

Jimmy Klintberg

HÖGKÄNSLIGA BARN - HSP



**Boken till föräldrar med
högkänsliga barn**

Innehåll:

Återhämtning

Att få vara själv – Ibland är det skillnad på ”själv” & ”ensam”

Iaktta utan att delta

Kläder – Att köpa 5 tröjor i samma modell

Mat – Tvinga inte, testa mycket

Sömnen

Hur är din egna sinnesstämning?

Mängden intryck & interaktion på samma dag?

Vi måste prata om rutiner & förändringar också

Slutord & fördelar med att vara högekänslig

Källor

Tankekartor för utskrift

Veckoplanerare för utskrift – Matschema, aktiviteter etc

Förord:

Den här boken är till er föräldrar med ett högekänsligt barn, eller till er som inte riktigt vet om ert barn är högekänsligt.

Det är inte alltid lätt att veta vart gränserna går när det gäller HSP, och dessutom är det en bred skala som i alla personlighetsdrag.

Jag vill att du tänker på några viktiga saker medans du läser den här boken, för att du ska få ut så mycket som möjligt av den:

- Läs boken med förståelse att alla barn är på olika stadier och nivåer i sin högekänslighet. Alla barn är också olika individer, och vi pratar om väldigt olika åldrar i boken, 0-18 år..
- Boken bör också läsas med förståelsen att vi föräldrar har olika utgångslägen i detta. En del av er vet allt om högekänslighet och är bara ute efter goda råd. En del av er är helt nya i allt vad HSP handlar om, och en del av er visste inte vad detta var innan ni googlade upp det. Den här boken ska förhoppningsvis kunna ge något till alla föräldrar oavsett utgångsläget.
- Ta råd och tips med en nypa salt – Med detta menar jag att vissa idéer i boken kanske passar ditt barn perfekt, medans samma idé inte alls skulle fungera på din väns barn. Detta kan bero på en mängd olika faktorer och parametrar med personlighetsdrag, ålder, miljö etc.
- Bli inte avskräckt – Här tar vi upp en mängd tänkbara problem/lösningar/behov som kan höra till högekänslighet. Vissa saker kanske du inte märker av alls på ditt barn, och vissa barn stämmer alla punkterna in på. Använd boken som en guide och ta till dig det som du känner behov av.
- När du läser ordet ”normal” menas inte att det finns normala och onormala barn, utan här syftar jag på hur barnet känner sig i förhållande till sina kompisar tex.
- Du har nytta av att först ha läst på vår hemsida om www.högekänsligabarn-hsp.se

Återhämtning:



Ditt barn kommer att behöva återhämtning med jämna mellanrum för att orka med dagen/veckan, och för att hinna smälta och bearbeta upplevelser och intryck.

Återhämtningen kan se ut på olika sätt och i olika grader. Observera att det inte handlar om att barnet behöver sova, utan att vila/pausa hjärnan från stimuli.

Några vanliga sätt att återhämta sig efter tex förskola/skola/aktiviteter kan vara:

- Att få vara själv på sitt rum en stund
- Lägga sig och lyssna på musik
- Titta på en film
- Vara ute i skogen/i trädgården
- Sitta extra länge på toaletten
- Ta en extra lång dusch
- Ta extra lång tid på sig att göra saker
- Ta extra lång tid på sig att hämta saker

Som förälder är det lätt att glömma barnets behov av återhämtning, speciellt om föräldern inte är HSP själv. Det kan då vara lätt att bli irriterad om barnet står i duschen 1h, eller om det tar evigheter att hjälpa till med något i hemmet etc. Tänk då på att detta kan vara en variant av återhämtning för barnet.

Det viktiga att förstå är att återhämtningar sker regelbundet hos en HSP person, både medvetet och undermedvetet försöker barnet hitta ministunder och lösningar under dagen och veckan. Som förälder är det bra att vara uppmärksam på dessa och låta barnet ha dem, utan att störa för mycket.

Vad händer om barnet inte får sin återhämtning?

Jag brukar göra en liknelse med ett dricksglas. På morgonen när dagen börjar för barnet är glaset tomt, och under dagen fylls det på mer och mer med olika stora skvättar vatten. En liten skvätt vatten för saker/händelser som tar lite energi från barnet, och stora skvättar vatten för saker/händelser som tar mycket energi från barnet.

Barnet måste nu få möjligheter att tömma ur glaset flera gånger under dagen, annars kommer det rinna över. Och för ett barn med HSP i vår värld vi lever i idag med förskola/skola och aktiviteter etc, kommer glaset nästan alltid bli överfullt om inte tillfälligen ges att tömma ur lite då och då.

Det som händer då kan tas i uttryck på en mängd olika sätt förstås, men några vanliga är:

- Ilska/aggression/bråk
- Trötthet, att somna är ibland enda lösningen för barnet
- Hyperaktivitet, trots att hjärnan är trött kan kroppen orka
- Gråt/skrik
- Uppgivenhet/depression
- sk. rytmiska stereotyper, ex att dunka huvudet i sängen/väggen etc

Tips:

Det viktigaste att tänka på som förälder till ett barn med HSP när det gäller återhämtning, är att aktivt stötta barnet med tid och platser för just återhämtning.

