



foreningen for
høysensitive

Alle barn reagerer på miljøet de er omgitt av, men sensitive barn blir enda mer påvirket enn andre barn. Hvis sensitive barn befinner seg i et positivt oppvekstmiljø, vil de nyttiggjøre seg av dette i større grad enn andre. De vil også skade seg mindre og ha bedre helse enn andre barn. Et dårlig oppvekstmiljø vil påvirke disse barna mer negativt enn andre barn.

Forskning

Den amerikanske psykologen, forskeren og forfatteren Elaine N. Aron er en pionér innenfor området høysensitive mennesker, også kalt HSP (Highly Sensitive Person). Hun har gjennom studier og forskning funnet ut at ca. 15 - 20 % av alle mennesker er høysensitive. Det forskes stadig mer på karaktertrekket blant flere forskere i ulike fagmiljø. Det er også funnet hos mer enn 100 ulike dyrearter.

Les mer på vår hjemmeside under Forskning.

Hvis du lurer på om barnet ditt er høysensitivt, kan du gå inn på hjemmesiden vår og fylle ut testen for barn.



Foreningen

Foreningen er nasjonal og ble startet i 2009. Formålet er å spre informasjon om hva høysensitivitet er, og utbre kunnskap om karaktertrekket i samfunnet, samt skape et felles forum for høysensitive, og bidra til at det dannes lokale nettverk. Vi jobber for et mer sensitivt samfunn - et samfunn som det er bedre å leve i for alle.

Du kan støtte dette viktige arbeidet ved å bli medlem, noe som også gir medlemsfordeler.

Foreningen tilbyr kurs og foredrag av sertifiserte kursholdere, samt medlemsmøter og treff. Dette er lagt ut på kalenderen på hjemmesiden vår. Det er medlemsrabatt på kurs, foredrag, treff m.m. Om du ønsker kurs, foredrag o.l. i ditt område, ta kontakt med foreningen.

Det finnes også en generell brosjyre om høysensitivitet.

Kontakt

e-post: kontakt@hsperson.no

hjemmeside: www.hsperson.no

facebook: Foreningen for høysensitive

post: Foreningen for høysensitive,
Postboks 27 Skjoldtun, 5813 Bergen

Vi har dessverre ikke mulighet til å svare på telefon

HØYSENSITIVE BARN

Hvert femte barn er født med
et mer sensitivt nervesystem

- 50/50 gutter og jenter
- Det er et normalt og medfødt karaktertrekk
- Sensitive barn kan være både innadvendte og utadvendte
- De har ofte en sterk rettferdighetsans
- Er empatiske og kreative
- De kan reagere sterkere på lukt, lyd, lys og smerte

WWW.HSPERSON.NO

Dette skriver psykolog Trond Haukedal om disse barna:

«Har du et barn som alltid har vært litt mer følsomt og mottakelig for ytre stimuli enn andre barn? Som reagerer sterkere på stemmen din, kroppsspråket og humøret ditt. Som falt lettere til ro når du var rolig, trygg og harmonisk – men som ble urolig når du var stresset og ikke helt på plass i deg selv. Et barn som kunne veksle mellom å leke med andre barn og å være tilskuer. Og som når det vokste til og ble eldre kunne falle utenfor leken. Et barn som hadde så mange spørsmål, og som undret seg over så mange ting. Gjerne på et nivå og med en dybde som lå over den fysiske alderen. Et barn som kunne se hvem i omgivelsene som trengte trøst og som tok vare på de svake. Og som kunne avsløre deg med å spørre om du var lei deg før du selv var klar over det. Et barn som trengte alenetid i perioder, mye nærhet og voksenkontakt og som var skvetten på mye lys, lyder, høye stemmer og tekstiler mot huden. Og som kunne bli veldig fortvilet og utrøstelig når det ble for mye – press, krav og forventninger som førte til at det gikk helt i vranglås. Men som ellers i skolehverdagen var skoleflink, kreativ og med en «kunstner-sjel» inni seg.

Da er det svært sannsynlig at barnet ditt er høysensitivt.»



Gode råd til foreldre - omsorgspersoner - fagpersoner

1 Tilknytning og trygghet er ekstra viktig for sensitive barn. De kan bli urolige ved adskillelse, og ha bruk for mer oppmerksomhet og forståelse når de skal venne seg til en ny person/situasjon.

2 De høysensitive barna kan ha bruk for lengre tid til tilvenning i barnehagen, og kan være mer sårbare når det gjelder å skifte barnehage/skole. Unngå hvis det er mulig ekstra krav og for mye stimulering i de periodene.

3 Unngå velmente forsøk på «å kurere» barnets sensitivitet ved f.eks. å presse barnet til å være mere utadvendt, mindre følsomt og mottakelig. Barnet er biologisk sett annerledes, og har bruk for støtte til å ta hånd om følsomheten.

4 Det er viktig at både foreldre og barnehage/skole kjenner til høysensitivitet, og at det skapes et samarbeid om å unngå overstimulering av barnet, både i og utenfor barnehagen/skolen. Lær hvilke signaler som viser at barnet er overstimulert. Dette kan variere fra barn til barn.

5 Gjør det sosialt akseptert å trekke seg litt tilbake, og gi mulighet for pauser. Det tar ca. 20 minutter for barn å gjenfinne balansen når de har blitt overstimulert. Høysensitive barn kan bli kronisk overstimulert om de ikke regelmessig kan få pauser. Dette kan vise seg som aggresjon, tilbaketrekking eller annen problemadferd. Får barnet hjelp til å komme i balanse, vil problemadferden forsvinne.

hentet fra www.sensitiv.dk og Elaine N. Aron

6 Høysensitive bearbeider irettesettelser dypere. En hard tone, sarkasme eller kollektiv kritikk rammer hardere. Høysensitive barn har bruk for grenser og rammer som alle barn, men de lærer best når stemningen er varm, og når de får rolige beskjeder og blir forberedt på hva som skal skje. Positive tilbakemeldinger og gode vennskap får dem til å blomstre.

7 Tenk over hvilket materiale som brukes i undervisningen. Høysensitive barn kan reagere sterkere på skumle historier, og ha empati med de historien/sangen handler om. Voldsomme filmer og bilder oppleves også sterkere. Gi derfor barna mulighet til å unngå, eller trekke seg fra disse situasjonene med «æren i behold», det styrker selvet.

8 Ha fokus på de fysiske omgivelsene: at det er orden (få visuelle stimuli), passe lys, temperatur, volum, lukt osv. Skap et rolig sted å trekke seg tilbake til.

9 Høysensitivitet er ikke en sykdom eller en svakhet, men en **mottakelighet** som gjelder både på godt og vondt. Fokuser derfor heller på styrkene: begavelse, innlevelsesevne, kreativitet, empati, samvittighetsfull, oppmerksom, grundig og sterk rettferdighetssans.

10 Høysensitive barn har det best med forutsigbarhet. At de vet når og hvordan noe skal foregå. De fleste er ikke så glade i overraskelser, heller ikke positive, og har mer glede av ting de er forberedt på.