

Høysensitive elever og tiltak for å unngå overstimulering i klasserommet

Hvordan kan læreren tilrettelegge for at elever med et høysensitivt personlighetstrekk skal unngå å bli overstimulert i klasserommet?

Eirin Pedersen

Masteroppgave i spesialpedagogikk. Mai 2019.

Forord

Da var jeg ved veis ende med denne masteroppgaven i spesialpedagogikk. En langvarig prosess som har vært spennende, krevende, lærerik og utfordrende. Den har gitt meg ny kunnskap, interessante refleksjoner og hodebry. Underveis har jeg fått testet tålmodigheten, samtidig som jeg har brent for temaet og virkelig ønsket å få det frem i lyset.

Jeg ønsker å rette en stor takk til min veileder Stefan Popovici. Takk for gode faglige råd som har fått meg til å reflektere bedre. Takk for at du har veiledet og svart på alle spørsmål som har dukket opp. Tusen takk til mine informanter som tok seg tiden til å dele av sine kunnskaper om høysensitive elever. En takk rettes også til lederen av Forum for høysensitive for god hjelp i jakten på informanter og oppmuntrende ord. Uten dere ville ikke denne masteroppgaven vært mulig å gjennomføre.

Tusen takk til familie og venner som har holdt ut i denne perioden, uten dere hadde ikke dette gått. Spesielt takk til min gode pappa som har lest korrektur og vært en bauta, min mamma som har stilt opp og motivert og min lillebror som sprer glede når ting har vært vanskelig. Nå ser jeg frem til å få en normal hverdag igjen.

Storsteinnes, mai 2019.

Eirin Pedersen.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2	Problemstilling og forskningsspørsmål.....	3
1.3	Oppgavens avgrensning og oppbygging.....	4
2	Høysensitiv.....	5
2.1	Hva vil det si å være høysensitiv?.....	6
2.1.1	DOES.....	8
2.2	Bakgrunnsforståelse.....	9
2.3	Ekstrovert og introvert.....	11
2.4	Er du høysensitiv?.....	13
2.5	Kritikk.....	13
2.6	Overstimulering.....	15
2.6.1	Kort- og langvarig stimulering.....	16
2.6.2	Kjennetegn på overstimulering.....	17
3	Skolens ansvar.....	18
3.1	Tilpasset opplæring.....	18
3.2	Å være høysensitiv elev i klasserommet.....	22
3.2.1	Å bli en ressurs for samfunnet.....	24
3.2.2	Å utfordre komfortsonen.....	26
3.3	Lærerens rolle og sosiale kompetanse.....	28
3.3.1	Lærerrollen.....	28
3.3.2	Sosial kompetanse.....	31
3.3.3	Vygotskys læringsteori.....	33
4	Forskningsmetode.....	38
4.1	Metodisk tilnærming.....	38
4.2	Vitenskapsteoretisk bakgrunn.....	40

4.2.1	Hermeneutikk	40
4.3	Det kvalitative forskningsintervjuet	41
4.3.1	Utvalg	42
4.3.2	Spørreskjema	43
4.3.3	Intervjuguide	43
4.4	Analyse og bearbeiding av datamaterialet	46
4.4.1	Transkribering	46
4.4.2	Dataanalyse og tolkning	47
4.4.3	Studiens validitet og reliabilitet.....	47
4.4.4	Etiske refleksjoner	49
5	Tolkning av resultater.....	50
5.1.1	«Tåler barn i dag ingenting».....	50
5.1.2	«Det deles generelt lite informasjon».....	51
5.1.3	«Når du har fått inn mer enn hva du kan håndtere».....	52
5.1.4	«Ro rundt overganger».....	53
5.1.5	«Forutsigbarhet».....	53
5.1.6	«Alenetid er en selvfølge i dagens skole».....	53
5.1.7	«Høres på og bli forstått».....	54
5.1.8	«De skal jo på død og liv sosialiseres».....	55
6	Avslutning	56
6.1	Oppsummering og konklusjon	56
6.2	Studiens begrensninger	59
6.3	Veien videre	59
	Referanseliste	1
	Vedlegg 1 Informasjonsskriv med samtykke til informantene	4
	Vedlegg 2 Intervjuspørsmål til intervju og spørreskjema	7
	Vedlegg 3 Figur Ulike datakilder i intervjustudier	8

1 Innledning

I denne masteroppgaven skal jeg ta for meg temaet høysensitive elever og tilrettelegging i forhold til overstimulering. Ifølge forskning er 1 av 5 mennesker høysensitive, noe som tilsvarer ca. 4 elever i en klasse på 20, og 60 elever på en skole med 300. Jeg ønsker i hovedsak å se hva lærere vet om høysensitivitet og hva de eventuelt gjør av tilrettelegging i klasserommet i forhold til dette personlighetstrekket. Å være høysensitiv vil kort sagt si at man tar inn mer stimuli enn andre normal-sensitive når det gjelder lys, lyd, lukt, berøring og inntrykk. For noen er dette veldig utfordrende, og man vil til stadighet treffe et ytterpunkt hvor alt blir overveldende og uforutsigbart slik at man blir overstimulert. Det kan igjen føre til at man trekker seg inn i seg selv eller utagerer. Noen har tilegnet seg verktøy for å klare å leve godt med dette personlighetstrekket.

Først i dette kapitlet skal jeg introdusere bakgrunnen for at jeg valgte temaet høysensitive elever og overstimulering. Her vil jeg se min egen rolle og oppfatning av personlighetstrekket i tråd med hva en som er særlig sensitiv har behov for. Dette i sammenheng med at jeg selv er høysensitiv og kjenner meg godt igjen i det som blir presentert. Så vil jeg legge frem problemstillingen min, samt mine to forskerspørsmål som jeg ønsker å få svar på. Til slutt vil jeg få frem hvordan jeg tenker å avgrense oppgaven til å omhandle det temaet jeg ønsker et dypere innblikk i.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Min bakgrunn for valg av temaet *høysensitive elever* kommer fra en personlig interesse for det høysensitive fagfeltet som bygger på eget personlighetstrekk som selverklært høysensitiv. Dette baserer jeg på selvtestene til Aron og det danske søskenparet Lise og Martin August, kommentarene fra de rundt meg og det at jeg kjenner meg igjen i mye av det som står i litteraturen til dette fagfeltet. Dette er noe jeg skal gå mer inn i senere i oppgaven. Jeg føler på at jeg mer har funnet meg selv og utarbeidet en dypere forståelse for hvem jeg er i prosessen med min masteroppgave. Jeg har også et behov for å få frem mer kunnskap om de elevene som er rolige, stille og tilbakeholdne i ulike situasjoner, da jeg selv har følt meg glemte og annerledes gjennom min skolehverdag på barneskolen. I tillegg ønsker jeg å finne ut mer om de som utagerer og ikke helt selv forstår hvorfor de gjør det i forhold til at de er rolige og skoleflinke ellers. Her ønsker jeg å ha fokus på situasjoner hvor det kan bli for mye og elevene blir overstimulerte.

Å kjenne seg igjen. Høysensitivitet er et begrep jeg ble kjent med da en studievenninne lånte meg boken til Elaine Aron, *Særlig sensitiv*. Siden da har jeg fått forståelsen av hvorfor følelsen av å være annerledes er så sterk. Jeg har fått en oppfatning av hvorfor jeg blir overveldet av små ting, utryggheten jeg føler i nye situasjoner før jeg tar del i dem og å konstant være på rømmen i fra stress og drama. Det er en del av min personlighet. Flere av de rundt meg har poengtert dette med «*Du trenger da ikke være så hårsår*», «*Slutt og bæs!*» eller «*Skjerp deg, det er ikke farlig!*». Jeg ønsker ikke å ta opp dette med bitterhet eller rette en pekefinger mot tidligere situasjoner, men jeg ønsker å få frem at vi trenger forståelse og kunnskap i samfunnet om akkurat oss særlig sensitive.

For det er det jeg velger å tenke om mine tidligere opplevelser, at de rundt meg manglet innsikt i hvordan de skulle håndtere og tilpasse seg min personlighet. Ikke fordi jeg nødvendigvis har en personlighet som ikke passer inn og er vanskelig å forholde seg til, men fordi denne personligheten ikke følger idealet i det utadvendte samfunnet vi har i dag. I min verden har jeg aldri helt forstått hvorfor min følelse av «*normal*» ikke stemte overens med de rundt meg, og jeg føler meg fortsatt sær og annerledes da jeg ikke har behov for å delta i større sosiale settinger like ofte som andre. Ikke fordi jeg føler på en sosial angst som hindrer meg i å delta, men fordi slike settinger koster meg mer energi enn de gir, og da føler jeg ikke et behov for å delta med mindre det er spesielle anledninger. Noe som også underbygges av litteraturen som er i dette fagfeltet.

Min bacheloroppgave. Denne studien bygger videre på min bacheloroppgave som omhandlet samme tema, men som hadde en mer åpen problemstilling. En av lærdommene med denne oppgaven kom ved at bacheloroppgaven min var altfor vid og generell, og jeg ønsker derfor å ta et dypdykk ved å spisse meg inn etter høysensitive elever som kan oppleve å bli overstimulerte og deres skolehverdag. Denne informasjonen tenker jeg å innhente ved å snakke med lærere som har kjennskap til fenomenet høysensitivitet. Jeg ønsker med denne masteroppgaven å belyse dette fagfeltet for å gi mer informasjon til skolene og lærere, samt til resten av samfunnet for å få bidratt til forskningen videre. I skolen er det vesentlig at også disse elevene kan få tilpasset opplæring, slik at de vokser opp til å bli samfunnsnyttige med sine gode kvaliteter og egenskaper. Gevinstene av en slik tilrettelegging vil kunne hindre at flere faller utenfor, og vil på sikt kunne hjelpe disse til å se sine positive personlige egenskaper i lys av å være en nyttig ressurs for samfunnet også som særlig sensitiv.

Selvbilde. Mange av oss særlige sensitive trenger å få styrket selvbildet og se at vi mennesker trenger ulike egenskaper for å kunne bistå til utviklingen av samfunnet. Vi trenger den stille arbeideren som jobber nøye og får med seg detaljer, vi trenger han eller hun som er lidenskapelig opptatt av det sosiale og vi trenger arbeideren som tar plass og legger frem problemene som ingen andre våger å ta opp. Vi behøver ulike mennesketyper og en aksept for at vi er ulike, og derfor er det viktig at den som roper høyest tar hensyn og lar de stille og tilbakeholdne få komme til ordet. Samtidig må den stille lære seg ulike verktøy for å heve og få frem sine ideer og synspunkter, som ofte er godt og nøye gjennomtenkte. Det er dette samfunnet i dag trenger å bli gjort mer oppmerksomme på, at vi er ulike og at det må skapes en større aksept for dette. Det er her lærerne har en viktig jobb i møtet med de høysensitive elevene.

Forskningen på det høysensitive fagfeltet i dag er stadig under utvikling, det skrives flere bøker og artiklene florerer på internett. Allikevel er det en lang vei å gå og det gjenstår mye forskning på feltet før man kan si med sikkerhet at dette er et velkjent fenomen. Derfor håper jeg at denne masteroppgaven kan være et lite bidrag på veien og at min forforståelse som er bred fra egen erfaring og med min bacheloroppgave, kan bli enda større under prosessen med denne masteroppgaven og at jeg kan nå ut til en større del av samfunnet.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Det å skulle snevre inn en problemstilling har vist seg å være et krevende arbeid. Det var mange ulike begreper og tilnærminger jeg ønsker å se nærmere på i min oppgave, derfor hadde jeg vansker med å bestemme meg. Jeg valgte tidlig ut «lærere» som informanter, «høysensitive elever» som det fenomenet jeg ønsker å vite mer om og «overstimulering» som det feltet jeg ønsker å ta et dypdykk i. Da hadde jeg noe å avgrense lesingen og tankeprosessen med, selv om det også da ble utfordrende å velge ut hva jeg tenkte problemstillingen min skulle være. Jeg så at problemstillingen min under bacheloroppgaven «*Hvordan tilrettelegge for høysensitive elever i klasserommet?*» var altfor bred og krevende. Jeg startet med tanker om «Hvordan kan den høysensitive eleven få utbytte av undervisningen?», «Hvordan tilpasser man skolehverdagen til de høysensitive elevene?». Jeg fant fort ut at disse problemstillingene var i tråd med bacheloroppgaven og derfor var for brede for den oppgavestørrelsen jeg har fått tildelt. Derfor reflekterte jeg videre over de stikkordene jeg hadde valgt ut. Jeg endte til slutt opp med følgende problemstilling:

«*Hvordan kan læreren tilrettelegge for at elever med høysensitivt personlighetstrekk skal unngå å bli overstimulert i skolehverdagen?*»

En problemstilling som rommer både lærerens rolle, den konkrete elevgruppen jeg ønsker å undersøke, samt tilretteleggingen rundt overstimulering i skolehverdagen. For å utdype problemstillingen foreslår jeg følgende forskningsspørsmål, som jeg føler belyser og avgrensner de sidene av fenomenet jeg ønsker å undersøke:

1. *Hva vet lærere om høysensitive elever? Får de informasjon om dette personlighetstrekket via skolen?*
2. *Hva vet lærere om overstimulering? Anvender lærere læringsfremmende tiltak for å unngå overstimulerte elever?*

Det å være høysensitiv eller særlig sensitiv vil oppleves forskjellig og vi vil alle ha ulike meninger om temaet. At det ikke eksisterer en faktisk sannhet om begrepet, gjør at man i en hermeneutisk tilnærming kan oppfatte dette fenomenet på ulike måter ut fra vår forforståelse og erfaring, noe jeg skal komme tilbake til senere i oppgaven (Thagaard, 2013).

Min problemstilling er utarbeidet med tanke på min opplevelse av å være høysensitiv og hvordan jeg oppfatter begrepet ut fra min forforståelse og erfaring. Samtidig synes jeg det er interessant å se på hva man kan gjøre for å unngå overstimulering for elevene på skolen, noe som også kan være hensiktsmessig for meg og ta med i videre arbeid med elever. Jeg har utformet problemstillingen i lys av hva jeg finner relevant ved dette fenomenet, da mitt hovedpoeng med masteroppgaven er å fortolke hva lærerne vet og tenker om høysensitivitet, ikke et forsøk på å beskrive selve begrepet i seg selv. En inngående beskrivelse av arbeidet med problemstillingen vil bli gitt under kapittel 4 *Forskningsmetode*.

1.3 Oppgavens avgrensning og oppbygging

Spesialpedagogisk tilnærming. Med utgangspunkt i problemstillingen har jeg valgt å se nærmere på det høysensitive personlighetstrekket i sammenheng med overstimulering i skolehverdagen. Jeg ønsker å se hva lærere vet om høysensitivitet og hvordan de tilrettelegger for denne elevgruppen i skolen. Siden jeg skriver en masteroppgave i spesialpedagogikk ønsker jeg å trekke tråder mellom det spesialpedagogiske og det høysensitive fagfeltet gjennom oppgaven. Spesialpedagogikken har som formål å kunne bistå barn, unge og voksne når de møter utfordringer i livet knyttet til vanskeligheter i utviklingen, med læringen eller problemer med å være deltakende i eget liv. Da kan læreren ved å tilrettelegge å bistå til en

positiv utvikling, at vanskene avtar eller at vedkommende kan leve et så godt liv som mulig med de utfordringene man står ovenfor. Noen ganger trenger man bistand til å finne ut av hva som hemmer og hva som fremmer læring, utvikling og livsutfoldelse og da kan en spesialpedagogisk tilnærming være til nytte (Tangen, 2012). Selv om jeg spesifikt omtaler læreren i denne oppgaven, vil dette også kunne rettes til annet pedagogisk personale i skolen.

Oppbygging av oppgaven. Jeg starter oppgaven med å se på hva det vil si å være høysensitiv i henhold til det å være ekstrovert og introvert, så ser jeg på forskning jeg finner relevant for feltet, tester du kan ta for å finne ut om du er høysensitiv. Jeg ønsker også å belyse noe av kritikken dette feltet får i dag, for å skape en grundigere forståelse og bygge opp under hvorfor høysensitive mener dette fagfeltet trenger å belyses mer. Videre går jeg over til å beskrive overstimulering for å se hva det er, hvilke tegn man kan se etter og hva man som lærer kan bistå med. Jeg ønsker å se på skolens ansvar i forhold til opplæringsloven §1-3 som går ut på *tilpassa opplæring* (opplæringsloven, 1998). Så tenker jeg å reflektere over hvordan det kan føles å være en høysensitiv elev ut fra litteraturen og egne erfaringer, forskning i klasserommet på dette feltet og det å utfordre komfortsonen, før jeg ser på lærerens ansvar. Jeg går så over på forskningsmetode i kapittel 4, hvor jeg ser på den metodiske tilnærmingen jeg har valgt i form av et hermeneutisk blikk og det vitenskapsteoretiske perspektivet jeg har valgt ved å ta et kvalitativt intervju. Jeg ønsker å forklare hvordan jeg har valgt ut informanter i utvalget mitt, hvordan jeg utarbeidet min intervjuguide og hvordan jeg gjennomførte intervjuene, som gikk fra å være et intervju og til å bli et spørreskjema på grunn av tidspresset for lærere og for få informanter. Så kommer jeg med en analyse- og bearbeidingsdel hvor jeg ser på blant annet det å transkribere, studiens validitet og reliabilitet, før jeg går over til kapittel 5 som omhandler resultatene jeg kom frem til ved at jeg tolker hva informantene formidler i forhold til forskningsspørsmålene. Til slutt vil kapittel 6 avslutte oppgaven ved å forsøke å svare på problemstillingen og forskningsspørsmålene, oppgavens begrensinger og veiene videre.

2 Høysensitiv

I dette kapittelet ønsker jeg å presentere den teoretiske tilnærmingen og forskningen som er relevant for problemstillingen og min empiriske studie. Når det gjelder den nyeste forskningen innenfor det høysensitive feltet, velger jeg å presentere relevante artikler for hvert tema for å understøtte min studie og ikke samlet under en overskrift. Jeg ønsker å starte med hva det vil si å være høysensitiv, for å gi deg som leser et innblikk i temaet, samt se på ulik

forskning på feltet. Videre vil jeg se på hva det vil si å være introvert og ekstrovert, tester man kan ta for å se om man er høysensitiv og kritikken til personlighetstrekket. Så går jeg over til overstimulering, hvor jeg ser på hva det er, kjennetegnene og hva man som lærer kan gjøre. Det siste underkapittelet tar for seg skolens ansvar, og her ser jeg på tilpasset opplæring, hvordan det kan være som en høysensitiv elev i klasserommet, klasseromstilmæringer og å utfordre komfortsonen. Alle disse temaene vil bli tatt opp med de høysensitive elevene i fokus.

2.1 Hva vil det si å være høysensitiv?

Lange antenner. Det å være høysensitiv vil si være ekstra sensitiv for lyd, lys, støy, lukt, inntrykk og stemninger. De menneskene som har et høysensitivt personlighetstrekk har dette innenfor fem ulike områder, *personlig, sosialt, fysisk, åndelig og ideologisk* (Aron, 2013). Å være høysensitiv er ikke gitt at man passer inn under alle disse kjennetegnene, det er like forskjellig fra person til person som alt annet. Det sies at vi særlig sensitive har *lange antenner* i sammenheng med at vi tar inn mye stimuli rundt oss. I hjernen er det *speilnevronene* som gjør at man kan sette seg inn i andre sine følelser og behov som igjen gjør at de særlig sensitive sanser og føler mer enn de normal sensitive (Sonne & Delskov, 2015) (Aron, 2013). Vi høysensitive er ingen gruppe for oss selv med opplevelsen av at alle særlig sensitive er like. Jeg vil med dette få frem at man kan være sensitiv på ulike områder ut ifra hvilket miljø man lever i, hvem man er og hvilken oppdragelse man får. Sosialt kan også noen særlig sensitive være glad i å være sammen med andre, såkalt ekstroverter, mens andre igjen får energi av å være alene, de introverte. Ekstrovert og introvert skal jeg ta opp litt senere i oppgaven. De høysensitive er sensitive på flere områder enn de som ikke er det og i en sterkere grad. I dagens samfunn er det noen som ser på det å være sensitiv som en menneskelig svakhet, da de gjerne tenker at man ikke er like tøff og herdet som andre. For eksempel kan de være sensitive på alle fem områdene, eller på tre eller fire av dem. Mens en som er normal kanskje er det fysisk i berøring med noe (Aron, 2013) (August og August, 2016).

Ulike inntrykk. Noen reagerer veldig på lys og lyd, men tar ikke innover seg stemningene mellom personene i rommet. Andre blir sliten av for mange inntrykk, men synes det er behagelig med for eksempel støyende musikk. Det vil alltid være ulike grader av hvordan man oppleves som høysensitiv, akkurat som det er ulike grader av for eksempel å ha en autismediagnose (Martinsen og Tellevik, 2012). Det å være særlig sensitiv er et

personlighetstrekk, noe som vil si at det beskriver den vi er med våre følelser, vår væremåte og det miljøet vi tilpasser oss i.

Kjennetegn ved oss særlig sensitive kan være at vi tar til oss stimuli og andres holdning tre til fem ganger sterkere enn de som er normal sensitive (Aron, 2013). Det at man tar til seg alle inntrykk, sammenliknet med andre som klarer å filtrere gode og dårlige opplevelser kan føles urettferdig og uhåndterbart. Det at man legger merke til små detaljer rundt seg som ingen andre tenker over kan gjøre at man føler seg annerledes og at man funderer over hvorfor man legger merke til slike uvesentlige detaljer. Man trenger faste rutiner når det gjelder søvn, hvile og måltider for å fungere optimalt. Det at rutinene forandrer seg kan føre til uro og kaos, samt at lite søvn og hvile kan forsterke denne uhåndterlige følelsen som oppstår og som gir et evig tankespinn. Man klarer ikke å lande ordentlig. Sult er også noe man bør passe på, da sultfølelsen kan føles forsterkende og ta bort fokuset fra det man skal konsentrere seg om. Følelsen blir så sterk at man ikke klarer å tenke på noe annet enn at man er sulten, selv om det bare er tre timer siden sist måltid. Vi særlig sensitive kan ha stor innlevelsessevne og mye fantasi, som igjen fra tidlig alder kan føre til dype og reflekterte spørsmål. Vi kan lure på ting som ikke engang en voksen har tenkt over (Aron, 2015) (Haukedal, 2015).