Att som förälder hela tiden ha detta i medvetandet och att aktivt hjälpa barnet till små stunder med låg stimuli för hjärnan kommer att göra stor skillnad i barnets vardag, och i förlängningen leda till en bättre dag, vecka, månad osv för barnet.

Tänk också på att barnet själv ofta inte förstår att det behöver återhämtning. Som förälder behöver man då aktivt styra upp detta i form av att tex ta en lugn stund tillsammans i soffan efter förskolan (utan stimuli från TV, surfplatta etc..).

Eller att skolbarnet inte kan leka med kompisar varje dag direkt efter skolan, utan man kommer hem först och får en lugn stund eller tom en lugn resten av dagen om det behövs.

Vi ska också vara medvetna om att dagens samhälle (på gott och ont) är uppbyggt och anpassat mycket ur ett extrovert icke HSP perspektiv, tex med förskoleklasser, skolan, raster, skolmatsalen, fritidsaktiviteter mm. Det är därför mycket viktigt att som förälder förstå behoven och ge barnet den här hjälpen.

Ett högkänsligt barn behöver inte lika mycket stimuli och har därför ofta fördelar av att inte vara med på lika många aktiviteter eller fritidssysselsättningar som sina icke HSP kamrater. Det här kan vara svårt som förälder om barnet ber om att få börja på fotbollsträningen också, som är direkt efter handbollsträningen eftersom kompiserna går där..

Fördelar:

Den givna fördelen med ett HSP barn som får sin återhämtning på ett hälsosamt vis, är att barnet kommer må väldigt mycket bättre, vara mycket piggare och gladare och känna sig väl till mods med ett starkt självförtroende.

Barnet har då också lättare att känna sig "normal" och identifiera sig med sina jämnåriga kamrater, vilket kan vara svårt för ett barn som ständigt är trött, argt eller nedstämt.

Ett barn med HSP analyserar ju väldigt mycket, känner av och in mycket känslor/stämningar, och är eftertänksam. Detta kan ju vara en stor fördel på många vis, men utan återhämtning fungerar inte dessa saker på ett bra sätt.

Kan vi här hjälpa barnet med rätt förutsättningar, så är chanserna mycket goda att vårt barn orkar vara alert och behålla dessa egenskaper hela skoldagen ut vilket med stor sannolikhet gynnar inläringen och således även resten av skolgången, betyg mm.

Att få vara själv – Ibland är det skillnad på ”själv” & ”ensam”



Som förälder kan man lätt bli orolig om ens barn ofta sitter själv och leker på förskolan, inte är med kompisar och leker efter skolan, eller inte är ute på stan med gänget på helgerna. Självkärl är det bra att vara orolig och prata med sitt (större) barn om det går, men tänk på att för HSP personer är detta en överlevnadsstrategi.

Att vara ensam (ibland) sparar mycket energi för barnet då hjärnan får vila från stimuli då den annars arbetar aktivt med att ta in och analysera känslor och stämningar från personerna i närheten.

Att få vara själv hjälper barnet att bearbeta dagens intryck och stimuli, men det gör också att barnet får ny kraft och energi inte minst i hjärnan. Bli inte förvånad om ditt barn kommer sprudlandes glad med massa nya idéer och tankar, efter en stunds ensamtid eller lek.

Som förälder kan det vara bra att skilja på orden ”ensam” och ”själv”. Det kan vara mer negativt laddat om man känner att sitt barn är ensamt, jämfört med om man menar att sitt barn är för sig själv en stund.

Försök att släppa fördomar och inbyggda känslor, och var lyhörd på om ditt barn verkar trivas med ensamtiden. Notera också om ditt barn ofta väljer själv att skapa egentid, eller om du som förälder får vara med och uppmuntra detta.

Som stressad förälder kan det vara lätt att missa när ett barn försvinner iväg och leker/vilar för sig själv en stund, men här kan det vara värdefullt att vara lite uppmärksam.

Tips:

Om ditt barn ofta går iväg och roar sig själv kan man som förälder kika in i rummet med en snabb fråga eller liknande, för att kolla av stämningen och om barnet verkar vilja fortsätta vara själv eller börjar prata med dig eller följer med dig.

Om ni befinner er på en tillställning med mycket folk, eller på en aktivitet med mycket ljud etc kan man skicka iväg sitt barn på korta ärenden om man vet att det är behövligt. Ex – Kan du vara snäll och hämta fotbollarna i omklädningsrummet? - Vill du snälla hämta lite mer servetter i köket åt mig? Etc, etc..

Fördelar:

Här finns stora fördelar för barnet. Att återhämta sig mentalt öppnar upp för ny kraft och energi för barnet, och ny produktivitet. Det kan vara avgörande för vissa högkänsliga barn att vara själv en stund efter skolan för att orka med fritidsaktiviteter, läxor, kompisar etc.

