

# Varför är ditt barn högkänsligt?

Orsaken till högkänslighet är att nervsystemet utvecklats med en högre känslighet.

Psykoterapeuten och forskaren Elaine N. Aron, Ph.D, som är den som myntat begreppet högkänslighet, beskriver personlighetsdragets grundläggande aspekter genom akronymen ”DOES”.

**D** står för djup bearbetning, vilket syftar på att högkänsliga personer bearbetar alla intryck extra noggrant och på ett djupt plan. I högre grad än det som är vanligt associerar också högkänsliga personer medvetet eller omedvetet stimuli med tidigare erfarenheter och försöker se samband. Högkänsliga upplevs således ofta som intuitiva.

**O** står för överstimulering och syftar på att högkänsliga ofta blir snabbt mätta på intryck, vilket kan leda till att de känner sig stressade eller överväldigade. Det är den djupa och detaljerade bearbetningen av intrycken som gör att högkänsliga barn så snabbt når detta tillstånd. Det kan visa sig genom att de blir tysta och tillbakadragna eller hyperaktiva.

**E** står för hög emotionell mottaglighet och empati, vilket innebär en djupare känslouppfattning som ofta hör ihop med en hög mental förmåga och ett rikt inre liv. Högkänsliga barn har ofta även en god förmåga att känna in det andra känner.

**S** står för förmågan att uppfatta subtila detaljer. Eftersom högkänsliga barn bearbetar stimuli på ett djupare plan har de till exempel förmågan att uppfatta detaljer i andra barns beteende som de andra barnen inte själva uttrycker i ord. De är därför ofta starkt medvetna om andra barns sinnesstämningar.

**SFH - Sveriges förening för högkänsliga** arbetar för att sprida kunskap om forskning på personlighetsdraget högkänslighet. Föreningen är en viktig länk mellan högkänsliga personer och samhället i stort.

Genom föreningens regionala grupper runt om i Sverige, har högkänsliga personer möjlighet till en mer öppen plattform för kunskap och samhörighet. Du kommer i kontakt med föreningen genom att besöka vår webbsida [www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se).

Där kan du enkelt ansöka om medlemskap både för dig individuellt eller för hela familjen. Där finns även ytterligare information om högkänsliga barn samt information om tester och länkar till studier.

SFH – Sveriges förening för högkänsliga:  
[www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)

Läs mer om Elaine N. Aron, Ph.D på hennes webbsida: [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

Du får veta mer om högkänsliga barn och hur du kan komma i kontakt med andra familjer genom SFH.  
[www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)



## Det högkänsliga barnet

Vart femte barn är högkänsligt



# Elaine N. Aron, Ph. D

## Viktigt att tänka på



Elaine N Aron, Ph. D är djupt engagerad i forskning på högkänsliga barn. Här svarar hon på frågan om hur ett högkänsligt barn påverkas av sitt personlighetsdrag.

– Ett högkänsligt barn är ett av fem barn som föds med ett extra känsligt nervsystem. De reagerar snabbare och starkare på yttre stimulans såsom ljud, ljus och subtila förändringar.

Högkänsliga barn föredrar att reflektera innan de agerar. De blir snabbare överstimulerade, reagerar på plötsliga förändringar och känner starkt av emotionella vibrationer.

Alla högkänsliga barn har en blandning av olika personlighetsdrag som kan yttra sig i att en del blir överaktiva, intensiva i sina känslouttryck, och krävande. Andra högkänsliga barn väljer att dra sig mer undan och vara tystlåtna.

Det gemensamma för alla högkänsliga barn är att de är emotionellt känsliga och påverkas av den fysiska miljön.

Om du är förälder till ett högkänsligt barn är det viktigt att du förstår att högkänslighet inte är en diagnos av något slag. Det är ett medfött personlighetsdrag. Barn som är högkänsliga har en ökad förmåga att känna in vad som händer runt dem. De är kreativa, empatiska och har ofta mycket vishet och intuition.

Det absolut viktigaste du som förälder bör tänka på är att detta är ett underbart personlighetsdrag. Det är absolut inget fel på ditt barn och känsligheten är inte heller något ditt barn hittat på.

Att ditt barn bearbetar alla intryck noggrant innan det agerar i olika situationer är i många situationer en väl fungerande strategi. Att barnet värderar konsekvenserna av sina handlingar gör det mer vaksamt och undviker således faror.

2-5% av alla högkänsliga barn är särbegåvade.

Forskning visar att högkänslighet är mycket ärftligt, ett högkänsligt barn har ofta flera högkänsliga personer i sin släkt.

Det är viktigt att du som förälder visar förståelse för ditt barns högkänslighet. Högkänsliga barn som inte känner sig accepterade har en ökad tendens att utveckla blyghet, och i vuxen ålder även depression och utmattningssymptom.

Eftersom barnet tar in stimulans från omgivningen utan ett så kallat filter, behöver det mer tid för återhämtning.

Ge barnet pauser och tid för att stilla sitt sinne om ni varit i en rörig, bullrig eller stimmig miljö. Naturliga andningspauser mår högkänsliga barn bra av.

Pressa inte barnet till att anpassa sig i sociala situationer utan låt barnet själv bestämma om det vill prata eller interagera med andra.

Förklara öppet för skola/fritids att ditt barn är högkänsligt och därför naturligt söker sig till ensamma stunder. Barnet behöver dessa stunder i enskildhet.



Barnet har "långa känslspröt" och kan uppleva andras känslor och behov starkare än det upplever sina egna.

Högkänsliga barn reagerar starkare på olika tonlägen i tal. Hårda och bryska tillsägelser kan därför påverka ett högkänsligt barn djupt.

Barnet kan även reagera starkt på olika klädesplagg. Stickiga och tajta kläder kan skapa en inre irritation och obehagliga känslor.

Den stora mottagligheten för intryck kan medföra att barnet reagerar mer intensivt och fantasifullt på historier eller berättelser. Filmer kan skapa djupa känslostormar.

Högkänsliga barn reagerar ofta starkare på dofter och lukter.

Högkänsliga barn gillar förutsägbarhet. Ett gott råd kan därför vara att alltid prata med ditt barn om vad som kommer hända. Det underlättar för barnet att förbereda sig mentalt i olika situationer.