

"Konsten att må bra i en överväldigande värld"

Aron E.N.

För det högkänsliga barnet innebär daghems- eller skolmiljö oftast mycket stimulans. Stimuli kan vara människor, ljud såväl inne som ute, ljus, temperaturen i rummet, teckningar på väggarna, att kläderna känns obekväma eller hur stolen man sitter på känns.

Stimuli har stor inverkan på hur högkänsliga trivs, hanterar vardagen, kan koncentrera sig och klarar av att prestera. Detta gäller såväl i skol- och daghemsmiljö som i arbets- och hemmiljö.

Justeringar i miljön kan göra det lättare att varva ner. Det kan t.ex. handla om att dämpa ljud och ljus och begränsa intryck.

En dag fylld med stimuli kräver tid för återhämtning. Det är då speciellt viktigt med en lugn och tyst stund hemma för att orka fortsätta med vardagens sysslor.

Det är utmanande att under tidspress eller känsla av belastning fungera optimalt, vilket lätt leder till att den högkänsliga presterar sämre. Detta kan t.ex. gälla prov- och tenttillfällen eller situationer i arbetslivet.

Förutsägbarhet och rutiner i vardagen är viktiga för den högkänsliga, även om de inte alltid prioriteras av den högkänsliga själv.

Det är viktigt för var och en att hitta sina egna återhämtningszoner där man kan varva ner och samla energi.



Information

Vill du fördjupa dig mer i ämnet högkänslighet kan böcker av bland annat Elaine Aron, Janna Satri eller Ilse Sand vara till hjälp.

Du kan även besöka organisationerna på

www.erityisherkat.fi

www.hspforeningen.se

www.highlysensitive.eu

Broschyren är en slutprodukt av examensarbetet "Högkänslighet i familjen". Produkten är utvecklad vid yrkeshögskolan Novia Åbo och arbetet som har gjorts i samråd med föreningen HSP Suomi ry hittas på thesis.fi

HÖGKÄNSLIGHET I FAMILJEN

Högkänslig? Du är inte ensam!

15-20 % av världens befolkning är högkänsliga

Högkänslighet är ingen diagnos utan ett medfött personlighetsdrag

Högekänsliges egenskaper

- Tankar, känslor och händelser bearbetas och analyseras djupt
- Är speciellt känslig för sinnesstämningar
- Läger märke till detaljer i omgivningen
- Särskilt känslig för stimuli
- Känner stress när information blir överväldigande
- Behöver mer tid för återhämtning
- Känner mycket och starkt
- Berörs lätt
- Stark medkänsla och förmåga till empati

Stöd för självkänslan

Den högekänsliga behöver få **förståelse** från omgivningen för sitt personlighetsdrag.

Att ge **positiva och goda erfarenheter** redan i barndomen stöder både självkänsla och välmående. Det kan vara betydande för senare skeden i livet.

Föräldern behöver vara **medveten** om och **lägga ord på känslorna** så barnet förstår det som känns i atmosfären. Den högekänsliga behöver från tidig ålder lära **känna igen och hantera** sina känslor.

Respektera den högekänsligas behov genom att **uppmuntra** de reflekterande dragen och **bekräfta** begåvningar.

Resurser

- Den starka empatiska förmågan är en fördel och styrka vid kommunikation
- Högekänsliga barn är oftast mer medvetna om vad de vuxna känner än de vuxna själv
- Högekänsliga är kreativa, begåvade, vårdande och intuitiva
- Närvaron och förmågan att lyssna och reflektera har en positiv effekt på relationer och arbetsliv
- Har förmåga att jämföra nuvarande situationer med tidigare erfarenheter
- Är eftertänksamma och fattar ofta bra beslut
- Har ett rikt inre liv, funderar på andliga frågor och engagerar sig i meningsfullt arbete



Bemötande & förståelse

Högekänsliga kan vara speciellt sårbara för kritik och påverkas starkare av misslyckanden vilket är viktigt att beakta vid bemötandet. Mjuka metoder är betydelsefulla.

Högekänsliga kan uppleva förändringar som svåra. De kan underlättas genom förberedelse, tid för anpassning och genom att respektera varandras gränser.

Familjelivet kan kännas utmanande och föräldern kan behöva stöd och avlastning eftersom t.ex. ständig kroppskontakt till spädbarnet kan kännas mycket intensivt. .

Uppmuntran av de ungas reflekterande drag kan hjälpa den unga att stanna upp och resonera över olika situationer.

Ett förutseende tänkande kan vara till stor nytta för att minska på trötthet eller stress för alla i familjen.

Balans mellan människokontakter och sinnesintryck, samt tid för ensamhet och återhämtning är särskilt viktigt