Undringer. Tanker som ofte dukker opp hos oss høysensitive kan være «Er jeg annerledes?» «Hvorfor mestrer jeg ikke det de andre gjør?» og «Hvorfor tenker jeg ikke slik som de andre?». Disse tankene kan komme av bearbeidingen som går sakte og vi trenger tid til å ta inn over oss det som skjer og det vi skal gjøre. Når en som er særlig sensitiv tenker at han eller hun er annerledes, vil det kunne komme av at vedkommende ikke forstår hvorfor de andre kaster seg ut i nye situasjoner og aktiviteter, mens man selv føler for å se hvordan aktiviteten skal utføres. Ofte handler følelsen av å ikke mestre om at man ikke får deltatt fordi man bruker mye tid på å være usikker. Da er aktiviteten over før man våger å være med. Så haster man videre til neste aktivitet og den særlig sensitive vil ikke ha opplevd mestring, men heller en usikkerhet og tanker om hvorfor de andre kan når ikke jeg får til (Aron, 2015) (August og August, 2016).

Sensitiv hud. Vi særlig sensitive kan også streve med at tekstiler mot huden klør. Lapper på t-skjorter og truser klør intenst mot huden og må gjerne fjernes før de tas i bruk. Ligger stillongsen i krøll i sokken kan også fokuset tas bort i fra den opprinnelige situasjonen til man får slettet ut krøllen. Ull kan også være utfordrende mot huden, da det også kan føre til kløe og en ukontrollert følelse av varme. Det kan derfor være greit å bite seg merke i disse små

irritasjonsmomentene for å kunne vise forståelse til den særlig sensitive eleven dersom klærne ikke står opp til forventningene og man ikke helt finner ut av elevens frustrasjon (Aron, 2015) (Haukedal, 2014). Det kan være aldersbetinget at de mindre elevene i 1. og 2. klasse ikke helt forstår hva som irriterer, mens elevene i 9. og 10. fint klarer å regulere dette selv.

Følsom. Humøret kan også oppleves å være på ytterkantene, enten er vi kjempeglade eller veldig lei oss. Det kan mange ganger føles som en berg- og dalbane. Vi er rettferdige og liker ikke når ting er urettferdig og føler veldig med de som står i situasjonen. Vi tar til oss kritikk, stress og kravene andre kommer med. Samtidig har vi sterk empati for de som er stresset og får kritikk fra andre. Vi føler med dem med hele kroppen og er mer følsomme enn de normalt sensitive. Dette gjør igjen at vi liker å ta godt vare på de rundt oss og at vi må forsikre oss om at de andre har det fint. Vi er dårlige på konflikter og kan få vondt i magen om andre har en dårlig stemning mellom seg, eller får irettesettelse fra andre. Samtidig er vi perfeksjonister som ikke liker å gjøre feil, noe som kan være vanskelig når man skal delta i sosiale settinger på jobb eller med venner, da man fra tid til annen gjør feil på lik linje med andre mennesker. Dette fordi vi ønsker å unngå ubehaget med at andre har oss i fokus og det å måtte unnskyldes seg. Man kan oppleve å bli overstimulert ved for mye støy og gjøremål og vi har derfor behov for å finne en balansegang mellom alenetid og sosiale situasjoner. Vi konsentrerer oss godt, men kan bli distraheret dersom det skjer mye rundt oss og kan lett miste fokus (Aron, 2015) (August & August, 2016).

2.1.1 DOES

I 2011 tok Aron (2013) i bruk forklaringen DOES for å gi et verktøy til terapeuter for å kunne gjenkjenne høysensitivitet hos klientene. Ordet er ment som et begrep man kan huske for å lettere se igjen kjennetegnene til en særlig sensitiv. D står for *dyp bearbeiding*, som går ut på at de med et særlig sensitivt personlighetstrekk bruker tid på å ta til seg informasjon på et dypere nivå enn de som er normal sensitive. Denne informasjonen kan være alt fra tidligere opplevelser som vi drar en tilknytning til og det kan være nye detaljer som vi tar inn over oss på en helt unik måte. O er *overstimulering*, det begrepet som denne masteroppgaven skal ta et dypdykk i. Senere i oppgaven vil det komme en gjennomgående forklaring på hva overstimulering er, men kort sagt kan man si at man når et punkt hvor alt man har tatt inn fører til en kraftig emosjonell reaksjon. For de normal sensitive vil dette kunne være håndterbart, men for en høysensitiv kan det bli kaotisk og føre til at man ikke klarer å stå i situasjonen. Man blir mettet på inntrykk (Aron, 2013).

E står for *emosjonelle reaksjoner* og vil si at vi som er særlig sensitive kan bli mer påvirket av negative eller positive situasjoner, enn de normalt sensitive. Man kan reagere i ytterpunktene med enten stor glede eller dyp skuffelse og gå helt i kjelleren. Dette kan være følelser det er vanskelig å tolke og håndtere. Derfor bør en som lærer ha kunnskaper om dette personlighetstrekket i forhold til å støtte og bistå disse elevene. S er *sansesensitivitet overfor det subtile*, noe som går ut på at vi høysensitive tolker de små detaljene som de normal sensitive ikke får med seg (Aron, 2013). Dersom man ser at vedkommende har utfordringer som passer innenfor disse fire feltene kan man anta at personen er høysensitiv og gjøre tilpasninger ut ifra det. Dersom det gjelder barn, kan det være hensiktsmessig å ta kontakt med foreldrene å rådføre seg om hva de tenker, det er jo de som kjenner barnet best.

2.2 Bakgrunnsforståelse

Synsinger. I dag er det mange ulike synsinger og meninger om det å være særlig sensitiv. Noen mener det ikke eksisterer, mens andre, meg inkludert, mener det er noe i fenomenet som er verdt å titte nærmere på. Det at forskningen fortsatt er mangelfull kommer skeptikerne til gode, da man ikke har noen bevis for at særlig sensitiv er et personlighetstrekk. Samtidig er det spennende for oss som ønsker å finne ut mer, da vi får et vidt fagfelt å utforske. Det er allerede forsket på ulike perspektiver og hvilken påvirkning det har på de særlig sensitive, samt at det har vært gjort en del MR- scanninger for å få et større bilde av hjernene, noe jeg kommer tilbake til.

Bakgrunnen til begrepet *høysensitiv* er at det kom tidlig på 1990- tallet, da forskeren Elaine Aron startet sin undring rundt temaet. Elaine er en amerikansk psykolog, psykoterapeut, forsker og forfatter. Hun bygger sine teorier på psykiateren *Carl Jung* som skrev mye om introversjon, det vil si å gå innover i seg selv og være innadvendt (Aron, 2013). Aron sitt engasjement kom da hun så en forskjell mellom det å være innadvendt og særlig sensitiv noe som da ble sett på som samme fenomen. Under sin forskning har Aron blant annet intervjuet en rekke mennesker som anses som høysensitiv, og de er ikke nødvendigvis innadvendte selv om de ikke prater så mye med en gang. Det kan være at de må sondere terrenget og se at menneskene og situasjonen er trygg før de våger å delta (Aron, 2013). Aron sin forskning baserer seg derfor på mange samtaler med forskjellige høysensitive mennesker.

Nervesystemet. Aron har også vært med å forske en del på det å ha et særlig sensitivt nervesystem, for å kunne se om dette gir utslag på for eksempel en MR- scanning. Det å komme til verden med en hjerne som er mer følsom enn andre spedbarns, har ifølge studier

vist at noen tar til seg inntrykk og stimuli på en grundigere måte enn hos de normalsensitive. Det kommer også frem av studien av eneggede tvillinger hvor en både ser at de utvikler seg likt ved å vokse opp atskilt og at de får ulik personlighet ved å vokse opp sammen, alt etter hvor sensitive de er.

Oppvekst. I Stern sin bok *Et spedbarns dagbok* tar han frem sin forskning på hvordan foreldre har funnet opp en slags indre verden for barnet. Her går det fra generasjon til generasjon og man ser at foreldrenes måte å være på stammer fra hvordan deres foreldre oppdro de. Dette går også igjen i det høysensitive, ved at man er avhengig av en stabil og god oppvekst for å kunne utvikle seg på en god måte. Han viser til at dersom foreldrene gir en rigid og streng oppvekst, vil barnet få vansker med å være seg selv i motsetning til de barna som blir mer veiledet og hjulpet på veien (Stern, 1992). Oppdragelsesstil vil kunne ha mye å si her, da man har sett at en rekke høysensitive som vokser opp med en rigid oppdragelse hvor de blir presset til å herdes, holder tilbake sin egen sensitivitet for å passe inn i samfunnet. De har alltid hatt en følelse av å være annerledes kontra de som vokser opp med forståelse for sin sensitivitet og føler seg trygg på egen personlighet og tar hensyn (Aron, 2013).

Hjernen. Elaine Aron har blant annet forsket på det høysensitive personlighetstrekket ved å observere mennesker som har vært koblet til elektroencefalografi (EEG) som kort sagt er en nevrofysiologisk metode for å se hjernens aktivitet og magnetresonanstomografi (MR) for å se bilder av kroppsvevet hos mennesker (Norsk Helseinformatikk, 2016). Gjennom disse undersøkelsene har man sett at de med særlige sensitive hjerner fungerer på en annen måte enn hos de normalt sensitive. Blant annet ved at hjernen tar i bruk andre nervebaner når man blir utsatt for stimulering (Aron, 2013). Dette kan på sikt påvise de som er særlig sensitive når forskningen er mer utbredt. De høysensitive er derfor mer utsatt for å bli overstimulert, enn normal sensitive, noe jeg kommer tilbake til i kapittel 2.6.

I Aron sin bok *Særlig sensitiv* kommer det også frem en interessant studie gjort av Bianca Acevedo med flere. De har kommet frem til at det er mer hjerneaktivitet hos de særlig sensitive enn hos de normalsensitive i området insula, også kalt bevisstheden. Bevisstheden er den delen av hjernen som tar til seg kunnskap fra et øyeblikk til det neste, altså det vi er bevisst på (Aron, 2013). En særlig sensitiv person vil få vansker med å ta med seg denne kunnskapen, fordi man ofte blir overstimulert og faller ut av situasjonene. Man klarer ikke alltid å henge med på det som hender.

I min masteroppgave tar jeg utgangspunkt i en rekke faglitteratur om høysensitivitet. Jeg vurderer at disse forskningsartiklene/-bøkene er relevante for min studie fordi hovedkilden som kommer fra Elaine Aron, er grunnpilaren i de bøkene jeg velger å benytte meg av og hun begynte sin forskning allerede i 1991 (Aron, 2013). Elaine Aron kom med begrepet i 1996, etter noen år forskning på feltet. I 1997 kom hun med et standardisert spørreskjema som kunne gi svar på om du var høysensitiv eller ikke, noe jeg kommer tilbake til i kapittel 2.4 *Er du høysensitiv?* Det å være høysensitiv er ikke en diagnose eller en sykdom. Det er slik du er født, det er ditt personlighetstrekk og det er ikke noe du kan bli kvitt eller kan bli dersom du ønsker. Det er bare slik du er (Lystad, 2016).

Statistikk. Under sin forskning kom Aron frem til at mellom 15- 20 % av oss mennesker har dette personlighetstrekket, noe som vil si hver femte nordmann (Haukedal, 2014). I en klasse på tjue elever vil fire av de mest sannsynligvis ha et høysensitivt personlighetstrekk. Derfor mener jeg det er viktig at man får ut mer informasjon om dette fagfeltet og at man blir oppmerksom på at elever ikke nødvendigvis behøver en diagnose for å få tilpasset opplæring ifølge opplæringsloven.

2.3 Ekstrovert og introvert

30 % av de høysensitive har en ekstrovert personlighet og 70 % er introverte, to ytterpunkter man kan visualisere på ulike ender av skalaen. Allerede i 1920-årene kom den sveitsiske psykologen og psykiateren Carl Gustav Jung med sine tanker rundt det å være introvert og ekstrovert. Ifølge han er de introverte dratt mot en indre verden i seg selv, mens den ekstroverte ser mer mot den ytre verden. Jung mente at vi har forskjellig grad av sensitivitet som har gått i arv og at det er derfor vi reagerer forskjellig. Han hadde også et viktig poeng i at vi mennesker kan ha ulik atferd ut fra situasjonen vi er i. Slik at det er ikke sagt at om du er introvert så stenger du deg inne i deg selv, du kan også være utadvendt i de situasjonene hvor det trengs (Aron, 2013) (Jung, 1976). Noe også Cain (2013) mener ved at vi kan sette grense mellom disse personlighetene fordi man kan ha ulike karakterer ut ifra hvilket miljø man befinner seg i.

Ekstrovert. De høysensitive ekstroverte elevene kan reagere på overstimulering med utagering, uro og mye energi og de blir understimulert av å være alene eller i en situasjon hvor det er for få mennesker. Deres ønske er å ha et mangfoldig sosialt liv. De ekstroverte er gode på småprat og snakker helt i overflaten av det som interesserer de. De snakker gjerne mer enn de lytter og før de har tenkt over hva de skal si. En ekstrovert elev setter raskt i gang

med oppgavene som blir utdelt, men tar seg ikke tiden til å utdype oppgaven noe særlig. De foretrekker å prate og bruker gjerne praten til å reflektere og tenke over oppgaver underveis. En ekstrovert arbeider godt med avbrytelser underveis, da disse avbrytelsene setter fart i arbeidet videre (Skyggebjerg, 2013).

Introvert. De introverte går gjerne inn i sin egne boble med å bli stille og trekke seg unna. Kanskje har du som lærer arbeidet med en elev som til tider trekker seg litt unna i klasserommet og kanskje sitter for seg selv og holder på med en rolig aktivitet, mens de andre herjer rundt og leker sisten? Introverte samler energi når de er alene og det kan være ved for eksempel aktiviteter som tegning, maling, strikking, tv-titting, pc-spill eller turgåing i eget selskap. De tenker ofte over ting før de snakker, noe som gjør at ideer og tanker er vurdert nøye før gjennomgang. Dette kan være utfordrende når man er i ei gruppe eller med i en felles aktivitet, da de andre rundt deg ofte kommer med sine tanker med en gang og den introverte ikke rekker å uttrykke sine meninger før man er i gang med en ny oppgave eller de andre har dratt. Som høysensitiv kan man også være konfliktsky og unngå konflikter så mye at energien brukes opp på usikkerheten rundt dette og man har gjerne vansker med å lyve på grunn av samvittigheten som kommer til overflaten (Skyggebjerg, 2013).

Som introvert elev kan det å legge frem en oppgave muntlig være vanskelig, da man gjerne overanalyserer hva som kan bli sagt om en selv under fremlegget. Dette gjøres ved at man tolker blick og kroppsspråk. Man tar inn alt som foregår i klasserommet og man blir lett satt ut om man sier noe utenfor manus. Det vil kunne være vanskelig å hente seg inn igjen. Et fremlegg vil kunne koste en introvert elev en hel ettermiddag eller neste dag i senga, full av inntrykk og med vansker med å roe ned tankene. En introvert elev ønsker gjerne å ta et dypdykk i oppgavene han eller hun får utdelt, har lett for å konsentrere seg i eget selskap og foretrekker skriftlige oppgaver fremfor muntlige. Som introvert foretrekker man å arbeide i fred og ro, uten å bli distraheret av det som skjer rundt seg. Mye lyder, prat og støy kan gjøre skolehverdagen uoverkommelig på grunn av konsentrasjonsvansker, og kan medføre kaos for den introverte dersom han eller hun må arbeide med flere ulike oppgaver samtidig (Skyggebjerg, 2013).

To ytterpunkter. Forståelsen for ulikhetene mellom de ekstroverte og de introverte kan være givende siden de er to ytterpunkter. Man er forskjellige på hver sin måte å være sosial på og hovedforskjellen ligger i hvordan man fyller på med energi. Den ekstroverte vil kunne ha vansker med å forstå den introverte og vil gjerne tenke at de må gå ut mer og leve livet. De

må slutte å stenge seg inne, unngå andre mennesker og de må slutte å være så overlegen. Akkurat her ligger forskjellen på måten en introvert og en ekstrovert er sosiale på. For motsatt vil en introvert kunne tenke at en ekstrovert tar for mye plass og at de er uinteressante på grunn av den overflatiske måten, i følge den introverte, å tilnærme seg livet på. Det som vil kunne hjelpe disse ulike mennesketyper er informasjon og kunnskap om hverandre. Da vil man også kunne samarbeide bedre, for man trenger ulike personligheter i klasserommet og spesielt i gruppearbeid. Det å være introvert er ikke det samme som å være sjenert, da man kun ha bruk for alenetid når man trenger mer energi og oppladning.

2.4 Er du høysensitiv?

Det finnes en rekke tester som er utarbeidet som sjekklister for å kunne finne ut om man er høysensitiv. Disse testene er utsagn man svarer «ja» eller «nei» på, for å finne ut om du kjenner deg selv eller andre igjen. Dersom man scorer høyt, vil man i følge testen være høysensitiv. Blant annet finner man en slik test i Elaine Aron (2013:20) sin bok *Særlig sensitiv*. Her står det 23 utsagn som for eksempel «Jeg legger merke til små, subtile ting rundt meg.», «Støy gjør meg utilpass» og «Jeg blir irritert når andre prøver å få meg til å gjøre for mye på en gang». Dersom du svarer «ja» på 12 eller flere, mener Aron at du trolig er høysensitiv, selv om hun påpeker at det ikke finnes noen psykologisk test som kan vise dette (Aron, 2013).

Også i Danmark er det en nettside som har utarbeidet en rekke tester for å se om du er særlig sensitiv. På <https://sensitiv.dk/sensitive-test/> kan man teste seg selv og sine barn for å finne ut om man er introvert eller ekstrovert. Her er det også utsagn man svarer ja eller nei på og så summerer man opp til slutt. Siden dette er et personlighetstrekk og ikke en diagnose, finnes det ikke mulighet for å finne ut om man er høysensitiv på en medisinsk måte, slik som ved blodprøver eller scanning av hjernen. Som tidligere skrevet har noen forskere sett på hjernescanning ved bruk av MR, men det finnes foreløpig ikke en konkret scanning eller test man kan ta for å fastslå at man er høysensitiv. Disse scanningene viser foreløpig at det er ulike reaksjoner på stimuli, uten at man har forsket seg frem til at det kommer av at man er høysensitiv (Aron 2013) (Acevedo et al., 2014).

2.5 Kritikk

Jeg bet meg merke i at det høsten 2018 var stor diskusjon i ulike forumer og medier angående den andre boken om høysensitivitet som Prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Nordeng ga ut. Boken *Sensitive barn* skapte storm og en rekke medieoppslag iblant annet avisene

Aftenposten, dagbladet og VG, samt at fagpersoner nedsnakket karaktertrekket. En av overskriftene var «*Ekspert om «Sensitive barn»: - Sykeliggjør noe som er helt normalt*» hvor det kommer frem at det er en psykiater ved Universitetet i Oslo som uttaler seg om dette. Grunnen til at jeg velger å ta med denne avisartikkelen er for å vise at det å skulle ta for seg et fenomen som er såpass nytt, vil kunne skape ulike reaksjoner i samfunnet slik det gjorde for forfatterne av denne boken. Det kan også tenkes at artikkelen er skrevet av journalister som ikke har høysensitivitet som fagfelt, og at man kan se at mediene ikke alltid får frem det positive med det som kan virke alternativt og nytt. Samtidig er Prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Nordeng kjent for å ha hatt engleskole og andre alternative metoder i media, noe som også kan gi reaksjoner på et nytt tema som høysensitivitet. I Norge er det med andre ord fortsatt stor diskusjon om særlig sensitive og om selve fenomenet er noe konkret. I min masteroppgave tenker jeg det er vesentlig å få frem denne siden av studien, slik at jeg kan underbygge den grundigere ved å også ha denne tolkningen klar for meg. Samtidig tenker jeg at man bør få undersøkt temaet nærmere ved informasjon og kunnskap om særlig sensitive. Da vil vi som anser oss som, eller blir sett på som høysensitive, slippe å bli møtt med en kald skulder men heller med forståelse for egen personlighet (Nordeng og Prinsesse Märtha Louise, 2018) (Tvedten & Lindblad, 2018).

Hvem er egentlig de høysensitive elevene? Hva er positivt og negativt med at de fra barnehagealder i pedagogisk praksis blir sett på som spesielle og faller utenfor det normale? Det positive vil være at barnet føler seg forstått og sett, og det negative vil være at det kan bli lett å gjøre disse barna en bjørnetjeneste ved å alltid tilpasse og ordne slik at de ikke får testet seg. Kanskje kan det tenkes at man blir for fokusert på det sensitive og glemmer at barnet trenger å utfordre komfortsonen, noe jeg skal komme tilbake til. Det er mange vinklinger og problemstillinger man kan drøfte i denne sammenhengen. I fagmiljøene er dette omdiskutert og man vil se at de høysensitive fortsatt kan bli sett på som sære, sjenerte og stille. Det er enkelt å tenke at det er det som er «galt» med barnet, i istedenfor å ta seg tiden til å finne ut hva man kan bistå barnet med for at det skal føle seg tryggere og blomstre. Det kan også diskuteres om det er korrekt av meg som forsker i en spesialpedagogisk masteroppgave å fokusere på høysensitivitet, når man ser at forskningsgrunnlaget enda er svakt. Det gjør at jeg underveis må være oppmerksom på at jeg bruker gode kilder og at refleksjonene mine omkring temaet kommer frem. Med dette i min forforståelse ønsker jeg likevel å satse på at min masteroppgave kan medføre flere oppklaringer.

I forskningen på særlig sensitive som er per i dag, oppfordrer verken Aron eller andre forskere at høysensitive skal få særbehandling og ikke lære seg å tilpasse seg omverdenen. Heller motsatt, man oppfordrer til at de skal delta ut ifra sine forutsetninger. Det kommer heller ikke frem at det er ønskelig å anvende høysensitiv som en diagnose. Det er heller argumenter på at dette kan sette de høysensitive i bås og skape en stigmatisering som ikke er ønskelig. Det vil si at man i det høysensitive fagmiljøet tenker at de høysensitive skal tilpasse seg omverden og være en nyttig ressurs for samfunnet, dette vil jeg komme mer tilbake til i kapittel 3.2.2 Å utfordre komfortsonen (Aron, 2013) (August og August, 2016) (Haukedal, 2015).