Och små micropauser från hög stimuli som i exemplet på fotbollsträning eller på tillställningen, kan vara avgörande för om barnet ska orka vara pigg och aktiv under hela träningen/tillställningen.

Ofta öppnar detta upp för en bättre sömn på kvällen/natten, och för en bättre start morgonen efter för barnet.

Iaktta utan att delta:



Det är vanligt att högkänsliga barn iakttar och observerar först, innan de väljer att delta i lek, samtal och andra sammanhang.

Återigen kan detta vara ett orosmoment som förälder. Klart man vill att sitt barn inte ska sitta där ensam utan att "våga" vara med i leken, eller inte "får" vara med i samtalet etc.

Detta är också en vanlig missuppfattning om högkänslighet, att HSP personer är blyga och försynta. Så kan givetvis också vara fallet, men den passiva observationen och iakttagandet misstas ofta för blyghet.

Ett vanligt misstag som förälder är att man pushar på barnet att ge sig in i leken tex, och i värsta fall fysiskt lyfter in barnet i leken. Detta kommer sällan hjälpa barnet, utan ge istället barnet den tid som behövs för att "göra sig redo".

Däremot kan man som förälder hjälpa till genom att själv vara avslappnad och lugn i närheten, eller att samtala med andra barn föräldrar i närheten utan att lägga för mycket fokus på ditt egna barn här.

Tips:

- Stressa inte barnet till aktion, låt det träna i sin egna takt
- Stirra inte på barnet och förvänta dig handling
- Är du i samma miljö, skapa en lugn och trygg atmosfär kring barnet

Fördelar:

Att låta barnet iaktta utan att delta är som träning för många högkänsliga barn. Ju mer man tillåter detta, desto mer kommer barnet lära sig vad som behöver analyseras och uppmärksammas. Barnet kommer helt enkelt korta ner, eller effektivisera detta moment så att det inte blir så påfrestande och långvarigt framöver.

Man säger ofta att högkänsligheten går över eller växer bort mer och mer med tiden, jag skulle istället säga att man lär sig helt enkelt trixen och vad som fungerar bäst för en själv. Man lär sig att leva med personlighetsdraget, och man lär sig vad man behöver och vad man behöver undvika. Det

kommer ditt högekänsliga barn också lära sig, ju mer träning du tillåter barnet utöva.

Kläder – Att köpa 5 tröjor i samma modell.



Många högekänsliga barn föredrar mjuka sköna kläder som inte sitter åt för hårt, helt enkelt för att barnet har väldigt bra känselspröt.

Vet man som förälder inte om att sitt barn är högekänsligt, kan ju detta bli en konflikt naturligtvis. Barn som inte vill ta på sig kläderna, eller som kastar av sig kläder har nog de flesta småbarnsföräldrar varit med om.

För ett högekänsligt barn kan bekväma kläder vara viktigare än föräldrarna kan tro. Detta kan bokstavligen skava hos barnet hela dagen och bidra till irritation och sämre sinnesstämning. Ett högekänsligt barn prioriterar ofta bekvämlighet framför vad de själva tycker är det snyggaste plagget, vilket kan vara bra att uppmärksamma som förälder.

Som vuxen kan man ha blivit påverkad längre än barnen, och kanske väljer på ett annat sätt så lyssna på ditt barn.

Ett bra sätt att lösa klädproblem på är att låta det mindre barnet vara med och prova ut kläderna i butiken, kanske tidigare än med andra icke högekänsliga barn.

I lite mer extrema fall kan man behöva köpa flera plagg i samma modell, storlek och färg då det kanske är den enda tröjan eller byxorna som barnet klarar av att använda.

Tips:

- Låt barnet vara med och känna på kläderna nära kroppen i största möjliga mån
- Ekologisk bomull är ofta mjukare än traditionella bomullsplagg
- Stora tryck på tex en tröja kan skava och kännas väldigt stelt mot huden
- Tänk långsiktigt, hittar barnet ett favoritplagg kommer det att användas tills det är trasigt
- Bambukläder är väldigt mjuka, och utbudet ökar mer och mer
- Klaga aldrig på att barnet är kräset eller krångligt med kläder, de väljer inte detta

Fördelar:

Att hjälpa barnet med bekväma kläder ska inte underskattas. Det kan ta bort många orosmoment

och spara mycket tid och energi hos det högekänsliga barnet, så även hos föräldrarna.

Många högekänsliga barn (och vuxna) använder sina kläder till de är trasiga, eller ännu längre... Så ibland kan det vara bra att tänka på detta, då det kan hända att man som förälder köper plagg som är lite dyrare än vanligt för att det ska passa barnet. Det kan alltså vara en bra investering trots det höga priset.

Mat – Tvinga inte, testa mycket..



