

Høysensitive skolebarn hvem er de?



Sensitivpsykoterapi

FOR FORELDRE

og alle som jobber
med

barn!

Heftet er utviklet av
Sensitiv Psykoterapi
v/Eva Steinkjer

finnes i alle kulturer

OVER HELE VERDEN



Høysensitivitet er et **medfødt karaktertrekk**. Det har eksistert like lenge som det har vært mennesker på jorden. Trekket er også observert i mer enn 100 dyrearter.

**En utbredt misforståelse er
at høysensitivitet er en
"jentegreie"- Like mange
gutter som jenter er født
sensitive!**

50 / 50





verdssettes ulikt

- Idealene varierer i ulike deler av verden. Der det utadvendte dominerer, kan sensitiviteten lett bli overkjørt.
- Forventningene til gutter og jenter er også forskjellig. Det er kanskje mer krevende å være født sensitiv gutt?

HVA TENKER DU OM DETTE?



M E D F Ø D T

ulik grad

Dette betyr at alle mennesker er født sensitive. Uten dette trekket hadde vi ikke overlevd som art. Vi trenger å forstå ting på et dypere plan. Varsomhet og sterk grad av oppmerksomhet mot detaljer, er viktig for å lære å skille fare fra glede.

MICHAEL PLUESS

31 % er høysensitive
40 % er moderat sensitive
29 % er lavt sensitive

[HTTPS://SENSITIVITYRESEARCH.COM/](https://sensitivityresearch.com/)



Forskerteamet har gitt gruppene
blomsternavn: **orkidebarn,**
tulipanbarn og løvetannbarn.

**HVA TENKER DU OM
DET?**



Høysensitive har et
mottaksapparat som tar
inn mange fler inntrykk enn
de med lavere sensitivitet.
Vi kan forestille oss dette
som en "parabolantenne"

**FORESTILL DEG AT DU ER EN
PARABOLANTENNE. HVORDAN
OPPLEVER DU VERDEN?**



HVORDAN FUNGERER HØYSENSITIVITETEN?

Den er kompleks med fire
kjerneelementer:

DOES

Høysensitive behov

Høysensitive læringsstiler

ELAINE N ARON

D- Dyp bearbeiding av inntrykk

KAN GI DYP LÆRING





overstimulert

For mange inntrykk som ikke blir gitt rom til bearbeiding, kan føre til overstimulering.

Barnet har ingen kontakt med sine ressurser.

**UNNGÅ AT OVERSTIMULERING
UTVIKLER SEG TIL KRONISK
STRESS**





E

emosjoner og empati

Høysensitive barn reagerer med sterke følelser. Det gjelder både begeistring og smerte. De kan reagere 3-5 ganger sterkere enn majoriteten.

TROND HAUKEDAL



E- empati =
følelsmessig
gjenkjennelse.

*Kan bidra til empatisk
praksis i form av omsorg*

ELAINE N ARON



S-
**Sansevar for subtile
detaljer.**

*Fin, hårfin eller spissfindig, noe
man må ha skarp
observasjonsevne for å oppfatte.*

- **BALANSE MELLOM
INNTRYKK OG
UTTRYKK**
- **MELLOM AKTIVITET
OG HVILE**

LISE OG MARTIN AUGUST





Kreativitet. Fantasi. Musikk.

Estetiske uttrykksformer utvider det verbale språket. Høysensitive barn har lett tilgang til disse språkene.

***LEGG TIL RETTE FOR
DET!***



Vennskap

Høysensitive vennskap kan bli dype. Noen barn knytter seg heller til noen få enn mange. Men det er ingen regel. Høysensitive barn med en utadvendt stil og som er spenningssøkende, har antakelig flere.

HVA GJENKJENNER DU?



Lek og tilpasning

Ser du at stigen som ligger på gressmatta her er ganske firkantet? Firkantet som en boks.

Vi snakker ofte om at de høysensitive barna er kreative. De tenker og handler like gjerne utenfor boksen som inni.

