

# **Barn med drag av högekänslighet inom småbarnspedagogiken**

En kvalitativ studie om hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet

Sara Viinikka

Melinda Nyfelt

Examensarbete för YH-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Socionom

Vasa, 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Sara Viinikka och Melinda Nyfelt

Utbildning och ort: Socionom (YH) Vasa

Inriktning: Småbarnspedagogik

Handledare: Carita Blomström

Titel: Barn med drag av högekänslighet inom småbarnspedagogiken – En kvalitativ studie om hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet

---

Datum: 10.4.2023 Sidantal: 48

Bilagor: 4

---

### Abstrakt

Vårt syfte med examensarbetet var att ta reda på hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet. De frågeställningar som vi hade var: Vilken typ av handledning får personalen inom småbarnspedagogiken ifall det finns ett eller flera barn i gruppen som har drag av högekänslighet? Finns det något specifikt som gäller de flesta högekänsliga barn, samt hur lägger man märke till detta? Hur stöder man barn med drag av högekänslighet när utmanande och påfrestande situationer för barnet uppstår? Om en utmanande och påfrestande situation för barnet uppstår, vad behöver personalen tänka på?

För att få svar på detta började vi med att titta på vad den forskningsbaserade litteraturen säger. I teoridelen definierar vi begreppet högekänslighet, kännetecknen för högekänsliga barn och hur de fungerar. Vi förklarar också vad DOES modellen är och vad det betyder. Vi skriver om vad självkänslan och självförtroendet har för betydelse för det högekänsliga barnet och hur man sätter gränser för barn som har drag av högekänslighet. Vi har även beskrivit den känslomässiga utvecklingen samt temperamentet hos barn med drag av högekänslighet.

Vi har beskrivit vad grunderna för planen för småbarnspedagogik säger om barn med drag av högekänslighet. Vi definierar begreppet lågaffektivt bemötande samt beskriver varför det är viktigt att bemöta barn som har drag av högekänslighet lågaffektivt. Som avslut på teoridelen har vi skrivit om vad som kan vara bra att ha i åtanke för personal inom småbarnspedagogiken som arbetar med barn som har drag av högekänslighet.

För att få svar på vårt syfte samt våra frågeställningar valde vi att göra en kvalitativ studie i form av fyra halvstrukturerade intervjuer. I resultatet kom vi fram till att delad barngrupp, trygghet, bekräftelse av känslor samt förberedande är de viktigaste påverkande faktorerna inom småbarnspedagogiken för att ett barn som har drag av högekänslighet ska må bra.

---

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslighet, högekänsliga barn, barn med drag av högekänslighet

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Sara Viinikka and Melinda Nyfelt

Degree Programme: Bachelor's degree in Social services, Vasa

Specialisation: Early childhood education

Supervisor: Carita Blomström

Title: Children with traits of high sensitivity – A qualitative study on how early childhood educators treat and support children with traits of high sensitivity

---

Date: 10.4.2023    Number of pages: 48

Appendices: 4

---

### **Abstract**

The purpose of our thesis was to find out how early childhood educators treat and support children with traits of high sensitivity. The research questions of the thesis are: What kind of supervision does the early childhood educators receive if there are one or more children in the group that has traits of high sensitivity? Is there something specific that applies to most of the highly sensitive children, and how do you notice this? How do you support children with traits of high sensitivity when challenging and stressful situations for the child arise? If a challenging and stressful situation for the child arises, what do the early childhood educators need to think about?

To get an answer to this, we started by looking at what the researched-based literature says. In the theory part, we define the concept of high sensitivity, characteristics and function of highly sensitive children. We also explain what the DOES model is and what it means. We wrote about the significance of self-esteem and self-confidence for the highly sensitive child and how to set boundaries for children who have traits of high sensitivity. We have also described the emotional development and temperament of children with traits of high sensitivity.

We have described what the Basics of Early Childhood Education Plan says about children with traits of high sensitivity. We define the concept of low-affective treatment and describe why it is important to treat children who have traits of high sensitivity in a low-affective manner. As an end to the theory part, we have written about what might be good to keep in mind for early childhood educators who work with children who have traits of high sensitivity.

To get the answers to our purpose and research questions, we chose to do a qualitative study in form of four semi-structured interviews. In the results, we came to the conclusion that shared groups of children, security, confirmation of feelings and preparation are the most important influencing factors in early childhood education for a child who has traits of high sensitivity.

---

Language: swedish

Key words: high sensitivity, highly sensitive child, children with traits of high sensitivity

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Syfte och frågeställningar.....	2
1.2 Avgränsningar .....	2
1.3 Begreppsförklaring.....	3
<b>2. Litteraturoversikt</b> .....	<b>3</b>
2.1 Högekänslighet.....	4
2.2 Kännetecken för högekänslighet.....	5
2.2.1 DOES modellen.....	5
2.3 Det högekänsliga barnet .....	7
2.4 Självförtroende och självkänsla hos det högekänsliga barnet.....	9
2.5 Att sätta gränser hos det högekänsliga barnet .....	12
2.6 Den känslomässiga utvecklingen hos småbarn.....	12
2.7 Grunderna för planen för småbarnspedagogik och högekänsliga barn.....	14
2.8 Lågaffektivt bemötande.....	16
2.9 Att ha i åtanke som personal inom småbarnspedagogiken som arbetar med barn som har drag av högekänslighet.....	18
<b>3. Metod</b> .....	<b>19</b>
3.1 Urval av respondenter.....	20
3.2 Insamling av material .....	21
3.3 Analysmetod.....	22
3.4 Etiska aspekter.....	23
<b>4. Resultat</b> .....	<b>24</b>
4.1 Personalens kunskap.....	24
4.1.1 Högekänslighet inom småbarnspedagogiken.....	24
4.1.2 Olika uttryckssätt hos barn med drag av högekänslighet.....	26
4.1.3 Hur påverkas barngruppen där det finns barn med drag av högekänslighet .....	28
4.2Handledning för personal .....	31
4.2.1 Kurs eller föreläsning.....	31
4.2.2Handledning från speciallärare.....	33
4.3 Så arbetar personalen .....	34
4.3.1 Bemötande .....	34
4.3.2 Anpassat arbetsätt eller utrymme .....	35
4.3.3 Samarbete inom personalen .....	36
4.4 Behov som barn med drag av högekänslighet har .....	37
4.4.1 Förebyggande arbete så att barn med drag av högekänslighet inte hamnar i en obekvämsituation.....	37

4.4.2 Hur agera när barnet redan hamnat i en obekväm situation och eventuellt också i affekt .....	38
4.4.3 Stödinsatser som fungerat bra .....	39
<b>5. Sammanfattning och slutdiskussion .....</b>	<b>40</b>
5.1 Sammanfattning av teoridelen.....	40
5.2 Metoddiskussion .....	41
5.3 Resultatdiskussion .....	42
<b>6. Avslut.....</b>	<b>44</b>
<b>Litteraturförteckning.....</b>	<b>46</b>
<b>Bilagor</b>	

## 1. Inledning

I vårt examensarbete definierar vi vad personlighetsdraget högekänslighet är, vad som är typiskt för barn med drag av högekänslighet, hur man kan tänka om man arbetar som personal inom småbarnspedagogiken samt hur man kan stöda barn som har drag av högekänslighet, på bästa sätt, inom småbarnspedagogiken.

Ett barn i åldern 0–6 år har relationer med fler än bara barnets egna vårdnadshavare. Många av barnen tillbringar en stor del av sin tid med till exempel personal inom småbarnspedagogiken. Ett barn som har drag av högekänslighet reagerar snabbt på olika förändringar som sker som till exempel ljus, ljud, smakupplevelser eller andra sinnesintryck. På grund av att barn med drag av högekänslighet reagerar starkt på vissa sinnesupplevelser så är det extra viktigt att till exempel personal inom småbarnspedagogiken har en bra kunskap om högekänslighet och kan bemöta och stöda barnen på rätt sätt. (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.) (Aron N. E., 2014, ss. 27-29)

I grunderna för planen för småbarnspedagogiken sägs det att småbarnspedagogiken har i uppgift tillsammans med barnets vårdnadshavare att stöda och främja barnets utveckling, uppväxt och lärande. Utgående från barnets egna förutsättningar behöver det få bli förstådd och skapa färdigheter så som att kunna uttrycka sig, lära känna sina egna styrkor samt utveckla emotionella färdigheter, detta för att kunna bygga upp den egna identiteten. Inom småbarnspedagogiken förväntar man sig av personalen pedagogisk sakkunskap och förståelse för hur deras egna kompetenser, värderingar samt mångprofessionella kunskaper inverkar på deras arbete. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 7-8, 17, 19)

Idéen till att skriva om barn med drag av högekänslighet inom småbarnspedagogiken kom egentligen från att vi båda två har arbetat flera år inom småbarnspedagogiken, en av oss är högekänslig medan den andra av oss inte riktigt hade någon aning om vad högekänslighet egentligen innebar före vi började skriva om det i vårt examensarbete. Vi har båda två märkt att det inte pratas så mycket om just högekänslighet både inom småbarnspedagogiken och i det vardagliga livet och att man ofta blandar ihop högekänslighet med någon form av diagnos. Eftersom många barn i dagens samhälle spenderar en stor del av sin tid i småbarnspedagogisk verksamhet så anser vi att det är väldigt viktigt att barn får rätt bemötande och stöd, speciellt också barn som har till exempel drag av högekänslighet, detta är också något som betonas i grunderna för planen för småbarnspedagogiken. Vi vill och önskar med detta arbete att vi själva samt också personal inom småbarnspedagogiken kunde

bli mera medveten och öka förståelsen om vad högekänslighet egentligen innebär och hur man bäst stöder och bemöter dessa högekänsliga barn.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet.

Våra frågeställningar är:

- Vilken typ av handledning får personalen inom småbarnspedagogiken ifall det finns ett eller flera barn i gruppen som har drag av högekänslighet?
- Finns det något specifikt som gäller de flesta högekänsliga barn, samt hur lägger man märke till detta?
- Hur stöder man barn med drag av högekänslighet när utmanande och påfrestande situationer för barnet uppstår? Om en utmanande och påfrestande situation för barnet uppstår, vad behöver personalen tänka på?

## 1.2 Avgränsningar

Vi har i det här arbetet valt att till största delen fokusera på högekänsliga barn i åldern 0–6 år, under denna period sker det väldigt mycket i ett barns utveckling och lärande. Personlighetsdraget högekänslighet blir allt tydligare under denna tid i livet, därför är det extra viktigt att dessa barn får ha trygga vuxna runt omkring sig som vill stötta och hjälpa barnet att växa upp och bli till självsäkra vuxna i dagens samhälle. Vi har också valt att fokusera på barn med drag av högekänslighet inom småbarnspedagogiken men endast på daghemmen och inte vid till exempel dagklubbssverksamhet eller förskola.

Eftersom det är viktigt att högekänsliga barn får rätt bemötande, hjälp och stöd speciellt under dessa levnadsår så har vi valt att fokusera en del på vilken typ av handledning personal inom småbarnspedagogiken får ifall de märker att det eventuellt finns ett eller flera barn som är högekänsliga i gruppen. Att personalen får rätt handledning eller vet hur de ska stöda och hjälpa ett högekänsligt barn är extra viktigt för barnets självkänsla och självförtroende, därför

har vi också fokuserat en del på just självkänsla och självförtroende hos högkänsliga barn i detta arbete.

### 1.3 Begreppsförklaring

Vi kommer att använda oss av begrepp som *högkänslighet*, *högkänslig person*, *högkänsliga barn*, *HSP*, *HSP barn*, *barn med drag av högkänslighet*, *högsensitiv person* som vi relaterar till personlighetsdraget högkänslighet. Orsaken till att vi använder oss av begreppet "*barn med drag av högkänslighet*" är för att högkänslighet inte anses som ett diagnostiserat tillstånd utan ett personlighetsdrag. Vi väljer att skriva om drag av högkänslighet eftersom det många gånger kan vara svårt att avgöra om ett barn är högkänsligt eller om det eventuellt ändå handlar om någon annan form av diagnos som inte i så fall ännu är fastställt. (Aron N. E., 2013, ss. 45-47)

På engelskan benämns det som "*highly sensitive person*" som förkortas med *HSP* (HSP Finland rf, u.d.) som också är ett ord som vi har använt oss av i vårt examensarbete. Inom den teoribaserade samhällsvetenskapen brukar man prata om "*sensory processing sensitivity*" som betyder *sensorisk bearbetningskänslighet* (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.). Vi har valt att använda oss av ordet högkänslighet och HSP eftersom det är mera känt för personal som arbetar inom småbarnspedagogiken.

Vi definierar vad DOES modellen är, vilket är en modell som bra förklarar olika kännetecken hos personer med högkänslighet. D står för djup bearbetning (*depth of processing*), O står för överstimulering (*overstimulation*), E står för emotionell mottaglighet och intensitet (*emotional reactivity*), S står för hur man uppfattar det subtila (*sensing the subtle*). (Inspirationskompaniet, u.d.)

## 2. Litteraturoversikt

Detta examensarbete innehåller forskningsbaserad information om vad högkänslighet egentligen är. Vi berättar om vilka kännetecken det finns gällande högkänslighet och vad högkänsliga barn egentligen innebär. Vi skriver även om gränser som barn med



personlighetsdraget högekänslighet behöver för att må bra och varför dessa gränser behövs i vardagen. Vi tar även upp om självkänslan och självförtroendet hos det högekänsliga barnet och varför detta är viktigt. Vi beskriver även den känslomässiga utvecklingen hos barnet, vad grunderna för planen för småbarnspedagogik säger, vi tar även upp lite om hur lågaffektivt bemötande fungerar tillsammans med högekänsliga barn samt en del teori som är bra att ha i åtanke när det kommer till personal inom småbarnspedagogiken som arbetar med barn som har drag av högekänslighet.

## 2.1 Högekänslighet

Högekänslighet hos människor är rätt så vanligt. Forskning visar att 15–20% av befolkningen är högekänsliga, jämnt fördelat mellan män och kvinnor, 70% av dessa klassas som introverta och 30% som extroverta (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.). Aron N. Elaine anser att även fast det är en sådan stor procent av befolkningen som är högekänsliga och det borde betraktas som normalt så är det ändå inte en så stor procent att omgivningen alltid förstår detta personlighetsdrag. På grund av bristande förståelse hos omgivningen känner många högekänsliga människor sig felbedömda och missförstådda, detta i sin tur leder till att de många gånger känner sig ”utanför” ”onormala” eller ”konstiga”. (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.). Att vara högekänslig betyder inte att man har en sjukdom eller diagnos utan det är ett medfött personlighetsdrag, tyvärr blandas det ändå många gånger ihop med andra diagnoser som till exempel Autism spektrum eller ADHD (Aron N. E., 2013, ss. 45-47) (Nordeng & Märtha Louise, 2019, s. 15) man ska ändå inte glömma att man samtidigt kan vara högekänslig och ha en diagnos samt att personer som är högekänsliga många gånger också fungerar och reagerar på olika sätt även fast de har samma personlighetsdrag. (HSP Finland rf, u.d.), (Hägglund & Dahlin, 2021, ss. 13-14)

En person som är högekänslig har ett nervsystem som är känsligare än genomsnittet, detta är något som man föds med. Det här betyder att en HSP hjärna fungerar på ett lite annat sätt i jämförelse med andra människor som inte är högekänsliga. Detta i sin tur leder till att personer som är högekänsliga tar in väldigt mycket, så som sin emotionella samt fysiska miljö. Många andra människor lägger inte märke till saker som högekänsliga personer gör. Högekänsliga personer behöver mer tid och energi att smälta alla olika intryck eftersom de bearbetar alla intryck på en djupare nivå än vad andra människor gör. Det här betyder inte att högekänsliga personer har ett känsligare sinne än icke högekänsliga personer, utan det är hjärnan som tar

hand om den informationen som kommer in på ett annat sätt. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.).

