



# Høgskulen på Vestlandet

## Bacheloroppgave

ABLU-BACH15

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	18-05-2018 09:00	<b>Termin:</b>	2018 VÅR
<b>Sluttdato:</b>	25-05-2018 14:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Bacheloroppgave	<b>Studiepoeng:</b>	15
<b>SIS-kode:</b>	203 ABLU-BACH15 1 BOPPG 2018 VÅR		
<b>Intern sensor:</b>	Randi Elisabeth Nordlie		

### Deltaker

<b>Navn:</b>	Åshild Bergheim
<b>Kandidatnr.:</b>	8
<b>HVL-id:</b>	136947@hvl.no

### Informasjon fra deltaker

<b>Tittel *:</b>	La de høysensitive barna blomstre / Let the highly sensitive children flourish		
<b>Antall ord *:</b>	9930		
<b>Navn på veileder *:</b>	Randi Elisabeth Nordlie		
<b>Tro- og loverklæring *:</b>	Ja	<b>Jeg bekrefter at jeg har registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:</b>	Ja

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

# BACHELOROPPGAVE

## La de høysensitive barna blomstre!

**”Du vil glemme hva folk sa. Du vil glemme hva de gjorde.**

**Men du vil aldri glemme hva de fikk deg til å føle.” (Maya Angelou.)**

**Kandidatnummer: 8**

Arbeidsplassbasert barnehagelærerutdanning

Fakultet for lærer-og musikkutdanning

Veileder: Randi Elisabeth Nordlie

Innleveringsdato: 25.05.18

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

# BEKREFTELSE

Jeg gir med dette samtykke til at Bacheloroppgaven min kan publiseres på Internett gjennom biblioteket sitt elektroniske system (Bibsys) – merket med mitt navn.

*Publisering er aktuelt for oppgaver med karakteren A eller B, samt unntaksvis for oppgaver der veileder/sensor måtte mene at tema/innhold er såpass spesielt at oppgaven bør offentliggjøres selv om ikke karakterkravet oppfylles.*

Publisering - JA: **X** Publisering - NEI:

Tittel på oppgaven: .....

.....

.....

Navn: Åshild Bergheim

Kull: Ablu2014

Dato: 20.04.2018

Kandidat. nr. År/Termin: 8. 2018.

Signatur: Åshild Bergheim

## Sammendrag

I denne oppgaven har målet vært å utvikle kunnskap og forståelse for de høysensitive barna.

Med problemstillingen min ønsker jeg å belyse hvordan barnehagelæreren kan fremstå som en kompetent barnehagelærer med gode verdier og reaksjoner i møte med høysensitive barna.

For å få kunnskap og svar på dette har jeg formulert følgende problemstilling:

*”Er barnehagelærer bevisst på de høysensitive barnas behov og hvordan imøtekommer barnehagelærer disse?”* Resultatene tyder på at barnehagelæreren på den ene siden er lite

bevisst på omgrepet høysensitivitet mens de på den andre siden allikevel sitter inne med viktige og gode tanker om hvordan de kan imøtekomme de høysensitive barna på en best mulig måte. For å finne frem til resultatene har jeg benyttet meg av kvalitativ

forskningsintervju der dataene tar utgangspunkt fra empiri som jeg drøfter og knytter opp mot teori og forskning. For å finne frem til forskning som kunne knyttes til problemstillingen har jeg søkt i databaser som idunn, oria, google scholar og biblioteket sine databaser, her jeg har benyttet søkeord som høysensitive barn, særlig sensitive barn og orkidebarn. I søken etter forskning har det vært lite å finne som ikke allerede er gjengitt i bøkene jeg har benyttet meg av.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	3
<b>1.0 Innledning</b> .....	6
1.1 Oppgavens oppbygning.....	6
<b>2.0 Teoridel</b> .....	7
2.1 Forskning.....	7
2.2 Tilrettelegging.....	9
2.3 Selvfølelse.....	11
2.4 Betydningen av et støttende miljø.....	11
2.5 Det fysiske miljøet.....	13
2.6 Foreldresamarbeid.....	13
2.7 Temperament.....	13
<b>3.0 Metodedel</b> .....	14
3.1 Kvalitativ metode.....	14
3.2 Datainnsamling.....	14
3.3 Utvalg.....	15
3.5 Reliabilitet og Validitet.....	16
3.6 Etske hensyn.....	17
<b>4.0 Presentasjon av empiri</b> .....	18
4.1 Informantenes og barnehagens bevissthet om høysensitive barn.....	18
4.2 Barnehagelærers tilretteleggelse og imøtekomning av høysensitive barn.....	18
4.3 Det fysiske miljø.....	19
4.4 Barnehagelærers væremåte i møtet med høysensitive barn.....	20
4.4.1 Tilknytning og selvfølelse.....	20
4.4.2 Bevissthet rundt egne følelser og reaksjoner på barna.....	20
4.5 Foreldresamarbeid.....	21
<b>5.0 Drøfting av empiri</b> .....	22
5.1 Er høysensitivitet ett tema i barnehagen og er barnehagelærer bevisst på dette trekket?.....	22
5.2 Barnehagelærers bevissthet i forhold til å tilrettelegge miljøet.....	25
5.2.1 Det fysiske miljøet.....	25
5.2.2 Barnehagelærers tilrettelegging og møte med barnas følelsesregistre.....	25
5.3 Betydningen av at barnehagelærer vektlegger barnets selvfølelse og tilknytning i barnehagen.....	27
<b>6.0 Avslutning og konklusjon</b> .....	28
<b>Litteraturliste</b> .....	29
<b>Vedlegg 1</b> .....	30
Samtykke erklæring.....	30
Bakgrunn og formål.....	30
Etske vurderinger.....	30
Datainnsamling.....	30
Samtykke.....	30
<b>Vedlegg 2</b> .....	31
Intervjuguide.....	31
Bakgrunns spørsmål.....	31

Kjennskap til barn generelt eller barns ulike følelsesregistre .....	31
Oppfølgingsspørsmål .....	31
Hvordan imøtekommer barnehagelærer høysensitivitet i barnehagen? .....	31

## 1.0 Innledning

Det fleste barn er sensitive og følsomme, men noen barn er mer sensitive enn andre (Sonne og Sonne, 2015, s. 9). Temaet om karaktertrekket høysensitive barn er noe jeg ønsker og sette fokus på i denne oppgaven. Etter å jobbet mange år i barnehagen og som mor til et barn jeg anser som høysensitiv, samtidig som jeg finner meg selv som det, er jeg blitt mer og mer bevisst på nødvendigheten av å forsøke og forstå hvordan en best mulig kan møte de høysensitive barna på en fruktbar måte. Til det trenger vi kompetente voksne som klarer å skille mellom egne og barnas følelser, som klarer å hjelpe de høysensitive barna til å sette ord på følelser slik at de kan kjenne seg forstått og derifra få hjelp i sin egen utviklingsprosess. For tiden pågår det forskning om høysensitivitet, og per i dag viser forskning at ca 20 % av befolkningen likt fordelt på gutter og jenter er høysensitiv (Aron, 2014, s. 35). Dersom dette stemmer finnes det mange barn i barnehagen som har dette karaktertrekket.

### 1.1 Oppgavens oppbygning

Bachelor oppgaven er inndelt i 6 kapitler. I første kapitlet, innledning gjør jeg rede for valgt tema og problemstilling og grunner for at jeg ønsker å forske på høysensitive barn i barnehagen. I andre kapittel vil jeg trekke frem de høysensitive barnas karaktertrekk og kjennetegn. Videre vil belyse hvor stor rolle miljøets betydning har for de høysensitive barna for å kunne danne en god selvfølelse og lære å kjenne seg selv og andre bedre. I tredje kapittel tar jeg for meg hvilke forskningsmetoder som er blitt valgt og hvorfor de er valgt for å kunne finne svar på min problemstilling. Videre vil jeg presentere funna i empirien i fjerde kapittel, for deretter drøfte empirien opp mot teori i kapittel fem. Til slutt vil jeg oppsummere oppgaven med en kort avslutning og konklusjon.

## 2.0 Teoridel

### 2.1 Forskning

Line Floor Ulvang har i sin mastergradsoppgave fra universitetet i Oslo (Floor Ulvang, 2017) satt søkelyset på hvordan barnehageansatte tilrettelegger for de høysensitive barnas behov. Her har hun gjennom sin kvalitative studie komt frem til at det ikke handler om å overbeskytte de høysensitive barna, men mer det å være bevisst på hvordan en kan tilrettelegge utfra de høysensitive barnas forutsetninger. I denne sammenheng vil en balanse mellom skjerming, stimulering og pauser kunne ha en positiv effekt på barna. Ved ett godt foreldresamarbeid vil en også kunne få verdifulle innspill på hvordan barna kan møtes på en best mulig måte. De ulike tiltakene vil være gunstig for alle barn men det kan allikevel ansees som spesielt virkningsfullt for de høysensitive barna, her har Ellis og Boyce (sitert i Floor Ulvang, 2017) gjennom sin forskning kommet frem til at høysensitive barn er lettere påvirkelige på miljømessige faktorer.