2.6 Overstimulering

Når en høysensitiv nærmer seg overstimulering kan det være vanlig å ha tanker som «Ikke rør meg» «Musikken er så høy!» og «Stakkars dame, hun har det vondt i dag!». Tanker som ofte deles med en normal sensitiv, men for en særlig sensitiv vil opplevelsene og inntrykkene gå dypere inn i sinnet og kroppen. Det er ikke fordi inntak av for mye stimuli gjør at hørselen og synet er bedre hos oss særlig sensitive, men fordi nervesystemet er mer følsomt og tar inn lyder, synsinntrykk, fysiske inntrykk og følelser på en sterkere måte enn hos andre. *Et stimuli* forklares som en sansepåvirkning utenfra eller innenfra oss selv som rettes mot hvor sterkt det virker inn nervesystemet (Aron, 2013). Det vil si at man har en individuell reaksjon på det vi utsettes for i løpet av en dag og at man som elever kan reagere forskjellig på samme stimuli. En særlig sensitiv vil ta inn mer stimuli enn en normal sensitiv når det gjelder lys, stemning, lukt, berøring og synsinntrykk. Dersom man ikke er oppmerksom vil man kunne oppleve disse stimuliene som overveldende og u håndterlige og det man hører oppleves forsterket siden man tar inn all bakgrunnsstøyen også. Høysensitive har ofte utfordringer med at vi tar inn for mye stimuli og får følelsen av å ikke klare å lande.

Da vil det å komme inn i et rom med mange mennesker oppleves utfordrende fordi man gjerne får med seg summingen fra de som står og prater, musikken spilles høyt og man hører klirring i oppvasken på kjøkkenet. Man legger merke til detaljer som hva som står på hyllen, hvem som er der og detaljer om hva de har på seg. Stemningen mellom folk er til å ta og føle på og den fysiske berøringen når man går forbi kan føles brennende mot huden. Man kan si at de særlig sensitive i ulik grad mangler filteret som siler ut informasjon som ikke er nødvendig og man tar inn alt som hender. Videre i kapitlet vil jeg se på kort- og langvarig overstimulering for å reflektere over om eleven kan dra nytte av at man som lærer er oppmerksom på at overstimuleringen ikke blir for langvarig.

2.6.1 Kort- og langvarig stimulering

Forskjellen. Det man må være oppmerksom på som høysensitiv er at det er stor forskjell på kortvarig -og langvarig overstimulering. Det vil si at man fint klarer seg dersom overstimuleringen varer over korte tidsperioder, men at man bør være oppmerksom dersom denne overstimuleringen blir langvarig. En langvarig overstimulering kan føre til stressrelaterte plager som hodepine, svimmelhet og muskelsmerter, som igjen kan føre til fravær på skolen (Aron, 2013). Det er derfor viktig at man er oppmerksom og unngår årsaken til disse plagene når man selv kjenner at de oppstår eller når læreren fanger opp at eleven har utfordringer med dette. Du må ta hensyn til både det indre og det ytre miljøet du har rundt deg for å kunne ta hånd om din stimulering. Det å bli oppmerksom på hvordan du tenker og føler i forhold til deg selv, vil kunne hjelpe deg å håndtere følelsene på en god måte.

Å trå feil. For en særlig sensitiv elev kan det å bearbeide stimuli på et dypere nivå være veldig utmattende og vanskelig. Bare det å være følsom ovenfor andres motvilje og sinne, kan gjøre en engstelig for å trå feil, være uenig eller å gjøre noen vondt. Derfor er det vesentlig at en høysensitiv elev kan lære seg å håndtere disse stimuliene for å fungere godt i skolehverdagen. Samtidig er det viktig å ta frem at man noen ganger må stå i det om man er uenig eller at man gjør feil. Det er menneskelig og man blir ikke et dårligere menneske av å si noen imot eller gjøre noe man angrer på i ettertid.

Haukedal (2014) sier man må finne *komfortsonen eller toleransevinduet* som er likevekten mellom stress og det å være lei. Man må finne sin personlige grense for hva man tåler og hva som blir for mye. Det kan være at man kan være med på besøk til ei venninne en lørdagskveld, men at man ikke blir med ut på byen. Eller det kan være at det rekkes med fotballkampen og at man ikke drar på besøk etterpå. Når mennesket er på sitt beste, er man verken overstimulert eller i en kontekst som oppleves kjedelig (Aron, 2013). Det å være overstimulert over en lengre periode kan føre til en sterk *emosjonell reaksjon*, som igjen kan føre til vegring i enkelte situasjoner over tid (Lystad, 2016). Det kan være at du konstant prøver å være med på ulike aktiviteter for å ikke falle utenfor miljøet og at du derfor legger opp et program som sliter deg ut på sikt og du går på en smell. Det å oppleve å bli overstimulert er en følelse som kan være vanskelig å beskrive, da man ikke skjønner hvorfor kroppen reagerer som den gjør og man mangler kontroll. I et eksempel i boka til Svaton (2017:36) forklarer Jesper på 6 år: «*Jeg går i vranglås*» om det å møte metningspunktet som særlig sensitiv. Jaran på samme alder nådde sitt metningspunkt ved å gå *amok* etter et hardt program en påske. Foreldrene forklarer det som «*han spant rundt sin egen akse og grep en*

paraply i garderoben. Vi var redde han skulle skade noen, for det virket ikke som om han visste hva han gjorde. Jeg forøkte å trøste, kose, ba ham roe seg. Men han var ikke mottakelig. Han hadde mistet grepet. Han var totalt utslitt» (Svatun, 2017: 74). Et godt eksempel på en situasjon som oppleves overstimulerende og som gjør at man ikke klarer å kontrollere sitt eget sinne.

2.6.2 Kjennetegn på overstimulering

Ifølge mitt litteratursøk finnes det kjennetegn man kan se etter når en elev har nådd det punktet hvor alt blir kaos og eleven blir overstimulert. I det særlig sensitive fagfeltet er gjerne dette overveldende punktet kalt *transmarginal hemning* eller *metning*, begreper som kommer fra først på 1900-tallet (Aron, 2013). Når eleven opplever overstimulering kan det tenkes at han eller hun er redd for at det skal gå galt. De forsøker å unngå situasjonen eller det kan være at de ikke får med seg det som blir sagt ved at de ser ut til å være i sin egen verden. Man kan se at eleven går fra en aktivitet til en annen og ikke klarer å lande på det han eller hun skal gjøre, og kan oppleves urolig. Noen kan få raseriutbrudd og andre kan bli stille og gå inn i seg selv. I disse situasjonene kan det oppleves utfordrende for læreren å få kontakt med eleven (Svatun, 2017) (Haukedal, 2014).

Stress. Møter du den overstimulerte eleven under tidspress og mens du er stresset? Dette kan forverre situasjonen og vil kunne gjøre at han eller hun ikke klarer å kommunisere. Derfor er det viktig at man som voksen roer seg ned, trekker pusten og går inn i situasjonen med et åpent sinn. Mange ganger kan en overstimulering ses på som at eleven går i «vranglås» slik Jesper forklarte det. Erfaring sier hvor vanskelig en slik lås er å få opp. Akkurat slik vil det også være å få en overstimulert elev ut av kaoset for å lande situasjonen. For å roe ned må man la eleven få tid på seg og kanskje må man la eleven være i fred en liten stund før man begynner. Ta det steg for steg, og prøv å forklare eleven hva som skjer. Det er ingen poeng i å ta frem strengstemmen eller å gi straff for det som skjer. Da oppnår man at eleven skammer seg over å ikke mestre situasjonen (Thorkildsen, 2018) (Haukedal, 2014). I ettertid av en slik situasjon kan man ha en samtale for å finne ut hva man kan gjøre annerledes til en eventuell neste gang, da får også eleven forklare hva han eller hun opplever og har erfart kan virke i disse situasjonene. Kanskje synes eleven du pratet for mye, slik at kaoset ble enda større, eller kanskje du var akkurat slik eleven trengte det. Det er greit å få avklart for å unngå misforståelser.

Oppsummert vil listen over mulige *kjennetegn på en overstimulert elev* se slik ut:

- når et metningspunkt hvor alt blir kaos.
- får ikke med seg hva som blir sagt, oppleves som å leve i sin egen verden.
- redd for at det skal gå galt og vil kanskje unngå situasjonen.
- klarer ikke å lande i situasjonen.
- raseriutbrudd.
- stille og går inn i seg selv, trekker seg unne situasjonen.
- går i «vranglås».
- kan gi stressrelaterte plager.
- ekstra sensitiv for lys, lyd, berøring, lukt og stimuli.

3 Skolens ansvar

Skolen har i dag et ansvar for alle elever gjennom opplæringsloven, barnekonvensjonen og kunnskapsløftet. Det vil si at disse gir en retningslinje for hvordan skolen skal forholde seg til elevene og hva elevene har krav på. I dette kapittelet skal jeg ta for meg tilpasset opplæring for å se hva læreren kan gjøre av *læringsfremmende tiltak* i klasserommet for de høysensitive elevene. Videre ser jeg på hvordan det kan være for en høysensitiv elev i klasserommet og hvordan man utfordrer komfortsonen til de særlig sensitive elevene. Til slutt ser jeg på lærerens rolle og relasjonelle kompetanse, for å se hva læreren kan jobbe med i forhold til de høysensitive elevene, med å blant annet se på Vygotsky sin læringsteori.

3.1 Tilpasset opplæring

I dette underkapittelet tenker jeg å få frem en sammenheng mellom de høysensitive elevene i skolen og hva de har krav på med fokus på opplæringsloven, barnekonvensjonen og kunnskapsløftet. Samtidig ønsker jeg å trekke en tråd mellom det som står i litteraturen om tilpasset opplæring og tiltak som kan gjøres for hele klassen. *Prinsippet om tilpasset opplæring* går ut på at alle elever skal ha utbytte av læringen på skolen. Dette prinsippet er *vedtatt av samfunnets formelle organer og nedfelt i lov og læreplaner* (Bunting, 2014:23). Noe som vil si at det er på et overordnet nivå dette prinsippet har vært formet til bruk i fellesskapet. Likevel vil man se at mange elever gjør det bra på skolen og at andre igjen strever mye.

Hvordan skal skoledagen legges opp for å gi eleven best mulig forutsetning for læring, utvikling og god helse? I samsvar med opplæringslovens § 9a-2 *Retten til eit trygt og godt skolemiljø* har elevene rett til et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringsloven, 1998). Dette er også i tråd med at lærere har ansvar for at eleven lærer,

utvikler seg og får en god adferd (Utdanningsforbundet, 2018). Dersom eleven er klar over sitt høysensitive personlighetstrekk vil man i samarbeid kunne utforme konkrete tiltak å forholde seg til. Det kan for eksempel være at eleven vet at han eller hun kan trekke seg unna de situasjonene som blir for mye, er trygg på at det er greit og føler seg komfortabel med det. Og ikke minst at eleven trives på skolen og har det bra (Bunting, 2014). I kunnskapsløftet sin generelle del er opplæringens mål definert som «*Å ruste barn, unge og voksne til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og sitt liv, samtidig overskudd og vilje til å stå andre bi.*»

(Utdanningsdirektoratet, 2015). I skolehverdagen kan det være vanskelig å få gjennomført en undervisning som bygger på dette verdigrunnlaget, da man velger å ha fokus på at elevene skal inneha de grunnleggende ferdighetene, målene for fagene og prøvene som elevene må gjennom. Da kommer dessverre disse verdiene ikke i sentrum og det blir heller et større fokus på det å prestere. Derfor bør man på skolen tilrettelegge for at alle elever på sikt skal bli gode samfunnsborgere i tråd med egne forutsetninger og egenskaper. Som lærer er man med på å bidra til at elevene klarer å bli den beste versjonen av seg selv, til tross for ulike personlighetstrekk.

I opplæringsloven § 1-3. *Tilpassa opplæring*. Står det «*Opplæringa skal tilpassas evnene og føresetnande hjå den enkelte eleven, lærlingen, praksisbrevkandidaten og lære kandidat*». (Opplæringsloven, 1998). Det vil si at alle elever, også de høysensitive har krav på å få opplæringen tilpasset sine behov og forutsetninger. Dersom ikke eleven får et tilfredsstillende utbytte av det opplæringstilbudet som gis, vil man ha rett til spesialundervisning ifølge opplæringsloven § 5-1 *Rett til spesialundervisning* (Opplæringsloven, 1998). Det er meg kjent per i dag at det er få høysensitive elever som mottar spesialundervisning. Vil det si at de høysensitive elevene klarer seg godt på skolen, eller faller de mellom to stoler fordi de er dyktige og stille? Det vil også tenkes at dersom læreren er med på å utforme og tilrettelegge adekvat læringsmateriale vil disse elevene klare seg fint uten spesialundervisning (Haukeland, 2014) (August og August, 2016).

I *barnekonvensjonen* står det i *artikkel 12, 13 og 14* at barn har en rett til medvirkning og til å bli hørt i det som gjelder barnet selv. Det vil si at man i skolen bør lytte til og forhøre seg med hva eleven ønsker fordi eleven har rett til å bli hørt (Stette, 2015) (Nicolaysen, 2016). Dette må man selvfølgelig gjøre ut fra modenhet og alder, og det er ikke alt elevene sier som kan gjennomføres i skolesammenheng. Det vil bli utfordrende for skolen å lytte til ønsker som «Minst mulig skolearbeid», «Jeg vil bare ha gym» og «Skolen er kjedelig», men ønsker som

eleven føler hjelper ved at man blir oppmerksom på hvordan læringen best vil være mulig å gjennomføre.

Utbytte. Eleven skal ha utbytte av opplæringen som foregår i skolen ved at eleven oppnår forståelse av grunnleggende ferdigheter og klarer kompetansemålene som er utformet i læreplanen (Utdanningsdirektoratet, 2015). Dersom eleven ikke har et godt læringsmiljø rundt seg, vil det kunne være utfordrende å ta inn over seg den læringen som foregår i klasserommet. For å arbeide godt behøver man ro og konsentrasjon. For en særlig sensitiv elev vil det være betydningsfullt å bli lyttet til og ha tilpasset opplæring rettet mot klasse miljøet dersom dette er utfordrende. En høysensitiv elev strever sjeldent med fagstoffet og læringen i seg selv, men kan møte på utfordringer knyttet til støy, konsentrasjon, forventinger og sin rolle i klasserommet (Aron, 2013) (Haukedal, 2014). Ifølge opplæringsloven § 9A-4 *Aktivitetsplikt for å sikre at elever har et trygt og godt psykososialt skolemiljø* skal de som arbeider på skolen se etter at alle elevene har et trygt og godt skolemiljø, også når eleven selv sier at han ikke opplever skolemiljøet slik skal læreren agere (Opplæringsloven, 1998). Dette gir et ansvar til fagpersonalet om å holde seg oppdatert og følge med på hva som foregår i klasse miljøet.

En inkluderende skole. På sikt vil utfordringene som en høysensitiv elev opplever kunne gå ut over læringen, da eleven alltid arbeider på akkord med seg selv og opplever overstimulering. For å unngå dette må skolen tilrettelegge opplæringen for elevene på individ- og systemnivå. Lærere på skolen bør inneha kompetansen til å observere og kartlegge elevene, slik at de kan skape den beste forutsetningen for mestring av eleven. Skolen kan i noen tilfeller styrke sin utforming og sine ferdigheter for å dekke over større forskjeller hos elevene ved å sette inn ekstra ressurser. Samtidig har skolen på systemnivå ansvar for dokumentering, elevens rettigheter, organisering, økonomi, resultater med mer.

Ogden (2015) mener «*En inkluderende skole må være romslig, den må være både strukturert, fleksibel, ha et stort register av kompenserende og støttende tiltak, og et personale som er innstilt på å beholde mest mulig elever i eget miljø*» (Ogden, 2015:101). Det vil si at skolen på systemnivå vil kunne gå inn og tilrettelegge for at utformingen av skolen er slik at elevene har mulighet til å trekke seg tilbake om skolehverdagen blir for kaotisk. Man må gi mulighet for at elevene kan ta pause og nyte stille stunder ved behov. Klarer man å danne et imøtekommende og trygt utviklingsmiljø kan man skape positive lærings situasjoner for hele klassen. Her vil romdelere være nyttige når dette behovet melder seg, da kan eleven skjermes

seg, men samtidig få med seg hva som blir sagt. Små grupperom kan også fungere, men da er det en risiko for at eleven blir mer utenfor siden de som er inne i klassen kan glemme å informere eleven og det kan føre til større stigmatisering enn inne i klasserommet.

Kompetanse. I samarbeid med annet fagpersonale på skolen må lærerne gå inn og samarbeide om kompenserende og støttende tiltak. Det kan være at flere elever har disse behovene, både i samme klasse og på tvers av klassetrinn. Grunnen til at jeg her velger å ta med fagpersonalet på skolen er fordi flere skoler i dag innehar relevant kompetanse ved at de benytter barne- og ungdomsarbeidere, miljøterapeuter, vernepleiere og spesialpedagoger i arbeidet med å bistå lærerne i denne jobben. De vil kunne være med å skape et positivt fagmiljø ved at de ser de ulike hendelsene i skolehverdagen fra et annet perspektiv. Det å arbeide tverrfaglig vil være med på å skape en mer fleksibel og strukturert skolehverdag. Man må også ta hensyn til varierende dager, noen dager er gode og eleven føler at han eller hun kan overvinne alt med stor kraft. Andre dager er dårlige, hvor man aller helst ønsker å bli liggende i senga. Slike dager vil alle elever oppleve både på skolen og senere i livet.

Tiltak. Skolen kan ta for seg en rekke enkle tilpasninger for de høysensitive elevene, som også kan gagne resten av klassen. For eksempel kan en dagsplan eller aktivitetsplan være et felles arbeidsverktøy for klassen. Da kan elevene være med på å medvirke hva man kan gjøre når det er tid for andre aktiviteter enn skolefag. Ved for eksempel en konsert eller en annen aktivitet for flere klasser, kan man ha et alternativ til de som ikke ønsker å delta på dette ved at de for eksempel får sitte og tegne eller holde på med andre rolige aktiviteter. Her er det viktig at man prøver å motivere alle til å bli med, men at det samtidig er rom for å kunne trekke seg unna. Flere forslag til tiltak vil komme senere i oppgaven.

Jeg tenker at alt som krever tilrettelegging går inn under paraplyen spesialpedagogikk. Man trenger nødvendigvis ikke å ha en diagnose for at skolehverdagen kan føles krevende. Derfor er det opp til læreren å se ulike behov og arbeide etter det. Som nevnt vil det å legge inn stille stunder, dagsplan for å skape forutsigbarhet og et stille hjørne kunne være hjelpsomt for en særlig sensitiv elev. Samtidig er dette tilrettelegginger som kan være ment for en elev, men som igjen kan gagne flere elever i klassen. Når det gjelder læringsfremmende tiltak er det ofte fantasien som setter en stopper for ulike tiltak man kan teste ut i klassen. Her vil også samarbeid med andre lærere for å dele erfaringer kunne hjelpe deg i din rolle som lærer. Videre skal jeg se på hvordan det kan tenkes å være en høysensitiv elev i klasserommet. Her vil også mine egne erfaringer tas i betraktning sammen med litteraturen.

3.2 Å være høysensitiv elev i klasserommet

I en klasse på tyve er antatt at det er rundt fire elever som kan ha en høysensitiv personlighet (Aron, 2013). Av disse er det like mange jenter som gutter. Det å være en høysensitiv elev kan være utfordrende i skolehverdagen. Det er mange ulike aktiviteter å være med på. Skolehverdagen er utformet slik at enkelte rutiner og faste aktiviteter som morgensamling, lunsj, friminutt og fag skjer til nesten faste tider hver dag. Og det er i dette tempoet det kan bli for mye for en som er særlig sensitiv, selv om det skapes forutsigbarhet at det er faste tidspunkt. I en time er det gruppearbeid, så skal man ut, deretter er det spising, før man har en felles samling med hele barneskolen. Det blir mange stemmer, lyder og støy som skal tas inn og sorteres, noe som er utfordrende når du har følere som tar inn alt. Og det blir mange overganger som kan virke store og overveldende.

Økt kortisol. Det å være en særlig sensitiv elev kan være både fantastisk og utfordrende på samme tid. Det å lære seg ulike verktøy for å kunne beherske skolehverdagen, og livet generelt på en bedre måte er vesentlig for at hverdagen skal fungere optimalt for disse elevene. Over tid viser det seg at økt kortisol og varig spenning i kroppen kan gi redusert immunforsvar og varige forandringer i nervebanen som igjen kan virke ugunstig på elevens videre utvikling og senere liv (Kirkengen og Næss, 2015). Derfor er det viktig at den særlig sensitive eleven blir oppdaget og tatt hensyn til ved at man unngår langvarige overstimuleringer.

Læringsmiljø. Forskning viser at når de høysensitive barna er i et positivt, stimulerende miljø presterer de bedre enn flertallet, er mer empatiske og utvikler kognitive og sosiale ferdigheter som ligger over middels. I et belastende eller negativt miljø har barnet større risiko for å utvikle skolerelaterte problemer. Følgende punkter kan være med å lette skolehverdagen til en særlig sensitiv (Haukedal, 2014):

1. Tydelighet og forutsigbarhet.
2. Rutiner og grenser.
3. Konkrete valg.
4. Humor og glede.
5. Små pauser eller mulighet til å fordype seg i ro og fred.
6. Gradvis eksponering (Tålmodighet) til nye aktiviteter og omgivelser.
7. Anerkjennende kommunikasjon; å vise eleven tillit, ved at du oppmuntrer og motiverer.

8. Meningsfulle arbeidsoppgaver.

Positive sider. En høysensitiv elev har også fordeler og positive sider som andre elever. De er flinke til å hjelpe andre og til å føle empati for det andre strever med. De er hyggelige og er ofte positive og liker å lytte til de andre elevene som trenger det. De har sjeldent vansker med læringen og er gode arbeidselever, men behøver å stadig bli utfordret for å bli bedre. De er lette å ha med å gjøre og tar hensyn, de tilpasser seg i klasserommet. De ønsker at alle skal være med og vil helst unngå ulike klikker som ofte oppstår i de eldre klassene. Dette er positive egenskaper som kan virke inn på samholdet og vennskapene i klassen, samtidig som læreren får en elev som bidrar til læringsmiljøet om eleven blir sett og får blomstre. Her kan læreren sette seg inn i ulike verktøy som kan være behjelpelig for eleven. Som for eksempel mindfulness.

Mindfulness er et verktøy som går igjen i det høysensitive fagfeltet og som blir anbefalt som et verktøy for å roe ned. Med mindfulness er man tilstede i øyeblikket og er oppmerksom på det som skjer her og nå. Når man kommer inn i teknikken kan man klare å la alt rundt seg fare, mens man nyter stunden. Flere lærere benytter seg av mindfulness på hele klassen, for å finne en stille stund og koble av skolehverdagen. Da sitter alle i en ring eller ligger på gulvet og slapper av i tråd med å følge det læreren sier (Haukedal, 2014). Elevene får et lite pusterom og man kan lukke øynene og stenge verden ute for noen minutter. Grunnen til at jeg tar opp mindfulness som verktøy er fordi mange elever har hatt nytte av denne metoden i skolehverdagen og da kan det tenkes at særlig sensitive elever vil kunne finne roen i klasserommet og slippe å gå ut på for eksempel et grupperom. Det er også gjort gode erfaringer ved bruk av for eksempel yoga. I sammenheng med høysensitive er dette først og fremst benyttet i barnehagen, men det kan også overføres til bruk i skolen (Svatun, 2017).

