



SÅ STÄRKER DU DET SENSITIVA BARNET



Djup bearbetning
av intryck, tankar
& känslor

Hög **empatisk**
förmåga &
emotionell
mottaglighet

DOES

Sårbarhet för
överstimulering/
stress

Extra känslighet
för **subtila stimuli**

VAD INNEBÄR HÖGKÄNSLIGHET?





OM GRUNDDRAGEN



Mår ofta dåligt
över världens
orättvisor &
lidande

Känslorna
pendlar snabbt
mellan glädje
& sorg

Påverkas mycket
av tonlägen, mimik
& kroppsspråk

Lägger märke
till detaljer i
omgivningen

Hög **empatisk** förmåga &
emotionell mottaglighet

Extra känslighet
för **subtila stimuli**

Förstår ofta
hur andra mår
utan att de
behöver säga
något rakt ut

Påverkas mycket
av andra
människors
känslor, energi &
sinnesstämning

Blir glad i själen av
vackra saker/musik
/natur/miljö

Lappar, knappar,
paljetter & fickor
på kläder kan klia
& störa mycket

OM GRUNDDRAGEN



- LÄRA SIG MER OM SIG SJÄLV OCH ANDRA MÄNNISKOR
- KUNNA SKILJA MELLAN OLIKA KÄNSLOR
- UTTRYCKA SINA KÄNSLOR & BEHOV TILL ANDRA
- MÅ BRA FYSISKT & PSYKISKT
- KUNNA FATTA VÄL GRUNDADE BESLUT



VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT
VI LÄR OSS FÖRSTÅ VÅRA KÄNSLOR?



- INRE PROBLEMLÖSNING
- YTTRE PROBLEMLÖSNING
- AVLEDANDE PROBLEMLÖSNING



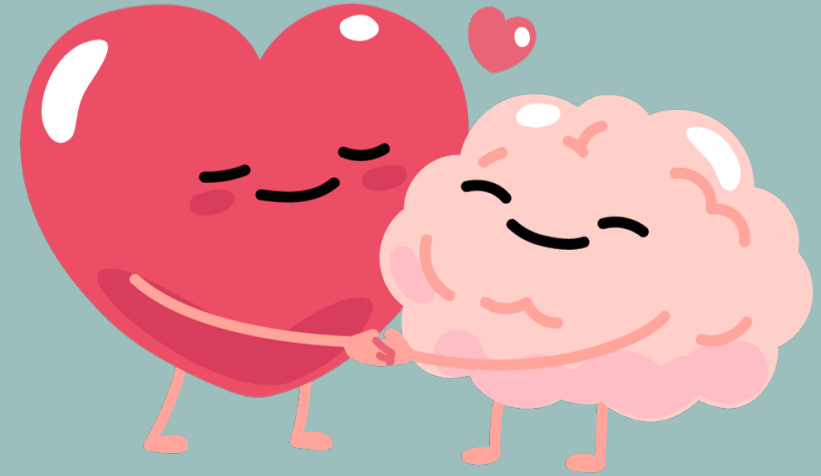
SJÄLVLEDARSKAP ISTÄLLET FÖR KÄNSLOSTYRDHET



ATT MÖTA SIG SJÄLV MED VÄNLIGHET
(KONTRA SJÄLVKRITIK)

ALLMÄN MÄNSKLIGHET
(KONTRA ISOLERING)

MINDFULNESS
(KONTRA ÖVERIDENTIFIKATION)



VAD ÄR SJÄLVMEDKÄNSLA?



TÄNK PÅ ATT LÄRA BARNET ATT:

- PRATA VÄNLIGT TILL SIG SJÄLV
- LYSSNA INÅT & FÖLJA SITT HJÄRTA
- SÄTTA GRÄNSER INFÖR SIG SJÄLV & ANDRA

- KONSTATERA ISTÄLLET FÖR ATT VÄRDERA
- SE SAKER I ETT STÖRRE PERSPEKTIV
- SLÄPPA FOKUS PÅ PRESTATION



SÅ STÄRKER DU SJÄLVMEDKÄNSLAN



- FOKUSERA PÅ BARNETS INLÄRNINGSMÅL OCH FÄRDIGHETER
- VAR RESTRIKTIV MED INSTRUKTIONER
- FEEDBACK OCH REFLEKTION EFTER PRESTATION



PRESTATIONSBASERAD SJÄLVKÄNSLA-
HUR KAN DU SOM VUXEN STÖTTA BARNET?



- SE TILL ATT DE BASALA BEHOVEN TILLGODOSES
- HÅLL FAST VID RUTINER
- MINSKA ANTALET BESLUT FÖR BARNET

- MINSKA ONÖDIG STIMULANS KRING BARNET
- MINSKA ANTALET ÖVERRASKNINGAR FÖR BARNET
- FÖRBERED INFÖR FÖRÄNDRINGAR



HUR KAN VUXNA FÖREBYGGA
ÖVERSTIMULERING HOS BARN/TONÅRINGAR



JOSEFINE HENRIKSSON

HSP-TERAPEUT, LEG LÄRARE F-5
MINDFULNESSINSTRUKTÖR

JOSEFINE@
HOGKANSLIGABARN.COM

MARTINA HÅRDSTÅL

HSP-TERAPEUT, YOGALÄRARE,
STRESS- OCH LEDARSKAPSCOACH

MARTINA@
HOGKANSLIGABARN.COM

KONTAKT@HOGKANSLIGABARN.COM
WWW.HOGKANSLIGABARN.COM

[HTTPS://STRONGBASE.NEWZENLER.COM/COURSES/STOTTADESENSITIVABARNET](https://strongbase.newzenler.com/courses/stottadetsensitivabarnet)

PODCAST: PODDEN OM HÖGKÄNSLIGA OCH SENSITIVA BARN (SPOTIFY)



Tankar om högkänslighet



Högkänslighetscoachen