Anne Sonne og Athina Delskov belyser at alle barn er sensitive og lett påvirkelige siden de har et mer åpent nervesystem, de høysensitive barna er derimot ekstra påvirkelige siden de tar mer innover seg (Sonne og Delskov, 2015, s. 9). Videre peker de to forfatterne på at dette er fordi høysensitive barn er født med et nervesystem som bearbeider sanseinntrykka dypere, enn ikke sensitive personer (Sonne og Delskov, 2015, s. 13). Frem til nå er det funnet ut at det høysensitive genet kan avleses i genene, trekket finnes ikke i et bestemt gen men i samspill med mange ulike gen. De er med andre ord vitenskapelig bevist at de høysensitive barna bearbeider inntrykkene på et annet nivå, der de gjerne skiller lettere mellom små forskjeller siden hjernen er mer aktiv i bearbeidelsen av inntrykkene (Sonne og Delskov, 2015, s. 19-20).

Anne-Mette Sohn Jensen skriver i en artikkel at høysensitive barn er like ulike som alle andre barn og at det er vår oppgave å legge til rette for en forutsigbar og oversiktlig hverdag der en senker tempoet, legger inn flere pauser og rolige stunder. Dette vil ikke bare komme de høysensitive barna til gode, men alle barna. Hun utdyper videre at det høysensitive trekket innebærer høyere følelsesmessige reaksjoner som krever en dypere kognitiv bearbeidelse av inntrykk. Hjernesanning har vist større aktivitet i den delen av hjernen som er knyttet til oppmerksomhet og empati. Det høysensitive barnet speiler seg derfor mer i andre personer



noe som fører til at en er mer mottagelig for påvirkning i oppveksten (Sohn Jensen, 2017).

Elaine N. Aron (2014, s. 35) beskriver høysensitivitet som et normalt medfødt temperamentstrekk som 15-20 % av befolkningen har, hvor 70 prosent av disse er introverte mens 30% er ekstrovert.

Aron (2014, s. 13) er spesialist i klinisk psykologi og regnes som pioneren innenfor forskning på høysensitivitet, hun forklarer det underliggende trekket igjennom fire egenskaper som hun kaller DOES som står for: Dyptgående bearbeidelse av sanseintrykk, overstimulering, emosjonell intensitet og empati og subtile nyanser.

Det første underliggende trekket peker på at høysensitive barn har en ”dypgående bearbeidelse av sanseintrykk”. Dette handler om at barnehagelæreren kan oppdage at det høysensitive barnet har en spesiell evne til å legge merke til små detaljer, tenker nøye over ting, har en utpreget humor og reflekterer gjerne mer ved å stille reflekterte dype spørsmål. Barnet kan også ha problemer med å ta avgjørelser om de opplever at det finnes for mange muligheter å velge mellom. Et høysensitivt barn kan videre bruke lang tid på å bli kjent med nye mennesker eller et nytt miljø siden barnet trenger å observere og se situasjonen an før de ønsker å gå inn i den. Dette kan selvsagt gjelde alle barn, men det er forskjell på å vise forsiktighet mer enn å være redd, er en redd ligger det gjerne også andre begrunnelser tilstede. Ett høysensitivt barn har ikke nødvendigvis alle disse særtrekkene, men alle høysensitive barn vil derimot vise tegn på at det tenker over ting dypere (Aron, 2014, s. 13).

Det andre underliggende trekket Aron (2014, s. 14-15) peker på er at høysensitive barn har lett for å bli ”overstimulert” dette er fordi de registrerer mer og bearbeider inntrykka dypere. Som barn skjer det mye nytt hele tiden, noe som gjør at de ofte blir trette å slitne. Men som høysensitivt barn skjer dette oftere. Når det høysensitive barnet blir overstimulert kan det forårsake at det blir mindre mottagelig for det som skjer rundt, siden de ender opp med å bli både fysisk og mentalt slitne raskere enn andre (Aron, 2014).

Dersom et høysensitivt barn er overstimulert kan barnehagelæreren oppdage barnet ved at de gjerne reagerer med raseriutbrudd, blir lett overasket, reagerer mer på smerte og endringer, på varme eller kulde, små stein i skoen, våte klær eller klær som klør. Barnehagelæreren kan også legge merke til at det høysensitive barnet har behov for å være i en fredelig lek eller kunne ha muligheten til å trekke seg bort, en kan også legge merke til at det høysensitive barnet ikke er så mottagelig for lærdom eller å forsøke på nye ting siden de som overstimulert

føler seg lite vel (Aron, 2014, s. 14-15).

Videre kan de høysensitive barna også bli lett overveldet av høy musikk og store inntrykk på en gang, når de forsøker å unngå dette kan de gjerne misoppfattes som sjenerte, tause eller tilbaketrukket. Som overstimulerte står de ofte i en posisjon hvor de blir lettere såret og overfølsomme. På ett vis er kroppen innrettet slik at de får en mer nøyaktig registrering og forståelse av det som skjer (Aron, 2014, s. 37).

Alle disse reaksjonene som sinne, raseri, vondt i magen, hyperaktivitet, lei seg eller stresset er noe den voksne ikke nødvendigvis kommer på som høysensitivitet. Alle kan bli overstimulert, og det kan selvsagt være andre årsaker men det er nødvendig at barnehagelæreren er oppmerksom på dette for å mest mulig unngå at barnet risikerer og kjenne på at de har forsøkt alt, blir redd, innesluttet og mister håpet (Aron, 2014, s. 41).

Det tredje underliggende trekket beskrives som ”emosjonelle reaksjoner og empati” og det handler om at barnet lærer av, legger merke til og husker mer av situasjonene de kommer opp i. Dette er fordi de høysensitive barna er mer pålogget i det som skjer, dermed husker de også bedre positive eller negative opplevelser. Det høysensitive barna viser også mer naturlig medfølelse og forståelse ved å gi uttrykk for at de forstår hva den andre personen gjør eller føler. Siden følelsene til de høysensitive barna sitter dypt gråter de gjerne også lett eller forstår hva du mener uten at du sier noe. Det høysensitive barnet ønsker også å gjennomføre ting nøyaktig og rett, om de ikke får tid eller det ikke blir som de høysensitive barnet hat tenkt vil de gjerne reagere med fortvilelse (Aron, 2014, s. 16-17).

Det fjerde underliggende trekket Aron (2014, s. 18-19) peker på er ”sensitiv for subtile nyanser”. Dette går ut på at de høysensitive barna legger mer merke til detaljer som endringer på utseende ditt, om noe er flyttet på, rare lukter eller udefinerte lyder i det fjerne. De er også mer var for tonefall, blikk, oppmuntringer eller irettesettelser.

## 2.2 Tilrettelegging

I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (utdanningsdirektoratet, 2017, s. 8-9) står det at barnehagen skal ha respekt for opplevelsesverden til barna, gi rom for barnas ulike perspektiv, muligheter og erfaringer slik at de i sammen med andre kan utvikle et positivt selvbilde med tro på egne evner. Barna må også få oppleve at det finnes ulike måter og tenke på hvor de også opplever å bli møtt med empati slik at de kan lære å utvikle og gi empati selv.

Rammeplanen fremhever også at ”barnehagen skal tilpasse det allmennpedagogiske tilbudet etter behov og utviklingsmuligheter til barna, også når enkelte barn har behov for ekstra støtte i kortere eller lengre perioder” (utdanningsdirektoratet, 2017, s. 40).

Sohn Jensen belyser i sin artikkel at “Sensitive barn trives best i små grupper med forutsigbarhet og ro. Respekterer du de sensitive barnas grenser og forteller dem at de er gode nok som de er, får du dem til å blomstre” (Sohn Jensen, 2017).

Sonne og Delskov (2015, s. 155) trekker også frem at små grupper er gunstig for alle barna men spesielt de høysensitive. De høysensitive barna viser større glede og kommer mer til sin rett i små grupper enn i store grupper hvor de gjerne blir mer usikre.

Barnehage læreren må også legge til rette for gode rutiner som gjentas igjen og igjen for å kunne skape trygghet og forutsigbarhet for barnehagedagen, om det høysensitive barnet ikke vet hva som skal skje kan de fort bli usikre (Sonne og Delskov, 2015, s. 160).

Her kan piktogrammer med bilder eller tegninger av dagsplanen være med på å skape en ekstra ro for det høysensitive barnet (Sonne og Delskov, 2015, s. 137).

De høysensitive barna er forskjellige. De introverte trives ofte godt i eget selskap og er gjerne mer klar for å komme frem når de har fått vært litt alene med å eksempelvis tegne, male, lese eller leke med noe. De ekstroverte er gjerne vanskeligere å oppdage siden de tilsynelatende er veldig sosiale og ikke like lett finner roen, dette er noe barnehagelæreren må være klar over når de gjerne oppdager att barnet til stadighet blir overstimulert selv om de ønsker å være med på alle aktiviteter (Sonne og Delskov, 2015, s. 23).

De høysensitive barna skal og må også utfordres i hverdagen, det må derimot skje når barna er villige til å lære og ikke er overstimulert. Om de blir utfordret som overstimulert kan de fort trekke seg tilbake eller bli utav seg. Her må barnehagelæreren observere og veie for og imot utfra tegna barna gir i barnehagehverdagen (Sonne og Delskov, 2015, s. 49).

