

Utbildning online om högkänsliga barn

I höst kommer vi att hålla en utbildning via zoom om högkänsliga barn. Ni kommer att få lära er mer om högkänslighet och de högkänsliga barnen samt hur ni kan bemöta och stötta dem på bästa sätt

Varför är det bra att gå den här utbildningen?

Genom att gå den här utbildningen kommer du att lära dig mer om personlighetsdraget högkänslighet. När du får en **ökad kunskap kommer du också få mer förståelse** för hur man på bästa sätt kan bemöta de högkänsliga barnen.

Under utbildningen kommer du också att lära dig flera verktyg som är bra att känna till i mötet med de högkänsliga barnen.

Vi får ofta höra att man känner sig ensam med utmaningarna som man kan möta i mötet med de högkänsliga barnen. Ibland kan det kännas som om ingen annan förstår. Det fungerar ofta bra för högkänsliga barn på förskola/skola (när de väl kommit dit) men sen kan det vara ett helt annat beteende hemma.

Ni som deltar kommer att få ett helt nytt **kontaktnät** och kunna utbyta erfarenheter, samtala och reflektera tillsammans med andra föräldrar eller vuxna som kommer i kontakt med högkänsliga barn.

Det ges en unik möjlighet att **ställa frågor** och få en personlig kontakt till oss och de andra deltagarna.

Vi kommer också att dela med oss utav våra **bästa tips och trix** utifrån den erfarenhetsbank som vi byggt upp under våra år som vi arbetat och samtalat med föräldrar och pedagoger kring högkänsliga barn.

Efter varje tillfälle kommer ni erhålla material utifrån det vi under kvällen gått igenom.

Den här utbildningen passar både **föräldrar som pedagoger** eller andra som kommer i kontakt med högkänsliga barn

Fördelskänslighet

Högkänsliga barn kallas ofta för ”orkidébarn”, de är känsliga och kräver rätt omvårdnad och omtanke för att blomma ut och bli sitt bästa jag.

Högkänsliga personer som växer upp under trygga och stabila förhållanden tenderar att vara **friskare och lyckligare** än andra icke-högkänsliga och **återhämtar sig snabbare efter negativ stress**.

Växer de däremot upp i en dysfunktionell familj eller utsätts för mycket **överstimulering och stress finns en större risk att de senare under livet drabbas av psykisk ohälsa** såsom ångest, depressioner etc. detta eftersom högkänsliga barn har en tendens att se alla detaljer och konsekvenser av en skrämmande upplevelse.

Det har visat sig att **förebyggande arbete lönar sig särskilt bra** för högkänsliga, de reagerar starkt på en positiv förändring i sin miljö och är särskilt **bra på att ta tillvara på stödet** från familjen, lärarna eller terapeuten.

Barnomsorg och skola med god kvalitet och en bra miljö ger att de högkänsliga barnen tom klarar sig bättre än andra mer ”robusta” barn. Detta styrks av forskning gjord av Michel Pluess, han kallar detta för fördelskänslighet, dvs att **högkänsliga barn är mer benägna än icke-högkänsliga att dra mer fördel av det som är positivt i deras omgivning, gällande t.ex. uppmärksamhet, kärlek, goda råd, intressant information etc.**

Vad innehåll utbildningen?

- Vad innebär personlighetsdraget högekänslighet?
 - Hur vanligt?
 - Grunddragen DOES
- Högekänsliga barn
 - kännetecknen,
 - styrkor & utmaningar
 - viktigt att tänka på i mötet med hsp barn
- Högekänsliga barn & stress
 - under- och överstimulering- förebygga & hantera
 - Överstimulering, stark vilja/"trots" eller rädsla?
- Känslor & känslohantering
- Vikten av rutiner
- Återhämtning
- Stärk ditt barn inifrån och ut
 - Självmedkänsla
 - Självförtroende
- Kommunikation kring högekänslighet
 - Skola, förskola

Upplägg av utbildningen:

Ett tema per tillfälle

- Vi har en kortare genomgång/föreläsning
- Diskussions/reflektionsfrågor i grupper
- Möjlighet att ställa frågor
- Material efter varje tillfälle med något som berör kvällens tema.

Övrig praktisk info:

Utbildningen hålls varannan vecka, start 5/9, måndagar, kl. 19-20.30 via zoom

Kostnad: 3900kr (specialpris, boka under juni, 3400kr).

Anmälan är bindande och din plats är unik. Vi kommer att vara max 12 personer och hålla det till liten grupp.

I anmälan är det bra att nämna vilken ålder som du är extra intresserad av att lära dig mer om (0-6 år eller 6-12 år) allt för att vi ska kunna anpassa gruppen på bästa sätt.

Hur anmäler man sig?

Genom att maila martina@hogkansligabarn.com alternativt martina@hogkanslighetscoachen.nu

Ett kort smakprov på vad kursen kan innehålla:

Vi kommer bl.a. att prata om vikten av att som förälder/annan vuxen få förståelse för det mest grundläggande av de grundläggande dragen inom högkänslighet- nämligen risken för överstimulering.

Om man lär sig känna igen symptom på överstimulering så blir man bättre på att förstå sitt barn samt att hjälpa hen att skapa mer balans och förståelse för sig själv och vad hen behöver för att må bra. Är grundbehoven uppfyllda? Behöver ditt barn mer pauser/återhämtning? Lekfria dagar?

Genom att få mer kunskap kring vad överstimulering är och hur det kan yttra sig så blir man som förälder också en bättre "detektiv" på att förstå vad som är bara en stark vilja ("trots") och vad som faktiskt är överstimulering.

Ex utbrott över att välja färg på skål eller utbrott över strumpor som skaver. Vid en snabb anblick kan man tro att det bara handlar om att testa gränser. Kanske ligger det mer bakom? Det är en lättnad att lära sig skillnaden på barnens utbrott, vad är "vanlig trots" och vad handlar om barnets känsligare nervsystem?

Genom en större kunskap och förståelse om överstimulering lär man sig känna igen och få mer fingertoppskänsla kring ”när ska jag pusha på” och ”när ska jag backa”-minskar risken för större utbrott och fler konflikter. Det blir lättare att möta sitt barn där hen är och tillsammans hantera överstimuleringen på bästa sätt.

Det är också viktigt att förstå att överstimulering är en kraftig stressreaktion och det kan därför ge samma kroppsliga symtom som vid rädsla. Det är lätt att tolka panikkänslan, hjärtklappningen, svettningarna som att ”jag är rädd för detta”, dock risk att det blir en sanning som hänger kvar i många år och som leder till ett undvikande. Kan man istället se att det handlar om för mycket stimuli och för lite återhämtning så är det lättare att justera och därmed i det långa loppet få känna sig fortsatt fri.