



ELAINE N. ARON

Det högkänsliga barnet

Att växa och må bra i en
överväldigande värld

HSP

Till högkänsliga barn överallt och till dem som lyhört uppfostrar sina barn så att de växer upp trygga i en hård värld.

DET HÖGKÄNSLIGA BARNET

Att växa och må bra i en överväldigande värld

ISBN 978-91-980534-1-8

Copyright © 2002 Elaine N. Aron

Utgivare: Crown Publishing Group, Random House LLC

Published in Agreement with Lennart Sane Agency

Svensk utgåva © Egia förlag 2014

Översatt från engelska: Karin Ashing

Språklig bearbetning: Marie Jenevall

Redaktör: Ane Frostad

Originalalets titel: The Highly Sensitive Child

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsfoto: Monika Gniot/Shutterstock

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2014

www.egia.se

DET HÖGKÄNSLIGA BARNET

Att växa och må bra i
en överväldigande värld

ELAINE N. ARON



ÖVERSÄTTNING KARIN ASHING

SPRÅKLIG BEARBETNING MARIE JENEVALL

REDAKTÖR ANE FROSTAD



INNEHÅLL

Författarens kommentar till den svenska utgåvan 2014.	6
Förlagets kommentar till den svenska utgåvan 2014.	21
Inledning	22
Är ditt barn högkänsligt? Ett frågeformulär för föräldrar	27
Är du högkänslig? Ett självtest	30

DEL I: DET HÖGKÄNSLIGA BARNET – EN ÖVERSIKT

1. Högkänslighet	34
2. Spänn fast säkerhetsbältena	74
3. När du som förälder inte är högkänslig	105
4. När både du och ditt barn är högkänsliga.	128
5. Fyra nycklar till att uppfostra ett lyckligt högkänsligt barn.	153

DEL II: FRÅN SPÄDBARN TILL UNG VUXEN

6. En bra start	194
7. Små och stora förskolebarn hemma	220
8. Små barn och förskolebarn ute i världen	249
9. Högkänsliga skolbarn hemma	273
10. Högkänsliga skolbarn ute i världen	296
11. Högkänsliga ungdomar och unga vuxna	326
Tjugo tips för lärare	359
Fördjupning	366
Noter.	369
Index.	377

I. HÖGKÄNSLIGHET

Blyga och kinkiga barn i ett annat ljus

I det här kapitlet får du hjälp med att avgöra om du har ett högkänsligt barn och du får en grundlig genomgång av detta personlighetsdrag. Du får också mer kunskap om ditt barns alla nedärvda personlighetsdrag. Målet är att undanröja alla missuppfattningar som finns om högkänsliga barn. Vi visar också vad som skiljer högkänslighet från faktiska störningar (vilket det inte är).

”Om det var mitt barn skulle han äta upp det han fick på tallriken.”
”Din dotter är så tyst – har du funderat på att kolla upp det med en läkare?”

”Han är så mogen, så klok för sin ålder. Men det verkar som om han *tänker* alldeles för mycket. Är du inte orolig över att han inte är mer glad och sorglös?”

”Jodie blir så lätt sårad. Och hon gråter när andra barn blir retade eller sårade också. Och när någon berättar något sorgligt. Vi vet inte hur vi ska kunna hjälpa henne.”

”I min förskoleklass deltar alla i gruppaktiviteterna utom din son, som vägrar. Är han lika envis hemma?”

Känner du igen den typen av kommentarer? Det gör de föräldrar som jag intervjuade när jag skulle skriva den här boken. De har fått höra alla möjliga slags välmenande kommentarer i den här stilen från släktingar, lärare, andra föräldrar och till och med vårdpersonal. Om du har fått sådana kommentarer är det nästan helt säkert ett tecken på att du är förälder till ett högkänsligt barn. Och det är klart att det är oroande att höra

att det är något konstigt eller fel med ditt barn fastän du tycker att ditt barn är underbart medvetet, omtänksamt och *känsligt*. Dessutom *vet* du att om du skulle lyssna på de välmenande råden och tvinga ditt barn att äta mat som det inte gillar, umgås med andra när det inte har lust med det eller ta med det till en psykiater så skulle det vara en plåga för ditt barn. Om du däremot är lyhörd och lyssnar på ditt barn så mår det bra. Men de där kommentarerna kommer hela tiden, så du kanske undrar om du är en dålig förälder och om ditt barns beteende är ditt fel. Jag har hört samma berättelse om och om igen.