## **2.2 Kännetecknen för högkänslighet**

Det som kännetecknar en högkänslig person är att de tar in väldigt mycket intryck, många gånger sådant som icke högkänsliga personer missar. Detta på grund av det finkänsliga nervsystemet som en högkänslig person har. (Sand, 2012, s. 16) Ifall en högkänslig och en icke högkänslig person går in i samma rum så lägger den icke högkänsliga personen ofta märke till människorna som är där och kanske möblerna, men en högkänslig person ser allt annat också, vare sig de vill det eller inte. En högkänslig person lägger märke till stämningen, relationen människorna emellan, hur luften i rummet känns osv. Andra saker som till exempel folksamlingar eller hög musik kan kännas normalt för andra och verkar inte påverka dem men för högkänsliga personer kan detta verka stressande och kan bli starkt överstimulerande. Icke högkänsliga personer kan i de flesta fall ignorera olika intryck så som skarpt ljus, konstiga lukter, sirener, kaos eller oreda men en högkänslig person har svårt att inte bli störd av dessa exempel. Många högkänsliga personer behöver vila och vara för sig själv efter en dag i till exempel affärscentrum, detta eftersom de ofta då känner sig överstimulerade och utmattade. (Aron N. E., 2013, ss. 46-47)

En person som är högkänslig tänker även på ett annat sätt än vad andra personer som inte är högkänsliga gör. Som högkänslig tänker och reflekterar man före och efter olika händelser oavsett om händelsen har varit något roligt, vanligt, positivt eller negativt. Att en högkänslig person reflekterar och funderar på detta sätt sker oftast omedvetet men också ibland medvetet. Som högkänslig är man inte heller alltid lika impulsiv som en person som inte är högkänslig kan vara, detta oftast på grund av att en HSP hinner reflektera och fundera före. (Högkänslighet, u.d.)

### **2.2.1 DOES modellen**

Aron N. Elaine har tagit fram den engelska förkortningen DOES, där varje bokstav representerar grundläggande kännetecknen hos personer som är högkänsliga. DOES modellen används många gånger för att man ska få en bättre förståelse och en noggrannare definition om vad högkänslighet egentligen innebär. (Siikasmaa, 2018) Genom att luta sig mot DOES

modellen kan man också enklare förstå ifall ens eget barn till exempel eventuellt är högekänslig. (Inspirationskompaniet, u.d.)

Bokstaven D står för djup bearbetning, depth of processing på engelska. Det betyder att personer som är högekänsliga bearbetar känslor, tankar och olika sinnesintryck väldigt noggrant och på ett mera djupgående sätt än vad andra personer som inte är högekänsliga gör. Det här gör att tillvaron för högekänsliga personer många gånger upplevs som intensiv. Djup bearbetning sägs också vara det viktigaste kännetecknet för personer som är högekänsliga. (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.)

Bokstaven O står för överstimulering, på engelska overstimulation. Med det menar man att högekänsliga personer blir lätt överstimulerade på grund av att det kanske händer många saker på samma gång eller också för att det är väldigt energikrävande och tröttande att noggrant behöva bearbeta alla olika intryck, och just om det sker många olika intryck på samma gång bidrar det många gånger till att det blir ännu jobbigare och leder till att de blir väldigt överstimulerade. (Satri, 2019, ss. 24-25), (Bruhner, 2017, ss. 39-41, 58-61), (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.)

Bokstaven E står för emotionell mottaglighet och intensitet, på engelska pratar man om emotional reactivity. Det här betyder att högekänsliga personer reagerar oftast emotionellt starkare än andra människor även fast de inte alltid visar det. De har också en förmåga att se andra människors känslor och hur de känner sig, detta på grund av att man har sett att i deras hjärna visar det högre aktivitet i de områden som handlar om att just se och spegla andra människors känslor. Att vara emotionellt mottaglig innebär också att man snabbt kan brista ut i skratt eller gråt eftersom man reagerar så lätt på olika saker genom att till exempel bli glad, arg, ledsen, orolig eller upprörd, vilket i sig kan leda till att man får huvudvärk eller börjar svettas. (Bruhner, 2017, ss. 51-52), (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.)

Bokstaven S står för att uppfatta det subtila, på engelska säger man sensing the subtle. Det här betyder att högekänsliga personer lägger ofta märke till saker som andra människor säger "mellan raderna", de ser de här små nyanserna och lägger märke till små skillnader och förändringar. Att ha denna sensitiva uppfattningsförmåga kan vara väldigt energislukande på grund av alla intryck. (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.), (Bruhner, 2017, ss. 47-48)

## 2.3 Det högkänsliga barnet

Det finns några specifika kännetecken på hur man kan lägga märke till om ett barn är högkänsligt. Man menar att ju fler punkter som stämmer överens med ett barn, desto större är chansen att barnet eventuellt är högkänsligt. Högkänslighet är som sagt ingen diagnos utan ett personlighetsdrag, men Aron N. Elaine har gjort ett test för föräldrar där man kan svara på 23 frågor om sitt barn och hur hen reagerar på situationer och hur hen är till sin personlighet. (Aron N. E., 2014, ss. 27-29) (The highly sensitive person, 2023) Några exempel är då att barnet blir ofta irriterad och kan känna obehag när det händer många olika saker på samma gång eller att när barnet har mycket att göra så blir hen nervös samt blir också nervös när någon iakttar hen. Barnet tycker inte heller om förändringar och märker också fort små förändringar som sker. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.) Några andra typiska saker som finns för ett barn som är högkänsligt som också ingår i frågeformuläret som Aron N. Elaine har gjort är att barnet är lättskrämt, ogillar obekväma klädesplagg, barnet hör och lär sig bättre av att få en diskret tillsägelse än att bli ”hotad” genom att man till exempel säger ”du får inget godis imorgon om du inte slutar!”, är ljud och ljuskänslig på ett sådant sätt att de märker och reagerar på ljud eller dofter som andra inte kanske lägger märke till, har svårt att komma ner i varv efter en dag full av aktivitet och händelser. I frågeformuläret finns också frågor som gäller ifall barnet är en perfektionist, ofta ställer mycket och många frågor och tycker inte om stora förändringar. (Aron N. E., 2014, ss. 27-29), (The highly sensitive person , 2023) (Nordeng & Märtha Louise, 2019, s. 29)

När barn är små kan man ganska snabbt märka att de har en egen personlighet, det som kännetecknar högkänsliga barn rätt bra är att de oftast gråter när det är för mycket som händer på en och samma gång under en längre tid. Det som är för mycket för ett litet spädbarn som är högkänsligt, kan vara något som upplevs normalt för ett annat spädbarn. Små barn som är högkänsliga påverkas snabbt av hur föräldrarna känner sig, är mamman till barnet till exempel ångestfyllt eller ängslig, kommer även barnet snabbt att känna av detta. Högkänsliga barn kan alla vara olika och reagera lite olika, vissa spädbarn som är högkänsliga gråter kanske inte alls mera än vad ett annat spädbarn som inte är högkänsligt gör. Detta kan också bero på att föräldern snabbt upptäcker att de har ett HSP barn eftersom någon av föräldrarna eventuellt är högkänsligt, vilket i sig har gjort att de lever i en lugn miljö som inte ger allt för mycket stimulans för familjen, eftersom en förälder kanske snabbt också blir påverkad av alla intryck. (Aron N. E., 2014, s. 44) (Satri, 2019, ss. 165-166)

Barn som är högkänsliga reagera på olika saker men typiskt för HSP barn är till exempel att de är väldigt medvetna om saker som knappt någon annan märker, till exempel att det har lämnat kvar lite skal på äpplet man skalat, en liten blick som någon gett barnet (snäll eller negativt laddad), att det luktar extra starkt av något, att man flyttat på barnets saker, att barnet får något ätbart som hen ätit många gånger förut men att man kanske köpt ett annat märke av lika produkt och barnet märker skillnad direkt på grund av smaken. (Aron N. E., 2014, ss. 84-85) Högkänsliga barn blir också snabbt överstimulerade och det som gör att barnet blir överstimulerat är till exempel sociala sammanhang, stora folksamlingar, mycket aktivitet på en och samma dag, mycket olika ljud som till exempel på kalas, men också ifall det är något barnet ska göra som känns spännande, otäckt eller kanske väldigt roligt. Detta innebär också att eftersom barnet lättare blir överstimulerat än andra barn, är det viktigt att tänka på hur många aktiviteter detta barn kommer att ha eftersom den överstimulerade känslan hos barnet oftast relaterar till negativa och jobbiga känslor hos barnet. Ett överstimulerat barn kan också visa sig i att till exempel en sak som barnet kan och klarar av alldeles utan problem hemma, kan mitt i allt vara som bortblåst när hen ska prestera det på någon annan plats som till exempel i skolan. (Aron N. E., 2014, ss. 86-87)

Högkänsliga barn kan ibland uppfattas äldre än vad de egentligen är. Vid en tidig ålder kan de många gånger uppvisa en eftertänksam och smart humor, samt att de kan fundera kring existentiella frågor. Ett barn som har HSP lägger också märke till små detaljer på samma sätt som vuxna med HSP gör, dock anpassar sig barn med HSP snabbt till de vuxnas olika känslor och humörsvängningar. Många gånger är ett HSP barn mera medveten av vad den vuxne egentligen känner än vad de kanske själva är. Här kan också barn med drag av högkänslighet vara väldigt kritiska till de vuxnas beteende eller också till andra saker som händer omkring dem. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.)

Många högkänsliga barn lägger också märke till subtila detaljer, sådant som många som inte är högkänsliga lägger märke till. Det är dock viktigt att komma ihåg att man kan vara känsliga för olika saker även fast man har samma personlighetsdrag. Vissa barn kanske reagerar på saker som handlar om smak, någon annan reagerar på dofter och ett annat barn kanske reagerar på att tröjan sitter för tight eller om strumpan inte sitter rätt i skon. Ett högkänsligt barn kan som andra barn också bli väldigt överstimulerad, de har dock lättare att bli det jämfört med de barn som inte är högkänsliga. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.), (Hägglund & Dahlin, 2021, s. 13)

Barn som har samma personlighetsdrag kan reagera väldigt olika när de blir överstimulerade. Vid överstimulering kan vissa barn dra sig undan och blir alldeles lugna och avslappnade, andra barn kan däremot bli väldigt hyperaktiva och uppspelta. Att ett barn blir överstimulerat behöver inte betyda att det händer något dramatiskt i hans liv utan överstimuleringen visar sig i det vardagliga livet genom att det kanske händer för mycket på samma gång eller att det kommer för många olika sinnesintryck på en gång som till exempel dofter eller ljud. Det kan också handla om olika livsförändringar till exempel att familjen flyttar eller att barnet börjar i förskolan eller skolan. Barn som inte är högkänsliga behöver ha en viss stimulering och en del aktiviteter, men ett högkänsligt barn behöver inte alls ha lika mycket stimulering eller ens lika många olika aktiviteter som de andra barnen. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.)

För att ett barn med HSP ska kunna smälta och ta in alla olika intryck så behöver de ha flera pauser mellan de olika aktiviteterna. Många barn med HSP behöver inte nödvändigtvis ha flera sociala kontakter eller olika fritidsaktiviteter efter att de varit vid daghemmet eller i skolan eftersom de oftast är så trötta och färdigt överstimulerade att de inte överhuvudtaget orkar med några fler aktiviteter eller sociala sammanhang. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.)

Högkänsliga barn kan ibland uppfattas som blyga eller rädda. Det här är de egentligen inte, utan det hör lite till deras personlighetsdrag att vara lite försiktiga och tänka sig för innan de agerar. Till exempel om de ser en grupp barn leka tillsammans så kan de till en början stå och avvakta och se lite rädda ut. När de egentligen bara står och tar in och bearbetar alla nya olika intryck, barn med HSP behöver många gånger denna tid före de agerar och kastar sig in i en lek. (Sfh - Sveriges förening för högkänsliga, u.d.)

## **2.4 Självförtroende och självkänsla hos det högkänsliga barnet**

Flera högkänsliga personer har en låg självkänsla vilket kan bero på att man har haft ett svårt barndomsförhållande och att man ofta blir missförstådd som högkänslig på grund av normen i vårt hårda samhälle där man inte ska vara så känslig. HSP är också perfektionister och har enormt höga mål och krav på sig själv och det man vill förverkliga. (Bruhner, 2017, ss. 110-111)

Självkänslan och självförtroendet skapas redan från spädbarnsåldern. Att föräldrarna eller någon annan vuxen förebild som finns i barnets liv hjälper barnet att skapa ett bra självförtroende och självkänsla hos barnet är viktigt. Barnet iakttar hur vuxna pratar samt hur de ser på barnet och skapar därifrån en egen uppfattning om sig själv, även tonlägen och kroppsrörelser är sådant som påverkar barnet. Ett barn behöver trygghet och kärlek samt att barnet känner att man bryr sig om hen gör att barnets självförtroende och självkänsla stärks. Detta gör också att barnet uppskattar sig själv på ett bättre sätt. Att ett barn får ett starkare självförtroende gör också att hen vågar prova på och lär sig nya saker och kan alltså därifrån utvecklas som person. Barnet kan också lättare acceptera och hantera motgångar och situationer som känns negativa och där barnet kanske blir besviken, ifall självkänslan och självförtroendet är bättre. (Heiskanen, 2022, ss. 79-80) Ett barn skapar också en högre självkänsla när hen är ledsen ifall hen har en trygg vuxen som bemöter barnet med kärlek och en varm lugn famn som bekräftar att barnets känsla är okej, möts barnet däremot av någon som säger ”nu räcker det, sluta gråta” kommer barnets självkänsla bli sämre och kan även ge barnet andra konsekvenser i form av svårigheter att knyta an till nya vuxna. (Kreutz Wirfelt, 2014, ss. 81-82), (Makower, 2018, s. 71) Som alla andra människor så behöver barn alltså få höra och känna att de är uppskattade och tillräckligt bra som de är, utan något krav på prestation. Det räcker inte att barnen själva intalar sig att dom duger som de är utan de behöver också få höra det från omgivningen, på samma sätt som det är med vuxna människor. (Phillips, 2019, s. 49) Barnet behöver även få ha pålitliga vuxna människor i sin omgivning och närhet men också att de vuxna människorna visar att de kan lita på barnet. Detta skapar också en bättre självkänsla och bättre självförtroende hos barnet. (Vehkalahti, 2008, s. 46)

Aron N. Elaine pratar om att det finns fyra olika källor till ett barns självkänsla och den viktigaste är den första som innebär att barnet behöver bli älskad av åtminstone en, men helst flera människor och detta endast för att man finns. Alltså ska barnet inte bli älskad för att hen har gjort något bra eller varit duktig och snäll, utan älskad på grund av att hen bara finns till och alltså ska det vara kravlöst. Detta borde komma från att barnet föds eller när barnet åtminstone ännu är spädbarn för att känslan av att bli älskad ska kännas som något säkert och stabilt för barnet. Den här känslan kommer fortsätta genom hela barnets liv även fast personen som har älskat barnet inte finns kvar, kommer känslan ändå bestå bara den varit stadig från att barnet varit liten. (Aron N. E., 2014, s. 155) Detta är viktigt att tänka på eftersom en högkänslig person ofta har låg självkänsla vilket innebär att man som högkänslig till exempel inte tror att man är tillräckligt bra för att bli eller kunna bli älskad, därför är det

viktigt att ett barn och speciellt ett högekänsligt barn, får bli älskad enda från spädbarnsåldern. (Sand, 2012, s. 35)