August og August (2016) bruker begrepet *sosial sensitivitet* om det å unngå stress og beholde roen i skolehverdagen. Da de høysensitive elevene ofte strever med at de tar inn for mye stimuli, vil det være vesentlig at de finner roen i skolehverdagen for å kunne utvide den nærmeste utviklingssonen. Det at en særlig sensitiv elev lærer seg teknikker for å roe ned når man kjenner at man er nær en overstimulering, samtidig som man behersker det å være i klasserommet. Ved å lære seg å regulere hvor mye åpenhet man kan håndtere, kan man klare å finne en balansegang som gjør at man klarer å være inne i klasserommet gjennom hele dagen. Det å mestre slike situasjoner på sikt, vil gjøre at eleven blir mer mottakelig for læringen som foregår, som igjen fører til en positiv utvikling av den nærmeste

utviklingssonen, som jeg kommer tilbake til i kapittel 3.3.3 *Vygotskys læringsteori* (August og August, 2016).

Overganger. Man bør være oppmerksom på overgangssituasjonene gjennom dagen og hele tiden vurdere hvordan man kan tilrettelegge for de gode og trygge overgangene. Eksempler på overgangssituasjoner i skolen kan være mellom barnehage og skole, fra 1. til 2. trinn, fra friminutt til time og fra en time til en annen (Ogden, 2015). Overganger som kan virke utfordrende for en høysensitiv elev kan for eksempel være at eleven kommer på skolen på morgenen, finner ikke vennene sine og blir stående alene utenfor. Videre skal eleven inn i garderoben, hvor det kan bli litt dytting og høye stemmer. Elevene roer seg før de går inn i klasserommet. Her skal de henge sekken på plass, hente bøker i hyllene og falle til ro igjen. En overgangssituasjon som kan beskrives som kaos for en som er særlig sensitiv. Ikke fordi situasjonen oppleves som ny, men fordi den høysensitive eleven går fra å føle seg ensom og utafør når han eller hun blir alene ute, til det blir kaotisk i garderoben og videre er det mye som skjer i klasserommet. For å unngå uoversiktlige og høylytte situasjoner kan man tilpasse disse overgangene slik at det forventes av elevene at de skal passe på innestemmen, de skal gå fem elever inn på klasserommet, finne bøker og finne plassen sin, før nye fem får komme inn. Slik vil man med enkle små grep kunne justere tiltakene og skolehverdagen til elevene til det bedre og her er det opp til deg som lærer å tilrettelegge slik at elevene opplever skolehverdagen som lærerik og positiv (Ogden, 2015) (Haukedal 2014) (Aron 2013).

3.2.1 Å bli en ressurs for samfunnet

Haukedal (2014) gir i sin bok *Boken om høysensitivitet- Veien fra sårbarhet til ressurs* en rekke tips for å kunne gå fra å være en sårbar høysensitiv til å bli en høysensitiv som er en ressurs for samfunnet. Dette tema tas opp fordi man i et lengere perspektiv vil kunne sette mål om at den særlig sensitive eleven skal rustes til å bli en god samfunnsborger basert på sin egen personlighet. Haukedal (2014) har spesielt fokus på begrepene *aksept, kunnskap, balanse, selvbilde* og *tilgivelse*, som jeg skal gå videre inn på.

Haukedal (2014) starter med *aksept*, og mener at det er viktig å akseptere at man er som man er, og at man er god nok som man er. Noe som bokstavelig kan virke lett å forholde seg til, men som har vist seg å kunne være ekstra vanskelig for oss høysensitive. Det at man tar inn mye fra de rundt seg og gjerne vil passe inn og ikke oppfattes som annerledes, kan gå på bekostning på aksepten av seg selv og den man er. Dette går igjen fra både eksempler i litteraturen og blant høysensitive jeg har snakket med: *«jeg følte meg så annerledes enn mine*

venner og resten av klassen». Den sterke følelsen av å ikke passe inn i samfunnet slik det er i dag. Derfor er det vesentlig at man trygger de særlig sensitive og bistår de i å lære å akseptere seg for den man er og kanskje er oppmerksom på å benytte seg av læringsfremmende tiltak som kan være med å bygge opp elevene. Det kan for eksempel være at elevene trenes i å finne sine positive kvaliteter.

Det neste punktet Haukedal (2014) skriver om er *kunnskap*. Det å sørge for at de rundt i samfunnet vet hva høysensitivitet er, samtidig som man selv tilegner seg kunnskap om temaet og holder seg oppdatert. Alt som er ukjent kan virke farefullt for de som ikke vet hva det er og det er naturlig at man er skeptisk. Siden *høysensitiv* er et nyere begrep som ikke er brukt så mye i samfunnet, vil det være både fordommer og nysgjerrighet knyttet til dette fenomenet. Derfor vil det være naturlig at det også skaper en del skeptikere, samtidig som de som kjenner seg igjen, endelig føler at de har forstått seg selv og sin væremåte. Det sies at kunnskap gir makt og ofte vil det være slik at man blir mindre skeptisk dersom man vet hva det dreier seg om.

Videre er det å finne *balanse* et viktig begrep i sammenheng med høysensitivitet. Som jeg har vært innom vil balanse i forhold til overstimulering være nødvendig for å oppnå en god hverdag for de som strever med dette. Man må finne balansen mellom å ta inn kunnskaper og opplysninger. Sortere ut de tankene og følelsene som ikke er nødvendig å ta inn, for at ikke hodet skal føles som et kaos. Finne balansen mellom å granske situasjonen før det er på tide å kaste seg inn i det. Å lære og regulere den dype bearbeidelsen av for eksempel fagstoff eller andre ting man setter seg inn i, slik at man ikke bruker unødvendig mye tid på noe som er energikrevende og som gir lite utbytte. For å skape en god balanse i hverdagen er man som særlig sensitiv nødt å lære seg å prioritere alenetid, gjøre det man har lyst til og det å kunne si nei til det som ikke frister (Haukedal, 2014). Balanse vil kunne være nøkkelen til et godt liv som høysensitiv.

Selvbildet og styrke det. Dette er et viktig punkt, da mange høysensitive strever med selvbildet og kan føle seg utenfor. Jeg tenker at det å bygge opp selvbildet er en vesentlig del av det å kunne leve godt som høysensitiv, men siden jeg velger å skrive en masteroppgave om overstimulering er dette noe jeg velger å ikke ha hovedfokus på. Likevel tenker jeg at det er viktig å trekke frem at selvtilliten og selvfølelsen til de særlig sensitive elevene er noe man bør jobbe særskilt med. De særlig sensitive elevene vil i likhet med sine medelever kunne ha utfordringer med å delta på for eksempel rollespill eller det å skulle si noe positivt om seg

selv i fellesskapet. Dette kan man innarbeide ved for eksempel å forberede eleven på å ha noen punkter nedskrevet med positive egenskaper om seg selv, eller man kan la elevene si noe positivt om hverandre, slik at man får høre noen positive ord man kan ta med seg videre. Mange lærere utarbeider også et kort med navnet eller bilde av eleven hvor de skriver positive utsagn fra medelever. Slik bidrar man til et positivt fellesskap, samt at man kan minne elevene på å ta en titt på kortet med jevne mellomrom for å gi de en boost av selvtillit.

Det siste punktet på Haukedals (2014) liste om å bli en god ressurs for samfunnet, er *tilgivelse*. Det er basert på at når man føler seg avvist og sviktet, blir slike følelser ofte sittende over lang tid i særlig sensitive (Haukedal, 2014). Det å bearbeide ting på et dypere plan er ikke alltid like greit. Ofte vil man da ved skuffelser tenke og gruble over situasjoner og kanskje man til og med klarer å snu det til at det er ens egen feil og problem. Derfor er det vesentlig at man lærer seg måter å tilgi medmennesker og en selv når man trår feil. Tilgivelse vil kunne lette byrden av skuldrene og man vil kunne gå videre uten et evig tankekjør på hvorfor det var slik og hvorfor man håndterte det sånn.

Oppsummering. Jeg tenker at selv om disse punktene er basert på alle høysensitive, så er det også vesentlig at man som lærer eller annet skolepersonale er bevisst på å lære disse elevene å håndtere disse situasjonene og bli mer trygge på seg selv. Jo tidligere de lærer det, jo enklere vil de få det senere i livet. Samlet sett vil *aksept, kunnskap, balanse, selvbylde og styrking av det og tilgivelse* kunne være gode punkter å forholde seg til i arbeidet med de særlig sensitive elevene. Med bakgrunn i deres personlighetstrekk er det viktig med ulike perspektiver som kan være med å bidra til at de får en best mulig læring ut ifra deres forutsetninger. Det å se på ulike sider av elevens utfordringer vil kunne bistå eleven i videre utvikling mot å bli rustet til å bli en positiv ressurs for samfunnet.

3.2.2 Å utfordre komfortsonen

Det kan være lett å tenke at man skal tilpasse seg disse elevene og være forsiktig ut fra hvordan de beskrives. Det er greit at man tar ekstra hensyn når de trenger det. Likevel vil de i mange tilfeller trenge å bli litt pushet til å prøve nye ting og gjøre ting annerledes enn først tenkt. Dersom de ikke får forsøkt seg på nye aktiviteter og håndtering av ukjente situasjoner vil de miste mestringsfølelsen som er viktig å oppleve for oss alle. Denne følelsen er viktig å skape i arbeidet med utvikling og læring hos elevene. Kanskje er det spesielt viktig at disse elevene får muligheten til å føle mestring over ting de i utgangspunktet ikke ønsket å gjøre.

Seligman (referert i Lassen, 2002, s. 36) har fem aspekter (*PERMA*) han mener må være i vår hverdag for at man skal oppleve utvikling og mestring.

De fem punktene er: 1. *Hovedsakelig positiv fokusering og tilbakemeldinger* (P), 2. *Engasjement* (E), 3. *Gode relasjoner* (R), 4. *Meningsfylt livsinnhold* (M) og 5. *Erfaring av fremgang* (Mestring = «Accomplishment») (A). Disse aspektene kan det være positivt å ha fokus på når man skal arbeide med å skape mestringsfølelse for en høysensitiv elev. Det å ha slike punkter gjør at man lett kan gå tilbake og repetere hva som står på lista underveis dersom ting oppleves utfordrende, samt at man blir oppmerksom på hva man må skape for å gi eleven en god skolehverdag. Derfor vil jeg videre forklare kort hva jeg tenker er verdifullt med disse punktene.

De fleste elever trenger *positive tilbakemeldinger* for å kunne bygge videre på den lærdommen de allerede har og fordi man har et behov for å føle mestring. Det at læreren skaper *engasjement* gjør at eleven føler seg sett og interessant for de rundt seg. *Gode relasjoner* med elevene starter man å bygge allerede fra første skoledag. Da vil man se at noen elever er lettere å komme inn under huden på enn andre. Det å bruke tid på å bygge gode relasjoner er viktig for arbeidet videre med eleven. Relasjonene bør bygge på tillit, respekt og anerkjennelse som også går igjen i disse punktene. *Meningsfylt livsinnhold* kan være viktig for hver enkelt, da man selv er den som vet best hva man finner meningsfylt og positivt i sitt liv. Noen liker fjellturer, noen liker dans, mens noen helst leser en bok i eget selskap. Her er det vesentlig å bistå eleven i å finne ut hva som gjør livet meningsfylt. Det siste punktet er *mestring* noe jeg tenker på i sammenheng med arbeidet om å trå utenfor komfortsonen i ny og ne. Man må teste elevene i sammenheng med at de trenger å kjenne på mestringsfølelsen over å ha klart noe de tenkte på som uoverkommelig. Disse punktene kan man se går igjen i det tilrettelagte arbeidet med høysensitive elever (Lassen, 2002) (Aron, 2013) (Haukedal, 2014).

NLP. Jeg kom over en metodikk som jeg fant interessant og relevant for de høysensitive i forhold til mestring og det å komme seg ut av komfortsonen. *NLP- Neuro Lingvistisk Programmering* er en metode som kom ut i California av Richard Bandler og John Grinder i 1970 og som er utviklet og bearbeidet en rekke ganger siden da (NLP, 2018). Kort sagt er det en «*Systematisert kunnskap om hvordan vi mennesker strukturerer vår tenkning, følelser, språk og atferd*» (NLP, 2018). Vi må selv se at vi danner oss personlige mentale kart av det som skjer rundt oss og at vi danner vår egen oppfatning ved å filtrere informasjon og inntrykk

fra de rundt oss. Det å filtrere informasjon og inntrykk føles gjerne uoverkommelig for en særlig sensitiv.

Det som gjør NLP interessant i denne sammenhengen er at coachen kan bistå i din personlige utvikling. De høysensitive har gjerne et mentalt kart av verden som kan virke skummelt, uoppnåelig og som gir følelse av å ikke passe inn. Da stille man seg spørsmål som «*Hva er årsaken til at du tenker som du gjør?*», «*Hva er årsaken til at du sier som du sier?*» og «*Hva er årsaken til at du gjør som du gjør?*». Med å svare på disse spørsmålene vil man kunne oppnå en forandring i vanene sine og hvordan man er. Det å få bistand til å se seg selv i et annet perspektiv og det å svare på spørsmål som gjør at du må tenke over din personlighet, kan gjøre at du blir mer oppmerksom på hva som gjør deg til den du er. I lengden vil dette kunne hjelpe deg som særlig sensitiv til å forstå deg og dine egne behov bedre, og slik vil man kunne utfordre komfortsonen oftere enn man ville gjort til vanlig (NLP, 2018).

3.3 Lærerens rolle og sosiale kompetanse

Ettersom denne oppgaven omhandler høysensitive elever, skal jeg beskrive rollen til læreren etter hvordan teorien belyser at denne elevgruppen har behov for ekstra tilpasninger. Først vil jeg se på lærerrollen og dens kompleksitet og hva som er greit å være oppmerksom på i forhold til de særlig sensitive elevene. Så vil jeg gå over til å se på Elaine Aron sine tips for dette arbeidet. Jeg vurderer hvordan læreren kan tilegne seg kunnskaper og være oppmerksom på kjennetegnene på dette personlighetstrekket. Kan læreren skape forutsigbarhet ved å stille godt forberedt? Hvordan kan skolehverdagen være tilrettelagt for å være overkommelig? Til slutt ser jeg på hvordan man kan samarbeide med foreldrene til det beste for eleven.

3.3.1 Lærerrollen

Det å være lærer er både utfordrende og interessant. Å skulle bistå elevene til å utvikle seg til å bli gode samfunnsborgere, er en jobb som krever mye av deg personlig og som gjør at du behøver relevant kompetanse. Du må være god på å organisere, planlegge og føre elevene i klasserommet. I forhold til høysensitive elever er det betydningsfullt dersom du som lærer blir kjent med eleven, på lik linje med alle andre elever. Elevene trenger en trygg voksenrolle for å føle seg trygg og komfortabel til å dele det som kan være utfordrende på skolen. Det å ha kontroll og se alle elever til enhver tid blir vanskelig for en lærer, men det er fremdeles viktig at ingen elever føler seg oversett over lengre tid. Det er derfor positivt dersom læreren klarer å gi eleven bekreftelse, tilbakemeldinger og utfordringer som eleven kan mestre (Ogden, 2015).

I Elaine Arons bok *Særlig sensitiv* har hun skrevet en liste med «tips for lærere som arbeider med høysensitive elever». Der står det at man bør bruke andre strategier på undervisningen, unngå overstimulering, ikke være overbeskyttende og tilby ulike hjelpemidler i forkant av for eksempel en fremføring. Man bør være forsiktig med å uttale at eleven er sjenert eller redd når han eller hun betrakter situasjoner. Dette kan av erfaring gi en merkelapp på eleven, samtidig som eleven føler seg rar. Det ligger som en fordom i vår sosiale og eksponerte kultur at alle skal være med og hoppe i det (Aron, 2013). Videre er det viktig at den særlig sensitive eleven får tilbakemeldinger på lik linje med andre elever, da disse kan bidra til at eleven utvikler seg. For alle elever er det viktig at tilbakemeldingene blir gitt på en slik måte at de ikke oppleves som kjeft eller irettesettelse. Derfor er det viktig som lærer å tenke over hvordan du skal gi vurderingen på en positiv og utviklende måte for eleven. Dersom eleven tar seg nær av selv en mild tilbakemelding, kan det være greit å lære eleven å se på det som nyttig uansett. Det kan være lurt å ha i bakhodet at de som er særlige sensitive tar inn stemninger og atmosfæren rundt seg på en annen måte enn de som ikke er det. Derfor kan det være mange som blir konfliktsky og tar til seg tilbakemeldingene på en negativ måte uansett hvordan de blir gitt og er ment. Dette er noe man kan arbeide sammen med eleven om; å lære seg å håndtere tilbakemeldinger på en god måte.

Kjennetegn. Det å oppdage særlig sensitive elever kan være utfordrende, men dersom du som lærer forbereder deg og tilegner deg kunnskap om dette, vil noen av kjennetegnene kunne tas hensyn til og tilpasses i skolehverdagen for disse elevene. Cain (2013) oppfordrer til å se de elevene som er introverte, de som oppleves som blyge, ettertenksomme og ønsker å jobbe for seg selv. Disse elevene bør man tilnærme seg på sikt og arbeide konkret med å få de til å finne ut hvem de er. August og August (2016) formidler at det er avgjørende hvordan man som lærer tilnærmer seg den særlig sensitive eleven. Det er vesentlig at man anerkjenner at noen er mer sensitiv enn andre, og det er viktig at man bistår eleven når det trengs. «*Barnets følsomhet overfor omgivelsene kan bli en fordel når det mottar den rette støtten*» (August og August, 2016:14). Det tolker jeg som at lærere i skolen bør finne ut hva den rette støtten til den enkelte eleven er, og at man må lære elevens personlighet å kjenne. Dette for å underbygge det videre arbeidet med å sette inn riktige læringsfremmede tiltak.

Forberedelser. Så hva krever det av en lærer for å skape en positiv skolehverdag for en høysensitiv elev? Ogden (2015) mener det er tre områder på generell basis som læreren bør være oppmerksom på i forhold til arbeidet sitt i klasserommet. Det er *det faglige, det praktiske og det mentale*. *Det faglige* går ut på at læreren alltid har oppgaver som passer både

den flinke eleven og den som ikke får utrettet så mye i klasserommet. Her må læreren inn på tilpassede aktiviteter og oppgaver som både fenger og utfordrer elevene. Det er greit å ha tenkt ut en plan B som for eksempel å ha en bunke med ekstra matematikkoppgaver til de som er fort ferdige, eller en avledning for de som ikke mestrer nivået på oppgavene.

Rent *praktisk* er det viktig at læreren beregner god tid og sørger for at alt man behøver til timen er på plass slik at han ikke må forlate klasserommet for å hente noe. Når slike situasjoner oppstår kan det oppstå kaos i klassen fordi læreren blir borte noen minutter ekstra.

Mentalt er det greit at læreren planlegger godt slik at han vet hva som skjer til enhver tid gjennom undervisningen. Da må du vite at du har beregnet nok tid til å legge frem oppgavene for elevene, samtidig som du gir elevene tid til å utfolde seg selv i eget arbeide. Det at man er forberedt på å klare uforutsette og utfordrende hendelser gjør også at læreren føles som en trygghet for elevene. Det kan være at du er oppmerksom på den eller de elevene som eventuelt kan skape uro (Ogden, 2015). Likevel vil det ikke legges opp til at læreren må påta seg denne rollen og mestre alle disse tiltakene på en og samme tid. Dette er noe som læreren finner ut av og opparbeider seg egen erfaring om over tid.

I forhold til de særlig sensitive elevene vil det samme gjelde som for de normalt sensitive, men det kan være greit å være oppmerksom på at de særlig sensitive som regel arbeider godt og er skoleflinke. Dette forutsetter at de har oppgaver som passer dem og som gir utfordringer. De behøver arbeidsro og anerkjennelse for arbeidsinnsats. Det er vesentlig for en høysensitiv elev at læreren tar seg tiden til å forberede seg, da rammene og tryggheten i timene vil føles mer forutsigbart, samt at eleven vil kunne stole på at læreren klarer å håndtere situasjonene som oppstår uten å skape for mye støy og reaksjoner. Ved hjelp av et godt foreldresamarbeid vil læreren kunne være en trygg rolle som er oppdatert og som bryr seg. Dette vil jeg se på videre.

Foreldresamarbeid. Det å samarbeide godt med foreldrene kan gjøre din arbeidsdag som lærer mye lettere enn å motarbeide dem. Til syvende og sist er det foreldrene som kjenner sitt barn best og som i de fleste tilfeller vet hva barnet har behov for. Disse behovene vil også du som lærer kunne tilfredsstille jo bedre du kjenner eleven. Derfor er det positivt om læreren har gode ferdigheter på sosial kompetanse for å kunne bli godt kjent med eleven og foreldrene. Et fordelaktig foreldresamarbeid bygger på at man treffer foreldrene med blanke ark og muligheten til å forstå deres side av situasjonen.

Man må i et godt samarbeid vise hverandre respekt, tillit og anerkjennelse, samtidig som man er ydmyk i forhold til det som blir tatt opp. Det er også elementært at man som lærer husker at foreldrene er ulike og at et godt samarbeid rundt en elev, ikke nødvendigvis vil føre til et godt samarbeid med foreldrene til en annen elev med den samme fremgangsmåten. Det vil kunne oppleves som verdifullt for foreldrene dersom man tar seg tid til å skape et samarbeid som gjør at de føler seg sett og hørt, samt at læreren støtter de, til tross for at man i perioder kan være uenige (Dalen og Tangen, 2012). Kort sagt er et godt foreldresamarbeid vesentlig i forhold til de høysensitive elevene, fordi foreldrene er de som kjenner eleven best og som kan fortelle om det er noe som fungerer eller ikke, både i hjemmet og på skolen.

3.3.2 Sosial kompetanse

Som lærer til både høysensitive og normalsensitive elever er det viktig med *anerkjennende kommunikasjon*. Det vil si at man gir positive tilbakemeldinger og virkelig ser eleven for den han eller hun er, uten å overdrive eller formidle kommunikasjonen på en slik måte at eleven føler det «er noe læreren sier til alle». En slik måte å formidle på vil kunne styrke samholdet og skape gode relasjoner i klasserommet. Positive holdninger vil smitte over og gjøre elevene flinkere til å se hverandre samt mer inkluderende. For å unngå at elevene havner i en negativ spiral i det sosiale samspillet, kan man bistå de i å løse situasjonene som oppstår på en god måte slik at de lærer hvordan de skal håndtere situasjonene selv når de oppstår (Ogden, 2015).