Barnehagelæreren må strebe etter å finne frem til gode strategier, samtidig som de er realistiske å forsøker å gi de høysensitive barnet en følelse av at det ikke er katastrofe om det som de ønsker å lykkes med ikke går som de hadde tenkt. Dette kan være med på å hjelpe de høysensitive barna slik at de ved andre situasjoner kan være villig til å forsøke igjen (Sonne og Delskov, 2015, s. 53).

## 2.3 Selvfølelse

Birte Svaton viser til at selvfølelse handler om å være bevisst på egne følelser og reaksjoner samtidig som en klarer å handle utfra dem både for seg selv og andre. Selvfølelsen er kompleks, en kan ikke alltid være sterk og mestrende men en skal kunne akseptere seg selv som en er. For å mestre dette trenger barnet hjelp til å bli oppmerksom på egne følelser og behov og hvordan de best mulig kan uttrykke disse ovenfor andre. Det er her den nødvendige voksenrollen kommer inn, fordi måten barnet blir møtt på er med på gi barnet det beste muligheter for å kunne utvikle og forstå seg selv, det viktigste en kan gjøre for det høysensitive sensitive barnet er å la de få en følelse av de er gode nok som de er og at det trenger ikke være lik alle andre, da kan vi hjelpe barnet til å bygge opp en god selvfølelse mer enn at det vender seg mot seg selv (Svaton, 2017, s. 87-88).

Lise August og Martin August fremhever at dagens samfunnsutvikling utfordrer barn med sensitive personlighetstrekk fordi barna tilbringer mer tid utenfor hjemmet, noe som fører til flere endringer i hverdagen. De belyser at mange av de høysensitive barna de har møtt i sitt daglige arbeid savner ro og tid til å bearbeide alle inntrykka de utsettes for siden de blir mer påvirket enn andre barn. Om de voksne ikke tenker over og tar hensyn til at noen barn er mer sensitive enn andre, vil dette ofte resultere i at barnet blir overstimulert og derifra gjerne blir sett på som vanskelig siden de ikke klarer og roe seg som forventet. Den voksne kan komme i fare for å beskrive barnet negativt eller uttrykke seg negativt ovenfor barnet ved at de gjerne ser på det som skrøpelig, vanskelig eller for følsomt, mer enn de ser på barnets potensialer og positive kvaliteter. Ved en negativ tankegang vil barnet dermed stå i fare for å utvikle en dårlig selvfølelse (August og August, 2016, s. 14-15).

## 2.4 Betydningen av et støttende miljø

En skal være forsiktig med å se på høysensitive barn som sårbare, om barnet barnets miljø er støttende og anerkjennende trenger ikke de høysensitive barna være mer sårbare (Svaton, 2017, s. 130).

I følge Trond Edvard Haukedal er alle sensitive unike på sin måte, like mye som de ikke sensitive. De høysensitive opplever bare det som skjer rundt annerledes. Støy, høye stemmer, høy musikk, hektisk tempo, overaskende bevegelser eller ting som skjer uten en er forberedt på det kan få den høysensitive utav balanse. Den høysensitive har gjerne også en tydeligere intimsone og kan kjenne det som ubehagelig om du trer over den med en klem eller berøring

siden den høysensitive kjenner det som mer kraftfullt ved at en også legger merke til vedkommende sin energi og de underliggende følelsene. Om vedkommende samtidig har en fremtreden som preges av intensitet, direkte kommunikasjon med et overtydelig kroppsspråk vil gjerne det høysensitive barnet kjenne det enda sterkere spesielt om relasjonen ikke er godt nok forankret (Haukedal, 2014, s. 30-31).

Videre hevder Haukedal at om det høysensitive barnet får en god barndom preget av forståelse og anerkjennelse slik at de blir møtt som det er vil være et godt grunnlag for å mest mulig unngå å komme utav balanse. Det høysensitive barnet vil da med et godt selvbilde kunne blomstre og være en god ressurs i miljøet de vokser opp i, mens de høysensitive på den andre siden kan fremstå som mer sårbar og utav balanse om de ikke blir møtt med respekt, åpenhet, empati og toleranse. Så med andre ord vil det komme alle til gode at en streber etter en støttende og bekreftende kommunikasjon med god energi, slik at det høysensitive barnet kan fremstå i sin beste utgave og automatisk vil kunne ta initiativ og by mer på seg selv og samtidig fungere som et sosialt forbilde med sin evne til empati og omsorgsevne (Haukedal, 2014, s. 30-31).

Haukedal skriver også om at måten vi som voksen går i møte med barn og i denne sammenheng spesielt de høysensitive barna har en stor innvirkning på verdiene vi gir barna i en dannelsesprosess. Om en er en trygghetsskapende voksen der respekt, likeverd og tillit er verdier som er viktige for oss vil det være med på å utvikle disse verdiene i praksis samtidig som vi fremstår som gode rollemodeller. Den voksne må klare å skille mellom egne behov og barnas behov, om disse kommer i konflikt må barnas behov komme først. Om ikke vil barnet legge merke til dette, og barnet vil ikke glemme hvordan du fikk det til å føle seg, noe som gjelder spesielt høysensitive barn. Dette er noe som krever at pedagogen har selvinnsikt og har tenkt over sine verdier samtidig som en kan være ydmyk, åpen og oppriktig interessert i å få barnet til å blomstre. Om pedagogen på den andre siden ikke har tenkt over hvordan kommunikasjonen virker på det høysensitive barnet kan en risikere at kommunikasjonen har liten effekt samtidig som barnet sitter igjen med en dårlig følelsesmessig opplevelse, siden ord og handling ikke stemmer overens (Haukedal, 2014, s. 40).

Haukedal viser videre til at det er nødvendig at den voksne forstår at i samhandling med de høysensitive barna er den emosjonelle finmotorikken i kommunikasjonen viktigere en ord og temaer. Er dette mangelfullt vil kommunikasjonen skape usikkerhet og videre en dårlig kommunikasjon. Manglende følelsesmessig engasjement vil få det høysensitive barnet til å

føle seg avvist (Haukedal, 2014, s. 58). Han presiserer videre at barna trenger tydelige positive bekreftelser slik at de kan evne og ta vare og bekrefte seg selv som voksne også. Om barnet gjentatte ganger opplever lite bekræftelse kan de søke negativ bekræftelse noe som vil føre til en ond sirkel i samhandling med både andre barn og de voksne. Den voksne må hjelpe barnet til å unngå å bli en ubalansert høysensitiv (Haukedal, 2014, s. 76-77).

## **2.5 Det fysiske miljøet**

Svatun peker på at en må tenke over hvordan en innreder og deler opp barnehagens areal. Dette fordi det vil være en stor verdi for det høysensitive barnet at de skjønner og ser hvilket bruksområde hvert rom eller krok har. Om en blander tjukkaser, ribbevegger og rutsjebaner i samme rom eller krok, der en også ønsker å benytte rommet som avslapningsområde vil de høysensitive barna måtte kjempe om plassen med de som ønsker mer fysisk lek. Dermed vil muligheten for å kunne trekke seg bort eller slappe av innimellom forsvinne (Svatun, 2017, s. 95).

## **2.6 Foreldresamarbeid**

Kari Killén beskriver hvor viktig det er at barn opplever at barnehagepersonalet og foreldrene har en god dialog i sammen der de kan diskutere hvordan de best kan imøtekomme barnet. Dialogen med foreldrene bør også starte i fra starten av slik at en allerede da kan skape en forståelse og tillit for at vi ønsker det beste for barnet å er åpen for både oppturer og nedturer som barnet opplever både hjemme og i barnehagen (Killén, 2015, s. 18).

Barnehagelæreren må da observere og finne ut av hvordan foreldrenes relasjon og inntrykk av barnet er slik at en kan danne seg et grunnlag for barnets adferd og behov. Dersom vi ønsker at foreldrene skal vise sensitivitet for barnets behov må vi også kunne møte foreldrene på samme måte. Barnehage personalet må derfor også vise evne til empati og forståelse med foreldrene for å kunne skape en tillit til at foreldrene får kjenne på at de kan komme om det er noe spesielt de vil ta opp (Killén, 2015, s. 157-158).

## **2.7 Temperament**

Om barnet blir overstimulert og sint kan det være lett for at den voksne blir grepet av energien og blir sint selv, dette er noe den voksne må være bevisst på. Blir det for mye kan det være lurt å være så ærlig og ydmyk og be om hjelp fra en medarbeider som også anerkjenner situasjonen, slik at en kan forsøke unngå at en barnet trekker seg bort i fra en. De høysensitive

barna er vare for utøvelse av makt, og fordømmelse eller anklagelse kan lett føre til at det høysensitive barnet blir mindre samarbeidsvillig (Sonne og Delskov, 2015, s. 179).

August og August (2014, s. 57) påpeker her at ved å forsøke få en forståelse for barnets temperament kan en jobbe seg frem mot den metoden som fungerer best på det høysensitive barnets trekk. Her vil det oftest være mest fruktbart og forklare regler som barnet må forholde seg til i harmoniske omgivelser samtidig som en som voksen er avbalansert og omsorgsfull i møte med det høysensitive barnet.

## 3.0 Metodedel

I denne delen vil jeg gjøre rede for metoden som er valgt for å finne svar på problemstillingen ”Er barnehagelærer bevisst på de høysensitive barnas behov og hvordan imøtekommer barnehagelærer disse”.