Många högkänsliga barn har ett lite annorlunda förhållande till mat än de icke högkänsliga, vilket kan yttra sig i ex:

- De har svårt för vissa dofter/smaker
- De ogillar att blanda maten på tallriken, tex såsen på potatisen
- De kan ha svårt att äta tillsammans med andra
- De kan behöva äta med jämna mellanrum
- De kan behöva äta oftare
- De kan fastna i vissa maträtter/livsmedel och bara äta det en period
- De kan tappa aptiten av vissa maträtter, dofter osv
- De kan tappa aptiten av att äta bland andra människor, tex att se dem äta eller höra hur de smaskar osv

Återigen är spektrat brett här. Vissa barn är mer extrema när det kommer till maten, och vissa märker knappt av dessa problem. Åt det mer extrema hållet kan det hänga samman med selektiv ätovilja och diagnoser. Selektiv ätovilja är något som vården kopplar ihop med diagnosen Autism, men här finns det stort utrymme för gråzoner och breda skalor.

Ett klassiskt problem i skolan kan vara att barnen inte får ta sin mat själva, vilket kan betyda att tex grönsakerna ligger i såsen vilket i sin tur kan göra att barnet inte kan äta upp allt eller i värsta fall inte kan äta alls.

Mängden mat på tallriken kan också vara avgörande för aptiten hos barnet.

Ett bra sätt hemma är att barnet får bestämma mängden mat, och lägga den själv på tallriken i möjlig mån.

Som förälder kan man observera hur barnet väljer att göra med upplägget och mängden etc, och ta lärdom. Här märker man snart som förälder ungefär vart på skalan barnet befinner sig när det gäller maten.

En annan viktig aspekt när det kommer till maten och högekänsliga barn är regelbundenheten. Många barn med HSP behöver äta regelbundet och ibland på samma tider för att må bra, och för att aptiten ska uppstå.

Ett högekänsligt barn känner av dessa saker mycket kraftigare än andra och har därför närmare till ilska, gråt eller utmattning om det dröjer för länge mellan näringsintagen.

Här är också viktigt att tänka på näringsinnehållet i största möjliga mån. Ett dåligt näringsinnehåll i maten tar slut fortare i barnets kropp, vilket är bra att ha med i beräkningen.

Matproblematiken kan komma och gå hos barnet, det kan också vara medfött eller inte uppstå alls under uppväxten. Det kan också "växa bort" med tiden eller åtminstone förenklas en del. Ett komplext område, men mycket viktigt att känna till som förälder.

Ex ur livet:

Mitt äldsta barn var redan som bebis selektiv med maten. Han ammadades mer än gärna, men när det skulle börjas med smakportioner av barnmat var det helt omöjligt. Det tog lång tid att vänja honom med barnmat, och när han väl började äta så var det endast en sort som fungerade, resten spottades ut.

Under uppväxten fortsatte selektiviteten, och än idag som vuxen har han bara vissa maträtter som smakar bra.

Min dotter däremot åt det mesta som liten och under uppväxten. Nu i slutet av tonåren när hon snart är vuxen märks det däremot tydligare. Vissa maträtter som återkommer oftare, och viljan att testa nytt minskar etc.

En detalj som jag vill få med också för att poängtera är att ibland är det avgörande hur maten är tillagad också. Jag minns en period när ett av mina barn helt plötsligt inte ville äta den där köttbiten som vi hade ätit i flera år, och det var till och med en av favoritmiddagarna. Till slut kom vi fram till att mamma hade för det mesta gjort den här maten innan, men nu var det pappa som gjorde den då jag och barnens mor hade ändrat arbetstider. Skillnaden var hur mörk/ljus stekytan var på köttbitarna, detta var helt avgörande för om barnet skulle äta eller inte..

Här kan man också tänka sig fler detaljer att vara observant på, tex kryddning, ingredienser, tjock/rinnig sås etc..

Med detta sagt ska man vara medveten att maten hos högekänsliga ser väldigt olika ut, och det bästa man kan göra som förälder är att vara uppmärksam och inte dömma.

Det är lätt att tro att ett barn som inte vill äta en fin köttbit med gräddsås och potatis, är bortskämd och kräsen. Det är också lätt för omgivningen att dömma eller skratta åt detta, men för barnet är det på riktigt och på allvar.

För mig som själv är högekänslig var det förmodligen enklare att sätta sig in i barnets situation, jag är jättehungrig men det är omöjligt att äta det som ligger på talriken. Vuxna i min omgivning när jag växte upp menade att "Då är han inte tillräckligt hungrig", men jag menar bestämt att vuxna kan ha fel ibland..

Tips:

- Var lyhörd och observant hur ditt barn väljer att äta och vad
- Låt barnet ta sin mat själv och lägga på talriken, observera här också
- Tänk på rutiner när det gäller näringsintagen

- Tänk lite extra på näringsinnehållet i den mån det går
- Döm inte, ta lärdom
- Låt barnen vara med och bestämma en veckomatsedel
- Tänk tillbaks på dig själv, hur var jag som barn med maten
- Låt barnen vara med vid matlagningen så mycket som de vill
- Har de någon favoritmat i skolan, fråga efter receptet
- Uppmuntra till nya idéer till maträtter/ingredienser
- Låt barnet kika runt i affären om något ser aptitligt ut
- Var öppen för att testa nya saker, speciellt om ditt barn kommer med förslag
- Tvinga inte i ditt barn någon mat

Fördelar:

Många självklara fördelar här som ändå är värda att nämna..

