



Endelig sommer!

Hva kan påvirke høysensitive barn og hvordan kan du forebygge til en hyggelig sommer uten å bli overstimulert.

Endelig sommer og varmere! Men hvordan er det egentlig å være høysensitiv om sommeren.

Du tenker kanskje ikke på det, men det er denne årstiden vi har lyst til å gjøre mer, være mer ute, mer aktiv og kanskje møte venner og ha det gøy. Rett og slett så er vi mer sosiale.

Hva gjør dette med høysensitive barn og hva bør du tenke på!

Høysensitive er spesielt følsomme for lyd og lys. Om sommeren er det akkurat disse to tingene det er mer av. Lengre og lysere dager, mer lyd som foreks. gressklipper, kantklipper osv. Disse lydene kan vi sjelden kontrollere, kanskje du har klippet gresset, så begynner naboen med en kantklipper og en annen nabo med en hekkeklipper senere på kvelden. Mer gøy som gir mer lyd som roping, skriking og folk som snakker høyt. Trampolinelek, løpe



gjennom vannspredere, mer skrik fra barn og voksne som roper på barna som skal overdøve en gressklipper osv.

Alle disse lydene pluss en hel dag med sol kan gi stor påkjenning i en liten kropp. Det kan også være slitsomt for en voksen og siden det er voksne som ofte må tilrettelegge for barna må du også ta hensyn til deg selv.

Hvor sliten er du? Husk at du også må ta pauser!

Noen tips og tanker rundt forebygging!

LYS: Bruk solbriller med blåfilterbeskyttelse på barna når de er i sola. Ta gjerne av i skyggen og inne. En hatt på hodet er fint.

Ta pauser inne med spill og boklesing.

LYD: Mange høysensitive har utfordringer med lyd, derfor er det ekstra viktig å ta hensyn til dette mens barna er små, slik at du kan bygge en god og stødig selvregulerende adferd.

Observer barnet og ta en pause før du ser barnet er sliten.

En pause kan være mye, det viktigste er å få barnet bort fra lyd og mye stimuli.

Ta med barnet inn; her kan du gjøre mye. Lese en bok, tegne, perle og matlaging. Det går også an å ha en hvilepause der dere ligger på gulvet og slapper av, les gjerne en bok. Har du flere barn, splitt de gjerne opp sånn at de får litt alene tid for seg selv eller med deg.

Gå en tur i skogen se dere rundt og lytt til fuglene og kjenn på roen rundt dere!

Introduser yoga og pust for et høysensitivt barn. Det vil hun/han ha stor nytte av videre i livet!

Sett pris på gråværsdager og regnvær, det frisker opp både kropp og sinn :)

Dette var noen tips, håper du får nytte av det.

Solhilsen fra Camilla :)