I klasserommet er det av betydning at elevene vet hvordan de skal være med andre. Den *sosiale kompetansen* er hvordan man i samhandling med andre oppfører seg og hvordan man tilpasser seg miljøet man er en del av (Ogden, 2015). Det å ha en tanke om hva som er positiv og negativ atferd, gjør at elevene kan styre egen atferd slik at de unngår situasjoner hvor man fornærmer andre. I samspillet er det elevens oppførsel som bestemmer om han eller hun blir godt likt og hvor lett eleven vil ha for å danne vennskap. Samtidig er det vesentlig at elevene lærer at man ikke kan tilfredsstill alle, samt at det er noen man aldri vil kunne oppnå en god relasjon med, fordi man er for forskjellig. Det vil ikke si at elevene kan behandle disse medmenneske dårlig, men at de kan lære seg å håndtere vennskap og bekjentskap som ikke er av den nærmeste omgangskretsen. Dette er spesielt av betydning for de høysensitive, da de gjerne har få nære og heller holder seg på avstand fra andre eller de har oppfattelsen av at alle må like en og man må være gode venner. Da kan man ha godt av å få øve på sin sosiale kompetanse i samhandling med andre medelever og lære om ulike relasjoner.

En god relasjon mellom lærer og elev bygger ifølge Aron (2013) på tillit og god kommunikasjon. Som lærer kan man gradvis hjelpe eleven slik at hun eller han får prøve nye aktiviteter. Det å kommunisere med eleven og forklare hvorfor du gjør ting, kan være med å hjelpe eleven til å erfare at han eller hun mestrer situasjoner de ikke tenkte var overkommelig. Dette krever tålmodighet og utholdenhet av deg som lærer, da eleven mest sannsynlig vil forsøke å holde tilbake ved at hun eller han snakker ned seg selv eller blir usikker på gjennomføringen. Da er det betydningsfullt for eleven at du som lærer stiller opp og bruker tid for at de skal mestre situasjonen (August og August, 2016). Det man ønsker er å forebygge og på sikt skape trygge rammer som gjør at eleven våger å utfordre seg selv.

Det sosiale miljøet i klassen kan du som lærer arbeide med gjennom tilpasninger som gjør at elevene lærer seg å inkludere alle i miljøet. For å skape et *problemforebyggende miljø* i klassen er det viktig at man ifølge Ogden (2015) har fokus på følgende:

1. Det er *forutsigbart fordi de* voksne er enige om viktige verdier og holdninger, og det formidles konsekvente reaksjoner både på ønsket og uønsket atferd
2. Det er *påvirkbart fordi det* gir elevene muligheter for medbestemmelse og deres interesser og meninger blir tatt på alvor.
3. Det er *emosjonelt bekreftende og intellektuelt stimulerende* fordi det gir barn og unge muligheter til å utfolde seg og til å oppleve mestring. Et bekreftende miljø er inkluderende, støttende og aksepterende, men byr også på utfordringer.

Det samme gjelder når man skal få et godt klassemiljø og inkludere de høysensitive elevene. Man er avhengige av forutsigbarhet og at både de og andre elever vet hvilke reaksjoner som venter. Dersom læreren vet at nå må jeg bruke den høye stemmen, så kan læreren forberede den høysensitive eleven og forklare hvorfor eller eventuelt avtale et tegn som gis til eleven i forkant, slik at eleven ikke tar til seg irettesettingen av andre elever eller blir satt ut på grunn av en streng stemme. Samtidig er det av betydning dersom læreren lar elevene ha medbestemmelse i klassen med for eksempel å ha klassens time. Her kan interessene og meningene til elevene komme frem slik at klassemiljøet kan baseres på lærerens grenser, samtidig som elevene føler seg sett og hørt. Det kan være at elevene ønsker at læreren tilpasser undervisningen med å ha mer individrettarbeid eller mer gruppearbeid.

Fremføringer. Det er ikke ønskelig at man overbeskytter de særlig sensitive elevene som skrevet i kapittel 3.2.2 *Å utfordre komfortsonen*, men at man blir kjent med elevens

personlighet slik at man kan ha realistiske forventinger til hva eleven kan prestere (August og August, 2016). Kan eleven klare å holde en kort fremføring om pingviner? Eller er det nok for eleven å delta på arbeidet med å skrive om pingviner? Det er ikke sagt at de høysensitive elevene alltid skal slippe unna fremføring, men at man som lærer går inn for å trygge eleven på situasjonen rundt en fremføring, slik at eleven på sikt kan delta og fremføre sitt eget arbeid. Det er greit å huske på at de særlig sensitive elevene kan trenge å observere situasjonen fra sidelinjen før de deltar og da vil det være hensiktsmessig å gi rom for dette. Kanskje vil eleven se på de tre første som fremfører før vedkommende kaster seg ut i det, eller kanskje behøver eleven kun to-tre medelever som ser på de første gangene.

Eksposering. Det må tas i betraktning at alle elever er forskjellige, og at selv de som er normalt sensitive kan trenge tilpasninger for å ha et fordelaktig utbytte av læringen og skolehverdagen. Dersom du opplever at den høysensitive eleven er overstimulert er det som en rekke tiltak og hensyn du som lærer kan utføre for å bistå eleven, som skrevet i kapittel 2.6 om *overstimulering*. Med å ha kunnskap om *trinnvis tilpasset og trygg eksposering* vil man kunne bistå eleven før han eller hun får for mye stimulering. La gjerne eleven selv få vise hva han eller hun kan til deg som lærer, slik at man unngår prestering under press som kan føre til en stresset og ubehagelig situasjon. Slik kan man trygge eleven, som igjen på sikt kan føre til at eleven selv ønsker å delta. Rutiner og organisering kan også være vesentlig å planlegge, da man kontinuerlig bør evaluere om skoledagen oppleves lærerik og positiv for alle elevene. For perioder kan man be andre fagpersoner om bistand for å kunne frigjøre ressurser for å ta tak i tilretteleggingen i klassen. Slik vil læreren kunne ha fokus på den enkelte elev og se på tiltak som kan justeres innad i klassen. Selv om du kanskje har arbeidet som lærer over tid, vil du kunne måtte utarbeide og tilpasse tiltakene underveis, da elevene er ulike og det samme er helheten i klassen (Ogden, 2015) (Aron, 2013).

3.3.3 Vygotskys læringsteori

Lev Vygotsky (1896- 1934) var en russisk teoretiker i den pedagogiske psykologien og var opptatt av at den filosofiske siden av marxismen skulle ha en psykologi som bygget på menneskets utvikling og sosialisering til å bli en del av samfunnet (Imsen, 2014). Han er kjent for sitt sosiokulturelle perspektiv og sin læringsteori rettet mot språket, utviklingen av bevisstheten, hans fokus på det sosiale samspillet i kulturen og læringen og den proksimale utviklingssone (Imsen, 2014) (Bråthen, 2007). Alle er temaer jeg skal ta opp i dette kapittelet for å trekke paralleller mellom denne teorien og min problemstilling med fokus på lærerens arbeid med de særlig sensitive elevene. Først ser jeg på læringsteoriens tre punkter, *levetår,*

fellesskap og redskaper. Videre har jeg fokus på *språket* som Vygotsky ser på som vesentlig for læringen og forståelsen. Jeg tar for meg *den nærmeste utviklingssone* og ser på hva en *medierende hjelper* er i tråd med å se på læreren som rollemodell, samt at jeg ser på *tilpasset opplæring* i sammenheng med den nærmeste utviklingssonen til eleven. Fokuset på *selvrealisering* tar jeg med for å skape en forbindelse med den særlig sensitive eleven sine utfordringer.

Vygotskys læringsteori har fokus på tre viktige punkt, *levetår, fellesskap og redskaper*. Levetår vil si de elementene man har sammen i samfunnet som bidrar til at man i fellesskap har en oppfatning av hva som skal til for å skape en videre utvikling. Det kan for eksempel være språket, sosialt samspill og tekniske ferdigheter. Det at en høysensitiv elev har gode levetår bidrar til at eleven kan utvikle seg i tråd med alderen og sine forutsetninger, samt at det vil virke forebyggende på fremtidige utfordringer for disse elevene. Dette med bakgrunn i elevens følsomhet og varhet for stressende og usikre situasjoner. De som har gode levetår vil slippe å bekymre seg over hvordan de lever og har det, mens de som har dårlige levetår vil kunne bli påvirket av dette i samsvar med at de kan bekymre seg over konfliktnivået i familien med mye krangling, foreldre som misbruker alkohol eller rusmidler eller at de har en psykiatrisk diagnose (Imsen, 2014). Dette vil være faktorer som kan påvirke hvordan de særlig sensitive elevene har det hjemme. Slike bekymringer kan en høysensitiv elev ta mer inn over seg mer enn en normal sensitiv elev. For en høysensitiv elev vil det derfor være viktig med levetår som er både forutsigbar og trygge, samtidig som eleven lærer seg å takle utfordringene som kan komme som følge av å ha lite penger en måned eller at bosted kan være usikkert dersom man for eksempel må bytte bolig.

Vygotsky har fokus på at man ved å lære fra hverandre i et felles *sosialt samspill* vil kunne utvikle seg bedre enn om man er alene. Dette fordi de prosessene man går gjennom som et fellesskap eller en kultur vil på sikt kunne bidra til en positiv felles utvikling. Det å kunne samhandle med andre og kommunisere i tråd med den gjeldende kulturen, gjør at du er mer rustet til å kunne takle utfordringer som måtte komme din vei. I fellesskap kan man endre de teknologiske og mentale *redskapene* man behøver for å forandre levetårene til det bedre. De teknologiske redskapene går ut på det vi trenger for å kunne utvikle samfunnet ved at vi har biler, fly, datamaskiner og så videre som hjelper oss til en positiv utvikling. Mentale redskaper er for eksempel språket, Vygotsky sin forståelse av *tegn* og *selvrealisering*, som jeg kommer tilbake til senere i kapitlet. Våre levetår vil ha noe å si for hvordan vi tenker og utvikler oss. Derfor er det viktig at man tar i bruk redskapene for å forbedre disse levetårene

(Imsen, 2014). For de særlig sensitive elevene kan sosialt samspill i et fellesskap oppleves som utfordrende og innviklet, da de gjerne ønsker å delta i det samspillet som oppleves trygt og forutsigbart. Derfor er det viktig at også disse elevene utfordres på det sosiale, for å kunne lære av kulturen og andre mennesker.

Denne utviklingen og læringen skjer gjennom et annet hovedfokus Vygotsky har, som er *språket*. Vygotsky mener at språket er det redskapet mennesket har for å utvikle sin kultur og sine ferdigheter. Den språklige utviklingen av talespråket, videreutvikler vår måte å oppfatte verden på og man skaffer seg et grunnlag for tenking og de kognitive funksjonene som ses på som et nødvendig verktøy i denne læringsprosessen. Det ytre talespråket er det vi benytter når vi skal kommunisere med andre og være sosial, det er i denne prosessen vi lærer i følge Vygotsky. Vi er dannet av samfunnet og kulturen vi lever i. Vår språklige virksomhet er med på å gjøre at vår forstand blir en del av dette ved at vår indre monolog legger opp til at vi skal tenke over våre gjerninger og hvem vi er.

Den nærmeste utviklingssone. Er blant Vygotsky sitt mest kjente arbeid. I den nærmeste utviklingssonen finner man det eleven kan klare alene og det eleven kan få til med hjelp av en lærer. Jeg velger å bruke lærer og elev i denne sammenhengen siden det er det oppgaven omhandler, men det kan også være mellom et barn og en kompetent voksen. I denne sonen kan man stimulere eleven til å strekke seg videre i læringen, ved at man veileder og utfordrer eleven. Dette kan gjøres med det Vygotsky kaller en *medierende hjelper*, som vil si en som er kommet lengre enn eleven i utviklingen, som for eksempel en lærer eller en annen elev som behersker temaet bedre.

Tegn og mediering. Vygotsky har også en formening med begrepet *tegn* som han forklarer som et *redskap mellom stimuliene og responsen* (Imsen, 2014). Det er våre tanker som Vygotsky ser på som et mottatt *tegn* som gjør at vi handler, som en respons på tegnet. Dette er et kognitivt redskap som på sikt bistår oss med å beherske våre utfordringer. Videre skriver Imsen (2014) at når man tar i bruk et tegn, er det hva Vygotsky beskriver som *mediering*. Mediering forklares som å formidle noe, ved at vi mennesker forbinder tingene med språklige symboler når vi mottar et stimuli og velger å respondere (Imsen, 2014). I sammenheng med de høysensitive elevene vil det å skulle mediere noe kunne være utfordrende i en overstimulert situasjon, fordi det vil være vanskelig å reagere på de ulike stimuliene man tar inn. Samtidig vil de språklige symbolene som disse elevene innehar kunne være forbundet

med usikkerhet og uforutsigbarhet. Responsen på de aktuelle stimuli vil derfor kunne variere med at de kan trekke seg inn i seg selv eller utagere.

Det vektlegges at læreren må ta utgangspunkt i elevens utviklingsnivå i sitt arbeid.

Utviklingsnivået til elevene kan variere stort da alle elever er ulike og det som er vanlig for en elev, ikke behøver å være normalt for en annen. Det er hvor eleven er kommet i sin utvikling i forhold til det aldersadekvate og samfunnets forventinger som spiller en rolle for elevens funksjon. Vygotsky har hovedvekt på det sosiale og det kulturelle i samspillet mellom læreren og eleven. Læringen skjer i det sosiale samspillet og via språket som vi kommuniserer med for å lære av andres erfaringer og kunnskap. I forhold til de høysensitive elevene vil de kunne få en positiv opplevelse av å ha noe å strekke seg etter og en kompetent voksen som kan bistå med arbeidet underveis. Disse elevene vil kunne dra nytte av å ha en god relasjon til det sosiale og kulturelle i samspillet med læreren, da eleven vil føle en trygghet til å kunne utvikle seg og si fra om det er noe eleven undrer seg over.

Tilpasset opplæring. I Vygotsky sin læringsteori kan man trekke linjer til arbeidet med tilpasset opplæring. Undervisningen som læreren tilrettelegger i klassen vil kunne variere ut fra elevens forutsetninger og læringsmiljø. I den nærmeste utviklingszone i sammenheng med undervisningen vil man kunne oppleve at elevens oppfatning av læringen kan ligge under det nivået som undervisningen er lagt på. Motsatt vil man også kunne se at eleven forstår seg bedre på lærestoffet og derfor vil kunne stige i gradene hva gjelder læringen. Denne balansegangen vil kunne være utfordrende å arbeide med for en lærer når man for eksempel introduserer et nytt tema. Da vil noen elever ligge over undervisningen og kreve mer, mens andre vil streve og trenge mer oppfølging før de klarer arbeidet med lærestoffet. Det som er positivt med den nærmeste utviklingssonen er at alle elever får en god utvikling fordi de har sitt eget mål å nå, noe som vil gagne de høysensitive elevene ved at de får individuelle mål og derfor kan strekke seg ut fra egne forutsetninger. Samtidig vil den tilpassete opplæringen i tråd med Vygotsky sin læringsteori kunne skape en fordelaktig likevekt mellom evnene og kunnskapen som eleven innehar.

Rollemodell. I skolen lærer ikke eleven av seg selv, men de trenger læreren som rollemodell og støtte for å kunne utvikle kunnskapen sin ut ifra tidligere tilegnelser. I teorien beskrives de høysensitive elevene sjeldent å ha vansker med fagstoffet på skolen, men å kunne ha vansker med å utvikle seg tilstrekkelig i forhold til at de fort kan bli overstimulert (Haukedal, 2015). Med dette tenker jeg at de ikke får blomstre fordi deres evner og forutsetninger ikke kommer

frem i overflaten og får utvikle seg nok. Som lærer kan det være betydningsfullt å tenke over følgende spørsmål: Har eleven en adekvat utvikling i forhold til sine medelever? Ligger eleven an til å mestre målene i læreplanen? Hva skal til for at eleven blomstrer? Ved å ta utgangspunkt i de kognitive prosessene eleven allerede kan og bygge videre på disse i undervisningen, vil man kunne finne ut hvor eleven er i læringen og hvordan eleven lærer på best mulig måte i tråd med elevens nærmeste utviklingssone (Bråten, 2007).

Selvrealisering. Det å lære seg å mestre skolehverdagen kan en elev gjøre ved å være bevisst på det *mentale, fysiske og følelsesmessige* som er innenfor elevens egen utviklingssone (Haukedal, 2014). Ved å hjelpe eleven til å bli bedre kjent med seg selv og sine utfordringer, kan man bistå eleven til å finne sin egne unike måte å lære og utvikle seg på. Det er viktig at de høysensitive elevene får lære i sitt tempo og at de kan se fremover mot ny læring underveis. Det å vite at man reagerer ulikt i situasjoner kan gjøre at eleven takler ulike situasjoner i skolehverdagen bedre, fordi forståelsen av egne reaksjoner blir bedre ved at eleven bruker språket til å kommunisere med sine medelever og lærere. Kommunikasjon med læreren og det å bruke språket til å ordlegge egne følelser kan være en god læring for eleven i utviklingen av den nærmeste utviklingssonen. Det å lære å ha selvinnsett og vite hvor grensene går i forhold til hva en selv synes er greit og har lyst å være med på, gjør at man setter klare grenser for egen situasjon og følelsesmessige reaksjoner.

Teorien viser at hvis læreren vet om og kan benytte seg av Vygotsky sin læringsteori vil det gagne de høysensitive elevene med bakgrunn i de ulike momentene jeg trekker frem. Gode levekår, erfaring med mentale og tekniske redskaper og tilhørighet i fellesskapet, er faktorer som er med på å gjøre skolehverdagen mer forutsigbar for de høysensitive elevene. Det at de har en trygg oppvekst og slipper å bekymre seg for unødvendige elementer, gjør at de selv kan utvikle seg og få en tilhørighet i fellesskapet. Fellesskapet kan oppleves som utfordrende for en særlig sensitiv elev å få innpass i, men da kommer faktorene inn med selvrealisering og sosial sensitivitet slik at man bygger seg opp og etterhvert våger å være en del av fellesskapet ut fra egne forutsetninger. Jeg tenker at læreren kan være oppmerksom på hva den særlig sensitive eleven behøver for å utvide sin nærmeste utviklingssone. Det å stille forberedt med materiale til timene viser at læreren er en god rollemodell. Dette lærestoffet kan benyttes dersom man blir ferdig med den planlagte undervisningen og gjør at elevene alltid har noe å holde seg opptatt med og derfor strekker seg videre i utviklingen.

4 Forskningsmetode

I dette kapittelet skal jeg beskrive prosessen med utformingen av problemstillingen min og forskningsspørsmålene, før jeg går over til å beskrive min vitenskapsteoretiske tilnærming og mitt forskningsdesign. Jeg begynte med en «Forskningsidé» som utviklet seg videre fra min bacheloroppgave. Jeg var innom flere andre temaer, men ble stadig dratt mot feltet høysensitivitet. Da jeg bestemte meg for å gå for temaet, begynte arbeidet med å finne ut hva jeg ønsket å ha fokus på for å kunne utforme en problemstilling. Som forsker var jeg hele tiden *aktiv, bevisst og planmessig* ute etter å få svar på problemstillingen (Kvarv, 2010). Dette for å ha en rød tråd gjennom utføringen og ferdigstillingen av oppgaven. Videre bestemte jeg meg for å velge undertemaer til høysensitivitet, både å finne ut hvordan de har det på skolen, selvbilde og hvordan det går med dem som voksne. Det som derimot fanget min interesse var overstimulering og hvordan man som høysensitiv ofte når dette punktet og min egen erfaring med dette. Hva er det og hvordan kan man unngå det? En ny tankeprosess startet. Jeg fikk mange ideer og måtte igjen snevre inn problemstillingen.

I dette kapittelet skal jeg først ta for meg den metodiske tilnærmingen jeg har brukt i oppgaven, før jeg ser på den vitenskapsteoretiske bakgrunnen for denne masteroppgaven. Jeg ønsker å se på hva en kvalitativ tilnærming er, med å se på hva et intervju er, spørreskjema, utvalg, intervjuguiden og gjennomføring av intervjuene og spørreskjemaene. Så går jeg over til å analysere og bearbeide funnene, ved å forklare hvordan jeg har transkribert, analysert og tolket dette. Studiens validitet og reliabilitet forklares, før jeg tar frem de etiske refleksjonene jeg gjorde meg underveis.

4.1 Metodisk tilnærming

I lys av at oppgaven handler om høysensitivitet og dette er et fenomen jeg har en grundig forforståelse av med tanke på min bacheloroppgave og mitt eget personlighetstrekk, så ønsker jeg å få et bredere syn og en mer utvidet forståelse av akkurat dette. Når man ønsker å utvide sin læring og finne ut av utfordringer i forskningens verden, benytter man seg av ulike metoder for å komme frem til resultatet (Dalland, 2012). Arbeidet med problemstillingsprosessen tok mye tid og jeg formulerte mange ulike problemstillinger før jeg endte opp med «*Hvordan kan læreren tilrettelegge for at elever med høysensitivt personlighetstrekk skal unngå å bli overstimulert i skolehverdagen?*». Dette er den problemstillingen jeg føler passer meg og min oppgave godt og som bygger videre på det jeg

ønsker å finne ut av. I denne delen av oppgaven skal jeg forklare hvordan jeg har kommet frem til svaret på problemstillingen.

Her vil jeg forklare mitt forskningsdesign med å få frem hva som var tenkt på i planleggingsfasen og hva som gjorde at jeg valgte å forske på det temaet jeg valgte. Jeg har hatt i bakhodet under hele prosessen at jeg må ha et åpent blikk og være klar over at mine informanter og min litteraturutvelgelse kan gi meg nye vinklinger og synspunkter om temaet, men jeg har bevisst unngått å ytre egne meninger for å kunne skape meg en bredere forståelse. Jeg har måtte tatt etiske vurderinger, reflektert over metodene jeg har brukt og forsøkt å disponere tiden godt (Dalland, 2012). Ved å bruke «Grounded Theory» vil jeg få frem hensikten av å sette teorien jeg leser i sammenheng med det materialet jeg utarbeider fra mine intervjuer (Dalen, 2011), noe jeg har forsøkt å gjøre gjennom hele oppgaven.

