

## Högekänsliga elever

Högekänslighet är ett ärftligt personlighetsdrag som finns hos ca 20% av befolkningen och som är lika fördelat mellan pojkar & flickor

Högekänsliga elever är ofta:

- Känsliga för förändringar
- Prestationsinriktade
- Iakttagande/ avvaktande i en orolig miljö
- Extra besvärade av att genomföra prov på tid
- Känsliga för tillrättavisningar och hårda tonlägen
- Högekänsliga personer har ofta intensiva känslor och påverkas mycket av andras humör och stämningar

Högekänsliga personer tar in fler intryck och stimuli än andra och bearbetar också dessa på ett djupare plan. Detta gör att de har en ökad sårbarhet för stress och överstimulering



Forskning visar att högekänsliga barn påverkas mer av både negativa och positiva händelser. Högekänsliga barn är ofta extra mottagliga för förebyggande stödinsatser, positiv uppmuntran, stöd och förståelse.

## Vad skapar vi?

I dagens skola är det ofta resursbrist, brist på studiero, samt svårt att rekrytera utbildad personal. De som lider mest av detta är elever med diagnoser samt de högekänsliga eleverna.



Genom att ta del av vår kunskap och våra verktyg kommer pedagogerna snabbare kunna känna igen vilka elever som är högekänsliga, se de högekänsliga elevernas behov samt lättare kunna uppmärksamma tidiga tecken på överstimulering.

Detta skapar en bättre, lugnare och tryggare miljö för de högekänsliga eleverna, de övriga eleverna samt pedagogerna.

## Vilka är vi?



Utbildningen hålls av Martina Hårdstål dipl. högekänslighetsterapeut, ledarskapscoach och yogalärare samt Josefine Henriksson, dipl. högekänslighetsterapeut, mindfulnessinstruktör och legitimerad lärare, f-5. Josefine har arbetat under 10 års tid inom förskolans verksamhet.

Tillsammans har vi startat "podden om högekänsliga barn".

Vi håller i föreläsningar, workshops, kurser och retreat kring högekänslighet och högekänsliga barn.

Vi har även individuella vägledningssamtal kring högekänslighet, stresshanteringssamtal för högekänsliga samt vägledningssamtal för föräldrar till högekänsliga barn.

### **KONTAKTA OSS:**

Martina Hårdstål  
0700- 63 56 53  
martina@högekänsligabarn.com

Josefine Henriksson  
0736- 23 26 84  
josefine@högekänsligabarn.com

## Välj utbildning efter ert behov:

### **Inspirationsföreläsning, 30 min.**

En grundläggande introduktion för att lyfta fram de högekänsliga eleverna och deras behov i skola och fritidshem

### **Föreläsning och gruppdiskussioner, ca 2h**

Föreläsning om högekänsliga elever för er aktuella åldersgrupp; f-5, högstadiet, eller gymnasiet

### **Föreläsningen innehåller:**

Grundläggande fakta och forskning om högekänslighet, kännetecken för högekänsliga barn- inkl. styrkor och utmaningar och 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 2h föreläsning (se ovan) en fördjupning, ni väljer själva vad som passar för er verksamhet.

Välj bland: Skolstart/inskolning, skolmiljöns påverkan för högekänsligheten, arbetsgrupper, vikten av rutiner, struktur & förutsägbarhet, känslor/känslohantering, diskussioner kring verkliga case, en dag i skolan-utmaningar för en högekänslig elev.