

# Högekänslighet

Comfort Zone, augusti 2008  
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved  
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)



## I skolbänken – högekänsliga och utbildning

Det som följer är för både högekänsliga personer och föräldrar till högekänsliga barn, antingen de själva är känsliga eller inte. Så den här gången kommer jag att hänvisa till högekänsliga personer i tredje person pluralis snarare än i första: alltså "de", inte "vi".

### Högekänsliga personer i skolbänken

#### är i regel

- samvetsgranna
- alerta och observanta
- snabba att förstå lärarens intentioner
- kreativa
- nyfikna
- självmotiverande
- reflekterande
- medvetna om tidsfrister och i behov av att göra upp planer

#### blir ofta

- extra besvärade av att genomföra prov på tid
- illa till mods av att framträda, såvida de inte är väl förberedda och har fått uppmuntran
- sårade av hård kritik
- särskilt hjälpta av att höra vad de har gjort bra (bra feedback)
- fort skamsna

#### behöver inga

- (skarpa) tillrättavisningar

### Förslag:

Försök välja lärare och studiemiljöer som är bäst lämpade för personer med ovanstående egenskaper! Om en lärare/handledare har visat sig särdeles hjälpsam, be personen i fråga att rekommendera andra som är likasinnade. Tveka inte att låta någon lägga ett gott ord för dig (eller ditt barn) hos nästa lärare.

I början av ett skol- eller studieår är det oundvikligt att högekänsliga påverkas av omställningen som denna nya tillvaro innebär. Ibland behöver de göra en paus för att reflektera och hämta nya krafter. Men det kan vara svårt att ta sig den tiden, eftersom det är i terminens början som sociala kontakter knyts eller återupptas. Snarare än att dra sig tillbaka till ett stilla rum bör högekänsliga personer ge sig ut och träffa nya människor oftare än vad de annars skulle göra, så att de inte känner sig utanför längre fram. Högekänsliga personer bör inse att om de vill ha framgångar på längre sikt, är det lika viktigt med sociala kontakter som med studier. De måste balansera mellan dessa två världar, men på det här stadiet kan inte båda världarna vara perfekta. Motion, ordning och reda i hemmet samt kontakt med familj och vänner måste kanske få hamna lägre på prioritetsslistan.

I början av ett skol- eller studieår kan det gå både upp och ner rent känslomässigt. Mycket kommer att gå dåligt eller inte lika bra som förväntat. Högekänsliga personer måste vara inställda på detta, så att de inte kommer ur gängorna på grund av ett skenbart misslyckande eller en period av oro, depression eller destruktiv självkritik. I stället måste de vara fast förankrade i verkligheten – omställningen är ett svårt skede. De måste få tillräckligt med sömn, äta rätt, komma ut i naturen emellanåt och tillbringa tid med uppmuntrande människor. Om möjligt bör de vara utvilade och på gott humör när de stiftar nya bekanskap, eller vänta till ett annat tillfälle.

Högekänsliga personer trivs med att lära sig nya saker. Ju mer utbildning de får desto mer kan de bidra till världen. Visst kan de studera på egen hand, men ett papper från en riktig läroanstalt kan ge dem den respekt de behöver för att kunna ha ett visst inflytande och göra sina goda idéer hörda. Därför är det väsentligt för dem att känna sig hemma i studiemiljöer. "Väl börjat hälften vunnet". Se därför till att få en bra början, dock inom högekänslighetens ramar.

Elaine N. Aron  
Augusti 2008