**HVA TENKER DU OM
DETTE?**



FRIMINUTT

Pauser er viktig for de høysensitive barna. **De tar inn så mange inntrykk og trenger å bearbeide dem.**

Leken er fin til det.



MILJØSENSITIVITET

Høysensitive barn har god nytte av et positivt og varmt miljø, og blir sterkere negativt påvirket av et miljø med krav, konkurranse og konflikter.



Hvis balanserte høysensitive barn fikk lede an, ble det ingen mobbing eller krig i verden.

Vi er alle sensitive – en side ved å være menneske, som trenger å bli tatt vare på.

ELAINE N ARON



Høysensitive barn er først og fremst som andre barn:

FORSKJELLIGE.

Aksept av forskjellighet blir derfor en viktig grunnholdning å etterstrebe, når du skal møte og legge til rette for de høysensitive barna i klasserommet.

TAKK TIL INSPIRASJONSKILDENE:

Abrahamsson, Ihren og Lian Kirksæther (2013) **Sensitiv og sterk**. Utgitt på Pantagruel forlag

Aron, Elaine N (2013) **Særlig sensitiv**. La sårbarheten bli din styrke. Utgitt på Cappelen Damm

Aron, Elaine N (2014) **Særlig sensitive barn**. Utgitt på Cappelen Damm

August, Lise og Martin August (2016) **Sensitive barn i pedagogisk arbeid**. Utgitt på Kommuneforlaget

Haukedal, Trond (2014) **Boken om HØYSENSITIVITET** - veien fra sårbarhet til ressurs. Utgitt på Trond Haukedal forlag

Møberg, Susanne (2013) **ER DU OGSÅ HØYSENSITIV?** Utgitt på spartacus forlag

Møberg, Susanne (2013) **MINDFULNESS FOR HØYSENSITIVE**. Utgitt på spartacus forlag

Pedersen, Eirin (2019). **Høysensitive elever og tiltak for å unngå overstimulering**. Munin UIT. Masteroppgave i spesialpedagogikk.

Sletteland, Trude **Høysensitivitet - en håndbok**. Fås ved henvendelse til forfatteren

Steinkjer, Eva **Høysensitivitet hos barn og unge**. Barne og ungdomsarbeiderfaget. Hefte utgitt for Trondheim kommune. Kan fås digitalt.

Svatun, Birte (2017) **HØYSENSITIVE BARN i barnehage og hjemme**. Utgitt på kommuneforlaget

Zeff, Ted (2010) **The STRONG SENSITIVE BOY**, Help your son become a happy, confident man. Prana Publishing

Nettsider:

www.høysensitivnorge.no
www.sensitivpsykoterapi.com
www.hsperson.com
www.sensitiv.dk
<https://sensitivityresearch.com/>

DESIGNET MED BILDER OG
EFFEKTER FRA CANVA.COM

BAKGRUNN

Dette heftet er blitt til for å spre informasjon og inspirasjon om det høysensitive skolebarnet.

Høsten 2020 har Sensitiv Psykoterapi i samarbeid med Høysensitiv Norge arrangert flere nettmøter om temaet. Veldig mange har vist interesse for å lære mer – og det etterlyses lettfordøyelig og kortfattet informasjon.

Et høysensitivt barn kan ikke beskrives lett og kort- alle er unike individer med mange sider.

Mitt håp er at denne generelle informasjonen som er basert på både forskning og erfaringer, kan bidra med forsterket nysgjerrighet og ønske om å lære mer.

Kanskje vil du som forelder eller om du arbeider med barn, gjenkjenne grader av karaktertrekket i deg selv?

Husk: Vi er alle født sensitive, om enn med ulik grad.



Sensitivpsykoterapi

KONTAKT
EVA STEINKJER

www.sensitivpsykoterapi.com
Mail: eva@sensitivpsykoterapi.com
Mobil: 48029612

*COPYRIGHT (C)
SENSITIV PSYKOTERAPI*