Bruksanvisning för ditt barn

Det är inte konstigt om du är orolig för att du kanske gör fel. Du har kanske ingen som hjälper dig. Du har förmodligen märkt att de flesta böcker om föräldraskap fokuserar på ”problembeteenden” – rastlöshet, koncentrationssvårigheter, ”vildhet” och aggression. Men ditt barn är förmodligen allt annat än ett problem i de här avseendena. Det du kämpar med är frågor som det inte står särskilt mycket om i böckerna – ätproblem, blyghet, mardrömmar, oro och intensiva känslor som inte riktas mot andra utan helt enkelt är utbrott. Det vanliga rådet, att man får bort oönskat beteende med hjälp av ”konsekvenser” (straff), fungerar ofta inte – ditt barn verkar känna sig helt tillintetgjort av straff eller till och med av kritik.

I den här boken får du råd som bara gäller högkänsliga barn, från föräldrar till högkänsliga barn, inklusive mig, samt från experter på detta personlighetsdrag. Vårt första råd är att inte tro på dem som antyder att det är något fel med ditt barn, och att inte låta ditt barn tro det. Inte heller är ditt barns annorlunda sätt ditt fel. Naturligtvis kan man alltid bli en bättre förälder och den här boken kommer att ”förbättra” dig mer än andra böcker eftersom den är skriven helt och hållet med ditt ”annorlunda” barn i tankarna. Men glöm tanken att problemet är något slags grundläggande fel hos föräldrar eller barn.

Upptäckten av högkänslighet

Enligt min egen vetenskapliga forskning och professionella erfarenhet och många andras som har studerat detta personlighetsdrag under olika mindre korrekta beteckningar, har ditt barn en normal variation av ett medfött mänskligt temperament. Det tillhör de mellan 15 och 20 procent som fötts högkänsliga – alltför många för att kunna anses vara ”avvikande”. Dessutom finns, så vitt jag vet, samma procentandel av högkänsliga individer hos varje art som har studerats. Med tanke på evolutionen måste det finnas ett bra skäl till att detta personlighetsdrag finns. Vi kommer strax till det, men först vill jag berätta lite om denna ”upptäckt”.

Jag började studera högkänslighet 1991, efter att en annan psykolog sagt till mig att jag var högkänslig. Jag var nyfiken för min egen del, tänkte inte skriva en bok eller ens berätta för någon om vad jag kom fram till. Jag bad att få intervjuva människor som var ”särskilt känsliga för fysiska eller känslomässigt framkallade stimuli” eller ”mycket inåtvända” i samhället där jag bodde och på universitetet där jag undervisade. Först trodde jag att högkänslighet kanske var samma sak som inåtvändhet, tendensen att föredra att ha en eller två nära vänner som man kan föra djupa samtal med framför att vara i stora grupper eller träffa främmande människor. Utåtriktade människor gillar däremot stora sammankomster, har många vänner men talar normalt mindre förtroligt med dem och tycker om att träffa nya människor. Det visade sig att inåtvändhet inte var samma sak som högkänslighet. Även om 70 procent av de personer som är högkänsliga är introverta, en tendens som förmodligen är en del i deras strategi för att minska stimulering, så är 30 procent extroverta. Därför visste jag att jag hade upptäckt något nytt.

Men hur kan då en högkänslig person vara utåtriktad? Enligt mina intervjuer hade de ofta vuxit upp i nära, kärleksfulla samhällen – i ett fall till och med i ett kollektiv. För dem var grupper av människor något välbekant och innebar trygghet. Andra verkade ha fått lära sig att bli utåtriktade av sina familjer – det var ett krav och som en god högkänslig människa försökte de göra vad som förväntades av dem. En kvinna kom ihåg exakt

vilken dag och vilket klockslag som hon bestämde sig för att bli utåtriktad. Hon hade förlorat sin bästa och enda vän och bestämde sig genast för att inte längre vara beroende av att ha bara en vän.