### 3.1 Kvalitativ metode

Line Christoffersen og Asbjørn Johannesen forklarer metode med hvordan en velger å følge en bestemt vei for å komme frem til et mål, og om våre meninger så langt som mulig stemmer med virkeligheten eller ikke. I samfunnsvitenskapelige metoder skiller vi mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Begge metodene kan brukes i samme undersøkelser men kvantitative metoder er generelt mindre fleksible siden det krever større kunnskap om rekkefølgen og hvordan en stiller spørsmålene ved bruk av spørreskjemaer og surveyer for å derifra kunne oppnå mest mulig målbare enheter. Den kvalitative metoden derimot er mer fleksibel og tillater større spontanitet og fleksibilitet mellom forsker og deltaker (Christoffersen og Johannesen, 2012, s. 16-17). Siden jeg ønsket en mer spontan og virkelighetsnær metode falt valget på kvalitativ metode hvor jeg benyttet meg av intervju. Denne metoden ble valgt fordi jeg søker dybdekunnskap om barnehagelæreres kunnskaper og erfaringer i arbeidet med høysensitive barn. Kvalitativ metode som intervju gav meg muligheten til å skape en nær og direkte dialog, noe som ikke kunne blitt gjennomført på samme måte ved bruk av den kvantitative metoden som på den andre siden ville gitt mer breddekunnskap.

### 3.2 Datainnsamling

Jeg valgte å ha et intervju hvor jeg møtte informantene ansikt til ansikt. Postholm og Jacobsen viser til at dette kan være positivt siden det kan gi bedre forutsetninger for en mer åpen

samtale siden møtet blir mer personlig. En har også muligheten til å få en dypere forståelse siden en kan observere ansiktsuttrykk og kroppsspråk (Postholm og Jacobsen, 2017, s. 68). Jeg valgte å gjennomføre et semistrukturert intervju. Jeg hadde på forhand formulert noen spørsmål i en intervjuguide (vedlegg 2) etter hva jeg så på som relevant i min dataforskning. Samtalen med to av mine informanter var allikevel veldig forskjellig siden de ble lagt vekt på ulike spørsmål i samtalen, som igjen førte til nye refleksjoner innenfor temaet høysensitivitet. Christoffersen og Johannesen viser til at semistrukturert intervju kan forstås som et intervju der en har formulert en intervjuguide på forhand. En intervjuguide er en liste over temaer og generelle spørsmål som en ønsker å ta opp i intervjuet. I det semistrukturerte intervjuet kan tema, spørsmål og rekkefølge veksle siden en ikke nødvendigvis følger intervjuguiden slavisk (Christoffersen og Johannesen, 2012, s. 79).

### 3.3 Utvalg

Jeg valgte å gjennomføre individuelt intervju for å kunne kartlegge informantenes erfaringer, tanker og meninger utfra spørsmålene jeg hadde formulert på forhand. Intervjuet ble utført i to barnehager jeg allerede hadde personlig erfaring med, jeg hadde derfor kjennskap til informantene fra før. Begge informantene ble kontaktet på privat telefon. Dette var et selektivt valg fra min side siden jeg så på det som mindre ressurskrevende å få til en god samtale hvor vi allerede hadde opparbeidet oss litt tillit. Jeg vektet frem og tilbake om det ville være mer fruktbart med noen som hadde mye kjennskap til temaet høysensitivitet eller om jeg skulle intervjuet et ”tilfeldig” utvalg hvor jeg ikke hadde noen videre forståelse om informantene hadde kunnskap om temaet eller ikke (Christoffersen og Sivesund, 2012 s. 17). Siden ønsket mitt i starten på oppgaven var å forsøke å belyse den høysensitive sitt personlighetstrekk og samtidig finne ut om barnehagelæreren var bevisst på dette trekket falt valget derfor på informanter som jeg ikke kunne si med sikkerhet om de hadde noen videre kunnskap om høysensitivitet.

Begge informantene mine er damer og har jobbet 8 år i barnehage. På grunn av hensyn til personvern (Christoffersen og Johannesen, 2012, s. 41-42) har begge fått fiktive navn. Mens ”Kari” jobber som pedagogisk leder på en avdeling med 3-4 åringer, jobber ”Anne” som pedagogisk leder på en avdeling med 5-6 åringer. Verken Kari eller Anne har særlig bakgrunn med å jobbe med høysensitive barn i barnehagen, og de mener de vet lite om høysensitivitet. De forteller om sporadiske kunnskaper gjennom foredrag, bøker og informasjon fra pedagogisk psykologisk tjeneste.



### 3.4 Induktivt og deduktivt

Induktivt vil si at en går inn i intervjuet i dette tilfellet med et objektivt syn hvor en ikke sitter inne med forutinntatte meninger og har lagt individuelle teorier til sides, slik at en er åpen for hva praksis kan bidra med. Deduktivt vil på den andre siden si at en allerede starter intervjuet med at en vet hva en skal se eller spørre etter, for å kunne forsøke og avkrefte eller bekrefte subjektive meninger. Dermed er det forskeren som i aller høyeste grad bestemmer det som er interessant å vite noe om (Postholm og Jacobsen, 2017, s. 40). Igjennom mine to intervju hadde jeg ulike forhåndsoppfatninger om tema høysensitive barn, noe som kom videre frem igjennom spørsmålene som jeg hadde utformet på forhånd. Jeg var allikevel åpen for nye innfallsvinkler, samtidig som spørsmålene var utformet som åpne. Jeg var også bevist på å ikke styre samtalen i en retning som kunne gi meg en ekstra bekreftelse på mine subjektive meninger, siden jeg var åpen for at mitt syn kunne endres undervegs i forskningen. Dette forklarer Postholm og Jacobsen som en pragmatisk tilnærming hvor en veksler mellom det induktive og deduktive (Postholm og Jacobsen, 2017, s. 40).

### 3.5 Reliabilitet og Validitet

Igjennom all forskning er det viktig å stille seg spørsmål om hvor pålitelig all data er noe som betegnes som reliabilitet. Det handler om hvor nøyaktig forskeren benytter dataen en samler inn og hvordan en videre bearbeider den, mens validitet dreier seg om at dataen en samler inn ikke nødvendigvis er virkeligheten, samtidig som en må stille seg spørsmål om en er kommet frem til det en ville måle med problemstillingen og videre hvor relevant det en er kommet frem til er (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 23-24). Altså stiller reliabiliteten krav til forskeren, at forskeren "har gjort et godt håndverk" og at forskerens funn er til å stole på (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 129). Jeg har lagt vekt på å være ryddig gjennom hele prosessen. Før jeg treff informantene hadde jeg et prøveintervju slik at jeg fikk sett hvordan spørsmålene fungerte som om noe ble gjentakende, kunne misforstås eller virke påvirkende ved at en svarte det som kunne være forventet. Dette var noe som var til stor hjelp siden jeg i møte med informantene hadde fått reflektert over min egen kroppsholdning og hvordan jeg stilte spørsmålene slik at det kunne bli minst mulig ledende eller misforstående.

Igjennom intervjuet hadde vi rolige rammer. Det ene intervjuet foregikk på et kontor, mens det andre intervjuet var hjemme hos informanten så det var ingen forstyrrelser undervegs noe som var et bevisst valg med tanke på lydopptaket også. Ved intervjuets slutt gikk jeg hjem og

transkriberte intervjuet ord for ord mens de enda var friskt i minne. Dette gjorde at jeg fikk en mer nøyaktig forståelse av hele samtalen siden jeg skrev ned ord for ord.

Validitet dreier seg om troverdighet, at dataen en samler inn ikke nødvendigvis er virkeligheten, samtidig som en må stille seg spørsmål om en er kommet frem til det en ville måle med problemstillingen og videre hvor relevant det en er kommet frem til er (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 23-24).

Informantene fikk ikke intervjuguiden på forhånd siden jeg hadde ønsket om å få mest mulig ærlige og spontane svar. Dette kan være med på å styrke validiteten i oppgaven siden informantene ikke fikk mulighet til å komme med gjennomtenkte svar. På den andre siden kunne svarene også blitt styrket dersom informantene hadde fått forberede seg og kunne kommet med mer bevisste og gjennomtenkte svar om de hadde fått spørsmålene tilsendt på forhånd. Informantene i denne undersøkelsen fikk derimot opplysning om temaet, høysensitivitet mens problemstillingen ble utelatt siden den ville gi for mye informasjon om innholdet slik jeg så det. I intervjusituasjonene har jeg lagt vekt på å være åpen og lyttende for de informantene har villet fortelle og gjengitt deres faktiske utsagn i empiridelen. Validiteten kan også styrkes ved at empiri drøftes i lys av teori og forskning.

### 3.6 Etske hensyn

Christoffersen og Johannesen viser til at personene som er med i innsamlingen av datamateriell må bli trygget på at opplysningene som kommer frem vil bli behandlet anonymt, informantene skal også ha muligheten til å kunne bestemme over sitt bidrag.

Det må også bli informert om at en har muligheten til å trekke seg uten noen videre begrunnelser eller uoverensstemmelser (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 41-42).

