokossa A.Jean Ayres
- Raising a sensory smart child; Lindsey Biel and Nancyeske
- Högkänsliga i Finlandf.; <https://www.erityisherkat.fi/paavenska/>
- Sveriges förening för högkänsligdttt<https://www.hspforeningen.se>
- Högkänslighetspodden:  
<https://www.hogkanslighetsverige.se/h%C3%B6gk%C3%A4nslighetspoddenmed-malin-ina-36519129>



"Varje barn är unikt och speciellt  
ett högkänsligt barn  
kan besitta en otrolig talang"

TACK

# Utvärdering av föreläsning

Svaren kommer att behandlas anonymt. Ett stort tack för dina svar!

1. Stärkte presentationen din kunskap om högekänslighet?

Ja

Nej

2. Känner du att du fick tillräckligt med information för att känna igen ett högekänsligt barn?

Ja

Nej

3. Var informationen tillräcklig för att du ska kunna bemöta ett högekänsligt barn?

Ja

Nej

4. Kändes något i presentationen onödigt?

Ja, Vad? (kommentera gärna nere i feedback-rutan)

Nej

5. Var utformningen av presentationen logisk?

Ja

Nej

6. Var den grafiska utformningen tydlig?

Ja

Nej

7. Tror du att du kommer att få användning av något från presentationen i ditt arbete? I så fall vad?

8. Övrig feedback