Efter att ha upptäckt att det inte är samma sak att ha personlighetsdraget högkänslighet som att vara inåtvänd har jag funnit andra bevis för att högkänsliga människor inte heller är blyga eller "neurotiska" till sin natur – det vill säga ängsliga och deprimerade. Alla dessa beskrivningar är sekundära, icke medfödda personlighetsdrag som finns hos vissa högkänsliga människor liksom hos många som inte är högkänsliga.

När jag bad att få intervjua högkänsliga människor fick jag mängder med svar från frivilliga och jag pratade till slut enskilt i tre timmar med fyrtio män och kvinnor i alla åldrar och yrken. De ville verkligen prata om det här – om benämningen och varför den betydde så mycket för dem direkt när de hörde den. (Många vuxna köper boken *Den högkänsliga människan* just för att de känner igen sig i titeln – på samma sätt kanske du har köpt den här boken för att du känner igen ditt barn i titeln.)

Efter att ha observerat de många enskilda faktorerna i högkänslighet i dessa intervjuer kunde jag skapa ett långt frågeformulär om det och senare ett kortare formulär (se självtestet på sidorna 30–32) som jag sedan dess har gett till tusentals personer. De cirka 20 procent som är högkänsliga inser oftast omedelbart att begreppet beskriver dem. De omkring 80 procent som inte är högkänsliga "fattar" det inte riktigt och en del svarar "nej" på varenda punkt. Jag fick samma resultat i en telefonundersökning med slumpvis utvalda människor. Högkänsliga människor är verkligen annorlunda än andra.

Sedan dess har jag skrivit och undervisat mycket om detta och jag insåg snabbt att det behövdes en bok om att fostra högkänsliga barn. Det fanns alltför många vuxna med sorgliga berättelser från sin svåra barndom, med välmenande föräldrar som orsakade enorm smärta eftersom de inte visste hur man skulle hantera ett högkänsligt barn. Så jag intervjuade föräldrar och barn, och utifrån dessa samtal tog jag fram en enkät som delades ut till över hundra föräldrar med alla typer av barn. Enkäten bearbetades och sli-

pades ner till de frågor som bäst skiljer ut högkänsliga från icke-högkänsliga barn och blev föräldraformuläret i slutet av inledningen till den här boken.

Vad är högkänslighet?

Högkänsliga personer har fötts med en tendens att lägga märke till mer i sin miljö och fundera djupt över allting innan de agerar, jämfört med dem som uppmärksammar mindre och agerar snabbt och impulsivt. Till följd av detta tenderar högkänsliga människor, både barn och vuxna, att vara empatiska, smarta, intuitiva, kreativa, försiktiga och samvetsgranna (de är medvetna om effekterna av felsteg och därför mindre benägna att göra fel). De blir också lättare överväldigade av hög volym eller stora mängder av impulser som kommer samtidigt. De försöker undvika sådant och uppfattas därför som blyga eller tillbakadragna, eller som glädjedödare. När de inte kan undvika överstimulering verkar de lätt bli upprörda och ”överkänsliga”.

Även om högkänsliga personer lägger märke till mer har de inte nödvändigtvis bättre syn, hörsel, luktsinne eller smaklökar – även om vissa säger att de har minst ett sinne som är mycket skarpt. Det viktigaste är att deras hjärnor bearbetar information mer noggrant. Denna bearbetning sker inte bara i hjärnan eftersom högkänsliga personer, både barn och vuxna, dessutom har snabbare reflexer (normalt en ryggmärgsreaktion), påverkas mer av smärta, medicinering och stimulantia och har mer reaktiva immunsystem och fler allergier. Man skulle kunna säga att hela kroppen hos en högkänslig person är gjord för att upptäcka och förstå mer exakt allt som den tar in.