Dette var noe jeg informerte om på forhand igjennom mail. Her sendte jeg samtykkeerklæringen samtidig som jeg spurte om jeg kunne benytte meg av lydopptak som senere ville bli transkribert ord for ord (vedlegg 1). Før intervjustart signerte vi samtykkeerklæringen, her opplyste jeg også muntlig om alle rettighetene, som anonymitet og muligheten til å trekke seg når som helst i prosessen. For å ivareta personvernet slik at informantene ikke gjenkjennes har jeg gitt informantene fiktive navn og situatene er omformulert fra dialekt til bokmål som er den målformen oppgaven skrives i.

## 4.0 Presentasjon av empiri

Begge informantene mine har jobbet 8 år i barnehage, mens Kari jobber som pedagogisk leder på en avdeling med 3-4 åringer, jobber Anne som pedagogisk leder på en avdeling med 5-6 åringer. Med utgangspunkt i svarene Kari og Anne gav i intervjuet, har jeg sortert resultatene inn i syv hovedkategorier.

### 4.1 Informantenes og barnehagens bevissthet om høysensitive barn

Begge informantene mener de vet for lite om høysensitivitet, Kari sier hun var på et foredrag en gang noe som gjorde henne ekstra nysgjerrig, hun lånte derifra noen bøker fra en kollega som hun skummet igjennom. Hun sier samtidig at hun tenker gjerne mest på de høysensitive barna som stille, de som trekker seg bort, synes det er for mye lyd, for mye bråk og mindre på de som gjør mer utav seg... Kari sier videre:

*”Jeg tror nok vi vil oppleve en større kunnskap rundt høysensitive barn de kommende år, noe som er bra med tanke på tilrettelegging”.*

Igjennom alle de årene hun har jobbet i barnehage forteller hun at det aldri har vært et tema med høysensitivitet, men de har muligens vært innom temaet uten å bruke nøyaktig ordet høysensitiv. Fordi personalet har snakket i sammen om de stille barna og utagerende barna, og hvordan de kan imøtekomme og se vert enkelt barn som en grensesettende og varm voksen har de skapt et grunnlag for danning og et god selvbilde. Anne sier hun har fått litt informasjon fra Pedagogisk psykologisk tjeneste, det har også vært snakk om kurs men det har ikke blitt noe av. Videre sier Anne at personalet er nok for lite oppmerksom på høysensitivitet og hun kunne godt tenkt seg og jobbet med høysensitivitet som tema i barnehagen slik at alle ble oppmerksom på de høysensitive barna. Hun belyser samtidig at de bruker tid på å snakke om barna på avdelingsmøter, her diskuterer de hvert enkelt barn og hva de kan gjøre for å gi de en best mulig barnehagehverdag. Anne sier videre at hun tenker på høysensitivitet som de barna som kan være mer sårbare og som kan reagere sterkere på daglige og plutselige endringer i barnehagen.

### 4.2 Barnehagelærers tilretteleggelse og imøtekomning av høysensitive barn

Anne peker på at noen barn kan reagere ekstra i overganger, i slike situasjoner er tilrettelegging nødvendig. Hun er bevisst på å være i forkant og forberede barna på hva som skal skje. Anne sier det sånn:

Vi er påpasselig med å følge med slik at barna er trygge på at vi er der om det skulle være noe, dette gjelder spesielt de rolige barna, her setter vi oss gjerne ned og snakker og med de, selv om de ikke sier så mye tilbake så får de allikevel informasjon og samtale med en voksen.

Personalet på avdelingen tar også opp barna til felles drøfting på avdelingsmøter.

Og Anne sier:

Her tar vi eksempelvis opp hvordan vi jobber med barna, hva vi bør endre eller hva som fungerer. Dette hjelper oss til å få et felles grunnlag og forståelse for hvordan vi best mulig kan forberede og også hjelpe de høysensitive barna som trenger det mest i overgangene.

Tilrettelegging kan også handle om å forberede høysensitive barn. Anne peker på at det er viktig at en forsøker og trygge spesielt de høysensitive barna på hva som skal skje igjennom dagen, noe hun også mener kommer hele gruppa til gode. Hun presiserer at de iblant kan skje forandringer at de også da blir nødvendig og forklare dette til barnet. Hun nevner også at dagtavle som forklarer dagens løp med bilder kan være en god metode å bruke i arbeidet med å tilrettelegge, slik at dagen blir mer forutsigbar for barna.

Dagtavle er også noe Kari peker på samtidig som hun fremhever nødvendigheten av å informere om og snakke om det som skal skje der hun sier det slik:

”Husker du sist uke?, Da gjorde vi slik, det skal vi i dag også. Ved å gi barna slike opplysninger kan barna kjenne seg tryggere siden de får en viss kontroll på hva som skal skje i løpet av dagen”.

Kari trekker også frem at hun tilrettelegger ved å vektlegge små grupper, noe som kan ha en positiv innvirkning på de høysensitive barna siden det kan oppleves som tryggere og mer oversiktlig.

### **4.3 Det fysiske miljø**

Anne sier at hun og medarbeiderne ikke har tilrettelagt for de høysensitive barna i det fysiske miljøet. Avdelingen består av et stort rom og en gang, det store rommet er ikke innredet med eksempelvis fargevalg og rolige kroker der barna får muligheten til å trekke seg bort dersom de har behov for det. Hun peker derimot på at de nytter seg av gangen i tilfeller der barna har behov for litt alenetid og gjerne blir sint, lei eller frustrert. Da stopper de barna der og da, trekker de bort, lytter og snakker med de.

Kari peker på at muligheten til å kunne trekke seg bort kommer an på hvor de er. Om alle er

inne i barnehagen samtidig blir det vanskelig å tilrettelegge siden det da ikke er ledige rom. Her forsøker de å dele seg i grupper slik at det blir lettere. Kari sier videre: ” jeg tenker rammene i barnehagen ikke alltid er like fleksible som jeg kunne tenkt meg, men at vi forsøker så langt det går og tilfredsstille de ønskene og behovene barna har”.

Her forsøker hun og medarbeiderne og samarbeide slik at barna har muligheten til å velge litt selv utfra hvilke rom som er ledige, slik at de har muligheten til å finne roen i litt mer stille omgivelser siden de voksne kontrollerer hvor mange barn som er på rommet samtidig.

Videre sier hun at de ikke har tenkt på de høysensitive barna når de har innredet det fysiske miljøet, men hun peker samtidig på at inne på avdelingsrommet har de allikevel innredet i ulike kroker hvor tanken har vært at på noen områder skal det inspireres til mer stille lek, en den fysiske og aktive leken.

#### **4.4 Barnehagelærers væremåte i møtet med høysensitive barn**

##### **4.4.1 Tilknytning og selvfølelse**

Både Anne og Kari sier barn er ulike og har ulike behov, de peker på at i en bli kjent fase, spesielt med de høysensitive barna er det nyttig og bruke tid, observere og la barnet få bli kjent i sitt eget tempo samtidig som en kan utfordre litt og litt etterhvert. Barna må se at en er der og at en er oppriktig interessert å vil de beste for de, der kroppsspråk og tale hos den voksne snakker samme språk slik at en kan skape trygghet. Kari sier videre:

Jeg tenker at det er nødvendig å være varm og grensesettende, samtidig som en tenker over hvordan grensene blir satt. Ett høysensitivt barn trenger gjerne klare grenser, mens for ett annet høysensitiv barn er det nok med et blick eller en rolig beskjed. Det er også viktig å skape aksept i gruppen om at vi er ulike med forskjellige behov, en kan ikke alltid gjøre likt men barna skal allikevel kjenne på at det er rettferdig.

Kari belyser også at en må være observant på hvilke innvirkning det har på de høysensitive barna med for mye skifte av voksne.

##### **4.4.2 Bevissthet rundt egne følelser og reaksjoner på barna**

Anne sier at hun legger gjerne mest merke til barn som reagerer med å uttrykke at de er lei seg, sinte eller frustrerte siden de gjør mer utav seg med å gjerne være fysisk som å slå, de som er rolige blir ikke lagt merke til på samme måte. Kari peker også på at hun reagerer raskest på de som er utagerende og høgrøstet, hun forklarer videre at de gjerne kan gå litt lenger tid før en oppdager de som er mer stille og som trekker seg bort med gjerne samme

følelser som sinne, lei seg eller frustrert.

Anne sier:

”Vi ønsker å gi barnet en følelse av at det er lov og være sint, frustrert eller lei seg samtidig som vi forsøker og få barnet til å sette ord på følelsene sine ved og gi eksempler og stille ulike spørsmål til barnet”.

Dette fordi følelsene da kan bli sett utfra ulike perspektiv slik at barnet lettere kan forstå at det er ikke sikkert andre har samme følelsen i ulike situasjoner.

Kari belyser at de er viktig og forklare barnet og ikke bare si slik er det. Den voksne må la det høysensitive barnet må få tid til å bearbeide å være i følelsen samtidig som vi viser at vi er der når de trenger det. Kari peker videre på at det handler jo også om å få og gi empati på vegen mot å få en større forståelse for egne følelser og reaksjoner, og her må vi også respektere at noen bruker lenger tid på å snakke enn andre. Kari belyser videre at den voksne må være bevisst på hva som trigger seg selv siden barna speiler seg spesielt i oss voksne. Om en kjenner at det blir for mye må en være ydmyk nok til å spørre en voksen om hjelp eller overta barnet en stund. Vi må også se bak oppførselen til barnet og forsøke og forstå hva som gjør at barnet reagerer som de gjør, her sier Kari videre:

”dette kan gjerne gjøre det enklere for det høysensitive barnet og forstå seg selv og egne reaksjoner, mer enn å stenge det inne når de møter en større forståelse og respekt fra den voksne”.