- Mätt och nöjd kan betyda allt för ditt barn
- Bättre ork i skolan
- Bättre ork på fritiden
- Kan få känna sig mer ”normal” som sina kompisar som orkar så mycket etc
- Ofta bättre sömn
- Jämnare blodsockernivåer ger ofta gladare/piggare barn
- Barnen lär sig väldigt mycket, ju mer de vill vara med och ”kontrollera” i köket

Sömnen:



Sömnen är en grundpelare för alla människor, men ännu viktigare för högkänsliga. En god sömn hjälper ditt högkänsliga barn att bearbeta intryck och att ”tömma systemet” för att kunna fylla på igen nästa dag. Det är också vid sömnen som nervsystemet får ordentlig vila efter överstimulansen på dagarna, även om barnet lärt sig allt om micropauser från stimuli etc..

Det är inte sällan barn med HSP stöter på någon form av sömnproblem under uppväxten. Det beror ofta på att en högkänslig har svårare att varva ner på kvällen, det tar ofta längre tid att bearbeta dagens intryck och känslor för att kunna nå en nivå av avslappning som krävs för att somna.

Det är viktigt att förstå vad som stressar upp en högkänslig människa, för att kunna se sambandet med sömnproblem. För ditt högkänsliga barn kan olika känslomässiga händelser och konflikter under dagen vara en stor faktor till svårigheter med sömnen. Något som hänt i förskoleklassen, på skolan eller med kompisarna under dagen tex.

Ett bråk, en negativ kommentar, en vuxenkonflikt etc. Många av dessa saker som vi vuxna kanske inte alltid tänker på, eller som vi inte pratar om hemma.

Här spelar du som förälder en avgörande och viktig roll för ditt högkänsliga barn. Som vuxen HSP är det ofta enkelt att reglera dagen/kvällen så att man hinner komma ner i varv tills det är dags att sova, men för ett barn som inte känner till detta kan det bli ett stort problem.

Beroende på ålder och i vilken grad ditt barn är högkänsligt, får man förstås anpassa sin taktik för att hjälpa barnet finna ro. Men några tips för att hitta balans inför kvällen kan vara:

- Utevistelse, dagsljus och luft är viktiga faktorer
- Begränsning av skärmtid senare på kvällen kan ha stor fördel
- Motion/pulshöjning på eftermiddagen, dock inte för sent på kvällen
- Att prata om dagen hemma vid middagsbordet kan vara ovärderligt
- På olika sätt hjälpa barnet att bearbeta händelser och känslor som uppstått under dagen
- Hjälpa barnet med micropauserna från stimuli under hela dagen

- Hjälpa barnet med avslappningsövningar under hela dagen

Bra att tänka på är att se dagen i sin helhet. Har barnet inte fått sina pauser från stimuli under dagen och kommer hem väldigt överstimulerad, kan det vara svårt att föreslå en avslappningsövning helt spontant.

Här kan behövas lite eftertanke från oss föräldrar. Vad behöver mitt barn just nu för att må bra och kunna slappna av? Vad kan vi göra under skoldagen för att hitta små micropauser? Kan vi skapa rutiner som underlättar vardagen?

Prata gärna med personalen i förskola/skola om detta, de är till för att hjälpa barnet på bästa sätt. Ibland kan skolsköterskan ha tips och idéer, speciellt om denna är insatt i området högekänslighet.

Tips:

- Observera vad just ditt barn behöver just nu för att kunna slappna av
- Var beredd att justera rutiner, tider, aktiviteter i vardagen då behoven kan förändras
- Ta hjälp och samtala med personalen i skolan/förskolan
- Ta hjälp och samtala med ledare på fritidsaktiviteter
- Ta för vana att samtala om händelser under dagen, gärna flera gånger och fråga hur barnet kände då och vad de känner nu
- Stimuli från skärmar på kvällarna kan vara negativt
- Frisk luft och dagsljus är viktigt
- Skogen/trädgården kan göra underverk för vår sömn, ännu mer för en högekänslig

Fördelar:

Sömnen är precis som maten en grundpelare som inte ska underskattas hos ett högekänsligt barn. I ett längre perspektiv är det ovärderligt med en fungerande sömn, och även med rutiner för att underlätta detta. Fördelarna är återigen kanske självklara, men kan inte nog mycket poängteras:

- Gladare och piggare
- Att barnet får starta dagen med ett ”tomt glas” istället för ett halvfyllt..
- Nervsystemet har fått chansen att lugna ner sig inför nästa dag
- Det är inte sällan maten fungerar bättre, iom bättre sömn
- Hjälper vi barnet med rutiner som fungerar och provar oss fram i samråd med (det större) barnet, kan de ha lättare för att själva hitta nya idéer och lösningar som passar
- Barnet kommer ha nytta av att få prata om dagens händelser, och kan på så vis utveckla sina egna metoder för bearbetning

Hur är din egna sinnesstämning?



