

Det högkänsliga barnet



Vart femte barn är högkänsligt

Är ditt barn djupsinnigt och drömmande? Ställer det djupa frågor och har lite klurig och smart humor? Blir det irriterat när en lapp i tröjan kliar eller när en strumpa har vikt sig i skon? Blir han eller hon lätt uppspelt eller försvinner in i sig själv i ett drömtillstånd?

HÖGKÄNSLIGHET

Högkänslighet är ett ärftligt personlighetsdrag som vart femte barn föds med. Det är lika vanligt hos flickor som hos pojkar. Högkänsliga personer kallas ofta HSP vilket är en engelsk förkortning för *Highly Sensitive Person*. Begreppet har myntats av den amerikanska psykoterapeuten och forskaren Elaine N. Aron.



VANLIGA KÄNNETECKEN

Nedan listas några vanliga kännetecken på högkänslighet hos barn. Ju fler saker som stämmer desto större är chansen att barnet är högkänsligt.

- Barnet känner obehag och kan bli irriterat när det sker för många saker på en gång
- Barnet blir nervöst när det har mycket att göra
- Barnet tycker inte om förändringar
- Barnet känner obehag av höga ljud
- Barnet blir nervöst när det blir iakttaget
- Barnet blir glad av musik
- Barnet älskar goda smaker
- Barnet känner av små förändringar
- Barnet älskar goda dofter
- Barnet tycker inte om våld på TV

MEDVETENHET

Högkänsliga barn bearbetar alla intryck djupare och mer noggrant än andra barn, vilket kan komma till uttryck på en mängd olika sätt. Det är vanligt att högkänsliga barn uppfattas som vuxna för sin ålder. De kan till exempel redan vid mycket ung ålder reflektera över existentiella frågor och kanske visa upp en smart, eftertänksam humor. De lägger märke till små detaljer och känner in och anpassar sig snabbt till de vuxnas känslolägen. Ofta är de mer medvetna om vad de vuxna känner än de vuxna själva är.

KÄNSLIGHET FÖR SUBTILA DETALJER

Eftersom dessa barn tänker mycket och ofta är lösningsorienterade, fantasifulla och kreativa, kan de vara starkt kritiska till de vuxnas beteende eller till saker

som händer runt omkring dem. De kan också vara känsliga för detaljer som rör smaker, dofter och andra sinnesintryck, men olika högkänsliga barn är känsliga för olika saker. Några kan till exempel vägra att ta på sig en tröja om tyget är lite strävt eller få ett litet utbrott om en strumpa hamnat snett i skon.

ÖVERSTIMULERING

Högkänsliga barn blir lättare överstimulerade än andra barn men de reagerar olika på överstimuleringen. En del barn blir uppvarvade och hyperaktiva medan andra blir stilla och drar sig undan. Överstimuleringen kan visa sig i vardagen, när det händer mycket på samma gång eller när barnet utsätts för många sinnesintryck, som till exempel ljud eller dofter. Den kan också visa sig vid förändringar i livssituationen, till exempel när de börjar i förskola eller skola eller flyttar till ett nytt hem.

Högkänsliga barn behöver inte ha lika mycket stimulering och lika många aktiviteter som andra barn. De behöver ha fler pauser mellan aktiviteterna för att smälta intrycken och mer sömn. Efter en dag i förskolan eller skolan är många högkänsliga barn så trötta att de inte orkar med fler sociala kontakter eller fritidsaktiviteter.

INGEN STÖRNING

Högkänslighet är ett helt normalt personlighetsdrag som kan vara en fördel eller en nackdel beroende på omständigheterna. Högkänslighet kan påminna om uppmärksamhetsstörningar som till exempel ADHD eftersom högkänsliga lätt blir distraherade, men högkänsliga barn har normalt inga koncentrationssvårigheter om stimulansnivån anpassas. Forskning har visat att det finns en gene-

tisk koppling mellan högkänslighet och en tendens att utveckla depression och ångest. Men samma gen har en koppling till förstärkta positiva upplevelser. Det högkänsliga barnet påverkas mer än andra barn av negativa händelser, men faktiskt ännu mer av positiva.