Anne peker også på at det er viktig å utfordre og oppmuntre de høysensitive barnet slik at de kan få kjenne på mestringsfølelsen, Kari belyser også at det er viktig å følge de høysensitive barnet tett slik at en har en viss forståelse for hva de tåler og kan utfordres på, men også respektere de høysensitive barnet når det ikke vil. Når barnet har gått over sin komfortsone og det ser det mestrer noe de i utgangspunktet ikke turte kan det være med på å gi det høysensitive barnet en større selvtillit og selvfølelse.

#### **4.5 Foreldresamarbeid**

På spørsmål angående foreldresamarbeid svarer Kari at de har faste foreldresamtaler og ellers etter behov. Igjennom foreldresamtalene får en ro og fred til å ha en dialog og ta opp ting om barnet. Kari sier det sånn:

Her kan vi få en felles forståelse for hvordan det er best og møte barnet i ulike situasjoner. Om det er noe spesielt vi uroer oss over med barnet har vi også tett foreldrekontakt slik at vi i sammen kan finne gode løsninger og forståelse for barnets

reaksjoner. Om rammene ligger til rette tar en gjerne også opp enkle ting som i hente og bringe situasjoner, her kan en også kunne danne seg et inntrykk over barnet og foreldrenes samspill seg imellom.

Anne viser også til at de har foreldresamtaler fast en gang i halvåret, iblant blir det ekstra om det er noe spesielt de trenger og snakke om for å derifra kunne gi de høysensitive barnet de beste vilkår i dagliglivet, foreldrene har også muligheten til å ta kontakt om de har behov for det.

## 5.0 Drøfting av empiri

I dette kapittelet vil jeg drøfte problemstillingen: Er høysensitivitet ett tema i barnehagen og er barnehagelærer bevisst på dette trekket?

Problemstillingen vil bli drøftet ut fra empirien i lys av teori og forskning som er gjort på området. Først vil jeg drøfte hvordan barnehagelærer kan møte høysensitive barn, videre vil jeg drøfte barnehagelærers bevissthet i forhold til å tilrettelegge miljøet og tilslutt vil jeg drøfte betydningen av at barnehagelærer vektlegger barnets selvfølelse og tilknytning i barnehagen.

### 5.1 Er høysensitivitet ett tema i barnehagen og er barnehagelærer bevisst på dette trekket?

Haukedal (2014, s. 40) beskriver og utdyper nødvendigheten av at den voksne har tenkt igjennom hvordan de møter barna. Han hevder at de høysensitive barna er ekstra vare og vil være mer mottagelig for å lære i en dannelsesprosess om den voksne yter respekt, likeverd tillit og samtidig fremstår som gode rollemodeller slik at barnet kan få utvikle gode verdier. Hvordan bevisstheten rundt barnehagelærernes møte med høysensitive barn kan altså være avgjørende for barna. Både Anne og Kari gir uttrykk for at de vet for lite om høysensitivitet. Kari utdyper at de har vært innom temaet men ikke benyttet ordet høysensitivitet i personalet. Likevel synes det som om Anne og Kari uttrykker et ønske om å lære mer om høysensitivitet. Anne utdyper at hun mener de kunne vært interessant og et behov å jobbet med høysensitive barn som tema i barnehagen slik at alle i personalet kunne blitt bevisst på hvordan en på en best mulig måte kunne møtt høysensitive barn. Samtidig viser begge til at de snakker om

barna i felleskap på blant annet avdelingsmøter slik at de kan reflektere og komme frem til en best mulig måte å møte hvert enkelt barn på. Det synes som bevisstheten rundt barnehagelærernes møter med barn er høy. For eksempel utdyper Kari videre at de har snakket sammen i personalet om de stille og utagerende barna, her har de reflektert over hvordan de på en best mulig måte kan imøtekomme og se barna som en varm og grensesettende voksen slik at de kan skape ett godt grunnlag for danning og ett positivt selvbilde. Ved at de høysensitive barna blir møtt på en slik måte kan en tenke seg at det vil være med på å kunne gi de en bedre selvfølelse i sin dannelsesprosess slik også Haukedal (2014, s. 40) presiserer. Han peker på den voksne som rollemodell i forhold til nødvendige verdier som respekt, likeverd og tillit. Anne og Kari synes å ha bevissthet rundt sin betydning som rollemodell.

Anne sier at når hun tenker på høysensitive barn kommer hun på de barna som kan være ekstra sårbare og som reagerer sterkere på daglige og plutselige endringer i hverdagen. Svaton (2017, s. 130) kan synes å være en motvekt til Annes uttalelser her, når hun derimot trekker frem at en skal være forsiktig med å se på de høysensitive barna som sårbare siden det har en stor betydning på hvordan barnet blir møtt i miljøet de befinner seg i. Hun hevder at dersom barnet blir møtt med støtte og anerkjennelse vil de kunne klare seg like godt som andre barn. Det trenger ikke være en motsetning i det Anne uttaler og det Svaton hevder. Poenget kan være nødvendigheten av at barnehagelærer tenker over hvordan en uttrykker seg, tar hensyn og evner å se potensialet det høysensitive barnet har. Dette er også noe August og August (2016, s. 14-15) bekrefter ved at den voksne kan stå i fare for å beskrive eller uttrykke seg negativt til de høysensitive barnet om det ser på de som skrøpelig, vanskelig eller følsomt i situasjoner der det gjerne blir for mye for det de, enn om en på den andre siden så potensialet og tenkte over hvordan en kunne styrke den positive siden. Anne belyser nettopp denne bevisstheten når hun uttaler at de høysensitive barna kan reagere sterkere på daglige og plutselige endringer. Anne sier at i slike situasjoner er hun bevisst på å være i forkant overfor barnet ved at hun forbereder det høysensitive barnet på hva som skal skje. Hun er bevisst at det kan være spesielt viktig i møte med de høysensitive barna at de kan ha ett større behov for faste rutiner og oversiktighet. Slik sett synes Annes bevissthet rundt sitt møte med høysensitive barn å samsvare godt med Sonne og Delskov som belyser (2015, s. 160) dette ved å peke på at en ved å gi barnet forutsigbarhet kan en unngå at det høysensitive barnet blir usikkert i forhold til hva som skal skje. Mye tyder på at Anne jobber i tråd med men også utfordrer August og Augusts (2016, s. 14-15) perspektiver når de hevder at den voksne kan



stå i fare for å se på de høysensitive barna som skrøpelig, vanskelig eller følsomt i situasjoner. Anne uttrykker nemlig viktigheten av å utfordre høysensitive barn. Anne belyste under intervjuet at både barnehagelærer og medarbeiderne må skape en tillit til det høysensitive barnet og følge de tett for å kunne danne seg et inntrykk av når barnet er modent for å bli utfordret og ikke. Da kan en gjerne få en følelse på om barnet kan oppmuntres litt ekstra i enkelte situasjoner uten at det blir redd eller trekker seg tilbake. Hun peker videre på at om barnet da får til noe de ønsket men var litt skeptisk til i utgangspunktet vil dette styrke mestring og selvfølelsen. I dette arbeidet kan Anne finne støtte hos Sonne og Delskov (2015, s. 49) som trekker frem at de høysensitive barna også må bli utfordret i hverdagen. Dette må derimot skje når barnet ikke er overstimulert siden de da kan trekke seg tilbake og bli utav seg. Her må barnehagelæreren se etter signal fra barna, noe som krever at en kjenner barnet. Videre peker Sonne og Delskov (2015, s. 53) på at barnehagelæreren må finne gode strategier i møte med de høysensitive barna slik at de får en følelse av at de går an å prøve å feile uten at det er katastrofe, noe som er videre med på å støtte opp om Annes tanker om nødvendigheten av å skape tillit, observere og la barna ta det i sitt eget tempo samtidig som de får en følelse av en hjelpende hand når en ser at barnet er tvilende på å forsøke eller ei.

For at høysensitive barn skal utvikle seg vil det være særlig viktig at barnehagelærer bygger samarbeid med foreldre. Killén (2015, s. 18) belyser at det er viktig at barnet får følelsen av at barnehagepersonalet og foreldrene har en god dialog slik at barnet får en forståelse av at foreldrene og personalet jobber mot det beste for det. Barnehagepersonalet må derfor vise sensitivitet og forståelse ovenfor foreldrene dersom vi ønsker at foreldrene skal gjør det samme mot barnet sitt. Om en på den andre siden ikke viser forståelse og empati for foreldrene vil en ikke være i stand til å skape en tillit der foreldrene føler de kan komme om de vil ta opp noe spesielt (Killén, 2015, s. 157-158). Begge informantene belyser at foruten faste foreldresamtaler har de også informert foreldrene om at de har muligheten til å ta kontakt når som helst om det er noe spesielt de ønsker og ta opp. Både Anne og Kari peker på nødvendigheten av å ha ett tett foreldresamarbeid der en kan forsøke å ha en god dialog og samtidig skape en felles forståelse for hvordan en kan møte det høysensitive barnet på en best mulig måte. Her belyser også begge informantene om at foruten faste foreldre samtaler har de også informert foreldrene om at de har muligheten til å ta kontakt når som helst om det er noe spesielt de ønsker og ta opp siden det ikke er alt som kan tas opp i hente og bringe situasjonen med barnet tilstede. Dette peker i retning av det Killén (2015, s.18) beskriver for at de skal kunne møte høysensitive barn best mulig.