Ett högekänsligt barn är expert på att känna av andra personers sinnesstämning. Detta är bra att tänka på som förälder, och framförallt på vilket sätt det kan påverka ditt barn.

Om föräldrarna kommer hem trötta och griniga efter en tuff arbetsdag och börjar bråka med varandra, kan det vara extremt svårt för det högekänsliga barnet att finna sinnesro. Barnet tar till sig alla känslor på samma gång, bearbetar och analyserar sinnesstämningar så att hjärnan går på högvarv. Barnet har också nära till sina egna känslor, och inte sällan till tårar.

Och som vi vet vid det här laget, får det högekänsliga barnet svårare med sina viktiga rutiner och lugna stunder om hjärnan går på högvarv och känslorna brister.

Jag kan inte nog poängtera här hur mycket barnet känner av era känslor. Det kan ibland vara lätt som förälder att tänka: "Det är sunt att barnen får lära sig att det finns konflikter i en familj, det är ju helt normalt".

Det vi då måste beakta är vad som kan försämrats om vårt barn inte kan få lugn och ro i sitt nervsystem, har svårt att somna på kvällen pga bearbetning av känslor/intryck eller tappar matlusten om stämningen vid köksbordet är olustig

Tips:

- Prata med ditt barn om känslor
- Lär ditt barn att det är bra att bearbeta händelser under dagen, och att prata om det
- Lär ditt barn att det är ok att gråta
- Om barnet sett/hört er föräldrar bråka, prata med barnet och förklara varför ni gjorde så och att ni nu är sams och tycker om varandra precis lika mycket som vanligt

Fördelar:

Att som högekänslig ha lätt att förstå och känna av andras sinnesstämningar kan absolut vara en

fördel på många sätt, problemet uppstår när barn inte vet hur de ska hantera detta.

Här har vi som föräldrar i uppdrag att så tidigt vi kan i barnets liv, hjälpa dem att finna vägar att bearbeta och frigöra sig från negativa känslor.

Ett högekänsligt barn som lär sig hantera detta har allt att vinna, och ju tidigare i livet lärdomen kommer desto bättre.

Med tiden kommer barnet lära sig att ”välja” hur mycket sinnesstämningar den vill ta in, eller med andra ord lära sig koppla bort sensorerna tillfälligt vid ogynnsamma tillfällen. Och på så vis hantera detta fenomen på ett bättre sätt.

Resultatet blir en lugnare och mer harmonisk vardag för barnet.

Mängden intryck & interaktion på samma dag?



Här finns en del att öppna ögonen för, speciellt om du som förälder är icke HSP och kanske tom extrovert.

Mängden intryck och interaktion totalt på en och samma dag, är det som fyller vårt kära dricksglas tills det rinner över.

Här är viktigt att förstå, att för en högkänslig fylls glaset mycket snabbare än för en icke HSP. Några klassiska exempel på situationer som fyller glaset för ditt barn är:

- Förskola/skola
- Fritidsaktiviteter
- Att ha besök hemma
- Att gå/åka vagn i shoppingcentrumet
- Restaurangbesök
- Hälsa på släkt och vänner
- Kalas

Några andra exempel som kan tyckas små och obetydliga, men som till slut ökar mängden i glaset också:

- Att fastna i samtal utanför förskolan och interagera med andra vuxna/barn
- Att tvingas till interaktion med andra barn på tex kalas/släktbesök osv
- Att handla efter förskola/skola innan man får komma hem till lugnet
- Att ha en redovisning i skolan som man fasar för
- Att gå på stan (även i lugnt tempo och endast i några butiker..)
- Att inte veta vad som ska ske imorgon

Det här kan vara extra svårt att förstå som förälder eftersom barnet själv kanske älskar att gå omkring i köpcentrumet, eller att äta på restaurangen osv.

Men återigen, barnet förstår inte det här själv i början utan behöver vår hjälp att reglera detta. Extra viktigt att tänka på är om du som förälder är icke HSP och har ett väldigt socialt liv med mycket

interaktion där barnet följer med på många saker.

Tips:

- Till små barn är en vagn som är vänd mot dig bättre än en vagn vänd ut mot folk i tex köpcentrumet eller på stan
- Tänk igenom din egen vardag hur mycket intryck/interaktion du har på en dag
- Fundera på om det kan gynna barnet att inte följa med på vissa saker
- Få inte dåligt samvete att inte ta med barnet på saker, tänk på vilka fördelar det kan ge barnet istället
- Kalas och besök i hemmet får gärna ha en tidsgräns
- Besök hos andra kan med fördel ha en tidsgräns, då kan barnet förbereda sig på ett bättre sätt
- Prata om skolan med ditt barn, kan det vara bra att göra vissa saker i ett grupprum med mindre antal elever tex?
- Om muntliga redovisningar är ett problem, prata med läraren att ditt barn kan få redovisa enbart inför läraren istället
- Ett högkänsligt barn behöver inte lika mycket stimuli, som tex aktiviteter
- Tänk också på tiden mellan aktiviteter/stimuli

Fördelar:

Att ditt barns glas inte svämmer över varje dag blir en vinst i sig. Men återigen kommer barnet få fördelar och själv lära sig hantera olika situationer, ju tidigare vi som föräldrar förstår och kan hjälpa till med detta.