Jeg har valgt å benytte *kvalitativt forskningsintervju* som metode og ønsker å ha en spesialpedagogisk vinkel på oppgaven. Ved å forsøke å forstå høysensitive elever og overstimulering på en bedre måte, vil jeg kunne få ut informasjon til samfunnet som forhåpentligvis er nyttig for de særlig sensitive. Jeg ønsket å finne fire lærere for å intervjuer de om høysensitivitet i skolen og jeg håper på å få en bedre oppfatning av hvordan lærere opplever skolehverdagen sammen med elever som de eller de foresatte anser som høysensitive (Dalen 2011). Under forskningsprosessen har jeg overveid situasjoner som kan påvirke min forskning, og jeg har tatt høyde for at informantene kan påvirke prosessen og at de kan ha ulik oppfattelse av meg som forsker og person. Jeg har vært oppmerksom på å skape en god relasjon til mine informanter ved å holde kontakt via telefon, facebook eller e-post, da jeg tenker det er viktig at de blir trygge til å kunne informere meg om det jeg ønsker svar på i min intervjuguide.

Jeg har forsøkt å forholde meg til den røde tråden i oppgaven og har benyttet meg av de samme spørsmålene i intervjuene og i spørreskjemaene. Slik har jeg fått svar på det som jeg finner relevant for oppgaven, samtidig som jeg har reflektert og drøftet de ulike utsagnene underveis.

4.2 Vitenskapsteoretisk bakgrunn

4.2.1 Hermeneutikk

Jeg vurderer at den *hermeneutiske tilnærmingen* som jeg ønsker å benytte meg av, vil bidra til en dypere tolkning av informantenes meninger og skape en dybde i fenomenet. Hermeneutikk er slik definisjonen tilsier «læren om tolkning» eller *tolkninger av noe som har mening* og vil hjelpe meg å undersøke min problemstilling ved at jeg tolker tekstene jeg leser innenfor høysensitivitet og intervjuene/spørreskjemaene jeg har transkribert (Dalen, 2011) (Kvarv, 2010). Fortolkningsprosessen er vesentlig i hermeneutikken og den starter ved at man har en forutsetning og en forforståelse innenfor temaet man ønsker å belyse. Man ønsker gjerne å skape seg en bredere forståelse av fenomenet, og under tolkningsprosessen kan man enten fremheve denne forståelsen, eller se gjennom temaet og finne feil og mangler som gjør at man ser temaet fra en annen vinkel og kanskje ikke med like stor iver (Krogh, 2014). Derfor må jeg være oppmerksom på å holde tråden i mitt eget ståsted, forforståelsen og at intervjuene og forskningen går som de skal (Dalland, 2012).

Gjennom tolkningsprosessen bytter man på å se på helheten som kan være forfatteren og hans liv, hva andre tror og historien det bygger på, og de ulike delene av teksten som for eksempel er et kapittel. Det vil ikke si at man ser på helheten og delene atskilt fra hverandre, men at man ser de i en større sammenheng og at teorien og empirien ses i sammenheng. Det å se på helheten og delene av fenomenet, kalles *den hermeneutiske sirkelen* og denne sirkelen har jeg hatt i bakhodet under mitt arbeid med denne masteroppgaven (Kvarv, 2010). I sirkelen bygger vi videre på vår forforståelse og utvikler den ved å for eksempel tolke tekster, slik at vi skaper en ny forforståelse og dette ses på som en evig spiral. Ut fra denne nye forforståelsen utvikler vi oss videre ved mer tolking- og slik vil jeg gå fra å ha hørt om fenomenet «høysensitivitet» fra ei studievenninne, til å lese den første boken, til å få en ny forståelse av fenomenet, til å ville lese mer og opparbeide meg mer kunnskap, til igjen å få et bredere blikk. Bare fra starten på min masteroppgave, hvor jeg hadde mye informasjon om temaet, til jeg sitter her med en ferdig masteroppgave, har jeg lært mye og utviklet en dypere forståelse av det temaet jeg fant meningsfullt.

En av de store filosofiske hermeneutikere på 1900-tallet var Hans-Georg Gadamer (1900-2002). Dette var en mann som fanget min interesse ved at han blant annet så på begrepet *forståelse* som en menneskelig holdning eller en oppfatning. Det at vi mennesker har en forutbestemmelse som former vår forståelse, gjør at vi blant annet ser på høysensitivitet fra

ulike vinkler. Min holdning og oppfatning av særlig sensitivitet er formet via en lidenskapelig interesse for karaktertrekket, nettopp fordi jeg kjenner meg igjen i det (Krogh, 2014), mens for eksempel forsker Barbara Hoff Esbjørn mener at begrepet ikke kan brukes fordi det har en rekke metodiske svakheter (Moltsen, 2016). I tråd med det jeg har skrevet om i kapittel 2.5 *Kritikk*. Videre skal jeg beskrive mitt valg av det kvalitative forskningsintervjuet.

4.3 Det kvalitative forskningsintervjuet

En kvalitativ tilnærming vil si at man har en variert fremgangsmåte under innsamlingen av data og bruken av ulike analysemetoder. I denne tilnærmingen har man en grunnforståelse for at mennesker lager seg sin egen realitet basert på tidligere erfaringer. Mitt blikk på særlige sensitive vil komme fra min forståelse og mening av hvordan jeg forstår temaet ut fra mine erfaringer. Det blikket jeg har er påvirket av at jeg finner temaet interessant og fengende og med min bakgrunn vil jeg kunne tolke og bearbeide temaet på en måte som virker banebrytende for min del, men jeg kan ikke ta det for gitt at det vil være det samme for deg som leser. Under forskningsprosessen har forskeren nær kontakt med sin informant og ser etter en forståelse av informantens situasjon. Siden jeg måtte gå over til et spørreskjema med åpne spørsmål, fikk jeg ikke den nære kontakten med alle informantene som jeg hadde håpet på. Det å få et inntrykk av hvem informanten er, var noe jeg hadde sett frem til og som jeg tenkte kunne spille en rolle for min transkribering og tolkning av intervjuene (Kvale og Brinkmann, 2015) (Dalen, 2011).

I utgangspunktet gikk jeg for metoden *kvalitativt forskningsintervju* for å belyse denne oppgaven. Kort fortalt er et *intervju* å dele informasjon eller meninger man har om temaet som belyses. Tanken med å benytte seg av intervju var at jeg ønsket å finne ut hvilke meninger og kunnskaper mine informanter har om høysensitive elever og overstimulering og jeg ønsket å få et innblikk i hvordan de svarte og tolket mine spørsmål. Ved å bruke det kvalitative forskningsintervjuet kan man oppnå forståelse av hva informanten tenker ut ifra egen livssituasjon og opplevelser ved at han eller hun deler erfaringer, tanker og følelser omkring temaet (Dalen, 2011). Dette tenker jeg er vesentlig siden jeg er i direkte kontakt med informantene og skriver en spesialpedagogisk oppgave, samt at jeg ønsker å få tak i hvordan overstimulering er for elevene i dagens skole.

Forskerrollen. Som forsker måtte jeg se min rolle og ta hensyn til at jeg trengte å finne en balansegang mellom det å skape et godt forhold til informanten og det å ikke være for nær. Jeg reflekterte nøye gjennom hvordan jeg på en hensiktsmessig måte kan snakke med

informanten på en positiv måte, at informanten forteller meg det jeg er ute etter og at jeg får de svarene som informanten ønsker å dele. Jeg må være oppmerksom og åpen for at mine tanker og undringer over det informanten sier, kan være annerledes enn det informanten uttrykte (Kvale og Brinkmann, 2015). Jeg kan for eksempel se på utsagnet til informant 2 som sier «*Du kan ikke kalle det høysensitivitet, du må kalle det biologisk sensitivitet*» og undre meg over hvorfor denne læreren mener at begrepet bør hete noe annet. Kan det ligge i at høysensitiv blir sett og forbundet med Prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Nordahl sine påfunn og bøker? Siden informant 4 sier «*Mange jeg har pratet med sier det er bare tull, da Prinsesse Märtha Louise skriver bøker om det og samtidig tror på engler og slikt...*». Eller ligger det i at hun er en offentlig person som er lett å finne noe å utsette på? Kan det være fordi noen liker å legge egne begreper på fenomener? Eller kan det tenkes å være at høysensitiv blir sett på som å være svak og uegnet til å takle livet i samfunnet? Eller tenker man at det er enda et nytt begrep som skal forklare, eller i noen tilfeller unnskyldte mennesker som opplever det utfordrende å være en del av samfunnet? Det er mye å reflektere over som forsker. Derfor er det viktig at jeg tar et utenfra-perspektiv for å kunne se disse meningene fra en annen side og tolke de ut fra flere vinkler. Videre i oppgaven skal jeg forklare om min måte å velge ut konkrete fenomener og begreper som jeg endte opp med å forske på.

4.3.1 Utvalg

I min prosess med masteroppgaven har jeg vært igjennom en rekke steg på veien mot målet om å ferdigstille oppgaven og arbeidet har bydd på en rekke utfordringer. Prosessen har krevd enkelte tilpasninger ettersom den opprinnelige planen ikke stemte med de kontekstuelle forholdene i feltet. Først valgte jeg ut høysensitivitet som hovedfokus blant de temaene som fenget meg. Så tenkte jeg på hvem jeg ønsket å innhente informasjonen fra. Var det spesialpedagogen? Barnehagen? Lærere? Psykologer? Jeg endte her opp med å velge lærere. Intervju av lærere gjorde jeg fordi jeg så det relevant for å få svar på problemstillingen å vite hva lærere vet om temaet og eventuelt hvilke tiltak de setter i verk for å bistå disse elevene i hverdagen. Jeg har også fått inntrykk av at det er mye fagkunnskaper innenfor feltet rettet mot barnehage, samt at foreldre til elever gjerne lar seg intervju. Jeg savnet derfor å kunne lese om hva lærere har erfaring med og hvilke verktøy de bruker i skolehverdagen.

Så startet utvelgelsen av informanter. I starten ønsket jeg å rekruttere informanter ved at jeg la ut en kort tekst på ulike facebooksider som «Foreningen for høysensitivitet» og «Spesialpedagogisk forum» for å få informanter fra hele landet og jeg regnet med at mange ville ta kontakt. I teksten søkte jeg etter informanter som var lærere til elever i fra 5.- 10.

klasse og som hadde kjentskap til temaet høysensitivitet. Jeg tenkte å holde meg til fire informanter, med bakgrunn i tiden det tar å gjennomføre intervjuene og bearbeidingen av intervjuene i ettertid i denne masteroppgaveprosessen. Grunnen til at jeg valgte å snevre inn alderen på elevene, var fordi jeg tenkte at elever fra 5. klasse har større forutsetninger for å bli gjenkjent som høysensitive og de vil ha en større forståelse av sine behov og tilrettelegginger fra lærerens side. Samtidig tenker jeg at eventuelle lærere med høysensitive elever fra 5. klasse og oppover har tilrettelagt for disse elevene over tid, slik at de har mer erfaring med dette feltet.

4.3.2 Spørreskjema

Da jeg underveis i min innsamling av informasjon måtte endre metode fra intervju til spørreskjema på grunn av få informanter, valgte jeg å sende spørreskjemaet (Vedlegg 2) til de som responderte på dette. Dette er basert på en metode som benytter skriftlige spørsmål og svar for å samle inn datamateriale. Tilliten i en spørreskjemaundersøkelse *er sikret med gjennomsnittsberegninger av svarene i undersøkelsen* (Kvale og Brinkmann, 2015: 106).

Da jeg i utgangspunktet valgte en kvalitativ tilnærming, ble jeg nødt til å undersøke mer om den kvantitative tilnærmingen når jeg valgte spørreskjema. Allikevel velger jeg å holde meg innenfor en kvalitativ tilnærming, da jeg er ute etter informantens egne tanker og meninger og ikke ute etter statistikker og tellinger. Ifølge Danielsen (2013) mener hun at disse to metodene kan forbindes med hverandre å gjøre forskningen styrket. Bakgrunnen for dette er fordi man ved å bare å fokus på en metode over lengre tid, vil kunne overse hovedfunnene i forskningen fordi man ikke har fokus på å utvikle den videre. Under forskningen vil man kunne dra nytte av å samle inn tallmateriale via en kvantitativ metode og samtidig søke etter den dypere årsaken til funnene ved å se på hvordan informantene blir påvirket av miljøet rundt seg (Danielsen, 2013). Jeg valgte å benytte samme utforming og spørsmål som de jeg hadde intervjuet fikk. Dette for å skape et noenlunde samme inntrykk og få svar på de samme spørsmålene. Spørreskjemaet er utformet etter min problemstilling og de forskerspørsmålene jeg ønsket å finne ut av. Prosessen med å gå fra intervju til spørreskjema kommer i neste kapitel.

4.3.3 Intervjuguide

Intervjuguiden min startet jeg å utforme som om jeg skulle intervju informantene ansikt- til ansikt, via skype eller telefon. Jeg utformet en intervjuguide og et informasjonsskriv basert på

hva jeg ønsker å få svar på med forskningen min, før jeg sendte en søknad til NSD, Norsk senter for forskningsdata. Spørsmålene var derfor utformet i den grad at jeg skulle kunne hoppe over de som under intervjuet ikke var relevante, eller svart på i en annen setting.

Prøveintervju. Før jeg startet intervjuprosessen kjørte jeg en rekke prøveintervju på venner og familie. Dette for å få en grunnleggende tanke om hvordan spørsmålene fremstår for de som skal bli intervjuet. Får jeg svar på det jeg egentlig spør om? Forstår informanten spørsmålene? Dette var blant de spørsmålene jeg var ute etter å få svar på. Intervjuguiden inneholdt spørsmål som har sammenheng med den problemstillingen og de forskningsspørsmålene jeg har. Derfor valgte jeg spørsmål som gikk på å få vite hva lærere vet om høysensitivitet og overstimulering (vedlegg 2). Jeg formulerte noen av spørsmålene slik at jeg skulle ha en mulighet til å få sjekket om læreren var oppmerksom på at det var et typisk tegn på høysensitivitet, ved å blant annet spørre om «Hva tenker du om elever som ikke ønsker å delta i sosiale situasjoner som for eksempel avslutninger og andre sammenkomster?». Målet med å stille dette spørsmålet var for å se om læreren var oppmerksom på at noen elever gruer seg, bruker mye unødvendig energi og kanskje ikke har lyst til å delta på akkurat disse arrangementene. Da jeg ikke fikk tak i informanter måtte jeg skrive om intervjuguiden i den grad de kunne svare på den som et spørreskjema de sender inn.

Rekrutteringsprosessen viste seg å være utfordrende og krevende. Jeg fikk tak i to informanter via facebooksidene, samt en rekke foreldre som kjente igjen barna sine og synes temaet var spennende. Flere av disse anser seg selv som høysensitive og skulle ønske det var forsket på da de var unge. Jeg møtte på en utfordring ved at få informanter tok kontakt. Løsningen på denne utfordringen ble at jeg sendte epost til lederen for Forum for høysensitive for bistand. Hun sendte igjen ut epost til de hun tenkte var aktuelle, samt at hun rådet meg til å sende epost til rektorer på ulike skoler, noe jeg også gjorde. Jeg lyktes ikke å få informanter via rektorene, men lederen for Forum for høysensitive fikk noen informanter som jeg kontaktet på melding. Jeg så meg nødt til å forandre litt på kriteriene mine, og utvidet oppgaven til å gjelde fra 1.- 10. klasse, samt at jeg utarbeidet et spørreskjema med åpne spørsmål. Grunnen til at jeg utarbeidet dette spørreskjemaet var fordi de som ofte sa nei hadde en begrunnelse med dårlig tid, de så ikke behovet for å vite mer om temaet og de hadde svart på mange ulike masteroppgaver allerede. Da jeg tilbydde de et spørreskjema ønsket de å motta det, slik at de kunne svare i ro og fred. Da lyktes jeg med å få tak i seks informanter.

Forkasting av intervju. Et intervju valgte jeg å forkaste da svarene gikk mer ut på lærerens erfaring som mor til en høysensitiv elev, noe som var interessant, men ikke relevant for min

masteroppgave. Derfor endte jeg opp på fem intervjuer til sammen. To intervjuer var utført via Skype, mens de andre var sendt på epost som spørreskjema læreren svarte på. Jeg sørget også for å få samtykke og at de leste informasjonsskrivet og var innforstått med at de kunne ta kontakt ved spørsmål.

Informere. Som forsker har jeg ansvar fra start til slutt om å ta hånd om de informantene jeg velger å intervju. Da jeg fikk tak i informanter tok jeg kontakt med de via Facebook og hørte om de var interesserte i å få oversendt et spørreskjema. Så sendte jeg spørreskjema og informasjonsskriv til de samtykket, slik at de kunne svare når de hadde mulighet. I forskning ved bruk av intervju er det informantens påstand som er den teksten jeg skal fortolke og skape en forståelse av ut i fra min forforståelse (Dalen, 2011). Det vil si at jeg har reflektert over de påstandene informanten la frem og sett det i lys av min forforståelse, samtidig som jeg har prøvd og utvidet min kunnskap på feltet og forsøkt å tenke på nye perspektiver.

De passer ikke inn. Noe jeg undret over var svaret fra de lærerne som sa de ikke så behovet for å vite mer om det høysensitive fagfeltet, da blant annet en skrev «*de passer ikke inn i skolehverdagen*». Jeg formulerte meg på nytt og sa at jeg ikke var ute etter å informere dem, men finne ut hva de visste. Likevel avviste de forespørselen min. Jeg gjorde meg opp noen tanker om det kunne være en manglende innsikt i problematikken rundt høysensitivitet som manglet hos lærerne? Eller kanskje kunne være manglende kapasitet eller kompetanse i lærerhverdagen som gjør at de ikke legger merke til disse elevene? Er det lettvent med de elevene man slipper å pushe på og følge opp? Eller ser de på høysensitivitet som svada? Det er vanskelig å si hva som gjør at denne læreren kommer med en slik påstand.

Å ende opp med spørreskjema. Det å ende opp med et spørreskjema gjorde at jeg ikke fikk et innblikk i informantens fortelling og kroppsspråk. En risiko ved å droppe et ansikt-til-ansikt-intervju var jo at jeg ikke kunne plukke opp signaler og uttrykksmåter som informanten kom med. Et annet moment var at jeg ikke fikk muligheten til å komme med oppfølgingsspørsmål for å få oppklaring i om jeg tolket informasjonen informanten delte på ønsket måte. Dette hadde jeg mulighet til under Skype-intervjuene, da jeg så personen samtidig som vi snakket. Det var ikke planen å ende opp med Skype-intervju, men når jeg så meg nødt til å gjøre det på grunn av mangelen på informanter, så fikk jeg innhentet informasjon likevel. Videre måtte jeg analysere og bearbeide datamaterialet.

4.4 Analyse og bearbeiding av datamaterialet

I dette underkapittelet skal jeg forklare prosessen jeg gjennomgikk etter at intervjuene var utført. Jeg valgte å transkribere Skype-samtalen som jeg tok opp med båndtaker, samt spørreskjemaene som jeg hadde sendt ut. Slik fikk jeg en oversiktlig tekst og forholde meg til når jeg bearbeidet intervjuene. Informasjon om informantene, transkriberingen og båndopptakeren, låste jeg inn når jeg ikke arbeidet med det. Dette for å være sikker på at opplysninger ikke kom på avveie.

Analyse- og bearbeidingsprosess tok mye tid, men var samtidig veldig lærerik. Her måtte jeg være oppmerksom på å velge ut hva jeg ønsket å ha fokus på, slik at jeg ikke brukte mye unødvendig tid på å analysere alt materiale grundig. Videre analyserte og bearbeidet jeg materialet i sammenheng med det jeg hadde lest av teori og forskning om temaet. Dette for å finne ut om det var en forbindelse mellom det jeg har tolket i fra fagstoffet og det mine informanter oppga. Jeg vurderte min studies reliabilitet og validitet, før jeg så på de etiske refleksjonene jeg måtte ta hensyn til underveis.

4.4.1 Transkribering

Under mitt forskningsintervju med informantene benyttet jeg meg av båndopptaker, slik at jeg hadde muligheten til å i ettertid gå gjennom intervjuet å få med meg vesentlige detaljer. Jeg transkriberte lydopptaket, som vil si at jeg skrev om det som ble sagt på båndopptakeren til tekst. Jeg tenkte at det var vesentlig for min egen del at jeg gjennomførte denne prosessen selv, da jeg ønsket å lære å kjenne mitt eget materiale (Kvale og Brinkmann, 2015). Som Dalen (2011: 56) poengterer i modellen *Ulike datakilder i intervjustudier* (Vedlegg 3).

Modellen viser at man under et intervju kan innhente relevante data ved å benytte seg av ulike metoder. Man kan gjøre seg oppmerksom på hvordan det er i miljøet rundt informanten og under intervjusituasjonen. Hvordan ser rommet ut? Blir informanten forstyrret av båndopptakeren? Er rommet skjermet slik at andre ikke har innsyn? Man kan også se på informanten gjennom kroppsspråket og tolke hvilket humør informanten er, om informanten er stresset og om for eksempel informanten sier noe, men sender ut andre signaler til meg som forsker. Hvilken relasjon har jeg og informanten, kan det ha påvirket svarene til informanten? Videre kan jeg som forsker når jeg lytter til båndopptakeren tolke informantens utsagn på en annen måte enn jeg gjorde under selve intervjuet (Dalen, 2011).

Da jeg måtte ta tre av intervjuene som spørreskjema, fikk jeg ikke denne følelsen av miljøet slik som først ønsket. Likevel ble jeg nødt å forsøke å sette meg inn i informantens situasjon

rundt å svare på et spørreskjema. Hvor mye klarte jeg selv å formidle av det jeg ønsket? Tok jeg meg tid til å skrive ned alt jeg tenkte på eller trakk jeg ut det viktigste av mine refleksjoner? Det å skulle transkribere et spørreskjema tok ikke så lang tid, da det var ferdig utfyllt og klar for utskrift når jeg mottok det. Desto mer nødvendig så jeg det å skrive om informantens svar og reflektere over hva som kunne være meningen med de ulike utsagnene og tanken bak det informanten hadde skrevet. Videre fortolket jeg transkriberingen slik at jeg kunne se funnene mine i sammenheng med den teorien jeg har valgt å ta med i oppgaven og for å se om jeg kunne finne ulike tilpasninger i skolehverdagen for de høysensitive elevene. Dette skal jeg gå nærmere inn på i neste kapittel.