## 5.2 Barnehagelærers bevissthet i forhold til å tilrettelegge miljøet

### 5.2.1 Det fysiske miljøet

Svatun (2017, s. 95) peker på nødvendigheten av å ha tenkt over hvordan en innreder barnehagens areal oversiktlig, dette fordi de høysensitive barna skal ha muligheten til å trekke seg bort om de kjenner behov for det. Noe som tilsier at det ikke fungerer med hoppemadrass på samme sted som en ser for seg at barna skal kunne slappe av på også. Begge informantene sier de ikke direkte har tenkt på de høysensitive barna når de har innredet og at en gjerne skulle ønsket at rammene i barnehagen var mer fleksible. Samtidig kan en tenke seg at det allikevel er nettopp det de har gjort siden de er observant på at barna skal kunne trekke seg bort om de har behov for det. Kari uttrykker bevisste valg når hun sier at det allikevel har innredet avdelingsrommet med ulike kroker der de har tenkt på muligheten for å kunne slappe av eller kunne være fysisk. Sonne og Delskov (2015, s. 155) skriver at små grupper kan komme alle barna til gode, men de høysensitive barna vil komme mer frem i små grupper enn de på den andre siden vil i store grupper. Dette begrunner de i at fordi de i store grupper viser mindre glede siden de kan fremstå som usikre. Sohn Jensen peker også på i sin artikkel at små grupper kan få de høysensitive til å blomstre mer siden de høysensitive dermed får mer ro. Det både Sonne og Delskov, og Sohn Jensen peker på her er nettopp det Kari fremhever som en viktig verdi og bevissthet knyttet til barna i forhold til det fysiske miljøet. I intervjuet fremhevet Kari også at de deler barna i små grupper hvor de gjerne skiller seg slik at barna får mer ro, noe hun også mener har stor innvirkning på de høysensitive barna siden de da vil kjenne seg tryggere fordi små grupper kan oppleves mer oversiktlig. Her kan en jo også tenke seg at barnehagelæreren får en større anledning til å se vert barn og dermed lettere kan se hvert enkelt barns behov og grenser noe som Sohn Jensen også belyser som viktig (Sohn Jensen, 2017).

### 5.2.2 Barnehagelærers tilrettelegging og møte med barnas følelsesregistre

Begge informantene belyser at de reagerer mest på de barna som uttrykker seg sterkest med sinne, frustrasjon eller er lei seg enn de som på den andre siden kan ha samme følelsene men som heller trekker seg bort. I følge Aron (2014, s. 14-15) kan begge deler være tegn på at det høysensitive barnet er overstimulert, Aron (2014, s. 41) trekker videre frem at alle disse tegnene er det nødvendig at barnehagelærer er klar over slik at en kan hjelpe barnet til å unngå å kjenne på maktløshet.

En kan tenke seg at det er mest naturlig og legge merke til de høysensitive barna som gjør mer utav seg enn de som trekker seg stille bort. Sonne og Delskov (2015, s. 23) belyser at de ekstroverte barna ikke har samme evnene til å tilpasse seg og finne roen som de introverte, dermed trenger de gjerne mer hjelp fra barnehagelæreren til å regulere seg. Begge informantene viser til at de igjennom barnehagedagen forsøker å trygge og være i forkant overfor de høysensitive barna slik at de kan få en trygghet og ro på hva som skal skje. Her benytter de seg gjerne av dagtavle som forklarer dagens løp med bilder slik at de opplever en større kontroll og oversikt over dagen. Informantene er også påpasselig med å observere barnet i ulike situasjoner for å danne et inntrykk av de ulike reaksjonene, samtidig som de viser at de er der med blikk, stemme og kroppsspråk med den hensikten at de høysensitive barnet da kan få kjenne seg tryggere og ivaretatt.. Dette er noe som støttes opp i Sohn Jensen (2017) sin artikkel hvor hun belyser nødvendigheten av en forutsigbar og oversiktlig hverdag, hvor en senker tempoet og legger inn pauser for alle men spesielt de høysensitive barna siden de har en dypere bearbeidelse av ting og dermed står i fare for å bli lettere overstimulert. Barnet speiler seg også mer i andre personer noe som kan peke på at det er ekstra nødvendig at den voksne bevarer roen, trygger og viser at en er der slik at barnet på den andre siden kan ha en ro og trygghet til å få ut det beste egenskapene i seg selv. Svaton (2017, s. 87-88) belyser også at måten den voksne møter barnet på spiller en stor rolle for hvordan barnet mestrer og se og forstå seg selv i ulike situasjoner. Den voksne må her møte barnet slik at de får en følelse av at de er gode nok som de er og at en ikke behøver å være lik alle andre. Men så kan en jo også tenke seg at barnehagelærer iblant kan stå i fare for å ikke mestre å møte barnet på en god måte, Sonne og Delskov (2015, s. 179) viser her til at dersom det høysensitive barnet blir overstimulert og reagerer kraftfullt kan den voksne også bli grepet av stemningen ved å bli sint selv. Om den voksne på den ene siden da tyr til maktbruk, fordømmelse eller anklagelse kan de høysensitive barnet lett bli mindre samarbeidsvillig og derifra trekke seg bort, siden de er ekstra vare på hvordan de blir møtt. Om den voksne på den andre siden er bevisst på sine egne reaksjoner og ydmyk nok til å be om hjelp fra en medarbeider som også anerkjenner situasjonen vil dette komme barnet til gode. Dette er noe som støtter opp om det Kari sier der hun viser til nødvendigheten av at den voksne er bevisst på hva som trigger seg selv siden barnet er ekstra var og legger fort merke til om det blir for mye hos den voksne. Hun påpeker at det da i enkelte tilfeller er nødvendig og få hjelp av en medarbeider siden barnet trenger og bli møtt med forståelse og en vilje til å finne ut hvorfor barnet reagerer som det gjør. Kari uttrykker at hun er opptatt av at de høysensitive barnet enklere kan forstå egne reaksjoner mer en å stenge de inne. Det Kari

vektlegger i sitt arbeid kan kjennes igjen i August og August (2014, s. 57) sine beskrivelser der de fremhever at en må forsøke å få en forståelse for barnets temperament slik at en kan finne en god metode som fungerer best på de høysensitive barnets trekk, noe som også bør finne sted i rolige omgivelser der den voksne forholder seg avbalansert og anerkjennende.

### **5.3 Betydningen av at barnehagelærer vektlegger barnets selvfølelse og tilknytning i barnehagen**

I arbeidet med barn generelt og med høysensitive barn spesielt vil det ha stor betydning at barnehagelærer er bevisst betydningen av å vektlegge barnets selvfølelse og tilknytning i barnehagen. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 8-9) står det at en skal ha respekt for barnas følelser, tanker og meninger og gi rom for ulike perspektiv som igjen kan gi muligheter og erfaringer slik at barna i sammen kan utvikle tro på seg selv for å kunne danne et godt selvilde.

Begge informantene trakk her frem betydningen av at det høysensitive barnet fikk kjenne på at det er greit å vise følelser samtidig som barnehagelæreren kunne hjelpe barna til å bli mer bevisst på sine egne følelser og andres reaksjoner siden det også handler om å gi å få empati på veien mot å få en større forståelse for andre. I tillegg til rammeplan for barnehagen (Udir, 2017) belyser Svaton (2017, s. 87-88) at utvikling av selvfølelse er komplekst, samtidig som en skal være bevisst på egne følelser og reaksjoner må en også kunne handle ut i fra både seg selv og andre. Dermed er utvikling av selvfølelse noe som på den andre siden tilsier at barnet trenger hjelp til å uttrykke seg best mulig i barnehagehverdagen.

Dette er noe både Anne og Kari er bevisst på, fordi de forteller at de forsøker å gi alle barna ulike perspektiv gjennom den daglige samtalen eller i samlingsstunden med eventyr, fortellinger, bøker og samtale.

Kari trekker også frem at de er nødvendig og forklare og bekrefte de høysensitive barna og ikke bare si ”slik er det”, de høysensitive barnet trenger spesielt å få tid til å bearbeide sine følelser samtidig som den voksne viser at en er der. Barnet må også få kjenne på at en er oppriktig interessert der kroppsspråk og tale snakker samme språk. Dette er noe som samsvarer med det Haukedal (2014, s. 58) belyser der han på den ene siden presiserer at den emosjonelle finmotorikken i kommunikasjonene har stor betydning for de høysensitive, den må kjennes ekte. Om en på den andre siden ikke mestrer å bekrefter barnet og er følelsesmessig engasjert vil barnet føle seg usikkert og avvist noe som kan føre til at barnet kommer i ubalanse (Haukedal, 2014, s. 116-117).