Att som HSP lära sig ”välja” situationer för att kunna lägga energi på viktiga saker i livet, är en gåva som vi gärna vill ge vårt högkänsliga barn.

Vi måste prata om rutiner & förändringar också..



Högekänsliga barn är extra känsliga för förändringar, de har också stora fördelar av rutiner. För vissa föräldrar är detta ett känsligt ämne. Jag vet inte varför, men det kan ha att göra med att dessa ”problem” ofta förknippas med diagnoser.

Det kan också vara svårt för dagens föräldrar att hålla sig till rutiner, och att undvika för mycket förändringar. Vi lever ju i ett samhälle där vi ser stora förändringar överallt, och normen på tex arbetsmarknaden är ju att vara flexibel, ha många bollar i luften, vara öppen för förändringar och stresstålig.

Jag anser dock att det bästa vi kan ge våra högekänsliga barn är trygghet i vardagen med rutiner som vi vet fungerar, och att ge dem chansen att förbereda sig på förändringar.

När det kommer till förändringar kan det hjälpa barnet väldigt mycket att tex veta vad som händer imorgon, samtidigt berätta så tidigt som möjligt om planerna ändras istället för att ta det när det är dags.

När det kommer till rutiner är det viktigt för högekänsliga barn när det gäller maten, sömnen, aktiviteter, återhämtning osv.

Tips:

- Ha rutiner för mattider, sömn, aktiviteter och återhämtning
- Prata om vad som kommer att ske imorgon
- Matschema på kylskåpet
- Aktivitetsschema på kylskåpet
- Berätta om förändringar så snart du kan för ditt barn
- Ska ni åka på semester – Berätta direkt när ni har bokat resan även om det är ett halvår kvar

Slutord:

Jag anser att det är viktigt att så tidigt som möjligt prata med sitt högekänsliga barn om olika personlighetsdrag, det görs tyvärr inte nog mycket i alla skolor.

Det är en gåva att så tidigt som möjligt i livet få vetskapen om att man är högekänslig, vad det betyder och hur man lär sig hantera det.

Man behöver däremot inte prata om ordet Högekänslig som sådant, då det kan ha en negativ klang. Man kan istället prata om olika egenskaper i de olika personlighetsdragen, att det är bra att vi alla har olika fördelar och vilka fördelar det innebär med just ditt barns personlighet.

Om du är osäker på fördelar med Högekänsliga personer kommer några här:

- Stark intuition
- Stor empati för människor och djur
- Känner av hur människor mår, sinnesstämningar
- Känner av hur människor är, ärliga, snälla osv
- Vill ha mening i det de gör
- Uppskattar djupa diskussioner
- Ofta väldigt bra lyssnare
- Bra på att bedöma risker
- kreativa
- Passionerade i saker de tycker om
- Stor inlevelseförmåga, lättare att förstå situationer och människor
- Genuint intresse för saker de gör, människor osv
- Ställer frågor som andra inte tänkt på
- Ser saker på ett djupare plan, ur ett annat perspektiv
- Är lösningsfokuserade
- Märker av detaljer som andra ofta missar
- Stor analytisk förmåga
- Ofta populär vän då kamraterna känner sig sedda
- Gillar ärlighet och godhet
- Omtänksamma
- Inkluderande och duktiga på att ge plats åt andra i grupper
- Eftertänksamheten kan spara många bråk då de tänker först och pratar sen
- Klarar av att vara ensam
- Har god förståelse för om en kamrat/partner behöver vara ensam ibland
- Har stor integritet och värdesätter sig själva/sin tid
- Njutningsfulla, eftersom de känner så mycket kan de njuta mycket
- Inspirerar ofta andra med sin passion
- Bra ledare med sin höga empatiska förmåga
- Självständiga
- Har sällan tråkigt då de trivs med sig själva
- Får mycket god självkänedom
- Lär fort av sina misstag

PS: VIKTIGT!!!

Jag kan inte nog betona vilken gåva högekänsligheten är, med rätt verktyg och kunskap.

Det är lätt att tänka negativa tankar som tex att mitt barn orkar inte lika mycket som andra barn, och klarar inte av en "vanlig" dag i skolan etc.

Tänk så här:

Ditt barn har en superkraft, men som med alla superkrafter behöver den laddas upp ibland eller hur?!

Nu vill jag att du läser de 32 fördelarna ovan med högekänslighet, och frågar dig själv sedan: Är det inte en gåva, att ditt barn har möjlighet till alla dessa egenskaper? Det är ju nästan övermänskligt bra, eller hur? En riktig superkraft!