De tre andra källorna till barnets självkänsla som Aron N. Elaine pratar om, handlar om vilka förmågor barnet har. Den sociala självkänslan som handlar om att man vågar tro att man kan få vänner och att andra personer tycker att man är en rolig och intressant individ samt att man också vågar till exempel prata inför en samling med människor. Denna form av självkänsla börjar redan där hemma och genom nära och goda kompisar. Har man en bra social självkänsla så kommer andra sociala sammanhang i framtiden inte att kännas jobbiga utan helt normala i stället. Den fysiska självkänslan handlar om att man vågar lita på den egna kroppen, att man kan lyfta och använda armarna, att man kan gå, hoppa och röra på sig och allt som innebär någon form av kroppslig koordination. Det innebär också att man vågar lita på att man kan lära sig olika saker, som till exempel en sport eller någon form av uppgift. Den sista källan till självkänsla är den intellektuella självkänslan som innebär att man tror på sig själv att man nog kan lära sig en viss sak, som kanske en kompis redan kan eller håller på att lära sig. (Aron N. E., 2014, s. 156)

Högekänslighet hos en person kan som sagt ofta innebära dålig självkänsla. Detta grundar sig i att känslighet i dagens samhälle är något som nedvärderas och inte anses som något seriöst. Ofta får också en högsensitiv person höra att det är något som är fel med en eller att man ska sluta vara så känslig vilket ofta drabbar personen i frågas självkänsla. (Bruhner, 2017, ss. 110-111) Att från barnsben få höra ”äh hen är bara känslig, hen är så där, det är inget att bry sig om” är något som påverkar högekänsliga barns självkänsla otroligt mycket mer än vad man kunde tro. Det är också något som följer med personen upp i vuxen ålder och kan även leda till ångest och till och med depression. Här är det även viktigt att som personal inom småbarnspedagogiken tänka på hur man pratar med och om barn som är högekänsliga. (Högekänslighet, 2023) Barn som är högekänsliga är ofta rätt realistiska gällande tankesättet om sig själv, vilket också är viktigt att tänka på så att man inte försöker ge barnet en orealistisk och överdrivet hög självkänsla eftersom detta kan slå fel och i stället ge barnet en ännu sämre självkänsla, därför är en realistisk och sund ton gällande det högekänsliga barnets självkänsla viktigt. (Aron N. E., 2014, s. 156)



## **2.5 Att sätta gränser hos det högekänsliga barnet**

Ett barn med HSP reflekterar ofta över hur hen själv betar sig och visar ofta stor empati till andra människor. På grund av detta är HSP barn väldigt känsliga för kritik och detta är en sak som man som vuxen behöver beakta, ifall man behöver ge en tillsägelse till barn som har drag av högekänslighet så räcker det oftast med att man ger tillsägelsen med en lugn och mjuk stämma. (Sfh - Sveriges förening för högekänsliga, u.d.) Det är också viktigt att tänka på vilka ordval man som vuxen använder, att inte använda ord som bär så mycket skuld och skam och som högekänsliga barn tar som väldigt nedlåtande. (Mindful communication , 2019)

Att uppfostra ett barn som är högekänsligt kan vara svårare i vissa situationer. Barn med högekänslighet kan vara olika precis som vi har skrivit här ovanför. Ett barn som är högekänsligt kan till exempel vara väldigt envist, temperamentfullt och känslomässigt intensivt medan ett annat högekänsligt barn kan vara krävande men inte på samma sätt envist och temperamentfullt utan kanske mera känslomässigt högekänslig. Detta är bra att ha i åtanke när man till exempel inom småbarnspedagogiken arbetar tillsammans med högekänsliga barn, eftersom de kan vara så olika och därför också behöver bli bemött på lite olika sätt. (Aron N. E., 2014, ss. 82-83) Detta är också en av orsakerna till att det är viktigt att ha tydliga gränser för det högekänsliga barnet. (Erityisherkkä lapsi - näin tuet lastasi!)

Ett känsligt barn mår bra av att ha humana, milda och enkla regler som är lätta att förstå, detta gör att barnet känner sig tryggt. Att sätta gränser kan göras med en lugn och kärleksfull ton och detta är något som oftast fungerar bäst när det kommer till ett barn med drag av högekänslighet. Att vuxna människor sätter gränser för ett barn gör också att barnet kan känna tillit till den vuxna. När du sätter dessa gränser för ett barn med drag av högekänslighet är det också viktigt att du förklarar varför dessa gränser finns och är viktiga, även varför dessa gränser behövs, detta kommer att hjälpa barnet att hålla sig till dessa gränser om det förstår och har fått en förklaring till varför. (Heiskanen, 2022, ss. 115-116)

## **2.6 Den känslomässiga utvecklingen hos småbarn**

Ifall barnet som är högekänsligt har en förälder som också är högekänslig, kan detta innebära att barnet på så sätt vågar visa sina känslor mera eftersom hen vet att föräldern förstår hur hen känner och reagerar, vilket inom småbarnspedagogiken kan uppfattas som att det barnet är mera krävande än något annat högekänsligt barn är. De känslor som det högekänsliga barnet

som har en högkänslig förälder visar är oftast att hen blir arg, frustrerad, känner sig övertrampad och i vägen, eller blir väldigt vild på grund av allt som händer runt omkring och alla intryck som barnet tar och får. (Aron N. E., 2014, ss. 82-83)

De föräldrar som inte själv är högkänsliga men har ett barn som är högkänsligt, visar sällan de känslor som en HSP visar, vilket kan leda till att det högkänsliga barnet döljer sina känslor eftersom hen kanske känner att hen inte blir accepterad eller förstådd ifall dessa oftast intensiva känslor kommer fram. Detta innebär också inom småbarnspedagogiken att detta barn har svårt att prata om olika känslor men har ofta även svårt att hantera och reglera dessa känslor och behöver troligen lite hjälp på vägen. Dessa barn som inte fått eller kunnat visa sina känslor som barn, får ofta upp dessa känslor senare i livet som vuxen, och därför är det så viktigt att man åtminstone inom småbarnspedagogiken kunde lära barnen allt som har med känslor och känslohantering att göra, att det är okej att visa det man känner vare sig det handlar om aggression och att man är ledsen eller att man är lycklig och glad. Alla känslor är okej! (Aron N. E., 2014, ss. 82-83)

Temperamentet på ett barn som är högkänsligt eller har drag av högkänslighet kan rätt ofta uppfattas som något lite mera utöver det "vanliga". Temperament innebär alltså hur fort eller långsamt ett barn blir till exempel gnälligt eller argt. Ett temperament innebär och påverkas utav fem olika egenskaper, dessa egenskaper är:

- **Aktivitetsnivån**, detta innebär vilken mängd motion och hur mycket barnet rör på sig
- **Irritabilitet**, hur mycket barnet gnäller, är nedstämt och gråter
- **Positiv emotionell intelligens**, detta betyder hur positivt och på bra humör barnet är
- **Närmande undvikande**, innebär på vilket sätt barnet reagerar när hen hamnar i/upplever nya situationer och platser
- **Reaktivitet**, betyder på vilket sätt samt hur starkt barnet reagerar på olika förändringar samt situationer och händelser. (Kreutz Wirfelt, 2014, s. 62)

Ett barn som har ett starkare temperament uppfattas av samhället tyvärr ofta som ett besvärligt och svårt barn eftersom de oftast är mera gnälliga och uppmärksamhetssökande. (Kreutz Wirfelt, 2014, s. 62) Förutom att ett barn med temperament kan vara gnälligt och uppmärksamhetssökande så finns det också positiva faktorer i ett temperament, som till

exempel kan temperament innebära att man är aktiv och initiativrik, det kan också innebära att man är tillitsfull, vänlig, lugn och försiktig. Eftersom alla personer, både barn och vuxna är individuella individer har man också individuellt temperament. Temperament hör till en persons personlighet och hos barn är det också en stor faktor till det som barnets personlighet grundar sig i. (Askland & Sataøen, 2003, s. 69)

## **2.7 Grunderna för planen för småbarnspedagogik och högkänsliga barn**

Inom småbarnspedagogiken har man i uppgift att utföra småbarnspedagogisk verksamhet i samråd med den allmänna lagstiftningen, den nationella planen för småbarnspedagogiken, de lokala planerna samt barnens egna individuella planer för småbarnspedagogiken. I småbarnspedagogisk verksamhet behöver man stöda barnen, deras uppväxt, utveckling och lärande. Man ska utgå ifrån barnens bästa och deras behov. Barnens vårdnadshavare ska få vara och känna sig delaktiga i den småbarnspedagogiska verksamheten. Vårdnadshavarna behöver och ska få komma med deras egna synpunkter och råd då de också känner sitt barn på ett annat sätt jämfört med till exempel personal inom småbarnspedagogiken. Man ska arbeta samt ha ett bra och nära samarbete med barnens vårdnadshavare för att kunna stödja barnens uppväxt, utveckling och lärande. Personalen inom småbarnspedagogiken ska också stöda vårdnadshavarna i deras fostrande av barnen samt att man som personal gör det möjligt för vårdnadshavarna att delta i studier eller arbetslivet. Detta är också en sak som betonas i §13 i socialvårdslagen att barn och familjer har rätt till nödvändig socialservice som kan vara till exempel småbarnspedagogisk verksamhet och denna service ska stödja föräldrarna eller andra personer som har i uppgift att se till barnens vård, fostran och omsorg. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 7-10, 15-16), (Socialvårdslag , 2014)

Alla barn oavsett till exempel behov av stöd, kulturell bakgrund eller funktionsnedsättning har rätt att få delta i den gemensamma småbarnspedagogiska verksamheten. Verksamheten ska ordnas och utvecklas på så sätt att det stöder inkluderingen för alla människor. Ett barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet har rätt att få stöd och sektorövergripande samarbete ska anordnas om det så behövs. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 8-9, 16, 37-38)

I grunderna för planen för småbarnspedagogik och som det också nämns i §10 i lagen om småbarnspedagogik ska man skydda barnen mot våld, mobbning och andra olika trakasserier som kan förekomma. Man ska inom småbarnspedagogiken arbeta systematiskt

förebyggande samt när man ser att det eventuellt skulle förekomma någon typ av trakasseri gentemot barnen så ska och behöver man genast ingripa. Personal inom småbarnspedagogiken ska stödja jämlikheten samt att alla barn ska behandlas likadant oavsett till exempel kön, bakgrund eller hudfärg. Man ska även förebygga marginalisering. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 15, 18), (Lag om småbarnspedagogik, 2018)

I grunderna för planen för småbarnspedagogik betonar man värdegrunden som grundar sig på FN:s konvention om barnens rättigheter, FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning samt lagen om småbarnspedagogik. Där betonar man extra tydligt att det är barnens bästa som ska komma i första hand, barnen har rätt att må bra och känna sig trygg och beskyddad, detta är också en sak som man inom konventionen för barnens rättigheter slår fast om att det är barnens bästa som ska komma i första hand oavsett vad. Personalen inom småbarnspedagogiken ska också beakta barnens egna åsikter som man också inom konventionen för barnens rättigheter håller fram som extra viktigt. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 21-23), (Unicef , 2023)

I grunderna för planen för småbarnspedagogiken sägs det också att lärmiljöerna inom småbarnspedagogiken ska enligt barnens ålder och utveckling vara utvecklande, trygg, hälsosam och stödja barnens lärande. Det ska finnas tillgängliga och lämpliga lokaler och redskap. Detta betonas också i §10 i lagen om småbarnspedagogik där det sägs att miljön inom småbarnspedagogiken ska vara *”utvecklande, främja lärande och vara hälsosam och trygg med beaktande av barnets ålder, utveckling och övriga omständigheter”*. (Lag om småbarnspedagogik, 2018). I grunderna för planen för småbarnspedagogik betonar man också hur viktigt det är med just en bra lärmiljö där det är tryggt att vara och där alla får vara med och synas. I en sådan lärmiljö är det tillåtet att barnen men även vuxna får känna och visa sina känslor. Personalen behöver hjälpa och stödja barnen att visa sina känslor men även att reglera dem. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 35-36) Aron N. Elaine betonar också hur viktigt det är för barn med drag av högekänslighet att de får visa sina känslor och att man som personal inom småbarnspedagogiken accepterar barnets känslor och att man visar och berättar för dem att det är normalt att känna så här, till exempel om ett barn med drag av högekänslighet är nervös/rädd inför en ny situation så kan man som vuxen bekräfta barnets rädsla och prata om det utan att barnet behöver skämmas och tycka det är pinsamt att vara nervös och rädd inför en ny situation. (Aron N. E., 2014, ss. 257-258)

## 2.8 Lågaffektivt bemötande

Inom småbarnspedagogiken finns det alltid barn som har ”problemskapande” eller utåtagerande beteenden. Det kan vara de som slår eller biter andra, slänger saker eller knuffar. En grundprincip som man har när man arbetar lågaffektivt är att som vuxen tänka att barnet beter ju sig så här av en orsak, det finns alltså en bakomliggande orsak till deras beteende. Det sägs också att *”barn gör rätt om de kan”* det här betyder att barn men också vuxna uppför sig på rätt sätt ifall de har tillräckligt med förutsättningar att göra det. Så när barn inte kan uppföra sig som de egentligen borde så är orsaken att förutsättningarna inte är tillräckliga. Detta är också en grundtanke i det lågaffektiva bemötande, genom att man mot andra förändrar sitt förhållningssätt kan det också bidra till att andras beteenden förändras. (Chipumbu Havelius, 2017, s. 47). När ett barn utför beteenden som blir till problem för sig själv, för andra eller för omgivningen beror det på att kraven i den nuvarande situationen kan vara för höga för barnet eller att barnet helt enkelt saknar färdigheter att lösa situationen. I en sådan situation när man som personal ska arbeta enligt ett lågaffektivt bemötande är det de vuxna som behöver ta ansvaret för situationen och fundera hur de i förhållande till barnet kan förändra sitt förhållningssätt. Som personal stävar man till att barnen ska få förutsättningar att kunna hantera en utmanande situation och när man arbetar enligt ett lågaffektivt bemötande så i stället för att endast fokusera på själva beteendet som orsakar problem så fokuserar man på att försöka förstå varför barnet gör och agerar som hen gör samt vad det är som är orsaken till att barnet kanske får ett utmanande beteende i vissa situationer. (Chipumbu Havelius, 2017, s. 48)

Som nämnts tidigare så är det personalen inom till exempel småbarnspedagogiken som har i uppgift att ta ansvar och förändra de situationer som barnet hamnar i som bidrar till att barnet får till exempel ett utåtagerande beteende. För att kunna ge förutsättningar för barnet att ”göra rätt” så behöver man fokusera på vad som hände före barnet fick detta beteende. Det sägs att man kan göra en så kallad händelseanalys där man försöker komma fram till vad exakt det är som bidrar till att barnet får ett visst utmanande beteende. Finns det till exempel ett mönster, visar barnet några varningstecken, att hen snart kommer att ”explodera”, detta kan till exempel vara en blick, tonläge eller att ansiktsfärgen förändras. (Chipumbu Havelius, 2017, ss. 48-49) Sedan funderar man kring vilka sårbarheter barnet har, ett exempel är om man har kommit fram i händelseanalysen att ett visst barn alltid i slutet på samlingen börjar slå och knuffa andra barn kan man som personal konstatera att barnet har kanske svårt att sitta länge i still, förstår inte riktigt vad personalen säger eller att barnet kanske är hungrig och har svårt att hantera detta. Ifall man genom händelseanalysen har kommit fram till att en

viss situation gör att ett visst barn alltid börjar till exempel slå och knuffa andra barn när denna situation inträffar så behöver man som personal försöka anpassa situationen efter detta barn, till exempel att barnet får fara och hjälpa till att duka eller att personalen tar barnet i famnen. Man försöker alltså undvika och förebygga situationer som man vet kommer utlösa barnets beteende till något negativt. (Chipumbu Havelius, 2017, ss. 48-49, 62-63)