4.4.2 Dataanalyse og tolkning

De dataene jeg har samlet inn og transkribert har jeg bearbeidet og tolket slik at funnene kan uttrykkes i form av en tekst i denne oppgaven (Thagaard, 2013). Ved å benytte en hermeneutisk tilnærming vil jeg se at det å sette sammen delene av dataanalysen min til en helhet gjør at jeg kan gå grundig inn i stoffet for å finne en sammenheng mellom det som teorien sier og funnene fra intervjuene ved å utvide min forforståelse. Dalen (2011) presenterer flere ulike metoder å fremstille intervjudataene på. Først var jeg innom metoden «tematisering» ved at jeg tenkte å ta utgangspunkt i intervjuguiden og situasjonen rundt denne, og jeg ønsket å velge ut temaer som hadde sammenheng med min problemstilling. Her er hovedvekten på den kodingen i materialet man finner, noe som jeg etterhvert fant ut at jeg ikke ønsket å benytte meg av. Dette med bakgrunn i at jeg allerede tenker å ha min hovedvekt på «høysensitivitet». Derfor fant jeg metoden «teori og modell» mer passende ved at man «*tar utgangspunkt i en etablert teori og deretter anvender denne teorien på egen empiri, noe som kan føre til at den eksisterende teorien videreutvikles.*» (Dalen, 2011). Noe jeg tenker er i tråd med min oppgave ved at jeg har tatt utgangspunkt i teorien om særlig sensitive som jeg fant relevant, og videre har jeg tatt egen empiri fra intervjuene jeg utførte og forsøkt og satt i en sammenheng.

4.4.3 Studiens validitet og reliabilitet

I min masteroppgave ønsker jeg å trekke frem de ulike sidene i oppgaven ved å ta hensyn til studiens *validitet og reliabilitet*. Validitet er om det man ønsker å forske på kan sees på som gjeldende med bakgrunn i de drøftingene man kommer frem til. Reliabiliteten i forskningen vil si at dersom noen ønsker å gjøre samme forskning som jeg har gjort, vil de kunne få samme resultatet hver gang. Dette vil være vanskelig å oppnå i en kvalitativ tilnærming, noe jeg kommer tilbake til i dette kapittelet (Thagaard, 2013) (Kvale og Brinkmann, 2015).

Validiteten stiller spørsmål til min tolkning av de opplysningene jeg har innhentet til denne masteroppgaven. Validiteten ses i sammenheng med metoden jeg har valgt, meg selv som forsker og individ, den moralske selvstendigheten jeg viser og hvordan jeg velger å utføre oppgaven. Dette vil kunne gjennomføres gjennom hele oppgaven som en kvalitetssikring underveis og ikke bare som et underkapittel (Kvale og Brinkmann, 2015). Er utfallet av oppgaven i tråd med den virkeligheten som jeg har undersøkt? For å finne ut dette har jeg hatt et kritisk blikk på analyseprosessen og forklaringene jeg reflekterer over og kommer frem til for å se om det kan være troverdig. Validiteten i oppgaven fremheves dersom jeg tar et blikk på tidligere studier og ser at de styrker hverandre eller at jeg kan forklare hvorfor studiene ikke samsvarer. For å undersøke validiteten må jeg finne ut om det er noen feilkilder som min forskning bygger på. Et godt teoretisk grunnlag vil kunne underbygge validiteten i denne masteroppgaven ved at jeg sjekker ut hva fenomenet høysensitivitet betyr (Thagaard, 2013) (Sollid, 2013) (Kvale og Brinkmann, 2015).

Reliabilitet i oppgaven min vil være vanskelig å oppnå da jeg har valgt en kvalitativ metode. Jeg har benyttet intervju og spørreskjema for å svare på min problemstilling. Intervjuene som jeg har hatt vil ikke kunne etterprøves etter hvordan jeg holdt de, da det kan variere stort i resultatene man innhenter fra intervjuene. Informanten kan ha hatt en positiv dag når jeg intervjuet vedkommende ved at informanten var uthvilt og lett til sinns mens spørsmålene fra meg ble besvart. Dersom en annen forsker intervjuet samme person, kan dette ha endret seg i takt med dagsform og livssituasjon. Informanten kan også ha endret synspunkter og meninger, eller ha lest seg mer opp på temaet slik at svarene vil avvike fra det som først ble formidlet. Et annet moment er at det vil kunne oppleves annerledes i intervjusituasjonen for informanten, fordi vi forskere har ulik personlighet og tilnærming. Vi vil undre oss over ulike aspekt av intervjuet og vi vil derfor kunne fremstå ulikt. Dette er årsaker som gir en naturlig forklaring ut fra vår ulike personlighet. Jeg reflekterer over at selv om den neste forskeren hadde hørt på lydopptaket og prøvd å etterlikne det, vil det likevel kunne oppleves ulikt på grunn av disse faktorene. I en kvalitativ tilnærming er det derfor ikke så vanlig å benytte seg av reliabilitet (Thagaard, 2013) (Dalen, 2011).

Jeg vil derfor forsøke så godt jeg kan å beskrive min forskerprosess på en detaljert måte, slik at senere forskere kan ta utgangspunkt i min masteroppgave, selv om den ikke er etterprøvable med bakgrunn i mitt metodevalg

4.4.4 Etske refleksjoner

Som forsker er det etiske retningslinjer som jeg må følge i min forskningsprosess. Disse retningslinjene gjelder i møtet med informanten, under behandlingen av informasjonen jeg får og innenfor forskningsmiljøet. I oppgaven har jeg forholdt meg «Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, jus og teologi» (NESH 2006) fordi jeg tenker at dette er retningslinjer som bør ligge til grunn for min behandling av informantene og som grunnlag i min masteroppgave. Inne på nettsidene til NSD sendte jeg en søknad med opplysninger om oppgaven, noe det er krav om for all vitenskapelig virksomhet. Dette gjorde jeg fordi jeg ønsket å sikre at min oppgave ikke brøt med de etiske retningslinjene som ligger til grunn.

Informasjon til informanten ble gitt ved at de kunne stille spørsmål direkte til meg og i et informasjonsskriv de fikk utdelt. For å få samtykke til å behandle opplysningene jeg mottok under intervjuene måtte informantene skrive under på informasjonsskrivet de gjorde seg kjent med, dette måtte også de som svarte på spørreskjemaet gjøre. Her beskrev jeg formålet med oppgaven, hvem som er ansvarlig for prosjektet, hvorfor vedkommende fikk spørsmål om å delta, hva det innebærer å delta, opplysninger om personvernet også videre (Vedlegg 1). I min oppgave behandlet jeg personopplysninger som i følge NESH (2006:14) blir beskrevet som «*opplysninger som direkte eller indirekte kan knyttes til en enkeltperson. En person vil være direkte identifiserbar via navn, personnummer eller andre persontydlige kjennetegn*». Under mitt arbeid med masteroppgaven har jeg oppbevart navn, epost og telefonnummeret til informantene innelåst, og jeg har under transkribering og bearbeidelse av teksten nummerert informantene slik at de ikke er kjennelig, jeg har behandlet de med indirekte personopplysninger. Når prosjektet er innlevert og fremlagt for komiteen skal jeg makulerer disse opplysningene. Det at jeg behandler indirekte personopplysninger gir meg *meldeplikt* til NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste) og jeg må følge personopplysningsloven fra 2001 (Thagaard 2013).

Etske og systematiske utfordringer. Som forsker må jeg være oppmerksom på de etiske og systematiske utfordringene som kan forekomme under intervjuene. Jeg gjorde meg noen tanker om at lærerne kanskje ville ta det negativt dersom jeg forventet at de skulle kunne om høysensitivitet og ha en dyp bakgrunn fra det. Derfor formulerte jeg spørsmålene mine slik at de skulle være åpne og lett å svare på, samt at jeg tilrettela for de som ikke hadde tid til å snakke i telefon eller over Skype med å sende de samme spørsmålene som et åpent spørreskjema. Flere etiske refleksjoner kommer senere i oppgaven. Før jeg satte i gang med

intervjuene, kjørte jeg en testrunde på noen frivillige informanter i nær omgangskrets for å se om spørsmålene var utformet slik jeg ønsket. Her måtte jeg ha i bakhodet at disse informantene ikke var lærere, ei heller hadde mye kunnskap om høysensitive og overstimulering. Her måtte jeg ha egen forskerrolle i fokus.

5 Tolkning av resultater

Tolkningen av mine resultater i et *hermeneutisk perspektiv* vurderes som en samtale mellom meg som forsker og teksten som er transkribert. Jeg som forsker ønsker å reflektere og studere innholdet i transkriberingen for å forklare hva jeg tillegger det som lærerne fortalte. Jeg må igjen være oppmerksom på min forforståelse og den kunnskapen jeg har opparbeidet meg ved tidligere lesing til denne oppgaven. (Thagaard, 2013). Samtidig har jeg vært åpen for å la nye meninger og tanker få utvide min forståelse.

I min studie ser jeg at resultatene fra intervjuet og spørreskjemaene er noe delt. Fire av lærerne har vært positive til studiet og fagfeltet, mens en har en annen holdning. Det har vært interessant og lærerikt å sammenlikne disse ulike perspektivene og jeg tolker det som at informantene min har vært fortrolige ved deling av informasjon. Jeg har vært nødt til å være oppmerksom på å ikke ta en spesifikk side ved å velge ut de som er positive blant informantene, nettopp fordi jeg selv har den bakgrunnen med høysensitivitet som jeg har. Jeg har hatt et åpent blikk og har sett på det som en lærerik prosess fra start til slutt. Det er interessant å få nye perspektiver og meninger og drøfte. Videre i dette kapittelet vil jeg se om intervjuene svarer på mine forskningsspørsmål.

5.1.1 «Tåler barn i dag ingenting».

I dag ser man at lærere vet lite om høysensitive elever. Informant 2 sier at man i dagens skole tar for mange hensyn siden noen barn ikke tåler noe, og stiller spørsmål om de vil klare seg senere i voksenlivet. Dette er en interessant tanke, og det man ser i det særlig sensitive fagfeltet er at om man vokser opp i et godt tilrettelagt miljø, så vil man klare seg godt, og vokser man opp i et miljø hvor ingen ser deg og ingen forstår deg, så vil du kunne få utfordringer i forhold til psyken og selvtilliten. For meg som høysensitiv er det velkjent med utsagn som «*Tåler barn i dag ingenting*», da dette ofte er noe jeg har fått høre selv, samt fått beskrevet om elever jeg har arbeidet med fra andre pedagoger. Jeg kan huske tilbake til barnehagen om situasjoner som enda sitter i kroppen. Følelsen av en bestemt barnehagetante som snakker med en stemme som opplevdes som sint, høy, stresset og dømmende, noe som også informant 3 bekreftet i forhold til erfaringer med elever som reagerer på tonefall.

Da jeg gikk i barnehagen var det ingen forståelse for min tilbakeholdenhet eller på det som jeg i dag ser på som overstimulerende situasjoner. Jeg var redd for å ikke passe inn og jeg var urolig for at denne barnehagetanten skulle finne noe å bruke sintstemmen til meg for. Jeg tenker selv at det ikke handlet om at jeg ikke tålte noen ting, det handlet om at jeg ikke ble sett og forstått i den forstand at jeg ikke fikk bruke tid til å bli kjent med situasjonen. Jeg ble ikke hørt. Og det er det mange høysensitive mennesker føler i dag. De føler seg oversett og glemt i skolehverdagen, fordi utsagn som «Tåler ingenting» setter seg i minnet og i kroppen og gjør at man føler seg annerledes. Våre gode egenskaper og fordeler blir oversett fordi man kun blir sett på som sårbar. Men vi vil ikke bli sett på som svake og vi vil heller ikke bli sett på som den sensitive som aldri er med på noe fordi man ikke klarer å kaste seg i det med en gang. Poenget er ikke at de høysensitive skal få en merkelapp og en masse tilrettelagt undervisning, poenget er heller at de skal bli forstått og sett for den de er og som en viktig ressurs for klasse miljøet (August og August, 2016).

Dette er noe vedkommende har lest seg opp på for å finne ut av eget personlighetstrekk. Som viktige tiltak trekker blant annet denne informanten frem det å informere andre voksne og det å tilegne seg kunnskap. Som høysensitiv selv tenker vedkommende at man er mer oppmerksom på disse elevene og at man tilpasse skolehverdagen i tråd med hva man selv ser fungerer.

5.1.2 «Det deles generelt lite informasjon».

Det som går igjen er at det deles lite informasjon om særlig sensitive elever i skolene. Det er ingen tilbud om kurs i dette fagfeltet og det er heller ikke noe som blir prioritert når skolene får tilbudet. Informant 4 nevnte et dansk søskenpar som heter Lise og Martin August, som holder kurs og har skrevet flere bøker innenfor temaet. Jeg har blant annet brukt bøkene deres en del i denne masteroppgaven. Det jeg skulle frem til ved å nevne dette søskenparet er at de i Danmark kjører en rekke kurs med blant annet titlene «*Fra sinne til varme*», «*Sensitiv med overskudd*» og «*Sensitive barns følelsesliv*». Dette er jo også kurs som lærere i Norge ville ha nytte av å delta på (August og August 2016). Min informant savnet å ha en slik mulighet.

Informant 1 svarer på spørsmål om det deles informasjon om det høysensitive fagfeltet i skolen: «*Det finnes ikke kunnskap*». Informant 3 skriver «*Vi får ingen informasjon via skolen*» og informant 4 «*Det har jeg måtte lest meg opp på selv*». Jeg undrer over hvorfor dette er tilfellet i vårt samfunn som har god informasjonsflyt og mulighet for å holde seg oppdatert både via internett og fagstoff. Er det slik at den læreren som har et ønske om det

kunne tilegnet seg informasjon til det beste for eleven? Eller oppleves det som enda mer å forholde seg til i en allerede stresset skolehverdag? Er det tidsmangel som ligger til grunn? Eller er interessen for andre temaer enn de vanlige diagnosene som mangler? Har lærerne et ønske om å bidra? Klarer de å holde seg oppdaterte på det som er nytt innenfor forskning?

Blir informasjon om temaet etterspurt av lærere? Har de mulighet til å diskutere ulike temaer i lærerkollegiet? Opplever de åpenhet og respekt for sine refleksjoner, synspunkter og undringer? Er det åpent for å lære av hverandre? Eller er det igjen tidsmangelen som kommer inn? Eller ser man kanskje ikke nødvendigheten av å ta opp teamet høysensitivitet? En tanke jeg gjorde meg da jeg sendte ut epostinvitasjon til alle skolene i kommunen samt noen til og jeg endte opp med å motta to svar tilbake, men ingen informanter, var at jeg undret meg over hvorfor lærerne ikke tok seg tiden til å svare på henvendelsen. Er det fordi de er overarbeidet? Eller fordi de ikke vet hva temaet dreier seg om? Det kan jo også tenkes at rektorene jeg i utgangspunktet sendte eposten til ikke anså dette som nødvendig, men et svar med en forklaring ville jo vært hyggelig å motta.

Så hva sier validiteten av denne påstanden? Selv om jeg har hatt informanter fra ulike deler av Norge, så er det jevnt over liten informasjon blant lærere om høysensitivitet. Det samme sier de foreldrene som har kontaktet meg for å gi en positiv tilbakemelding på temaet jeg skriver om. De føler også at det er lite informasjon og at de ofte møter motstand på skolen når de forteller om sitt barn. Det viser jo også at fagfeltet ikke når ut i tilstrekkelig grad og at det er viktig med forskning og refleksjoner rundt dette fenomenet. Igjen reflekterer jeg over om det kan komme av at det å være særlig sensitiv er et personlighetsstrekk og ikke en diagnose. Er det slik da at det er enklere for lærere å ikke ta hensyn til det, fordi det ikke sier at de må på grunn av mangelen av diagnose? Eller er det slik at lærerne er usikre på hva de kan gjøre?

5.1.3 «Når du har fått inn mer enn hva du kan håndtere».

Informant 3 beskriver overstimulering som at *«hjernen er full av inntrykk, lyd, lys, lukt også videre»* og informant 1 beskriver det som *«Når du har fått inn mer enn hva du kan håndtere»*.

Dette kan også ses i sammenheng med forklaringen av overstimulering til både Haukland og Aron som jeg tok opp i kapittel 2.2 Overstimulering.

Er overstimulering et kjennetegn på det å være høysensitiv? Informant 2 beskriver overstimulering på følgende måte: *«Det er ikke et høysensitivt trekk. Det er rett og slett når du er med på for mye eller går fra konflikt til konflikt.»* Denne informanten formidler at vedkommende ikke ser på det som et høysensitivt trekk, men heller noe som er vanlig for alle

og dette skapte interessante refleksjoner for min del. Jeg som forsker i denne masteroppgaven kan forstå hvorfor dette kan oppfattes som et felles trekk for alle med tanke på at vi alle opplever å bli sliten og lei i perioder. Bakgrunnen for at jeg ønsker å få frem dette fenomenet i sammenheng med høysensitivitet, er fordi denne overstimuleringen skjer fortere og kan oppleves mer intens for en som er særlig sensitiv, enn hos en som er normalsensitiv.

5.1.4 «Ro rundt overganger».

Det er mange læringsfremmende tiltak man kan sette i verk for å unngå at elever blir overstimulerte. Strategier lærere bruker kan være at man ifølge informant 1 og 4 har ro rundt overganger. Det utdyper de med at overgangene er planlagte og at de elevene som har behov for det blir forberedt. For å skape ro rundt overganger må man være bevisst på de elevene som lager støy, man må se an hva elevene skal passere og om man kan gjøre tilpasninger underveis. Dersom overgangen gjelder fra en time til en annen, kan det være greit å la for eksempel fem og fem elever gå til hylla og bytte bøker. Er det overgang fra et fag til en gymtime, vil man kunne ta hensyn til garderobesituasjonen ved å sende elevene puljevis ut og man vil kunne øve med elevene på disse situasjonene for å skape en positiv erfaring for alle.

5.1.5 «Forutsigbarhet».

Tre av mine informanter beskriver *forutsigbarhet* som et viktig begrep i denne sammenheng. Informant 1 sier det er «*viktig å sette seg inn i hva høysensitivitet innebærer*» og utdyper det med at dersom man vet hva man skal forholde seg til og har tilegnet seg kunnskap vil man som lærer kunne vise større forståelse for eleven i skolehverdagen. Man vil se at dersom dagen er planlagt og godt tilrettelagt vil man kunne skape en kontinuerlig læringsprosess og et trygt miljø for den høysensitive. Faste rutiner, små grupper og plasser er med på å skape en stabil skolehverdag ifølge informant 3. Dette er i tråd med det jeg skriver i kapittel 2.3.1 *Tilpasset opplæring*.

5.1.6 «Alenetid er en selvfølge i dagens skole».

Informant 2 stiller seg negativ til det høysensitive fagfeltet og uttrykker «*alenetid er en selvfølge i dagens skole*». Hadde jeg hatt et vanlig intervju og ikke et spørreskjema til denne informanten, ville jeg stilt oppfølgingsspørsmål for å finne ut hvorfor det med alenetid i skolehverdagen sees på som en selvfølge og hvordan de på den aktuelle skolen utfører dette i praksis. Jeg undrer meg over hvordan dette foregår og om det er en realitet? I tilfelle ville nok mange høysensitive elever kunne dratt nytte av dette når de trenger å hente seg inn i skolehverdagen. Mange i dagens skole opplever nok det motsatte, med få grupperom, læreren har liten tid og det er mange elever å forholde seg til med ulike behov. Videre kan man

reflektere over hva som menes med alenetid. Er det forstått slik at alenetid er når elevene sitter alene ved pulten sin og arbeider blant sine medelever eller er det å ha muligheten til å være helt alene på for eksempel et grupperom? Er skolene utformet i tråd med alenetid eller vil man kunne trekke inn plassmangel? Dette er et kjent fenomen i dagens skoler.

Informant 3 sier «*Alenetid er gull verdt*», men gir samtidig uttrykk for at dette er noe som er vanskelig å få til i praksis i skolehverdagen. Informant 1 beskriver at «*barna er utslitte når de kommer hjem*». Hvilke faktorer er det da i skolehverdagen som gjør at disse elevene slites ut av et vanlig skoleforløp? Får de alenetid som er en selvfølge? Hva er det man som lærer kan bistå med for å gjøre skolehverdagen deres håndterbar? Det jeg undrer meg over som høysensitiv og forsker i denne oppgaven er hvorfor lærere ikke kan tilrettelegge med små enkle grep? Er det et spørsmål om tid? Har de ikke kapasitet? Mangler de kompetanse? Hvor langt må det gå før disse elevene blir hørt?

5.1.7 «Høres på og bli forstått».

Informant 4 sier «*elever som ikke ønsker å delta må høres på og bli forstått*». Det å tilrettelegge for elever under avslutninger og større sammenkomster er todelt blant mine informanter. Informant 1 sier at man bør tilrettelegge slik at særlig sensitive elever som har vansker med å delta på for eksempel en skoleavslutning med mange mennesker, bør få velge dette selv. Mens informant 2 sier at elevene må være med selv om de ikke vil, og at lærere kan tilrettelegge slik at eleven vet hvor den skal stå, hvem den står sammen med og hva som skjer til enhver tid. I dagens samfunn er det vanlig med mange sosiale aktiviteter og sammenkomster og i enhetsskolen er det fokus på at alle skal være inkludert og delta. Informant 1 sier «*Du skal ikke pushe bare for å pushe. Alle skal være med, alle skal delta, alle skal være like. Men er vi like?*». Det man ser blant de særlig sensitive elevene er at en slik avslutning kan koste de resten av dagen eller helgen i senga fordi de dem blir overstimulerte og ikke klarer å sile ut de ulike inntrykkene som tar inn. Det er jo slik at vi alle er forskjellige og har ulike behov. Noen elever synes det er artigere å være sammen med sine medelever og har ikke behov for å være alene, mens et fåtall antakeligvis vil kunne ha godt utbytte av å roe ned i noen minutter før de fortsetter.

På den annen side er det noen situasjoner de høysensitive må lære seg å leve med og lære seg å beherske på en god måte. Det kan være at man er med på juleavslutningen, men ikke sommeravslutningen eller man kan legge til rette slik at disse elevene får jobbe bak i kulissene med for eksempel å lage til rekvisitter eller redigere videoer som vises. Slik vil man

inkludere dem, samtidig som de nødvendigvis ikke trenger å være tilstede dersom ikke dagsformen sier det den aktuelle dagen. Det at læreren er klar over at slike situasjoner kan oppstå, samt at de særlig sensitive elevene kan gå i «vranglås» dersom det blir for mye, gjør at læreren kan skape forutsigbarhet og trygghet når eleven starter å miste kontrollen.