BLYGHET

Eftersom det ingår i det högkänsliga personlighetsdraget att vara eftertänksam och försiktig kan en del högkänsliga barn felaktigt få stämpeln ”blyg”. Man tror att de är rädda när de faktiskt bara sonderar terrängen och avvaktar lite innan de kastar sig in i någon ny lek eller hälsar på någon ny kompis. Det är mycket viktigt att högkänsliga barn får den tid de behöver för att ställa in sig på omgivningen och bearbeta alla intryck.

LÄNGTAN EFTER MENING

Den djupa bearbetningen av intryck är inte bara en egenskap hos det högkänsliga barnet, det handlar också om ett behov. Det är ytterst viktigt att högkänsliga barn i skolan tillåts gå på djupet och reflektera både över detaljer och stora sammanhang. Högkänsliga barn blir snabbt uttråkade om det som presenteras för dem är för ytligt.

FYSISK KONTAKT OCH IDROTT

En del högkänsliga barn har en stark dragning åt det estetiska och några av dem är inte så sportintresserade, även om vissa självklart är det. De söker sig dock sällan till Extremsporter eller aktiviteter som innebär risk för att skadas. Forskning har visat att högkänsliga har en tendens att undvika idrotter som innebär mycket fysisk kontakt.

Barn kan också undvika fysisk kontakt när de är överstimulerade. Då är det vik-



tigt att respektera det och invänta att barnet har lugnat ner sig och är mottagligt för närhet igen.

KÄNSLIGHET FÖR KRITIK

Eftersom högekänsliga barn ofta har stark empati och reflekterar mycket över sitt eget beteende kan det vara förödande att tala till dem med en hård ton. De är också extra känsliga för kritik eftersom deras inre kritiska röst redan är så starkt aktiverad. Om man vill korrigera ett högekänsligt barn så räcker det oftast med en mycket subtil och mjuk tillsägelse. Högekänsliga barn blir starkt motiverade av uppskattning och beröm.

LYCKLIGA BARN

Högekänsliga barn påverkas på gott och ont mer av miljön i och utanför hemmet än andra barn. Om de får en varm och

kärleksfull uppfostran och trivs bra i förskolan och skolan, känner de övervägande positiva känslor och mår bra. Skulle uppväxten i stället vara otrygg, kan de negativa känslorna ta större plats i vardagen och barnet löper större risk att utveckla depression och ångest. Forskning tyder på att högekänsliga barn inte bara påverkas mer av dåliga miljöer än andra barn, utan de är också bättre på att dra nytta av goda miljöer. De är också ofta mer mottagliga för hjälpåtgärder för att stärka dem än andra barn är.

Använd inte begreppet "högekänslig" när du pratar med ett litet högekänsligt barn, men beröm barnets personlighet. Med en ökad kunskap om högekänslighet i samhället kan framtiden bli mycket ljus för alla högekänsliga barn!

BÖR MAN PRATA OM BARNETS HÖGKÄNSLIGHET MED ANDRA?

Om du upplever att till exempel personalen i ditt barns förskola eller skola är mottaglig för information om högekänslighet, kan det vara bra att berätta om det. Eftersom det finns många fördomar om känslighet i samhället kan det dock ofta vara bättre att i stället berätta om barnets behov och hur det fungerar i olika situationer. Om du ger konkreta exempel på hur ditt barn kan få det bättre i förskolan eller skolan, kan det hjälpa både barnet och personalen.



SVERIGES FÖRENING FÖR HÖGKÄNSLIGA (SFH)

är en ideell förening öppen för alla som intresserar sig för högekänslighet.

Föreningens huvudsakliga uppgifter är att sprida information och kunskap kring högekänslighet samt främja kontakt mellan högekänsliga.

www.hspforeningen.se