Det är också viktigt som personal att tänka på affektsmitta. Många gånger har man kanske som personal en dålig dag och man bara skulle vilja snäsa åt barnet att sätta sig ner igen men det leder i sin tur bara till att barnet som redan från tidigare är upp i affekt känner på en gång att personalen är irriterad och detta smittar i sin tur av sig till barnet. Alla vet att blir detta barn ännu mera argare/irriterad så utlöser det ett ”problembeteende” som kommer ta väldigt lång tid att reda ut samt ännu längre tid tills barnet har lugnar ner sig igen. Därför är det viktigt som personal att kunna hantera sina egna känslor, även fast det många gånger kan vara svårt, vi är ju alla bara människor. (Chipumbu Havelius, 2017, ss. 63-64) Det som är bra att ha i åtanke är citatet ”känslor smittar” (Hejlskov Elvén, 2020, s. 30) Detta innebär att alla olika känslor smittar, både negativa känslor som att man är arg och sur, men också att man är glad och lugn. Detta innebär att om du har ett barn som är i affekt, kan du tänka på att känslor smittar genom att du håller dig lugn och trygg. (Hejlskov Elvén, 2020, ss. 31-32), (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2017, s. 78)

De som arbetar inom småbarnspedagogiken känner oftast till att även fast man har gjort en händelseanalys, arbetat målmedvetet och försöker hantera sina egna känslor så kommer det ändå komma dagar då kaossituationer inträffar. Då är det extra viktigt med det lågaffektiva bemötandet. Till exempel om ett barn slår ett annat barn så är ju den första tanken för en vuxen att gå fram och ta tag i barnet men det här i sin tur blir bara värre och kan upplevas starkt ångestframkallande när barnet från tidigare har olika sårbarheter och är väldigt stresspåslaget. Det här gör att barnet upplever situationen som hotfull på grund av att när en person har stresspåslag så har hen dålig tillgång till sina kognitiva förmågor och kan många gånger tolka en situation fel och det här leder i sin tur bara till att affekten ökar och våldet fortsätter. Så när man arbetar lågaffektivt i till exempel en kaossituation så kan den vuxna ta ett steg tillbaka, många gånger är situationen kanske inte så farlig som den vuxna trodde till en början. Man ska ge utrymme till personen som är uppe i varv. (Chipumbu Havelius, 2017, ss. 64-65) Det andra man kan tänka på är ögonkontakten. Ifall man som personal lämnar intensivt och stirrar på barnet kan det upplevas som hotfullt och i stället för att det lugnar barnet så utlöser det ännu mera effekter och utåtagerande beteenden. I stället för att titta rakt i ögonen på barnet kan man titta lite till sidan eller om du tittar barnet i ögonen så titta aldrig

längre än 3 sekunder. Det tredje man kan tänka på är att när ett barn till exempel slänger saker omkring sig så den första instinkten för en vuxen är att försöka få barnet att sluta men i stället ska man göra tvärtom och föra ut de andra barnen ur rummet och låta barnet som är upp i varv kasta klart. Man har forskat i detta och kommit fram till att ifall personalen försöker stoppa barnet så tar det 45 minuter före barnet är klart samt om man låter barnet ”kasta klart” så tar det bara 7 minuter. (Chipumbu Havelius, 2017, s. 65)

I vissa situationer har man som personal ingen annan utväg än att hålla i ett uppjagat, argt barn men det är något som man ska undvika in i det sista. Om man ändå måste hålla i barnet så är det viktigt att tänka på att man följer med barnets rörelse och att aldrig hålla emot med spända muskler, till exempel om barnet sprattlar ska man följa med barnets rörelsemönster. Det sägs att om man håller emot barnets rörelse så ökar det bara risken för ännu mera rädsla och ångest hos barnet som i sin tur bara leder till ett ännu mera utåtagerande beteende. Håller du i ett barn ska du aldrig heller hålla längre än 5 sekunder. Det som då händer är att barnet har redan själv lugnat ner sig och hittar sina egna tillvägagångssätt för att få tillbaka lugnet. (Chipumbu Havelius, 2017, ss. 65-66)

## **2.9 Att ha i åtanke som personal inom småbarnspedagogiken som arbetar med barn som har drag av högekänslighet**

För att man som personal bäst ska kunna stöda högekänsliga barn kan det vara bra att till exempel vid byte av aktivitet eller förändringar förbereda barnet på vad som komma ska. Som nämnts tidigare tycker inte högekänsliga barn om överraskningar utan vill veta vad som ska hända. Har man små barn som är högekänsliga kan man använda sig av bilder som stöd, och att till exempel när barnet kommer på morgonen gå igenom med barnet hur dagen kommer att se ut så att hen är förberedd. Sedan kan man också en stund före t.ex. byte av aktivitet påminna barnet att snart är det dags att städa och ställa oss ute. Man kan ställa fram en klocka och säga att när klockan ringer så är det dags att städa, då ställer barnet in sig på det och är bättre förberedd än om en vuxen bara plötsligt kommer och säger att du måste börja städa prick NU. Det finns också högekänsliga barn som inte tycker om när maten rör i varandra, det ska till exempel inte komma sås på potatisen eller att morötterna rör i potatisen. Ifall det inte räcker med att endast dela upp maten i olika ”grupper” på tallriken så kan man helt enkelt använda sig av en skild tallrik med fack. (Inspirationskompaniet, u.d.)

Som personal till ett barn med drag av högekänslighet är det också bra att vara medveten om vilka omständigheter som finns, till exempel hur du ska bemöta barnet för att barnet ska känna tillit till dig på samma sätt som du som personal behöver visa barnet att du känner tillit till hen. Det är också viktigt att som personal våga ge barnet ansvar och visa att man litar på att hen kan klara av det uppdrag som barnet precis fick. (Vehkalahti, 2008, s. 47)

Personal som arbetar med barn som har drag av högekänslighet behöver också som tidigare nämnt, ha i beaktande att det högekänsliga barnet har lägre självkänsla än andra barn som inte är högekänsliga eller har drag av högekänslighet, därför är det också viktigt att tänka på vilka ansiktsuttryck du har och ger, vilket tonfall du har när du pratar och vilka ordval du gör. Visa för barnet att du tycker att det är roligt att få tillbringa tid med hen och visa att du respekterar allt som barnet visar känslomässigt men också uttrycker i åsikter och behov. Om barnet säger något som kanske är negativt gällande en grej som hen anser att hen misslyckats med, behöver du kanske hjälpa hen att se något positivt i situationen, till exempel om barnet säger ”usch vad fult jag ritade”, så kan du som personal svara med att ”men titta vad fin sol du kunde rita”. Detta för att vända det till något peppande och positivt i stället. (Aron N. E., 2014, ss. 158-160)

### **3. Metod**

I kapitlet metod kommer vi att definiera vilken metod vi har valt, nämligen kvalitativ intervjustudie för att få svar på våra frågor gällande hur personal inom småbarnspedagogiken stöder och bemöter barn med drag av högekänslighet samt även vilken typ av handledning personalen får ifall de har barn i gruppen som har drag av högekänslighet. I vår studie har vi också valt att använda oss av halvstrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Vi kommer i detta kapitel att även ta upp hur vi har gått till väga för att hitta respondenterna till intervjuerna samt noggrannare beskrivning hur vi har samlat in material och vilken analysmetod vi använt samt till sist beskriver vi också våra etiska aspekter och tillvägagångssätt i detta arbete.



### 3.1 Urval av respondenter

Eftersom syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn som har drag av högkänslighet så har vi valt att intervjua personal som arbetar inom småbarnspedagogiken och som har en viss kunskap och erfarenhet om ämnet i fråga. För att få en så bred bild som möjligt och att få se det ur allas synvinkel och perspektiv så har vi valt att intervjua en lärare, en speciallärare, en socionom och en barnskötare inom småbarnspedagogiken.

För att hitta våra respondenter sökte vi aktivt. Barnskötaren, läraren samt specialläraren frågade vi av personligen ifall de var intresserade av att ställa upp. Att hitta en socionom som arbetar inom småbarnspedagogik var dock desto svårare att hitta. Efter många om och men och flera e-mail och textmeddelanden senare fick vi tag på en socionom som ställde upp.

Alla respondenter fick information om studiens och examensarbetets syfte, innehåll och deras egna personliga rättigheter, det vill säga att det är frivilligt att delta och att de har rätt att avbryta medverkan i intervjuerna när som helst om de så önskar. Respondenterna fick också information om hur intervjumaterialet kommer hanteras och att de under hela processen kommer att vara anonyma, inte ens vilket daghem eller kommun de arbetar vid kommer att framgå samt att vi som skriver detta examensarbete och gör intervjuerna förhåller oss till Novias tystnadsplikt och att materialet kommer att förstöras efter framförandet av examensarbetet.

De respondenter som vi valde baserade sig på ett informationsurval och ett bekvämlighetsurval. Det vill säga med ett informationsurval så väljer man ut respondenter som man tänker att kan bidra med mycket och värdefull information om ämnet i fråga. Bekvämlighetsurval däremot handlar om att man använder sig av de respondenter som är lättast att få tag i. (Jacobsen, 2007, ss. 123, 223)

Vi genomförde alla intervjuerna på respondenternas daghem eller arbetsplats eftersom det funkade smidigast så för personalen. Våra respondenter hade fått både intervjuguiden samt ett informationsbrev på förhand som de gärna fick läsa igenom färdigt tills att vi kom och intervjuade. I början av intervjuerna frågade vi ifall det godkändes att vi spelade in intervjun samt att inspelningen kommer att förstöras när presentationen av examensarbetet är gjort. Vi informerade också igen om att de när som helst får avbryta intervjun ifall de känner så. Efter intervjun tackade vi för deras deltagande samt gav dem en liten gåvopåse som tack för deras

deltagande i intervjuerna. Flera av respondenterna frågade även var de kan läsa vårt examensarbete när det är färdigt, så vi lovade att skicka ut det färdiga arbetet till dem när det är publicerat.

### **3.2 Insamling av material**

Vi har valt att använda kvalitativa intervjuer som metod. Intervjuer som metod kan vara lämpliga att använda sig av när man vill få en djupare förståelse av en situation eller fenomen. I kvalitativa intervjuer utgår man också ifrån att verkligheten kan uppfattas på flera olika sätt som menas att det inte nödvändigtvis finns en absolut och objektiv sanning. När man gör intervjuer vill man som forskare förstå ämnet ur den intervjuades egna perspektiv och således skapa en uppfattning ur deras egna erfarenheter och det som respondenterna i fråga har varit med om. (Holme & Solvang, 1997, ss. 99-101), (Kvale, 1997, ss. 70-71)

Vi har valt att använda oss av halvstrukturerade intervjuer. Man kan utgå ifrån ett frågeformulär med färdigt formulerade frågor men vi har inte valt att göra på detta sätt, vi har valt att utgå från en intervjuguide (bilaga 2 & 3) som behandlar olika frågeområden. Man behöver dock inte följa intervjuguiden helt och hållet men det är ändå viktigt att intervjuguiden innehåller alla de frågeområden som man har tänkt beröra och ta upp. Frågorna i vår intervjuguide har vi sammanställt i syfte att få svar på våra frågeställningar som är kopplade till examensarbetets syfte och teoretiska utgångspunkter. Frågeområden i vår intervjuguide är kopplade till examensarbetets frågeställningar och stödfrågorna som kommer under frågeområden tar upp olika aspekter gällande frågeområdet. (Gillham, 2008, ss. 105-106) (Klingberg & Hallberg, 2021, ss. 88-89)

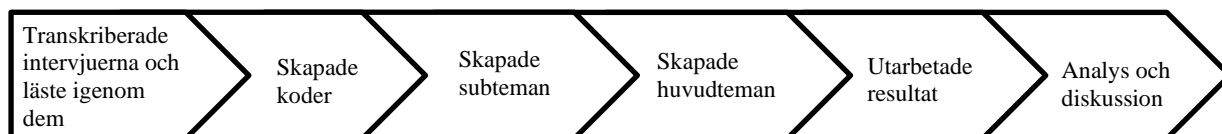
Orsaken till att vi valde halvstrukturerade intervjuer var nog för att denna metod gav oss möjlighet att utgående från vad som kom upp under intervjuerna kunna ställa följdfrågor för att få en så bred förståelse och kunskap angående det som de intervjuade personerna berättade om. Med denna datainsamlingsmetod får även de intervjuade också möjlighet att ge en mera förtydligande beskrivning om sina egna erfarenheter, vilket resulterar i att man även får svar på deras egna känslor, tankar, uppfattningar och olika upplevelser som de har varit med om. (Kvale, 1997, s. 70)

Deltagarna fick före intervjun information om syftet med vårt examensarbete samt praktisk information om hur intervjun kommer gå till (Bilaga 1). Som nämnts tidigare så fick de också

information om att de har rätt att avbryta deltagandet när som helst om de så önskar samt att de under hela processen kommer förbli anonyma. Respondenternas identitet och personliga information är inte relevant för vårt arbete, det har heller inte varit relevant i vilket daghem eller kommun som de intervjuade arbetar i så detta kommer heller inte att framgå i vårt arbete. Det gavs också information till deltagarna om hur vi kommer att hantera materialet och att allt material vi fått genom intervjuerna kommer att förstöras då examensarbetet är färdigt. Före vi höll intervjuerna frågades det av alla deltagare ifall de godkände att intervjun spelades in, endast med ljud, om inte så lämnades det ogjort.

### 3.3 Analysmetod

Det finns olika metoder man kan använda sig av vid dataanalys, det sägs dock att det inte finns något standardiserat sätt att analysera och hantera data man har samlat in via en kvalitativ forskning. Vi kommer dock använda oss av en metod som kallas tematisk analys denna metod kan man använda till många olika slags material, hit hör till exempel kvalitativa intervjuer som vi har gjort. Tematisk analys kan vara lämplig när man ska tolka texter så som transkriberade intervjuer. Denna dataanalys går ut på att man genom upprepade gånger läser en text och därefter beskriver variationer genom att man identifierar skillnader och likheter som finns i textinnehållet. Efter att man har markerat dessa likheter och skillnader så ska de koder. Det vill sägs man sorterar in dem i olika kategorier och teman för att man därefter ska kunna jämföra de olika likheterna och skillnaderna som finns, på detta sätt så kan man stärka kunskapen och påvisa fakta angående ämnet. (Gillham, 2008, ss. 181-194)



**Figur 1. Analysprocess**

Efter att alla intervjuer var gjorda så började vi med att transkribera dem och skriva ut dem på papper för att få en så bra överblick som möjligt. Vi följde en tematisk analysprocess (figur 1) och efter att alla intervjuer var utprintade läste vi noggrant igenom dem och markerade olika partier enligt olika koder, så som ord och meningar som man kunde identifiera i materialet. Efteråt sorterade vi koderna så att de koder som hörde ihop bildade grupper (subteman). Vi valde också att fysiskt klippa ut de delar som hörde ihop och sätta dem i samma hög, efteråt började vi skapa underrubriker och huvudrubriker som kommer

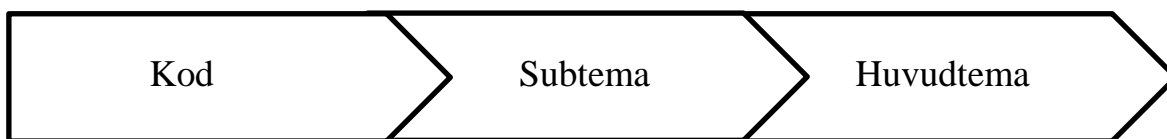
att presenteras närmare i kapitlet resultat. Efter att huvudkategorierna och underkategorierna var klara gick vi systematiskt igenom varje del och analyserade och diskuterade det i relation till våra teoretiska utgångspunkter som är kopplade till våra frågeställningar och syftet med vårt examensarbete.

