**1. Anerkend styrkesider**

* Søg ikke at "kurere" det sensitive barn for følsomheden. Lær det i stedet at forstå og bruge sine styrkesider: f.eks. omtanke, retfærdighedssans, indlevelsesevne og det rige indre liv. Det giver barnet selvværd og mod på livet.

**2. Sæt ord på**

* Tal med barnet om, at det er sensitivt. Vær konkret, brug ord barnet kan forstå og læg vægt på at anerkende, f.eks.: *du kan bedst lide at kigge lidt på de andre børn, inden du leger med dem. Det er helt i orden.*

**3. Forberedelse og ro**

* Skab små åndehuller med tid og ro i en travl hverdag. Giv det sensitive barn ekstra tid i nye situationer og sørg for rytme og rutine i de velkendte situationer.
* Forbered barnet på, hvad der skal ske i løbet af dagen/den kommende tid og hav f.eks. god tid til at komme ud af døren om morgenen.
* Sensitive børn kan præstere og trives over middel, når de ikke er under tidspres, er velforberedte og jævnligt kan holde pauser og lade batterierne op.

**4. Sæt grænser - Blidt!**

* Sæt grænser for sensitive børn på en varm og tydelig måde. Et skarpt tonefald overvælder dem. De har brug for rolige og velbegrundede irettesættelser, som får dem til at indse dine pointer. Fra omkring 4-5 år kan man tage gode snakke med dem, når de er i balance. Her lærer de alt det, de ellers ikke forstår, når de er overvældede.

**5. Tryghed**

* Sensitive børn har ekstra stort behov for tryghed og tilknytning for at berolige nervesystemet. Kend barnets signaler på overstimulering og indstil dine krav efter tilstanden. Undgå at presse et sensitivt barn unødvendigt, når der er mange forandringer og skift, f.eks. skolestart, flytning eller dødsfald, hvor de er mere påvirkede end andre børn.