

HØYSENSITIVITET!

HVA ER DET OG HVORFOR ER DET OFTE FORBUNDET MED NOE NEGATIVT?

Hva er høysensitivitet?

Høysensitivitet er ingen diagnose, men et personlighetstrekk som er medfødt og arvet fra dine foreldre.

Det er ca. 20% av Norges befolkning som har dette personlighetstrekket.

En høysensitiv person tar inn 3-5 ganger mer informasjon en ikke høysensitive personer.

Høysensitive møter ofte verden med utgangspunkt i følelsene sine. Der de prosesserer inntrykkene gjennom en hel dag på et dypere og mer personlig nivå.

Å være høysensitiv betyr at de har et mer fintfølende nervesystem. De er rett og slett mer følsom, kjenner på energier i rommet eller mellom mennesker.

De tenker dypere, er veldig empatisk og lyttende. Derfor kan de til tider bli svært overstimulert, hvis de ikke tar hensyn til sin høysensitivitet.

Dette er likt for barn og voksne, men barn trenger støtte og veiledning!



Det misforståtte personlighetstrekket.

Hun er så stille, bare sitter der, sier ingenting. Det er det vanligste høysensitive hører. Men er det så farlig å være så stille? Kanskje det føles sånn i en verden som aldri slutter å snakke, der prestasjoner og mestring blir satt høyt på lista og anerkjent.

Å være annerledes og mer følsom har ofte blitt sett på som noe lavmælt og rart, kanskje litt mindre intelligente også. Det er en myte. Forskning viser at høysensitive er like smarte og intelligente som alle andre mennesker, selvfølgelig.

Høysensitive mennesker kan ha en veldig dårlig selvtillit og selvfølelse, som kan gjøre at de virker initiativfattige og stille.





Forebygging og tiltak.

Siden høysensitive kan ha et dårlig selvbilde og selvtillit er det små ting som kan gjøres for å få en bedre hverdag.

Og ikke minst bygge god og sunn selvtillit og selvfølelse gjennom livet.

-Snakk fint til deg selv og barnet. Har du hørt "hjernens kraft"? Det du forteller deg selv skjer.

Forteller du små barn at de ikke er bra nok, tror de på det.

-Mediter. Det gir fokus og balanse i en høysensitiv kropp som fort kan bli overstimulert og komme ut av balanse.

-Tren etter dagsform. Styrke når du føler deg sterk. Yoga for flyt og balanse, gå en tur ta en joggetur.

-Hver med folk som ser deg, anerkjenner deg og respekterer den du er.

Husk at forebyggingen skal gi styrke til å håndtere motgang og stress, fordi vi kommer ikke utenom det i hverdagen.

De liker også å føle seg litt frem før de buser ut med noe. De er våre tenkere og lyttere.

For tusener av år siden var det de sensitive menneskene som som la merke til endringer i naturens lyder, de varslet farer og andre ting rundt som andre ikke følte og hørte. De var stammens varslere mot farer og trusler.

I dagens samfunn er det menneskeheten med alle sine lyder og forventninger som truer balansen av empati og indre ro. For slik høysensitive er bygget opp med alle sine medfødte evner til å føle og ense energier, er det de som faller ut. Da de egentlig skal kunne lære hvordan vi kan håndtere en verden som går så fort fremover at vi nesten ikke klarer å henge med.

La oss ikke glemme de høysensitive blandt oss, fordi en høysensitiv person med godt selvbilde og selvtillit er en ressurs og vit at en med lavt selvbilde er sårbar, la oss styrke dem og hjelpe dem.

Og vi må ikke glemme de høysensitive barnehagebarna.

De som er stille og trekker seg bort eller utagerer med skrik og frustrasjon. Vi må se dem og ikke dømme dem.

Å være et høysensitivt barn i barnehagen i dag kan føles skremmende og overveldende. De er også lette å glemme og overse fordi de ofte er stille og leker fint med seg selv. Sier sjelden i fra og vi voksne tar for gitt at de har det fint der de er. Men har de det? Ja, kanskje noen, for vi vet at høysensitive er glad i alenetid, men det gjelder absolutt ikke for alle.

"Du vil glemme hva folk sa. Du vil glemme hva de gjorde. Men du vil aldri glemme hva de fikk deg til å føle." Haukedal.

Litteratur:

Haukedal E. Trond: *"Boken om høysensitivitet - veien fra sårbar til ressurs."* 2014.

Cain Susan: *"Stille. Introvert styrke i en verden som aldri slutter å snakke."* 2013