### **3.4 Etiska aspekter**

Yrkeshögskolan Novia utgår ifrån forskningsetiska delegationens anvisningar gällande god vetenskaplig praxis som vi också i detta examensarbete har utgått ifrån. De grundläggande punkterna är att man är noga och pålitlig i sin forskning men också i dokumenteringen, samt även att man använder vetenskapliga metoder och etiska principer. Det handlar också om att man tar hänsyn till andra forskare i deras egen forskning, detta genom att man till exempel skriver korrekta källhänvisningar till deras publikationer. Det sägs också att forskningen som görs ska planeras, genomföras och rapporteras och den insamlade data som man anskaffat ska lagras på rätt sätt enligt kraven på vetenskapliga fakta, om det så behövs så ska också forskningstillstånd göras. (Forskningsetiska delegationen , 2012, ss. 18-19)

För att säkra sig om att de personer som deltar i en undersökning till exempel i en intervju inte ska komma till skada så har man utarbetat de forskningsetiska riktlinjerna. De utgår ifrån fyra olika huvudkrav som är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003, ss. 176-177) Vi har under hela examensarbetets process följt dessa forskningsetiska riktlinjer till exempel genom informationsbrev som blev utskickade till alla deltagare före vi intervjuade är utarbetade enligt de forskningsetiska huvudkraven som nämnts här ovan.

## 4. Resultat



**Figur 2 tematisk process**

I detta kapitel kommer vi att presentera vårt material utgående från våra intervjuer och vår analys. Vi har analyserat våra intervjuer enligt tematisk analys och har delat upp materialet i 53 koder som vi grupperade i 11 subteman som sedan delades in i fyra huvudteman (Se bilaga 4). Vårt resultat kommer att redovisas utgående från våra huvudteman som är *personalens kunskap, handledning för personal, så arbetar personalen och behov som barn med drag av högekänslighet har*.

### 4.1 Personalens kunskap

I kapitlet personalens kunskap skriver vi om vilken erfarenhet personalen inom småbarnspedagogiken har gällande högekänslighet och barn med drag av högekänslighet, vilka olika uttryckssätt dessa barn har samt om personalen anser att barngruppen påverkas ifall det finns barn med drag av högekänslighet där. Allt detta var relevant för oss som skribenter med tanke på vårt syfte samt frågeställningar. Citat från respondenterna är skrivna i kursivstil och i bilaga 4 kan man se den tematiska processen som vi har följt.

#### 4.1.1 Högekänslighet inom småbarnspedagogiken

I intervjun fick respondenterna svara på vilken typ av erfarenhet de har gällande högekänslighet och högekänsliga barn samt om det finns barn med drag av högekänslighet på det daghem de arbetar på.

Vi kunde konstatera utgående från respondenternas svar att de flesta nog visste vad högekänslighet är, det var endast en respondent som svarade att

*”Jag behövde till en början googla, man vet ju egentligen vad högekänslighet är men det finns ju så många olika termer för det.”*

Flera av respondenterna lyfte också fram att de själva är högekänsliga eller har någon släkting som är det. De kunde också konstatera att de har flera barn på avdelningen/daghemmet som har drag av högekänslighet. Några av respondenterna konstaterade att

*”Vi har för tillfället vad jag anser, högekänsliga barn på vår avdelning men det är inte föräldrarna som har sagt att deras barn är högekänsliga utan något som vi på daghemmet har konstaterat.”*

*”I flera barngrupper har vi haft flera högekänsliga barn med de har alla varit högekänsliga på olika sätt.”*

Alla respondenter hade alltså erfarenhet av att arbeta tillsammans med högekänsliga barn, dock lyfte en respondent fram att det som hen visste om högekänslighet är endast den del som hen själv läst på om för intressets skull.

Två respondenter lyfte också fram utmaningen i kunskapen och förståelsen gällande högekänslighet och barn med drag av högekänslighet, de poängterade att

*”Jag ser högekänslighet som ett positivt personlighetsdrag så länge människorna förstår sig på det men jag hoppas kunskapen kunde bli större för alla människor gällande detta.”*

*”Det är ganska svårt, speciellt om man har flera barn som är högekänsliga och att veta att detta barn är på detta sätt och ett annat på ett annat sätt.”*

En respondent upplevde dock att man här i Finland ser och stöder de högekänsliga barnen bättre än i till exempel Sverige, hen säger att

*”Jag jobbade i Sverige i 3 år och där hade vi nog också högekänsliga barn men där kan jag nog säga att det inte fanns det här stödet kring barnen till exempel specialläraren kom inte in i barngruppen någon gång”, respondenten fortsätter med att ”det känns som att man här fångar dem lättare och man vet av att de finns just för att de får det här stödet.”*

Det var bara en respondent som tyckte att hen hade lätt för att se vem som är högekänslig, hen kommenterade att

*”Jag själv är nog en person som tar in och ser rätt så snabbt så jag tycker nog själv att jag ser vem som är högekänslig.”*

En respondent upplevde dock utmaning i att de har barn som väntar på utredning av andra diagnoser men hen säger ändå att

*”Man ser helt klart personlighetsdraget högkänslighet i dem också.”*

Gällande barn och andra diagnoser så kommenterade en respondent att

*”Personalen behöver ha kunskap eftersom det ofta kan handla om högkänslighet och inte alltid nödvändigtvis ADHD eller autism.”*

Det var lite delade svar mellan respondenterna gällande om de har lätt för att se vem som är högkänslig eller inte men alla respondenterna kunde nog konstatera att det behövs mera information och kunskap om detta viktiga ämne.

#### **4.1.2 Olika uttryckssätt hos barn med drag av högkänslighet**

Gällande olika uttryckssätt hos barn med drag av högkänslighet kunde alla respondenter konstatera att de hade kommit i kontakt med högkänsliga barn, både med de barn som helst vill dra sig undan och de som är mera utåtriktade. En respondent konstaterade att

*”Det är lite jobbigt i och med att man inte kan ha en barngrupp med bara så att säga ”speeda” barn och en barngrupp med ”lugna” barn för ingen vill jobba på den speeda avdelningen men det är ju synd för de barn som är så där lugna för det är ju oftast de som hamnar i kläm för de är ju inte så kallade ”problembarn” för de skapar ju inte ett problem i sig utan de bara är.”*

I intervjuerna kunde man se att de flesta respondenterna hade tagit fasta på samma egenskaper hos barn med drag av högkänslighet inom småbarnpedagogiken. Dessa typiska egenskaper som alla respondenter hade uppmärksammat var ljud- och ljuskänsligheten, aningen försiktiga och behöver tid på sig att processa saker och ting och att de har svårt att anpassa sig till oväntade situationer, de behöver tydliga rutiner och scheman. Flera av respondenterna kunde också konstatera att de har ett gemensamt intresse för musik och konst och att de är aningen mera empatisk än andra barn. En respondent kommenterade att

*”Jag tror nog att de är mera empatiska än andra barnen, det är något som man inte tänker på men man ser alltid de barnen som tröstar kompiserna redan från att de är*

*riktigt små, det är även intressant att de har en empatisk närhet på samma gång som de också har en ”rör-mig-inte!! sida.”*

En annan respondent kommenterade också att de högkänsliga barn som hen har kommit i kontakt med har svårt när andra människor har ljud och blir då väldigt lättretlig, hen lag som ett exempel

*”När det egentligen ska vara tyst som vid en samling eller när man lyssnar på saga och något annat barn håller på och pratar, viskar eller har något annat ljud för sig. Själv kan de nog också avbryta men de blir väldigt frustrerade när någon annan avbryter och speciellt när dessa barn själv är villig att delta och vara duktig.”*

Alla respondenterna kunde nog konstatera att ljud och ljuskänsligheten är något som barn med drag av högkänslighet är extra känsliga för. Många barn klarar inte av att vara i den stora barngruppen där det förekommer mycket ljud och ljusinttryck eftersom de då blir väldigt obekväma och är inte riktigt bekväm med situationen.

Flera av respondenterna var också eniga med att barn med drag av högkänslighet ofta vill ha vuxenkontakt, två av respondenterna kunde konstatera detta.

*”De flesta högkänsliga barn uppskattar egen tid med en vuxen, också av de här barnen som är lugnare av sig har vi många som uppskattar den här egentiden, dock har vi ju nog också de som inte är så jätte brydd vem de är med men de flesta högkänsliga barn har vi märkt uppskattar egentiden med en vuxen mera.”*

*”De högkänsliga barnen vill gärna ha vuxenkontakt och tyr sig gärna till dem de känner sig trygg med.”*

Alla respondenter kunde konstatera att den här tryggheten är väldigt viktigt för just barn med drag av högkänslighet.

När vi kom till hur barnen reagerar när de blir överstimulerade kunde flera av respondenterna konstatera att de barn som har den här energiska delen på högkänslighet speedar i gång väldigt mycket och drar många gånger med sig flera andra barn som kanske inte är högkänsliga eller har några andra svårigheter eller utmaningar. En respondent fortsätter med att

*”Vi har också de här barnen som blir rädda och obekväma för den här ljudnivån och de vet inte hur de ska hantera det och far undan eller stänger sig helt in i sig själv*



*och hör inte när man säger att nu ska vi börja fara på wc, man får riktigt gå fram till dem och röra vid dem för att de ska komma tillbaka.”*

Flera av respondenterna kunde också konstatera att man nog oftast ser när ett barn håller på att bli överstimulerad och att de då måste få komma undan och vara ifred för att kunna lugna ner sig och ladda med ny energi, ibland med en trygg närvarande vuxen.

#### **4.1.3 Hur påverkas barngruppen där det finns barn med drag av högekänslighet**

Gällande hur barngruppen påverkas ifall det där finns ett barn med drag av högekänslighet hade respondenterna lite olika åsikter. En del respondenter säger att det beror lite på hur det högekänsliga barnet uttrycker sig till exempel om barnet blir oroligt i endast vissa situationer. En annan respondent ansåg att gruppens verksamhet har mest ändrats på grund av andra barns eventuella diagnoser som finns i barngruppen. Alltså de har inte egentligen tagit i beaktande högekänsligheten hos barnen utan mest de andra eventuella diagnoserna, dock säger respondenten att

*”De högekänsliga barnen gynnas ju nog också av den ändring vi gjort som egentligen då har anpassats efter de andra eventuella diagnoserna, som exempel har vi konstant delad grupp samt jobbar i smågrupper.”*

En annan respondent kommenterar också samma sak gällande att de arbetar aktivt med smågruppsarbete och är något som är väldigt aktuellt inom småbarnspedagogiken idag, hen anser att alla barn blir sedda genom smågruppsarbete och att man hinner se det enskilda barnet mera än om man är hela barngruppen tillsammans.

En annan respondent ansåg dock att deras verksamhet påverkas väldigt mycket av att det finns barn med drag av högekänslighet i barngruppen. Respondenten säger att

*”Vi är aldrig hela barngruppen tillsammans, vi har till exempel utedagar för det finns så mycket utmaningar i vår grupp så det är inte möjligt att vara alla tillsammans. På grund av att vi alltid måste ha delad grupp så leder det till att vi vuxna inte heller hinner prata med varandra, vi hinner endast prata på måndagar och fredagar under tiden som vi har planering. Då är alla barnen tillsammans, men vi märker ju nog då att de inte fixar det, troligen för att det blir så mycket stimuli för alla.”*

Denna respondent ansåg alltså att deras barngrupp påverkas en hel del, hen konstaterar också att de har högkänsliga barn som är lugnare av sig och som till och med är lite rädd för andra barn som har mycket energi så personalen måste konstant försöka hålla de barnen frånskilda så gott det går.

När vi kom till vilka utmaningar det kan föra med sig i barngruppen där det eventuellt finns barn som har drag av högkänslighet så ansåg en respondent att det här enskilda barnet som har drag av högkänslighet påverkar egentligen inte de här andra barnen på något speciellt sätt, däremot påverkar en stökig grupp det här högkänsliga barnet. Flera av respondenterna säger dock att de utmaningar de kommer att tänka på är

*”Den här delningen är en sak som kan bli utmanande, just för att barnen inte får den här samma möjligheten att leka och umgås med vem de vill för att de måste vara delad.”*

*”...Att de inte klarar av att behärska sig och vara med i barngruppen, dessa barn blir oftast vilda, eventuellt också lite utåtagerande och har så att säga svårt att veta hur de skall handskas med sig själv på grund av alla intryck.”*

*”Det kan också vara en utmaning att ha ett barn med drag av högkänslighet som är väldigt tillbakadragen och har svårt att komma med i kamratgruppen på samma sätt som andra barn. Detta eftersom de oftast analyserar så mycket innan om de vågar eller ens får vara med i leken.”*

En annan respondent lyfter också fram utmaningen i att de har barn med drag av högkänslighet som kanske skulle kunna fixa en viss sak som till exempel att fara på promenad, fara utanför daghemmets grindar osv, hen säger att

*”De här barnen får inte den här samma möjligheten att få göra sådana saker eftersom det finns barn i gruppen som inte fixar det, på så sätt blir det orättvist mot de barn som inte fixar det för de får inte ens prova men man vill ju inte heller ta risken att ett barn smiter. Många barn går miste om saker som de troligen skulle fixa men som de inte kan fixa tillsammans med barngruppen.”*

Samma respondent kommenterar att de barn som skulle klara av att till exempel fara ut på promenad blir lite begränsade eftersom de inte har möjlighet att få göra sådana saker. Hen säger också att det kräver jättemånga pedagoger för att de skall kunna fara i väg någonstans.

Hen lag som exempel att när de till exempel skall med buss så på 9 barn så behöver de vara 4 vuxna med.