## 6.0 Avslutning og konklusjon

Jeg er særlig opptatt av at barna får gå utfra barnehagen med en god selvfølelse der de kjenner på at det er greit å ha egne tanker og følelser, at vi alle er forskjellige, reagerer ulikt og at det iblant kan være vanskelig ser jeg på som viktig. Ved å lære av egne reaksjoner og sette ord på det en tenker vil det slik jeg ser det kunne være med på hjelpe barnet til å møte utfordringer i livet lettere.

Til det trenger vi kompetente barnehagelærere med gode verdier og reaksjoner i møte med de høysensitive barnet, noe som vil være avgjørende for hvordan de mestrer og ser seg selv i første omgang. Som barnehagelærer må vi gi de beste utgangspunktet til barna så de kan kunne se tilbake på barnehagelivet med varme og gode minner, der de kan sitte igjen med en følelse av at de ble forstått utfra sitt utgangspunkt, et høysensitivt barn.

Med dette i tankene har jeg i denne bacheloroppgaven nyttet meg av en kvalitativ metode hvor problemstillingen har vært *”Er barnehagelærer bevisst på de høysensitive barnas behov og hvordan imøtekommer barnehagelærer disse”*? For å besvare problemstillingen har jeg valgt å rette fokuset mot barnehagelærers rolle i møte med de høysensitive barna. Her har jeg funnet frem til teori, empiri og forskning som kan belyse problemstillingen min.

I starten på oppgaven gikk jeg inn med en forhandoppfatning av at høysensitivitet ikke var et tema som er mye belyst i barnehagene. Igjennom mine empiriske funn ser det ut til at det på den ene siden stemmer, samtidig som det på den andre siden ser ut til at barnehagelæreren har viktige og gode tanker om hvordan de skal imøtekomme barna for å kunne skape en god tilknytning, selvfølelse og trygghet der de forsøker og gjøre det beste utav rammene som er tilstede. Tilknytning, selvfølelse og trygghet var også nøkkelord som ble gjentatt gjennom begge intervjuene. Det er allikevel viktig å være klar over at karaktertrekket høysensitivt møter skepsis fra ulike hold, samtidig som høysensitivitet forskes på fremdeles. Denne oppgaven har hovedsakelig tatt utgangspunkt i pioneren innenfor høysensitivitet, Aron. Aron (2014, s. 35) har i sin forskning kommet frem til at ca 20 % av befolkningen likt fordelt på gutter og jenter er høysensitiv. Dersom dette stemmer finnes det mange barn i barnehagen som har dette karaktertrekket, derifra kan det derfor tenkes at det er nødvendig med en større bevissthet rundt karaktertrekket høysensitivitet.

## Litteraturliste

- Aron, N. E. (2015) *Særlig sensitive barn*. Trondheim: Cappelen damm
- August, L., & August, M. (2016). *Sensitive barn i pedagogisk arbeid: Fra sårbarhet til styrke*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012) *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Haukedal, E. T. (2014). *Boken om høysensitivitet, veien fra sårbarhet til styrke*. Hordvik: Trond Haukedal forlag.
- Imsen, G. (2011). *Hva er pedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jensen, S. A.M. (2017). Få sensitive barn til å blomstre. Første steg, Hentet fra: <http://utdanningsforskning.no/artikler/fa-sensitive-barn-til-a-blomstre/>
- Killen, K. (2015). *Forebyggende arbeid i barnehagen*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Postholm, M.T., & Jacobsen, D.I. (2016). *Læreren med forskerblick: Innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Oslo: Cappelen damm
- Sonne, L., & Delskov, A. (2015). *Sensitive barn*. Oslo: Spartacus Forlag AS
- Svatun, B. (2017). *Høysensitive barn: i barnehagen og hjemme*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Ulvang, F. L. (2017). *Høysensitive barn i barnehagen: En kvalitativ studie om hvordan barnehageansatte tilrettelegger for høysensitive barns behov* (Mastergradsoppgave, universitetet i Oslo) Hentet fra: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/58006/H-ysensitive-barn-i-barnehagen--va-r-2017--Line-Floor-Ulvang.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo: Utdanningsdirektoratet.

# Vedlegg 1

## Samtykke erklæring

### Bakgrunn og formål

Mitt navn er Åshild Bergheim, og jeg er i gang med sist del av arbeidsplassbasert barnehagelærerutdanning på høgsolen på Vestlandet hvor jeg skal skrive en avsluttende bacheloroppgave. I den forbindelse ønsker jeg å innhente erfaringer innenfor problemstillingen som dreier seg om høysensitivitet.

### Etiske vurderinger

Opplysningene som kommer frem igjennom intervjuet og som videre vil bli benyttet i bacheloroppgaven vil bli lagt frem anonymt. All data som samles inn vil behandles konfidensielt og det er bare jeg og veilederen min som har tilgang til opplysningene. All innsamlet data og lydopptak vil bli videre slettet etter at oppgaven er ferdig sensurert 25. Mai 2018.

### Datainnsamling

Igjennom et kvalitativt forskningsintervju ønsker jeg og innhente erfaringer og betraktninger barnehagelæreren har i forhold til min problemstilling. Intervjuet kan ta 30-60 min og jeg vil ta kontakt med deg for å avtale tid og sted for intervju. Dataen vil bli tolket og analysert opp mot relevant pensum. Jeg ønsker også å benytte meg av lydopptak, slik at jeg lettere kan fokusere på samtalen, lydopptakene vil bli lagret på en data som er beskyttet med kode.

Deltakelsen i oppgaven er frivillig og du kan når som helst trekke deg ut av undersøkelsen uten å måtte oppgi grunn for dette. Dersom du trekker deg vil alle dataene du har gitt bli slettet.

Ved spørsmål kan de nå meg på mail: [mail: aashildeberg@hotmail.com](mailto:aashildeberg@hotmail.com)  
Telefon: 91718291

Min veileder: [randi.nordlie@hvl.no](mailto:randi.nordlie@hvl.no)

### Samtykke

Jeg har mottatt og lest informasjonen angående bacheloroppgaven, og er villig til å delta.

Signatur:.....  
Dato:.....

# Vedlegg 2

## Intervjuguide

**Problemstilling: Hvordan oppdager barnehagelærer de høysensitive barna i barnehagen, og hvordan imøtekommer barnehagelærer disse barna?**

### Bakgrunns spørsmål

\*Hvor lenge har du jobbet som barnehagelærer/pedagogisk leder i barnehage?

\*Er du barnehagelærer/ pedagogisk leder på en avdeling eller base?

\*Hvor gamle er barna i barnegruppen du jobber med?

\*Hva vet du om høysensitivitet?

Oppfølgingsspørsmål: Hvor har du skaffet deg kunnskap om dette?

### Kjennskap til barn generelt eller barns ulike følelsesregistre

\*Hvordan jobber du for å bli kjent med barna i barnehagen?

\*Er det noen væremåter, reaksjoner og følelsesuttrykk du reagerer særlig på hos barn, og hvordan går du i så fall frem i forhold til det du ser?

\*Hvordan tenker du en kan skape en god tilknytning og trygghet for et sensitivt barn?

\*Hvordan jobber du/dere med barn som oppleves som stille?

\*Hva blir vektlagt i møte med de stille barna?

\*Hva slags rutiner har dere på jobb med hensyn til muligens overstimulerte barn?

### Oppfølgingsspørsmål

\* Hvordan tenker du en kan hjelpe overstimulerte barn som reagerer lite konstruktivt ved å skrike, slå eller sparke?

\*I hvilken grad har barna mulighet til å trekke seg vekk, innhente seg?-

\* Hvordan har dere tilrettelagt dette i det fysiske miljø?

\* Hvordan skaffer du deg opplysninger fra foreldrene om barnet for å kunne skape et best mulig samarbeid og forståelse om barnet?

### Hvordan imøtekommer barnehagelærer høysensitivitet i barnehagen?

\*I hvilken grad er høysensitivitet et tema i barnehagen? \*Hvordan tenker du en kan skape en god tilknytning og trygghet for et sensitivt barn?



\*Tror du det er et skille på forståelsen barna møter fra den voksne, med tanke på å være introvert høysensitiv eller ekstrovert høysensitiv?

\*I hvilken grad har du møtt særlig sensitive barn, og hvordan har du gått frem i møte med disse barna?

\*Hvordan opplever du at barnehagelærer er bevisst på høysensitive barn sine behov?

\*Oppfølgingsspørsmål: hvordan tenker du en kan tilrettelegge for høysensitive barn?

I hvilken grad tenker du det er relevant og holde seg oppdatert på tema om høysensitivitet?

\*Hvordan tenker du en kan hjelpe barnet med å finne en balanse og samtidig utfordre de i hverdagen?

\*Hvordan tenker du en kan gi de høysensitive barnet en god forutsigbarhet i hverdagen?

\* Hvordan tenker du en kan hjelpe barnet til å bli bevisst sine positive og negative sider ved sin høysensitivitet.

Oppfølgingsord: Selvkritikk, berolige seg selv, sette ord på ting, utfordre seg selv, sette grenser for seg selv, selvutsletting, raseri, trekke seg inn i seg selv.

\*Hvordan tenker du at det er best å sette grenser for et høysensitivt barn?

\*Hvordan ivaretar dere barn som er sensitive og følsomme for andres bemerkninger og kroppsspråk?

\*Hvordan tenker du det er best å gå frem om en kjenner at et barn utfordrer en og gjerne ikke appellerer umiddelbart?