Hvem er eleven? Kjenner du som lærer elevens behov for å bli sett og forstått? Anerkjener du de små tingene elevene gjør bra i løpet av dagen? Vet du hva elevens gode egenskaper, interesser og forutsetninger er? Har eleven god helse? Hvordan er familiesituasjonen? Er foreldrene sammen eller er de skilte? Jobber de eller er en sykemeldt? Hva vet du om personlighetsstrekket som eleven antas å ha? Som lærere er det viktig å bygge gode relasjoner til elevene. Man må ta hensyn til at elevene kan ha varierende gode og dårlige dager, samt at bekymringer og tanker kan varierer med både skolehverdagen og familiesituasjonen. Er det slik at de elevene som utagerer får mest oppmerksomhet, eller husker du på de mer stille elevene også? Har du tid til å se eleven hver dag? Annenhver dag eller blir det en gang i uken? Klarer du å dekke elevens behov for å bli sett? Skaper du en tillit til elevene som gjør at de våger å komme til deg dersom det er noe? Læreren jobb kan være utfordrende og krevende, men desto viktigere er det at læreren er oppmerksom på disse elementene i klasserommet.

5.1.8 «De skal jo på død og liv sosialiseres».

Informant 1 beskriver «*De skal jo på død og liv sosialiseres inn i enhetsskolen, men kan det tenke seg at de bare trenger å være alene noen minutter?*». Fra litteraturen kommer det fram at de høysensitive elevene ofte strever med selvtilliten og selvfølelsen og da vil det kunne være vesentlig at man bygger opp eleven ut fra egne egenskaper, behov og forutsetninger. Det informant 1 kan mene med dette utsagnet er at lærere og skolepersonal generelt kan oppfattes som redde og nærmest i panikk dersom elever melder seg ut av aktiviteter og ønsker å ta seg en pause i eget selskap. Det behøver ikke å være fordi eleven ikke har venner at han eller hun sitter alene, det trenger heller ikke være fordi eleven ikke får det til. Det kan rett og slett gå ut på at det ble for mye for eleven og at vedkommende kjente at nå ble det nok. Dersom det har vært et tettpakket program med samlete aktiviteter den aktuelle dagen, kan det være at eleven ønsker å trekke seg unna for så å være med igjen. Da kan det være viktig at elevene får denne muligheten og at de slipper bemerkninger som «Kom igjen, nå har du slappet av i to minutter» eller «Det er ikke lov å ta seg pause, alle skal være med» før man tvinger eleven inn i aktiviteten igjen.

6 Avslutning

I min masteroppgave har jeg startet med å legge frem litteraturen jeg har hatt fokus på i forhold til min problemstilling. Her har jeg i hovedsak valgt ut å se på litteratur i forhold til høysensitivitet, overstimulering og skolens ansvar. Videre har jeg innhentet informasjon fra fire lærere om deres erfaringer med høysensitive elever og læringsfremmede tiltak rettet mot overstimulering. Jeg har beskrevet mitt arbeid gjennom forskningsmetoden jeg benyttet, samt analysert materialet jeg kom frem til ved å tolke noen av de interessante utsagnene mine informanter kom med.

Studien har vært interessant og utfordrende, spesielt da jeg gikk fra å ha valgt intervju som tilnærming og måtte vri det om til å bruke spørreskjema med det samme innholdet. Da måtte jeg sette meg inn i en ny metode og analysere på en litt annen måte. Det jeg kom frem til var at mangelen på muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål var innlysende for min del. Jeg skulle så gjerne hatt muligheten til å ta et dypere innblikk på enkelte av spørsmålene. Videre fikk jeg heller ikke nærkontakt med de informantene som valgte å benytte seg av spørreskjemaet. Jeg vet ikke hvordan de ser ut eller oppfører seg og jeg gikk glipp av den nonverbale kommunikasjonen.

Mangelen av informanter følte til tider uhåndterlig, jeg var nødt til å legge inn ekstra innsats for å få det i havn. Telefoner, e-poster og meldinger ble sendt, likevel opplevde jeg det utfordrende å få tak i informanter. Hovedproblemet lå nok i at lærere har en hektisk arbeidsdag, samt at vi er mange som skriver masteroppgave på akkurat denne tiden. Slik vil de kanskje ha hatt kontakt med andre studenter før meg. Det kan derfor tenkes at jeg skulle vært tidligere ute med å søke etter mine informanter.

Det jeg ser ut fra mine funn vil jeg få frem i oppsummeringen og konklusjonen under. Videre ser jeg på studiens begrensinger i forhold til at det er en masteroppgave og analyseprosessen jeg har vært igjennom. Jeg ønsker å avslutte med å fortelle hva jeg tenker om veien videre med fokus på min rolle som spesialpedagog og selverklært høysensitiv. Jeg har enda et ønske om å formidle mer om dette fagfeltet til resten av samfunnet.

6.1 Oppsummering og konklusjon

I dette underkapittelet ønsker jeg å oppsummere mine funn og konkludere med hva jeg har kommet frem til under min forskning til denne masteroppgaven. Med bakgrunn i litteraturen

og informasjonen mine informanter har formidlet, ønsker jeg å se om jeg kan komme frem til et svar på min problemstilling og mine forskningsspørsmål.

For å svare på problemstillingen; «*Hvordan kan læreren tilrettelegge for at elever med høysensitivt personlighetstrekk skal unngå å bli overstimulert i skolehverdagen?*» vil jeg ut fra mine forskningsresultater, oppsummere med en liste som bygger på små grep og tilrettelegginger som er overkommelig for læreren å gjøre i klasserommet for de høysensitive elevene som opplever å bli overstimulert:

- *Forutsigbarhet.* Planlegg skolehverdagen og tenk igjennom uforutsette situasjoner som kan oppstå. Ha en plan B.
- *Verktøy.* Tilegn deg som lærer metoder for å hjelpe eleven å lande igjen. Hvordan skal du snakke til eleven? Trenger eleven å være i fred?
- *Stille krok.* Skap en krok i klasserommet som er skjermet ved for eksempel en romdeler eller tepper. Da er eleven med i klassen, samtidig som eleven blir skjermet fra inntrykk.
- *Nye aktiviteter.* Introduser eleven for aktivitetene før de skal utføres. Forklar hva de går ut på og la eleven observere før eleven prøver. Slik vil det kunne være større sjanse for å delta på lik linje med sine medelever.
- *Sosiale sammenkomster.* Dersom det blir for mye for eleven, bør det være valgfritt. Samtidig vil god forberedelse og skjerming fra inntrykk den aktuelle dagen kunne gjøre at eleven selv ønsker å delta.
- *Del informasjon.* Ta gjerne opp temaet med kollegaer, foreldre, familie og venner. Slik vil også de vite hva høysensitivitet er. Kunnskap kan skape forståelse for at vi kan være forskjellige uten en eventuell diagnose eller merkelapp.
- *Lytt og spør.* Eleven ønsker å bli forstått. Lær eleven å kjenne gjennom å spørre hva elevens interesser er, hvilke skolefag som er interessante og hva eleven føler er nødvendig for at skoledagen skal gå bra. Avtal med eleven hva som kan være overkommelig og ikke still for høye krav.

Listen viser at de særlig sensitive elevene vil kunne ha behov for enkel tilrettelegging i klasserommet som vil kunne gi en fordel for alle elevene.

Forskningsspørsmålene. Det første spørsmålet gikk ut på «*Hva vet lærere om høysensitive elever? Får de informasjon om dette personlighetstrekket via skolen?*» og her sier alle mine

informanter at det er lite informasjon om dette personlighetstrekket på skolen i dag. Noen lærere er mer informerte enn andre, men det kommer frem at de skal ha lest seg opp på temaet på egenhånd og da gjerne i forbindelse med å forstå sine barn. Det er et fåtall av skolene i Norge som har høysensitivitet i fokus og som arbeider spesielt med å tilrettelegge for disse elevene. Det kommer frem at det finnes få fagmiljøer i skolene som har en spesiell interesse for dette fagfeltet og at lærerne som brenner for temaet ofte føler seg alene. Dette kan man også se av litteraturen, da det er mye skrevet om høysensitive barn i barnehagen og hvordan man kan tilrettelegge for disse barna, mens elevene på skolen uteblir. Allikevel vil det ifølge noen av mine informanter være behov for at dette løftes frem i samfunnet, samt at de gir inntrykk av det kan være flere lærere som lar seg fenge av dette fagfeltet om de får informasjon. Kanskje vil man da som lærer kunne kjenne igjen personligheten til ulike elever man har hatt opp gjennom årene.

Det andre forskningsspørsmålet gikk ut på «*Hva vet lærere om overstimulering? Bruker lærere noen strategier for å unngå at elever skal bli overstimulert?*». Her var informantene mine noe delt, da den ene informanten så på det som noe alle elever opplever. Samtidig fikk jeg tak i gode strategier for å unngå overstimulering hos elevene, noe som ble tatt frem under kapittel 3 om *skolens ansvar*, i tråd med 5.1.4 *Ro rundt overganger* og 5.1.5 *Forutsigbarhet*. Jeg forsøkte i oppgaven å få frem det litteraturen beskriver først, så kapittel 2.2 går ut på hva overstimulering er, mens kapittel 5 går mer i dybden på det informantene mine oppgir. Oppgaven min viser at lærere er delt om overstimulering, da dette er et begrep som er vanskelig å definere som noe kun de høysensitive opplever. Samtidig har de informantene som er kjent med særlig sensitive elever gitt uttrykk for at overstimulering er noe denne elevgruppen spesielt kan streve med da de ikke har lært å regulere seg etter eget personlighetstrekk enda.

Konklusjon. Jeg tenker det er vesentlig å sammenlikne litteraturen jeg har valgt ut for å se om fagteksten stemmer overens med funnene mine ute i feltet. Slik vil jeg kunne underbygge min egen forskning. Konklusjonen blir derfor at det er lite informasjon blant lærere i dag om høysensitivitet, læringsfremmede tiltak for denne elevgruppen og overstimulering. Det er enda en lang vei å gå dersom man ønsker å få dette fagfeltet ut i samfunnet, slik at senere høysensitive elever vil kunne dra nytte av sin skolegang.

For å avslutte denne oppgaven ønsker jeg å se på studiens begrensinger, en kort oppsummering av funnene jeg gjorde og til slutt veien videre.

6.2 Studiens begrensninger

Denne masteroppgaven har hatt sine begrensninger med oppgavenes lengde, antall informanter og mine valg underveis. Det at jeg skriver en masteroppgave gjør at jeg ikke kan ha med så mange informanter som ønskelig. Jeg skulle gjerne hatt med en lærer fra hver skole i Norge, men det lar seg ikke gjøre på grunn av begrensninger med tid, intervju, lengden på oppgaven og ikke minst at høysensitivitet ikke er så utbredt som først antatt. Tidsbruken på denne oppgaven har vært krevende og som forventet har det tatt mer tid enn først antatt. Det har gått mye tid til lesing av litteratur, søke til NSD etter informanter, kontakt med ulike grupper og organisasjoner som kan hjelpe med informanter og innhenting av informasjon fra informantene. Videre så tok transkriberingen mye tid og var krevende fra begynnelse til slutt. Jeg valgte å transkribere både intervjuene og spørreskjemaene slik at jeg kunne trekke frem det mest vesentlige for min oppgave. Dette skapte nye refleksjoner omkring hva informantene prøvde å formidle, da jeg ikke så de ansikt til ansikt.

Det å intervju i en masteroppgave begrenser seg også, ved at man ikke kan velge å ha en informant fra hver skole i hele landet. Nettopp fordi det vil kreve mange års arbeid og ikke bare de månedene vi har fått utdelt. Her møtte jeg også på et hinder i forhold til vanskeligheter med å få tak i informanter, noe som tok mye lenger tid enn først antatt. Jeg har også måttet tatt strategiske valg underveis, slik som for eksempel at jeg gikk fra intervju til spørreskjema på grunn av få informanter og tilbakemeldinger fra lærere om at et intervju tok for lang tid. Dette gjorde også at begrensningene ved å ikke oppleve miljøet og personligheten til informanten, kan ha ført til at jeg gikk glipp av vesentlige detaljer, samt muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål.

6.3 Veien videre

Nå når jeg har levert min masteroppgave ønsker jeg å ha fokus på dette fagfeltet videre. Jeg kommer til å holde meg oppdatert via facebookgruppene basert på høysensitive og via de månedlige e-postene jeg får fra Forum for høysensitive. Samtidig håper jeg at det er flere etter meg som finner fagfeltet interessant og velger å skrive oppgave og forske videre på det. Ut fra mine funn i masteroppgaven ser man at dette feltet trenger å nå ut til skolene og lærerne. Videre forskning vil kunne dra nytte av det brede utvalget av informanter som finnes innenfor fagfeltet. Det var mange foreldre som tok kontakt med meg via Facebook og privat med en positiv tilbakemelding på min studie. Dette viser at det er mange foreldre som kjemper videre for sine høysensitive elever for å få ut informasjon til skolene og derfor vil kunne bidra som informanter dersom det skulle være aktuelt med et annet utvalg enn det jeg valgte.

Referanseliste

Acevedo, B. P, Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. (2014) ”*The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others’ emotions.*” *Brain and Behavior*, 4. Side 580-594.

Aron, E. (2013). *Særlig sensitiv. La sårbarheten bli din styrke*. Oslo: Cappelen Damm AS.

August, L. og August, M. (2016). *Sensitive barn i pedagogisk arbeid. Fra sårbarhet til styrke.* (B. F.-. Schjøll, Trans.). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Befring, E. og Tangen, R. (2012). *Spesialpedagogikk* (5 utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.

Bråten, I. (2007). *Vygotsky i pedagogikken*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Bunting, M. (Red.) (2014). *Tilpasset opplæring- i forskning og praksis*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Cain, S. (2012). *Stille. Introvert styrke i en verden som aldri slutter å snakke*. Oslo: Pax forlag A/S.

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode. – En kvalitativ tilnærming*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Dalen, M. og Tangen R. (2012). *Barnehagen og skolens samarbeid med foreldre til barn og unge med spesielle behov*, i Befring, E. & Tangen, R. (Red.), *Spesialpedagogikk* (utg. 5, s. 220-239). Oslo: Cappelen Damm AS.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Danielsen, A. G. (2013). *Kunnskapsbygging i skolen via kvantitative verktøy- statistikk og spørreskjema*. I Brekke, M. og Tiller, T. (Red.), *Læreren som forsker, Innføring i forskningsarbeid på skolen*. (S. 138-154). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) (2006): *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>

Haukedal, T. E. (2014). *Boken om høysensitivitet- Veien fra sårbarhet til ressurs*. Bergen: Trond Haukedal Forlag AS.

- Imsen, G. (2014). *Elevers verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jung, C.G. (1976). *Psychological Types, vol.6. The Collected Works*. (10. utg.). New Jersey: Princeton University Press.
- Kirkengen, A. og Næss, A.B. (2015). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke*. (2. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvarv, S. (2010). *Vitenskapsteori- tradisjoner, posisjoner og diskusjoner* (2 ed.). Oslo: Novus forlag.
- Lassen, L.M. (2002). *Rådgivning. Kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Lassen, L.M. (2012). *Spesialpedagogisk rådgivning*. I Befring, E. og Tangen, R. (Red.) *Spesialpedagogikk*. (5. utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Lystad, A. H. (2016). Ti råd for å gi høgsensitive barn ein betre kvardag. *Utdanning*(10\ 27), 3.
- Martinsen, H. & Tellevik J.M. (2012). *Autisme- en spesialpedagogisk utfordring*. i Befring, E. & Tangen, R. (Red.), *Spesialpedagogikk* (utg. 5, s. 485- 501). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Nicolaysen, K.G. (Red.) (2016). *Barnekonvensjonen. FNs konvensjon om barnets rettigheter*. Oslo: Pedlex as.
- NLP- Hva, hvem, når? (2018). Hentet fra <https://nlp.ucan.no/om-nlp/#opprinnelse>
- NLP- og Tankefeltterapi (TFT). Hentet fra <http://www.alternativet.no/hva-er-nlp-og-tankefeltterapi>
- Nordeng, P. M. L. o. E. (2018). *Sensitive barn*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Ogden, T. (2015). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sensitiv balance
- Skyggebjerg, A. (2013). *Introvert- Stå for den du er* (A. Forlag, Trans.). København: Rosinante & Co.

Sollid, H. (2013). *Intervju som forskningsmetode i klasseromsforskning*. I Brekke, M og Tiller, T. (Red.), *Læreren som forsker. Innføring i forskningsarbeid i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Stern, D.N. (1992). *Et spedbarns dagbok. Hva barnet ditt ser, føler og opplever*. Oslo: Universitetsforlaget.

Stette, Ø. (Red.) (2015). *Barnets beste- og retten til å bli hørt*. Oslo: Pedlex Nork Skoleinformasjon.

Svatun, B. (2017). *Høysensitive barn i barnehagen og hjemme*. Oslo: Kommuneforlaget AS.

Test dig selv eller dit barn og få en bedre hverdag. Hentet fra: <https://sensitiv.dk/sensitive-test/>. Dato: 06.04.19.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Thorkildsen, S.L. (2018.07.juni) *Vanskelige barn- eller barn som har det vanskelig?* Hentet fra: <https://rvtssor.no/aktuelt/205/vanskelige-barn-ndash-eller-barn-som-har-det-vanskelig-/>

Tvedten, H.M. & Lindblad, K.E. (2018). «Ekspert om «Sensitive barn»: - Sykeliggjør noe som er helt normalt. Hentet fra <https://www.dagbladet.no/kultur/ekspert-om-sensitive-barn---sykeliggjør-noe-som-er-helt-normalt/70350163> Dato: 11.04.19.

Utdanningsdirektoratet (2015). *Generell del av læreplanen*. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/generell-del-av-lareplanen/>

Vedlegg 1 Informasjonsskriv med samtykke til informantene

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Høysensitivitet- overstimulering i skolen”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hva lærere vet og kan om høysensitivitet og da spesielt innenfor feltet overstimulering. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å finne ut hva lærere vet om temaet høysensitivitet og hvordan de arbeider med det i skolen. Jeg tenker spesielt å ta et dypdykk i det å bli overstimulert ved å høre hvordan du som lærer arbeider for å tilrettelegge for elever som er høysensitive.

Hovedproblemstillingen er «*Hvordan kan læreren tilrettelegge for at elever med høysensitiv personlighetstrekk skal unngå å bli overstimulert i skolehverdagen?*»

Det er en masteroppgave i spesialpedagogikk som skal skrives med bakgrunn i funnene fra intervjuet og faglitteratur jeg anser som relevant. Jeg tenker at min oppgave skal skrives ut fra 5 lærere som jeg skal intervjuer, enten over telefon, skype eller ved å møte ansikt- til ansikt. Skulle dette bli vanskelig for deg, har jeg også muligheten å sende deg spørsmålene som et spørreskjema som du fyller ut.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Alta- Norges arktiske universitet, fakultet for humaniora, samfunnsvitenskap og lærerutdanning er ansvarlig for prosjektet. Min fagansvarlig heter Mirjam Harkestad Olsen og jobber ved Universitetet i Alta. Min veileder er Stefan Popovici.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg søkte etter informanter på facebook siden til Høysensitiv Norge og spesialpedagogisk forum. Der har du vist din interesse og jeg ønsker derfor å intervju deg. Utvalget er tilfeldig valgt ut, de eneste kriteriene jeg har er at du er lærer og har en formening om høysensitivitet. For å kunne gjennomføre studien har jeg meldt inn min masteroppgave til NSD- Norsk senter for forskningsdata. Her har jeg oppgitt at jeg får kontaktopplysninger fra mine informanter som navn, alder og yrke. Disse opplysningene blir bevart på en sikker plass mens jeg jobber med oppgaven. Det vil si at de er innelåst når jeg ikke benytter meg av dem og at de blir makulert ved prosjektslutt.

Hva innebærer det for deg å delta?

For deg vil deltakelsen i min undersøkelse gå ut på at jeg intervjuer deg for å samle inn opplysninger om ditt forhold til høysensitivitet i skolehverdagen. Intervjuet tar ca. 10 minutter og jeg vil spørre deg om blant annet kjennetegn, tilrettelegging og overstimulering innenfor temaet. Jeg benytter lydopptak for å kunne høre igjennom samtalen vår i etterkant. Dette for å ikke gå glipp av nødvendige opplysninger underveis.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Da tar du kontakt med meg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De som vil ha tilgang til dine opplysninger vil være meg, min veileder og ansvarlig for masteroppgaven. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode og lagre separat fra øvrige data. Når opplysningene ikke er i bruk, vil jeg ha de innelåst slik at ingen kan få tak i dine opplysninger. Du vil ikke kunne bli gjenkjent i min masteroppgave, men du vil kanskje kunne kjenne igjen dine egne opplysninger.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai 2019. Ved prosjektslutt blir opplysningene slettet fra lydopptaker og papirer vil bli makulert.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Alta- fakultet for humaniora, samfunnsvitenskap og lærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Mirjam Hørkestad Olsen, professor ved lærerutdannig og pedagogikk campus Alta.
Fagkoordinator for master i spesialpedagogikk, campus Alta.
Epost: mirjam.h.olsen@uit.no
Telefonnummer: 78450465/ 91824512.
- Stefan Popovici, veileder.
Epost: stefan.popovici@gmail.com
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig og student,
Eirin Pedersen.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Høysensitivitet-overstimulering i skolen?» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.mai.19.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 Intervjuspørsmål til intervju og spørreskjema

Intervjuguidespørsmål

Hva tenker du høysensitivitet er?	
Hvordan kom du over temaet «høysensitiv»?	
Anser du deg selv som høysensitiv?	
Får dere informasjon på skolen om høysensitivitet?	
Hvordan kjenner du igjen høysensitive elever? Kan du fortelle om en situasjon med en høysensitiv elev?	
Hva tenker du er viktig i møte med høysensitive elever?	
Hvordan møter du foreldre/ foresatte som forteller at de har en elev med ekstra behov for forutsigbarhet og trygghet?	
Hva tenker du om elever som ikke ønsker å delta i sosiale situasjoner som for eksempel avslutninger og andre sammenkomster?	
Kan du fortelle hva du tenker det vil si å være overstimulert?	
Har du opplevd raseriutbrudd hos en elev hvor du har tenkt at årsaken kan være at det har skjedd for mye? Fortell.	
Er det noe spesielt disse elevene reagerer på? Lys, lyd, stress etc.	
Hva tenker du trigger overstimulering?	
Hva kan være tegnene på at en elev er overstimulert?	
Har du spurt en elev som er overstimulert hvordan det føles?	
Hva tenker du om å skjerme en elev fra det du vet kan trigge overstimulering?	
Hva tenker du kan hjelpe når en elev er overstimulert?	
Hvordan kan du tilrettelegge for å unngå overstimulering?	
Hvordan tenker du man kan forebygge utryggheten til disse elevene?	
Hvordan ser du på elevers behov for alenetid i skolehverdagen?	
Har dere et sted eller rom på skolen hvor eleven som trenger ro, har mulighet å gå til?	

Vedlegg 3 Figur Ulike datakilder i intervjustudier