Flera av respondenterna var eniga med att man behöver vara medveten om att det finns barn med drag av högekänslighet i gruppen och att man tar det i beaktande. Respondenterna uttrycker sig

*”Man behöver tänka på hur man planerar verksamheten och hur miljön är. Ifall miljön är stökig och lite kaos så blir de högekänsliga barnen också snabbt i obalans.”*

*”Noggrant planerat på förhand vad och hur man skall göra saker är viktigt.”*

*”Impulsiva saker är svårt för de högekänsliga barn vi har på vår avdelning.”*

*”De behöver veta om ledd verksamhet på förhand för att det skall fungera.”*

När vi funderade kring vilka positiva effekter barn med drag av högekänslighet för med sig till barngruppen så kunde man nog utgående från alla respondenternas svar se att de ser något positivt med att de finns olika utmaningar i gruppen i stället för att endast se det negativa och utmanande som till exempel barn med drag av högekänslighet eventuellt kan föra med sig. Några av respondenterna säger att

*”Jag tänker på den här delningen, den är både positiv och negativ. När man delar gruppen så har man faktiskt tid att vara med de här barnen, det blir inte heller lika högljutt och vi har det också väldigt strukturerat så alla barn mår ju bra av rutiner, vi har nämligen väldigt mycket rutiner hos oss, hela tiden egentligen.”*

*”De här sakerna som personalen gör för att gynna det enskilda barnet gynnar ju också hela gruppen, just det här med att man är lite extra lyhörd och att man ger extra positiv feedback och kanske delar in i smågrupper, detta upplever jag gynnar hela gruppen i slutändan.”*

Två av respondenterna var eniga i att frågan var lite svår att svara på gällande vilka positiva effekter barn med drag av högekänslighet för med sig till gruppen. En respondent uttrycker sig med att alla barn tar ju med sig något positivt till barngruppen men om man riktigt skall tänka på positiva effekter så säger respondenten

*”...Om de till exempel har någon typ av stark begåvning som man kunde utveckla redan på daghemmen som t.ex. musikaliskt eller konstnärligt märker vi rätt så snabbt*

*här. Gällande sagans värld kan vi också märka att de är väldigt fantasifulla och bra på att berätta olika saker om en saga.”*

En annan respondent säger att det som kan vara en utmaning för personalen bidrar ju också till att personalen tvingas hitta på olika lösningar vilket i sig gör att man får vara kreativ, vilket är positivt.

*”Som personal inom småbarnspedagogen behöver man vara positiv!”*

Så med andra ord kan man konstatera utgående från var respondenterna har svarat så påverkas nog barngruppen en del av att det finns barn med drag av högekänslighet där man kan också se från svaren att respondenterna har många olika tillvägagångssätt för hur man kan göra det så bra som möjligt för dessa högekänsliga barn men också för hela gruppen, vilket är positivt.

## **4.2Handledning för personal**

Under denna rubrik kommer vi att presentera vilken form av handledning personal har eller har fått samt om personalen har fått gå på någon kurs eller föreläsning som gäller ämnet hur man kan bemöta och stöda barn med drag av högekänslighet. Detta var viktigt för oss att ta reda på eftersom det även ger oss den arbetande personalens svar på vår frågeställning som rör vilken typ av handledning personalen får inom småbarnspedagogen ifall det finns ett eller flera barn i gruppen som har drag av högekänslighet. Citat från respondenterna är skrivna i kursivstil och i bilaga 4 kan man se den tematiska processen som vi har följt.

### **4.2.1 Kurs eller föreläsning**

Genom frågan som vi ställde i intervjun angående ifall våra respondenter har fått ta del av en föreläsning eller kurs som rör ämnet högekänslighet eller högekänsliga barn och hur man kan bemöta och stöda dem i småbarnspedagogen fick vi som svar av alla fyra respondenter att ingen hade tagit del av någon föreläsning eller kurs den senaste tiden där någon har lyft ämnet som just handlar om högekänslighet och/eller högekänsliga barn över huvud taget.

Som följdfråga på det frågade vi ifall att de skulle vara intresserade av att gå på en sådan föreläsning eller kurs, ifall det skulle ordnas och tillfälle skulle ges. Våra respondenter var även här eniga om att de gärna skulle delta i ett sådant tillfälle.

*”Jag skulle väldigt gärna gå på en sådan föreläsning eller kurs eftersom ämnet är väldigt viktigt och börjar vara mer och mer aktuellt men också något som inte många ännu pratar om, skulle det ordnas en föreläsning eller kurs om detta så skulle även personalen få mera förståelse och kunskap.”*

Den samma respondenten berättade också att hen upplevt att det finns okunskap samt att det fortfarande finns personal inom småbarnspedagogiken som inte vet vad man pratar om ifall man säger att ”detta barn är högkänsligt”. En annan av respondenterna konstaterade att

*”Vi har mest fått info om hur vi ska tänka och jobba tillsammans med ett specifikt barn och hur det fungerar bäst för hen, men inte något alls gällande högkänsliga barn, oftast tycker jag också att det dras till att något barn i så fall har något som mera liknar autismspektrum, ADHD eller annan diagnos i stället för att det kanske skulle ha personlighetsdraget högkänslighet.”*

En respondent svarade även att

*”Det vore viktigt att det skulle ordnas en kurs eller föreläsning om detta eftersom det alltid kommer att finnas högkänsliga barn inom småbarnspedagogiken.”*

Vi kunde alltså konstatera på basen av respondenternas svar att någon typ av föreläsning eller kurs gällande allt om högkänslighet och högkänsliga barn skulle vara nyttigt och bra för personalen inom småbarnspedagogiken. Det var även någon av respondenterna som själv hade kollat upp om det ordnades någonstans och konstaterade att

*”...I helgen skulle en kurs ordnas om detta men det är ju inte något man vill bekosta själv när man är anställd.”*

Alltså kunde vi komma fram till att det skulle vara bra med en föreläsning för personal inom småbarnspedagogiken som rör detta ämne för att skapa större kunskap och förståelse. Detta är även något som våra respondenter konstaterade att skulle underlätta personalens arbete eftersom större kunskap automatiskt också underlättar arbetet och speciellt när man bättre vet hur man kan bemöta och stöda barnen på bästa möjliga sätt.

#### 4.2.2Handledning från speciallärare

För att få reda på lite mera gällande vilken handledning som personalen får så frågade vi specifikt av specialläraren hur hen handleder personalen när det finns barn med drag av högekänslighet i en barngrupp. Specialläraren berättade att

*”Vi har skapat ett material för personal inom småbarnspedagogiken om information gällande det högekänsliga barnet och hur det fungerar.”*

Materialet som de skapat är uppdelat i två delar och den ena delen innehåller information om det högekänsliga barnet och på vilket sätt ett barn med högekänslighet kan fungera. Den andra delen av materialet innehåller sådant som är relevant för läraren inom småbarnspedagogik att tänka på när det finns barn som har drag av högekänslighet i barngruppen. Materialet är gjort på eget initiativ för att öka kunskapen hos personalteamet samt för respondenten själv. Även föräldrar får ta del av detta material om de vill.

Vi ställde även frågan ifall hen anser att det finns något specifikt som personalen inom småbarnspedagogik borde veta och känna till gällande hur man bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet.

*”Fokus på trygghet och att barnen ska få känna sig trygga är viktigt samt försök minska på stimuleringen så att de inte behöver ta in allt för mycket intryck.”*

hen poängterar också att trygghet är viktigt för alla barn men specifikt för dessa högekänsliga barn.

*”Positiv pedagogik och varm feedback är något som dessa barn även behöver få ta del av.”*

Gällande praktiska hjälpmedel konstaterade respondenten att man ser barn som självmant far och hämtar hörselskydd och sätter på dem när de känner behov, personalen kunde ha i åtanke att hörselskydd skulle finnas tillgängliga på avdelningen som får användas eftersom högekänsliga barn kan vara väldigt ljudkänsliga och ljudnivån i en barngrupp har en tendens att kunna bli rätt hög, men som även kunde användas om barnet känner att hen blir överstimulerat.

### 4.3 Så arbetar personalen

Här definierar vi vilket arbetssätt personalen inom småbarnspedagogiken har, med fokus på barn med drag av högekänslighet. Vi kommer att ta upp hur bemötandet kan se ut, ifall arbetssättet eller utrymmer på något sätt har anpassats efter barn som har drag av högekänslighet samt samarbete inom personalen. Här kommer även en del av vårt syfte med examensarbetet in. Citat från respondenterna är skrivna i kursivstil och i bilaga 4 kan man se den tematiska processen gällande ”så arbetar personalen”.

#### 4.3.1 Bemötande

Gällande bemötande frågade vi av våra respondenter ifall de anser att man behöver bemöta barn med drag av högekänslighet på ett annat sätt än vad man bemöter andra barn som inte är högekänsliga, samt vilken form av bemötande som de har upplevt vara det mest positiva och effektiva hos dessa barn. Här frågade vi även ifall personalen brukar arbeta med ett lågaffektivt bemötande för dessa barn.

Våra respondenter tänkte lite olika gällande den första frågan ifall man behöver bemöta det högekänsliga barnet på ett annat sätt mot vad man bemöter barn som inte är högekänsliga, någon svarade att

*”Alla barn är individuella vilket innebär att alla barn ska bemötas individuellt, eftersom högekänsligheten kan vara lite av en begränsning för dem är det viktigt att tänka på hur man bemöter dessa barn och kanske göra vissa saker skilt med det ena barnet för att de ska ha samma möjlighet till att klara av vissa saker.”*

En annan respondent hade lite av samma åsikt och svarade

*”Ja det tror jag faktiskt för om de känner att de får det bemötande de behöver så mår de även bättre.”*

En annan respondent var lite fundersam och svarade att hen först tänkte både ja och nej men kom fram till att

*”...Om barnet endast blir extra känsligt vid vissa situationer, som till exempel vid hallen där det är många personer på ett och samma ställe så behöver man kanske bemöta hen på ett annat sätt. Men i stora drag tänker jag att man kan bemöta dem*

*lika som de andra barnen men att det är viktigt att man har i åtanke de situationer som kan kännas jobbiga för den högkänsliga så att man i så fall till exempel specifikt förbereder det barnet då före.”*

Den sista respondenten svarade att hen bemöter alla barn lika eftersom man som personal i gruppen känner alla sina barn och vet hur de fungerar i olika situationer.

Vi frågade våra respondenter vilken form av bemötande som har varit mest positivt och effektivt, våra respondenter var rätt eniga om att det är viktigt att bekräfta att de känslor som barnet känner är okej, samt att man ser dem och hur de känner. Två av dem svarade så här

*”Att bekräfta barnets känslor har fungerat bra samt att fråga vad barnet själv har för lösning på den jobbiga situationen.”*

*”Jag anser att det är väldigt viktigt att se det enskilda barnet och alltid hälsa på hen direkt man ser hen, detta gäller alla barn och inte bara specifikt det högkänsliga. Det är också viktigt att man uttrycker sin glädje när man hälsar på barnet både kroppsligt och med ord.”*

Flera av respondenterna konstaterade också att lågaffektivt bemötande har varit positivt och effektivt men så här svarade också en respondent angående detta

*”Lågaffektivt bemötande är bra så länge vi vet vad det innebär. Vi tycker att det har varit svårt att hålla kvar den glada, positiva atmosfären på samma gång som man ska hållas lugn, vi har märkt att ibland är man så fokuserad på att hållas lugn av det lågaffektiva att man glömmer bort själva glädjen.”*

Gällande det lågaffektiva bemötandet sade också en annan respondent att det har varit effektivt och speciellt i samband där barnet eventuellt inte klarar av en viss situation och man behöver flytta barnet till ett annat lugnare utrymme.

#### **4.3.2 Anpassat arbetssätt eller utrymme**

Vi frågade våra respondenter ifall de kunde berätta om hur de i deras daghemsgrupp har anpassat arbetssättet eller/samt utrymmet på något sätt med tanke på att de högkänsliga barnet/barnen ska få ha det så bra som möjligt samt undvika obekväma situationer. Med



svaren som vi fick av respondenterna kunde vi konstatera att de alla var eniga samt aktivt arbetar i mindre grupper och/eller delad barngrupp.

Några av svaren vi fick av respondenterna löd så här:

*”Vi har försökt skärma av lite med en hylla mellan två bord. Vi har även en kub som barnen kan använda som en lugn vrå att vara i.”*

*”Vi har tänkt noga på var vi har placerat barnen under vilan och vissa barn får även vila i ett annat rum. Vi har även delad grupp under lunchen vilket underlättar.”*

*”Vi har några rum som barnen kan använda sig av, vi har också placerat lego som har mycket ljud i ett skilt rum. Genom att ha flera smårum skulle det underlätta ännu mera ifall barnet vill vara ifred till exempel.”*

En respondent berättade också om att de använder sig av en så kallad aktivitetstavla där alla barn har en egen klädpinne med namn på, som de får sätta upp på den aktivitet de väljer att göra. En respondent sade också att barnen har tillgång till hörselskydd och de används flitigt av de högkänsliga barnen när ljudnivån blir för hög. En annan respondent konstaterade slutligen att man tänker på flera situationer som kan kännas påfrestande för dessa barn, vilket gör att de automatiskt försöker anpassa och göra det så bra som möjligt för barnen på daghemmet.

### **4.3.3 Samarbete inom personalen**

Vi frågade våra respondenter vad de anser att är viktigt att man inom personalteamet har i åtanke när man arbetar med barn som har drag av högkänslighet. Alla respondenterna var även här eniga om att kommunikation både i personalteamet och med barnen är viktigt. Så här svarade två av respondenterna

*”Prata och diskutera så att alla gör samma sak och så att man är på en enig linje, så att en inte säger en sak och den andra en annan sak.”*

*”Personalteamet behöver vara ganska sammansvetsade och särskilt ifall man har en grupp med många barn som är högkänsliga och/eller har andra svårigheter.”*

En respondent berättade även att hen anser att det inom personalteamet är viktigt att ha samma barnsyn och att man bemöter barnen likadant, som exempel berättade hen

*”Jag anser att ifall ett barn är ledsen så måste hen få vara det, då tycker jag inte att någon ska säga ”sluta gråta nu, nu är det bra” eftersom då har vi ju olika barnsyn. Ifall man har en bra kommunikation så blir det rätt automatiskt också att man får samma barnsyn också i teamet.”*

En annan respondent tyckte även att en lugn vrå för barnen att fara och lugna ner sig i och vara i fred samt att

*”...Det är väldigt viktigt att tänka efter hur man pratar och vilka ord man väljer att använda, direkt man råkar använda ett ord som kanske låter nedlåtande kan barnet eller den högkänsliga över lag påverkas väldigt starkt av det.”*

En av respondenterna tyckte också att det är viktigt att tänka på vilket klimat man har inomhus, så att det är en varm atmosfär samt att det vore bra att personalen också har i åtanke att barn som har drag av högkänslighet ofta kanske behöver få lite mera tid på sig gällande saker och ting.

#### **4.4 Behov som barn med drag av högkänslighet har**

Här beskriver vi vad våra respondenter tänker kring de behov som barn med drag av högkänslighet har, detta faller även tillbaka till en av våra frågeställningar som gäller hur man stöder ett högkänsligt barn när påfrestande situationer för barnet uppstår. Vi har delat in det i tre olika subteman som tar upp det förebyggande arbetet så att barn med drag av högkänslighet inte hamnar i en obekväm situation, hur man kan agera när barnet redan hamnat i en obekväm situation och eventuellt också i affekt och till sist vilka stödinsatser som våra respondenter ansåg att har fungerat bra på daghemmet och i barngruppen. Citat från respondenterna är skrivna i kursivstil och i bilaga 4 kan man se den tematiska processen gällande behov som barn med drag av högkänslighet har.

##### **4.4.1 Förebyggande arbete så att barn med drag av högkänslighet inte hamnar i en obekväm situation**

Vi frågade våra respondenter hur de brukar göra för att jobbiga eller utmanande situationer inte ska uppstå för de barn som har drag av högkänslighet. Vi fick lite olika svar på denna fråga men någon tyckte att det är viktigt att förbereda barnet om vad som komma ska, någon

annan tog upp att de använder tyngdtäcken och hörselskydd samt att de anpassar miljön och omgivningen så att de inte hamnar i till exempel affekt.