Och det enda som behövs för att aktivera dessa krafter och för att ditt barn ska må bra i sin personlighet, är kunskap och rätt verktyg. Du kan redan nu börja träna detta med ditt barn, och snart kommer du märka att barnet själv tar över och lär sig behärska sin vardag.

Anledningen till att barnet själv kommer ta över och lära sig sina behov, är att det kommer må så mycket bättre.

Så återigen – En superkraft i utbyte mot ex små micropauser under dagen som ibland inte ens märks av omgivningen, eller att leka med kompisar 3 dagar/v istället för 7 osv.

Källor:

Förutom egen högkänslighet, 3 egna barn, eggen forskning, samtal med högkänsliga och icke högkänsliga, extroverta och introverta så har jag använd följande källor:

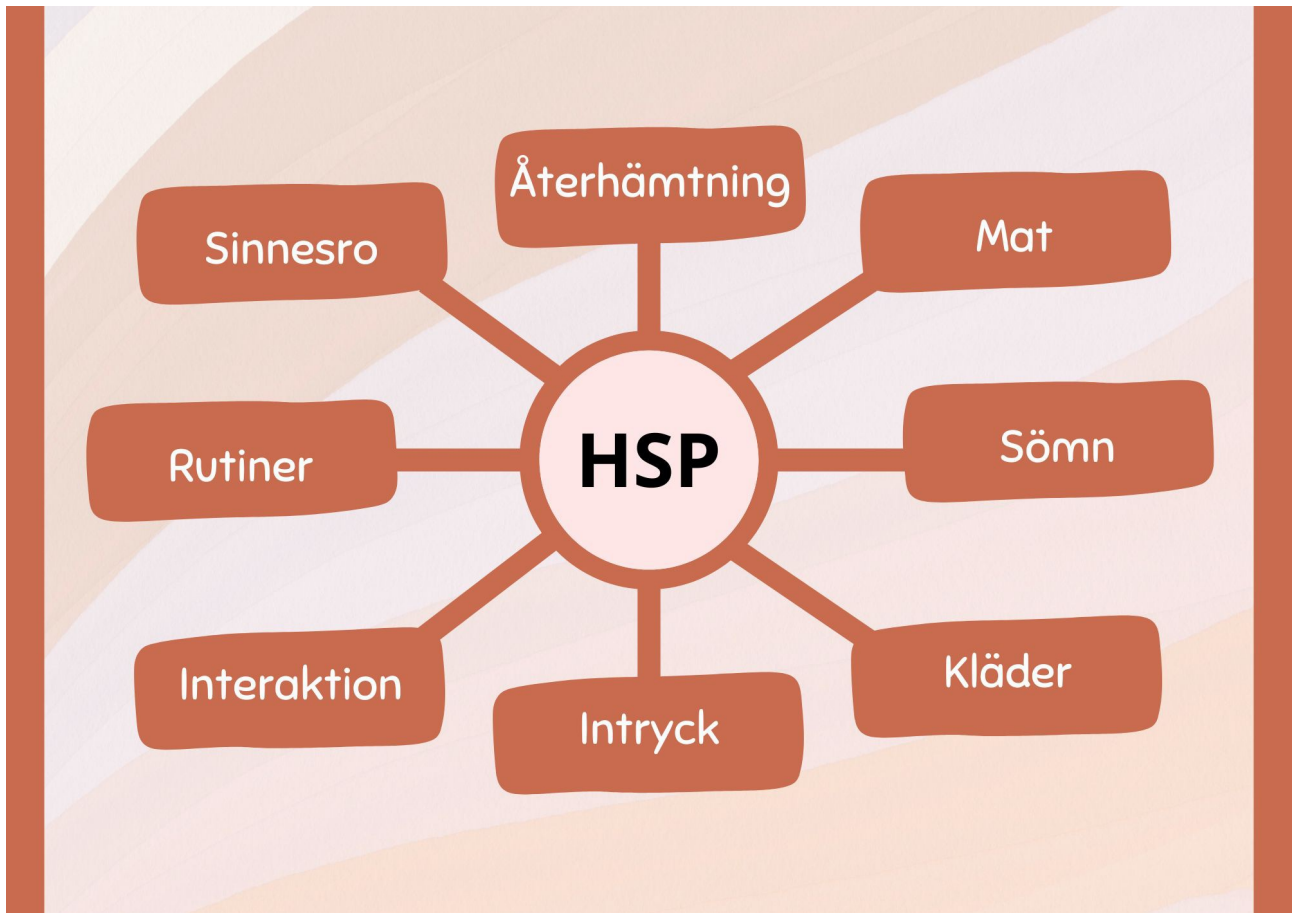
Den högkänslige mannen av Tom Falkenstein – Lär dig att använda din känslighet som en styrka

Det högkänsliga barnet av Elaine N. Aron – Att växa och må bra i en överväldigande värld

Den högkänsliga människan av Elaine N. Aron– Konsten att må bra i en överväldigande värld
hspforeningen.se

Omgiven av idioter av Thomas Erikson – Hur man förstår dem som inte går att förstå

Anders Hansen – För sensibelt begåvade





www.högkänsligabarn-hsp.se