

## Högekänsliga barn

**Högekänsliga barn är ofta:**

*Känsliga för förändringar*

*Iakttagande/avvaktande i en ny miljö*

*Känsliga för tillrättavisningar och hårda tonlägen*

*Mer sårbara för stress och överstimulering. Detta pga. att de tar in fler intryck och stimuli än andra och bearbetar dessa på ett djupare plan.*

*Extra mottagliga för förebyggande stödinsatser, positiv uppmuntran, stöd och förståelse.*

*Högekänsliga personer har ofta intensiva känslor och påverkas mycket av andras humör och känslor*

## Vad erbjuder vi?

*I dagens förskola är det oftast stor resursbrist och brist på tid att se och tillgodose alla barnens enskilda behov.*

*Genom att ta del av våra verktyg kommer pedagogerna snabbare kunna se de högekänsliga barnens behov samt lättare kunna uppmärksamma de tidiga tecknen på överstimulering. Det skapar en bättre miljö för de högekänsliga barnen, de övriga barnen samt pedagogerna*

## Högekänsliga barn

*Cirka 20% av befolkningen har personlighetsdraget högekänslighet vilket är lika fördelat mellan pojkar & flickor. Vi ger er kunskap och verktyg för hur man bäst bemöter de högekänsliga barnen så att de kan utvecklas till välmående och trygga individer.*



## Kontakta oss:

**Martina Hårdstål, 0700- 63 56 53**

*martina@*

*hogkansligabarn.com*

**Josefine Henriksson, 0736- 23 26 84**

*josefine@*

*hogkansligabarn.com*

## Vilka är vi?

*Josefine Henriksson, dipl. högekänslighetsterapeut, mindfulnessinstruktör och lärare f-5. Josefine har jobbat som förskollärare i Halmstad kommun under 10års tid.*

*Martina Hårdstål dipl. högekänslighets-terapeut, ledarskapscoach , civ. ingenjör och yogainstruktör.*

*Vi är båda själva högekänsliga samt är föräldrar till högekänsliga barn.*

*Tillsammans har vi skapat podcasten ”Podden om högekänsliga barn” där vi tar upp olika aktuella ämnen kring högekänsliga barn.*

## Vad skapar vi?

*Ökad kunskap om högekänslighet & högekänsliga barn*

*En lugnare förskola för genom mindre stress och överstimulering*

*En tryggare och mer harmonisk miljö för barnen*

*Minskad stress för pedagogerna genom ökad kunskap och förmåga att bemöta och hjälpa de högekänsliga barnen*

## Välj efter ert behov:

*Inspirationsföreläsning ca 20-30 min*

*Föreläsning kring högekänsliga barn (anpassade efter er aktuella åldersgrupp) samt efterföljande gruppdiskussioner ca 2h*

### Föreläsningen innehåller:

*Grundläggande fakta och forskning om högekänslighet, kännetecken för högekänsliga barn- inkl. styrkor och utmaningar samt våra egna exempel och erfarenheter om högekänslighet. Vi pratar även om överstimulering/ understimulering-förebygga & hantera, bemötande & förhållningssätt samt högekänslighet eller npf-diagnos?*

### Workshop- halvdag

*Innehåller förutom föreläsningen även: Inskolning/överskolning, anpassning av förskolans miljö, arbetsgrupper, vikten av rutiner, struktur & förutsägbarhet, känslor/känslohantering-diskutera verkliga case, en dag i förskolan- utmaningar för ett högekänsligt barn*

*Hör av er till oss om ni vill ha ett individuellt upplägg som passar er!*