*”Vi försöker alltid hålla våra rutiner samt förbereda barnen. De är alltid förberedda på förhand och vi skriver även ut i Pääkky så att även föräldrarna kan förbereda barnen så gott det går om vi ska göra något speciellt på dagis. Vi försöker också alltid vara ett eller två steg före så att vi hinner förhindra eller avleda en svår situation.”*

Andra svar som fick gällande detta var att det är viktigt att bibehålla lugnet, att inte tvinga något barn in i en lek utan låta barnen ta den tid som de vill ta för att senare våga fara med själv i en situation som de kanske tycker känns obekvämt eller spännande.

*”Jag tror på det här att prata lugnt och som vuxen spegla ett lugn. Agera lågaffektivt och även lugn och positiv pedagogik, samt att stärka och stöda barnet men även att jobba i smågrupp. Jag tror på att hela det här köret hjälper de här barnen som är högkänsliga.”*

*”Vi försöker jobba på ett accepterande sätt gällande att barnen får vara och känna in läget och när de känner sig redo så kan de delta i leken eller aktiviteten om de vill. De flesta barn kommer nog med senare ifall de känner för att de nog ändå vill och vågar. Personalen skulle nog behöva veta mera om detta för att faktiskt låta barnen känna in och ta sig den tid de behöver och som personal orka vänta in barnen, trots att vi har lite för lite tid för detta på dagis, tyvärr.”*

Alltså kan man konstatera att bekräftelse av barnets känslor och bibehålla ett lugn är något som fungerar bra gällande bemötande av barn med drag av högkänslighet.

#### **4.4.2 Hur agera när barnet redan hamnat i en obekväm situation och eventuellt också i affekt**

Vi frågade våra respondenter hur de brukar göra ifall barnet redan har hamnat i affekt som orsakats av till exempel en för barnet, obekväm situation. Alla respondenter var eniga om att barnet som hamnat i affekt behöver slippa och vara ifred, endera genom att man går i väg med det barn som är i affekt eller försöker få de andra barnen att gå någon annanstans så att barnet i affekt får vara ifred.

*”Försöker ta dem enskilt och bort ur gruppen för att de lättare ska kunna återhämta sig eftersom de inte kan återhämta sig bland en massa kaos. Lugna ner och diskutera tills de är redo att komma tillbaka till gruppen.”*

*”... vissa barn så måste man bara låta vara i affekt tills de lugnar sig och vissa barn kanske inte har hunnit helt i toppen ännu och man kan fånga dem lite och försöka få ett lugn runtomkring barnet så att de bara får vara där.”*

Några av respondenterna sade också att det är som att barnet fullständigt låser sig när hen hamnar i affekt. Respondenterna var eniga om att man behöver finnas där för ett barn som hamnat i affekt, men eventuellt hållas lite på avstånd för att sakta efter en stund kanske närma sig när barnet kommit tillbaka lite så att säga.

*”...När de väl är i affekt så är det ju sak samma om jag mutar med godis eller vad som helst eftersom nu är hen bara arg/ledsen eller vad det är barnet känner just då.”*

Några av respondenterna tyckte att det är viktigt att även här arbeta med det lågaffektiva bemötandet för att själv kunna bibehålla lugnet och sprida ett lugn till barnet i affekt. Även att bekräfta barnets känslor där och då och visa för barnet att man ser att hen har en jobbig stund. En av respondenterna tog även upp att föräldrakontakten är viktig i dessa situationer.

*”Föräldrakontakten är väldigt viktigt så att man vet vad barnet har berättat hemma gällande vad som har orsakat den obekväma situationen hos barnet. Diskutera och prata med barnet också.”*

Några av respondenterna berättade även att oftast märker ju flera av barnen i barngruppen att ett barn har hamnat i affekt, därför ansåg även någon av respondenterna att det är viktigt att prata om dessa känslor i hela barngruppen och inte bara med det specifika barnet, för att öka förståelsen för olika känslor för alla barn.

#### **4.4.3 Stödinsatser som fungerat bra**

När vi frågade av respondenterna vilket stöd som har varit mest effektivt och positivt för barnen med drag av högekänslighet så fick vi en hel del bra och olika svar. Någon berättade om att de har haft en fåtölj dit barnet fick fara när som helst ifall hen kände att hen behövde gå i väg för att vila eller vara ifred. Som svar fick vi också här att det har varit väldigt positivt och effektivt att arbeta i mindre grupper eftersom det också automatiskt ger mindre intryck och stimuli för de högekänsliga barnen men också för alla andra barn. Någon berättade om

att de har en låg tröskel mellan att barnen vågar fråga om hjälp eller säger till ifall det är något

*”Tröskeln skall vara låg att komma och fråga om hjälp och vi vuxna ska inte visa en negativ reaktion då, barnen har ju faktiskt kommit och frågat om hjälp för att de inte själva vet hur de ska fixa en viss situation, då måste man som vuxen också i sådana situationer försöka ge rätt stöd. ”*

En av respondenterna berättade också om att hen har märkt att en god kommunikation på daghemmet mellan alla som är där är viktigt, alltså både vuxen-vuxen, barn-vuxen och barn-barn kommunikationerna. Den samma respondenten berättade också att vissa barn som har svårt med den kommunikationen så kan man alltid försöka ritprata med, eller till exempel använda materialet rita vad du känner.

## **5. Sammanfattning och slutdiskussion**

I sammanfattning och slutdiskussion skriver vi en kort sammanfattning av vår teoridel, vad vi kom fram till med vårt val av metod samt en slutdiskussion av resultatet från undersökningen. Vi kommer att tydligt återspegla tillbaka till vårt syfte samt våra frågeställningar.

### **5.1 Sammanfattning av teoridelen**

15–20% av befolkningen anses vara högekänsliga jämnt fördelat mellan båda könen enligt forskningsbaserad litteratur, av dem klassas 70% som introverta och 30% som extroverta. Att vara högekänslig innebär att man har ett känsligare nervsystem än genomsnittet. Högekänslighet är ett personlighetsdrag och inte en diagnos.

DOES-modellen är en känd modell som Aron N. Elaine har skapat, modellen representerar kännetecknen hos den högekänsliga människan. Bokstaven D står för djup bearbetning (*Depth of processing*). Detta innebär att man bearbetar känslor, tankar och olika sinnesintryck väldigt noggrant och mera djupgående. Detta är det viktigaste kännetecknet hos en högekänslig person. Bokstaven O står för överstimulering (*overstimulation*). Detta innebär att man blir lätt överstimulerad på grund av mycket intryck och ifall det händer mycket på en

och samma gång. Bokstaven E står för emotionell mottaglighet och intensitet (*emotional reactivity*). Detta betyder att högkänsliga personer reagerar emotionellt starkare än andra personer och har en stark förmåga att känna och ta in andra personers känslor. Bokstaven S står för hur man uppfattar det subtila (*sensing the subtle*). Detta innebär att en högkänslig person ofta lägger märke till saker som andra personer inte tänker på eller märker själv. Denna form av uppfattningsförmåga kan kännas väldigt energislukande på grund av alla intryck.

Högkänsliga barn är oftast ljud- och ljuskänsliga, har svårt för hastiga förändringar där de inte har blivit förberedda innan. Högkänsliga barn är oftast lättskrämda och tar in intryck på ett annat sätt mot vad barn som inte är högkänsliga gör. Att dessa barn som har drag av högkänslighet tar in mera intryck och på så sätt blir väldigt stimulerade kan leda till att barnet blir överstimulerat och kan däremot bli utåtagerande, stressad eller känner att hen befinner sig i en mycket obekväm situation. Högkänsliga personer är oftast perfektionister och har höga mål och krav på sig själv. Som högkänslig har man oftast också lägre självkänsla, vilket kan bero på att man ofta blir missförstådda eller kanske har ett svårare barndomsförhållande. Detta är också en del av svaret till vår ena frågeställning angående om de finns något specifikt som gäller de flesta högkänsliga barn samt hur man lägger märke till detta. Vi fick även svar på denna frågeställning under intervjuerna, detta kommer vi att svara på under rubriken resultatdiskussion.

Med tanke på vårt syfte om hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högkänslighet, så kunde man även komma fram till att lågaffektivt bemötande är bra för dessa barn och något som främjar deras välmående. Att arbeta lågaffektivt innebär att man själv som vuxen och personal bibehåller lugnet även fast man märker att barnet håller på och hamnar i en jobbig och svår situation, eftersom lugnet smittar av sig till barnet utstrålar det också på samma gång trygghet som barnet i den specifika situationen behöver. Detta är även en del av svaret till vår frågeställning hur stöder man barn med drag av högkänslighet när utmanande och påfrestande situationer för barnet uppstår? Om en utmanande och påfrestande situation för barnet uppstår, vad behöver personalen tänka på?

## 5.2 Metoddiskussion

Vi valde att använda oss av den kvalitativa metoden där vi gjorde halvstrukturerade intervjuer. Detta på grund av vårt syfte gällande hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet samt för att få personliga svar på våra frågeställningar. Vi gjorde fyra intervjuer med en socionom, en barnskötare, en lärare samt en speciallärare inom småbarnspedagogiken. Intervjuerna gjordes på respondenternas arbetsplats. Vi valde att göra intervjuerna med dessa respondenter som har olika arbetsroll på grund av att vi ville få så bred uppfattning och information om ämnet och på våra frågor som möjligt. Svaren skulle troligen ha sett annorlunda ut ifall vi skulle ha valt att enbart intervjua fyra personer som har samma arbetsroll inom småbarnspedagogiken. Vi baserade vårt tankesätt på att dessa arbetsroller i stort sett alla arbetar på olika synsätt tillsammans med barnen på grund av deras utbildning samt erfarenhet, troligen också ser barnen med drag av högekänslighet på lite olika sett, vilket gav oss en uppfattning och syn på ämnet från flera olika håll.

Som rekommendation fick vi att vi skulle göra fyra intervjuer eftersom det skulle ge oss tillräckligt med material, skulle vi ha gjort flera intervjuer skulle det snabbt ha kunnat bli svårhanterligt och för stort. Resultatet skulle nog troligen ha sett annorlunda ut ifall vi skulle ha haft flera respondenter men arbetet skulle även ha blivit för stort samt svårt att tolka. Intervjuerna spelades in, vilket var smidigt eftersom vi då endast behövde fokusera på respondenten och intervjuerna och behövde alltså inte anteckna något under intervjuens gång. Detta underlättade också för oss när vi skrev sammanfattningen samt analysen av intervjuerna. Resultatet skulle troligen också ha sett annorlunda ut ifall vi skulle ha valt att använda oss av enkäter. Vårt resultat har vi fullständigt förlitat oss på det som våra respondenter har svarat under intervjuens gång. Ifall svaren har varit trovärdiga och sanna har vi som skribenter inte kunnat påverka.

## 5.3 Resultatdiskussion

Gällande vårt syfte om hur personal inom småbarnspedagogiken bemöter och stöder barn med drag av högekänslighet kom vi genom våra respondenters svar fram till att det finns högekänsliga barn inom småbarnspedagogiken, kunskapen gällande ämnet kunde vara bättre enligt våra respondenter. Önskemål om kurser eller föreläsningar gällande högekänslighet finns och skulle vara bra. Respondenterna ansåg att ett viktigt stöd i daghemsvardagen är att

de aktivt arbetar med mindre samt delade grupper. De stöder de högekänsliga barnen genom att visa sin trygghet samt att arbeta lågaffektivt och bekräfta att de ser barnet och deras känslor. Respondenterna ansåg också att det är viktigt att förbereda de barn som har drag av högekänslighet, på vad som komma skall och speciellt ifall det är något utöver det vanliga som de ska göra, till exempel gå på teater.

Respondenterna berättade att de såg tydliga skillnader på de barn som var extroverta och högekänsliga samt introverta och högekänsliga. Detta var något även som vi kunde komma fram till att finns genom den forskningsbaserade litteraturen.

Med tanke på egenskaper som högekänsliga barn oftast har kunde vi spegla respondenternas svar också tillbaka på den forskningsbaserade litteraturen, till exempel ljud- och ljuskänsligheten, hur barnen reagerar när de är överstimulerade så som att vissa av dem till exempel blir utåtagerande medan vissa bara behöver gå i väg för att få lite egen tid och på så sätt tanka med ny energi. Här fick vi även svar på vår ena frågeställning som gäller ifall det finns något specifikt som gäller de flesta högekänsliga barn samt hur man lägger märke till detta.

Gällande vår frågeställning om vilken typ av handledning som personalen får inom småbarnspedagogiken ifall det finns ett eller flera barn i gruppen som har drag av högekänslighet, kunde vi komma fram till att specialläraren har en rätt viktig roll i det hela men också att ingen av våra fyra respondenter har tagit del av vare sig kurs eller föreläsning där de tangerat ämnet högekänslighet. Detta var något som våra respondenter också önskade att få gå på och självmant skulle gå på ifall det ordnades. I litteraturen kunde vi se att det är viktigt att personalen skulle ha rätt kunskap gällande hur man kunde bemöta och stöda högekänsliga barn för att dessa barn ska känna sig trygga samt få självkänslan stärkt.

Vår tredje och sista frågeställning gällande hur stöder man barn med drag av högekänslighet när utmanande och påfrestande situationer för barnet uppstår? Om en utmanande och påfrestande situation för barnet uppstår, vad behöver personalen tänka på, kunde vi konstatera genom litteraturen samt resultatet från våra respondenter att trygghet är något av det viktigaste i dessa situationer. Respondenterna svarade liksom litteraturen att lågaffektivt bemötande har varit det mest effektiva här. Att bemöta barnen på ett varmt, tryggt och lugnt sett gör att speciellt de högekänsliga barnen får en positiv känsla vilket också stöder dem i vardagen. Respondenterna tyckte också att en bra kommunikation i personalteamet är väldigt viktigt så att man kan bemöta och stöda dessa barn på så lika sätt som möjligt och så att hela



personalen gör och agerar på samma sätt eftersom detta underlättar för barnen och alla vet vad som gäller.

Viktigt att ha i åtanke när man arbetar med barn som har drag av högekänslighet är att man är lyhörd, uppmärksam och att man visar att man ser barnet och det specifika barnets behov.

Som avslutning på detta kapitel kan vi kort säga att baserat på våra respondenters svar samt litteratur kan vi konstatera att högekänslighet är något som finns, något som alltid kommer att finnas samt också något som borde pratas mer om och tas mera i beaktande. Detta är något som hela tiden blir allt vanligare.

*”Bara man visar och skapar trygghet samt tillit hos barnet så kommer man att komma långt”*  
– en av våra respondenter.

## 6. Avslut

Som avslut på vårt examensarbete kan vi konstatera att det borde pratas mera om högekänslighet över lag. Examensarbetsprocessen har tagit fyra månader för oss och vi har inte stött på några komplikationer alls. Att hitta våra fyra respondenter tog lite tid när vi sökte efter någon som var utbildad socionom och arbetade inom småbarnspedagogiken. Det har varit lärorikt samt intressant för oss båda, trots att en av oss är högekänslig och den andra inte visste vad högekänslighet är eller innebär när vi väl började på med examensarbetet. Vi kunde konstatera att Aron N. Elaine är en huvudperson när det kommer till kunskap gällande högekänslighet eftersom hon i princip finns med i nästan alla källor och litteratur.

Information gällande högekänslighet kunde även utvecklas och skapas mera material kring. Speciellt någon föreläsning eller kurs för personal inom småbarnspedagogiken borde ordnas och erbjudas och är även något som enligt våra respondenter är efterfrågat.

Vi hade till en början tänkt göra vårt examensarbete genom en kvantitativ undersökning baserat på enkäter, en enkät som skulle ha skickats ut till personal inom småbarnspedagogiken samt en enkät som föräldrar till högekänsliga barn kunde ha svarat på. Vi valde ändå att göra undersökningen via kvalitativa intervjuer på grund av rekommendation från vår handledare så att examensarbetet inte skulle ha blivit för stort och svårt.

Vi kunde även konstatera att genom de kvalitativa intervjuerna fick vi öppna svar alltså också väldigt värdefull och rik information från våra respondenter, vilket kunde ha varit svårt att få av respondenterna via en enkät där det oftast handlar om slutna frågor.

Förslag till eventuella kommande examensarbeten eller projekt tänker vi att kunde vara någon form av broschyr gällande barn med drag av högekänslighet som man kunde ge till daghemmen eller något eventuellt samarbete med en förening eller organisation där man kunde ordna till exempel en kurs eller föreläsning för personal inom småbarnspedagogiken men också andra intresserade gällande barn med drag av högekänslighet. Detta för att sprida mera kunskap om ämnet som blir alltmer aktuellt överallt hela tiden.

Som avslut vill vi tacka våra respondenter för fina och värdefulla svar samt för deras deltagande som gjorde att vi kunde fullfölja vår plan för examensarbetet och som gjorde examensarbetet komplett. Vi som skribenter hoppas också att alla som läser detta examensarbete har lärt sig något nytt som man kan ha nytta av i framtiden, eftersom högekänsliga personer finns överallt!

## Litteraturförteckning

- Aron, N. E. (2013). *Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Stockholm: Egia förlag.
- Aron, N. E. (2014). *Det högkänsliga barnet - Att växa och må bra i en överväldigande värld*. Stockholm: Egia förlag .
- Askland, L., & Sataøen, S. O. (2003). *Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt*. Stockholm: Liber AB.
- Bruhner, E. M. (2017). *Högkänslig...än sen då?* Stockholm: BoD - Books on Demand.
- Chipumbu Havelius, A. (2017). *Lågaffektivt bemötande*. Lund: Studentlitteratur .
- Erityisherkkä lapsi - näin tuet lastasi! (u.d.). *Lapsenkasvatus*. Hämtat från Erityisherkkä lapsi - näin tuet lastasi!: <https://lapsenkasvatus.fi/erityisherkkä-lapsi-nain-tuet-ja-vahvistat-lastasi/>
- Forskningsetiska delegationen* . (den 14 November 2012). Hämtat från God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland : [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Gillham, B. (2008). *Forskningsintervju - Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur .
- Heiskanen, H. (2022). *Erityisherkän lapsen kanssa*. Minerva Kustannus.
- Hejlskov Elvén, B. (2020). *Introduktion till Lågaffektivt bemötande*. Lågaffektiva förlaget.
- Hejlskov Elvén, B., & Edfelt, D. (2017). *Beteendeproblem i förskolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Holme, I. M., & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik, Om kvalitativa och kvantitativa metoder (2.uppl.)*. Studentlitteratur.
- HSP Finland rf*. (u.d.). Hämtat från Kriterier för högkänslighet: <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/hogkanslighet/kriterier-for-hogkanslighet/>
- Hägglund, M., & Dahlin, D. (2021). *Simskola för sensitivt begåvade - så slipper du drunkna i egna och andras känslor* . Lettland: Libris.
- Högkänslighet*. (u.d.). Hämtat från HSP Suomi ry: <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/hogkanslighet/>
- Högkänslighet*. (2023). Hämtat från Ångestföreningen i Stockholm: <https://www.angest-stockholm.se/om-hogkanslighet/>
- Inspirationskompaniet*. (u.d.). Hämtat från En plats för alla som har eller möter högkänsliga barn: <https://www.xn--hgksligabarn-dfb1y.se/>
- Jacobsen, D. I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklarning - introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete* . Lund : Studentlitteratur .

- Klingberg, G., & Hallberg, U. (2021). *Kvalitativa metoder - helt enkelt!*. Lund: Studentlitteratur .
- Kreutz Wirfelt, A. (2014). *Små barns utveckling - Känslomässig, motorisk och social utveckling hos barn 0-4 år*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun* . Lund: Studentlitteratur .
- Lag om småbarnspedagogik*. (den 13 Juli 2018). Hämtat från Finlex:  
<https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>
- Makower, I. (2018). *Självkänsla och perfektionism*. Lund: Studentlitteratur.
- Mindful communication* . (den 27 Februari 2019). Hämtat från 6 Ways to communicate with highly sensitive people:  
<https://www.mindfulcommunication.com/6-ways-to-communicate-with-highly-sensitive-people/>
- Nordeng, E., & Märtha Louise. (2019). *Sensitiva barn: Det högkänsliga barnet från nyfödd till tonåring*. Stockholm: Egia förlag.
- Phillips, T. (2019). *Barns lärande och växande*. Malmö : Gleerups Utbildning Ab .
- Sand, I. (2012). *Älska dig själv - en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*. Viborg: Forlaget Ammentorp, Eva Åkerstedt och Margareta Palmgren.
- Satri, J. (2019). *Herkkyyks voimavaraksi: Tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville*. Helsingfors: Viisas Elämä.
- Sfh - Sveriges förening för högkänsliga*. (u.d.). Hämtat från Högkänslighet:  
<https://www.hspforeningen.se/hogkanslighet/>
- Sfh - Sveriges förening för högkänsliga*. (u.d.). Hämtat från Det högkänsliga barnet:  
<https://www.hspforeningen.se/explorerer/files/broschyr-hoegkaensliga-barnet.pdf>
- Sfh - Sveriges förening för högkänsliga*. (u.d.). Hämtat från En av fem personer är högkänsliga: <https://www.hspforeningen.se/explorerer/files/broschyr-hoegkaenslighet.pdf>
- Siikasmaa, M. (den 14 November 2018). Höstdag med temat högkänslighet. *sel.ry*.
- Socialvårdslag* . (den 30 December 2014). Hämtat från Finlex:  
<https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Sveningsson, M., Lövheim, M., & Bergquist, M. (2003). *Att fånga nätet - kvalitativa metoder för internetforskning* . Lund: Studentlitteratur .
- The highly sensitive person*. (2023). Hämtat från Is your child highly sensitive?:  
<https://hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/>
- Unicef*. (2023). Hämtat från Barnkonventionen : <https://www.unicef.fi/vart-arbete/barnets-rattigheter/barnkonventionen/>
- Utbildningsstyrelsen*. (den 1 Mars 2022). Hämtat från Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2022:

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Grunderna\\_for\\_planen\\_for\\_smabarnspedagogik\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Grunderna_for_planen_for_smabarnspedagogik_2022_0.pdf)

Vehkalahti, R. (2008). *Trygga barn - Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter*. Helsingfors: Fontana media.

## Informationsbrev

Bästa deltagare!

Våra namn är Sara Viinikka och Melinda Nyfelt. Vi studerar tredje året till socionom på Yrkeshögskolan Novia i Vasa och håller just nu på med vårt examensarbete som handlar om barn med drag av högekänslighet inom småbarnspedagogiken, hur dessa barn tas i beaktande inom daghemmen, samt vilken hjälp och stöd personalen får ifall det finns ett eller flera högekänsliga barn i gruppen.

Vi anser att detta ämne som vi har valt är något som är väldigt viktigt och som förekommer alltmer i samhället och som borde få mera plats. På grund av detta så vill vi med intervjuer få en djupare förståelse för vad ämnet egentligen handlar om samt hur verkligheten kan se ut på daghemmen. Det finns en del information på nätet men med hjälp av personliga intervjuer vill vi få fram andras tankar, känslor och erfarenheter om ämnet i fråga.

Din medverkan är frivillig och du har rätt att avbryta deltagandet när som helst om du så önskar. Under hela processen kommer du att få vara helt anonym och det är endast vi som skriver arbetet som kommer känna till din berättelse och vem du är, efter att examensarbetet är klart kommer allt material att förstöras. I examensarbetet kan det finnas det med några korta citat från intervjuerna.

Vi önskar också att få spela in vår intervju för att det senare ska bli lättare att analysera resultatet, men ifall det känns jobbigt så lämnas det ogjort.

Tusen tack för ditt deltagande!

### **Kontaktuppgifter:**

Sara Viinikka - sara.viinikka@edu.novia.fi

Melinda Nyfelt - melinda.nyfelt@edu.novia.fi

### **Handledande lärare:**

Carita Blomström – [carita.blomstrom@edu.novia.fi](mailto:carita.blomstrom@edu.novia.fi)

## Intervjuguide

### Vilka erfarenheter har personalen inom småbarnspedagogiken gällande barn med drag av högekänslighet?

- *Vilka erfarenheter har du gällande högekänslighet och högekänsliga barn?*
- *Har ni haft eller har ni just nu högekänsliga barn på ert daghem?*
- *På vilket sätt uttrycker sig barnet med drag av högekänslighet på ert daghem?*
  - *Finns det något specifikt som utmärker dessa högekänsliga barn på daghemmet?*
- *Ändras barngruppens verksamhet på något sätt p.ga. att det finns ett barn som har drag av högekänslighet, i så fall hur och varför?*
- *Vilka utmaningar kan det föra med sig i barngruppen där det finns ett barn med drag av högekänslighet?*
- *Vilka positiva effekter för barnet som har drag av högekänslighet, med sig till barngruppen?*

### Handledning för personal

- *Har du/ni fått vara på någon kurs eller föreläsning gällande olika former att bemöta ett barn som har t.ex. drag av högekänslighet*
  - **Om inte:** *önskar ni få gå på någon sådan föreläsning*
  - **Om ja:** *vad tog ni med er från föreläsningen/kursen som ni använder er av i arbetet med barn med drag av högekänslighet?*

### Hur gör personalen

- *Kan du berätta om hur ni gör för att barnet/barnen med drag av högekänslighet inte hamnar i affekt i t.ex. situationer som känns jobbiga eller utmanande för barnet?*
- *Hur stöder ni barnet med drag av högekänslighet när hen **redan** hamnat i en obekväm och påfrestande situation?*

- *Vad anser du att alla i personalteamet borde tänka på och som är viktigt att ha i åtanke när man arbetar med ett barn som har drag av högekänslighet?*
- *Anser du att man behöver bemöta barn med drag av högekänslighet på något annat sätt än vad man bemöter barn som inte är högekänsliga?*
  - *Om ja, varför?*
  - *om nej, varför inte?*
- *Vilken form av bemötande har ni upplevt att har varit mest positivt och effektivt?*
- *Vilken form av stöd för barnet har varit mest effektivt och tryggt?*
- *Kan du berätta om hur ni har anpassat arbetssättet och/eller utrymmet för att det högekänsliga barnet ska ha det så bra som möjligt och undvika obekväma situationer?*



## Intervjuguide speciallärare

### Vilka erfarenheter har personalen inom småbarnspedagogiken gällande barn med drag av högekänslighet?

- *Vilken erfarenhet har du gällande högekänslighet och högekänsliga barn?*
- *Har du arbetat med barn som har drag av högekänslighet?*
- *På vilket sätt uttrycker sig barnet med drag av högekänslighet när du arbetar med dem?*
  - *Finns det något specifikt som utmärker dessa högekänsliga barn på daghemmet?*
  - *Märker du skillnad när du arbetar med dessa barn enskilt och i grupp?*
- *Vilka utmaningar kan det föra med sig i barngruppen där det finns ett barn med drag av högekänslighet?*
- *Vilka positiva effekter för barnet som har drag av högekänslighet, med sig till barngruppen?*

### Handledning för personal

- *Har du/ni fått vara på någon kurs eller föreläsning gällande olika former att bemöta ett barn som har t.ex. drag av högekänslighet*
  - **Om inte:** *önskar ni få gå på någon sådan föreläsning*
  - **Om ja:** *vad tog ni med er från föreläsningen/kursen som ni använder er av i arbetet med barn med drag av högekänslighet?*
- *Hur handleder du som speciallärare personal som arbetar med barn som har drag av högekänslighet?*
  - *Är det något specifikt som personalen borde veta gällande hur de bemöter och stöder dessa barn?*

## Hur gör personalen

- *Kan du berätta om hur du tänker att man borde göra för att barnet/barnen med drag av högekänslighet inte hamnar i affekt i t.ex. situationer som känns jobbiga eller utmanande för barnet?*
- *På vilket sätt borde man stöda ett barn med drag av högekänslighet när hen **redan** hamnat i en obekväm och påfrestande situation?*
- *Vad anser du att alla i personalteamet borde tänka på och som är viktigt att ha i åtanke när man arbetar med ett barn som har drag av högekänslighet?*
- *Anser du att man behöver bemöta barn med drag av högekänslighet på något annat sätt än vad man bemöter barn som inte är högekänsliga?*
  - *Om ja, varför?*
  - *om nej, varför inte?*
- *Vilken form av bemötande har ni upplevt att har varit mest positivt och effektivt?*
- *Vilken form av stöd för barnet har varit mest effektivt och tryggt?*
- *Kan du berätta om hur du anpassat arbetssättet och/eller utrymmet för att det högekänsliga barnet ska ha det så bra som möjligt och undvika obekväma situationer?*

<b>KOD</b>	<b>SUBTEMA</b>	<b>HUVUDTEMA</b>
Jag är själv högkänslig I varje barngrupp finns det högkänsliga barn Släkting till mig är högkänslig Högkänslighet och andra diagnoser Lätt/svårt att se vem som är högkänslig	Högkänslighet inom småbarnspedagogiken	Personalens kunskap
Högkänslighets egenskaper Högkänsliga upplever som jobbigt Känslighet Empatiska Överstimulering Vuxennärvaro	Olika uttryckssätt hos barn med drag av högkänslighet	
Utmaningar Positiva effekter av högkänslighet Ändras barngruppen	Hur påverkas barngruppen där det finns barn med drag av högkänslighet	
Ganska nytt ämne Viktigt ämne Okunskap om ämnet Önskan om kurs/föreläsning Personalen behöver kunskap	Kurs eller föreläsning	Handledning för personal
Material Fokus på trygghet	Handledning från speciallärare	
Alla barn är individuella Samma möjligheter Bekräfta barnets känslor Viktigt med rätt bemötande Lågaffektivt	Bemötande	Så arbetar personalen
Lugn vrå Delad grupp	Anpassat arbetssätt eller utrymme	

<p>Delad vila</p> <p>Aktivitetstavla</p> <p>Hörselskydd</p> <p>Flera små rum</p> <p>Delad grupp vid lunch</p>		
<p>Kommunikation</p> <p>Enig linje</p> <p>Delge hela teamet om olika arbetssätt</p> <p>Ganska samma barnsyn</p>	<p>Samarbete inom personalen</p>	
<p>Agerar lågaffektivt</p> <p>Rutiner</p> <p>Förbered barnen</p> <p>Hörselskydd</p> <p>Tyngtdäcke</p> <p>Prata lugnt</p>	<p>Förebyggande arbete så att barn med drag av högkänslighet inte hamnar i en obekväm situation</p>	<p>Behov som barn med drag av högkänslighet har</p>
<p>Prata lugnt med barnet</p> <p>Backa undan</p> <p>Låta barnet lugna ner sig själv</p> <p>Bekräfta det barnet känner</p> <p>Hjälper inte att "bestraffa"</p> <p>Byta vuxna</p>	<p>Hur agera när barnet redan hamnat i en obekväm situation och eventuellt också i affekt</p>	
<p>Visa för barnet att man finns till</p> <p>Barnet behöver egen tid</p> <p>Positiv pedagogik</p> <p>Smågruppsarbete</p>	<p>Stödinsatser som fungerat bra</p>	