Hur högkänsliga sorterar apelsiner

När jag var liten brukade min pappa ta med familjen på besök i olika fabriker, där han övertalade arbetsledarna att visa oss runt. Stålverk och glastillverkare gjorde mig förstås överväldigad eftersom jag var högkänslig. Ljudnivån var för hög, det var varmt och svettigt vilket fick mig att gråta, så jag gruvade mig alltid för dessa utflykter. Mina icke-högkänsliga familj

jemedlemmar blev irriterade över mitt beteende eftersom det ledde till att vi fick avbryta besöken. Men det fanns en utflykt som jag gillade – det var till fabriken där man packade apelsiner. Jag gillade den smarta uppfinning som transporterade apelsinerna längs ett skakande transportband tills de föll ned i olika stora fack – små, medelstora eller stora.

Nu använder jag den erfarenheten som ett sätt att beskriva högkänsliga människors hjärnor. I stället för att dela in det som kommer nerför transportbandet i tre olika fack har de femton olika fack så att de kan göra mycket subtila distinktioner. Och allt går fint tills det kommer alltför många apelsiner på bandet på en gång. Då blir det tvärstopp.

Högkänsliga barn brukar visserligen inte tycka om högljudd musik på restauranger, bullriga födelsedagsfester, att delta i snabba lagsporter eller att alla tittar på dem när de svarar på en fråga i klassen. Men om du behöver få din gitarr stämd, en smart idé för presenter, en fyndig ordlek eller vinna ett spel som kräver att man kan förutse konsekvenser eller lägga märke till subtila skillnader så är ditt högkänsliga barn den bästa personen att ha i närheten.

Är det allt eller inget som gäller?

Kan ditt barn vara bara lite högkänsligt? Vissa forskare menar att man antingen har detta personlighetsdrag eller inte,¹ andra säger att det finns olika nivåer.² Min egen forskning tyder på att båda stämmer – det vill säga vissa högkänsliga barn verkar känsligare än andra, förmodligen för att det finns så mycket i barnets miljö som kan öka eller minska hur mycket känslighet det uttrycker. Men om det hade funnits en tänkt oavbruten linje, som när det gäller höjd eller vikt, så skulle de flesta människor befinna sig någonstans i mitten. Faktum är att fördelningen av högkänsliga människor mer liknar en rak linje, kanske till och med en med lite fler människor i varje ände.

I huvudet på det högkänsliga barnet

Låt oss titta lite längre in i ditt högkänsliga barns hjärna. Ja, det lägger märke till mer, men det kanske också har en ”specialitet”. Vissa är lyhörda för sociala signaler och lägger främst märke till sinnesstämningar, uttryck

eller relationer. Några högkänsliga barn lägger framför allt märke till världen runt omkring, som väderförändringar eller växters utseende, eller verkar ha en mystisk förmåga att kommunicera med djur. Andra uttrycker subtila begrepp, är humoristiska eller ironiska. Åter andra är främst vaksamma i nya omgivningar medan andra främst störs av förändringar av det bekanta. Men i samtliga fall lägger de märke till mer.

Ditt högkänsliga barn tänker mer än andra barn på det som det har lagt märke till. Återigen finns det alltid variation. Ett barn kanske funderar och ställer frågor om sociala dilemman – varför du gjorde som du gjorde, varför ett barn retade ett annat – eller större sociala sammanhang. Ett annat barn kanske försöker lösa svåra matematiska problem eller logiska pussel, oroar sig över ”vad som skulle hända om”, hittar på berättelser eller fantiserar om vad familjens katt tänker. Alla barn gör sådant, men högkänsliga barn gör det mer.

Det högkänsliga barnet reflekterar över sådant som det tar in, särskilt vad det har sett eller hört. Det kan vara mycket medvetet eller tydligt och till exempel be om mer tid innan det ska bestämma något. (Du har förmodligen lagt märke till att det är lika svårt att försöka få ett högkänsligt barn att fatta snabba beslut som att skynda sig förbi stolpar längs vägen med en hanhund). Men ofta är högkänsliga barns bearbetande helt omedvetet, som när de intuitivt känner på sig hur du har det. Intuition kan ju definieras som att veta något utan att veta hur man vet det, och högkänsliga människor är normalt mycket intuitiva.

Bearbetningen kan gå snabbt, som när ett barn omedelbart vet att ”det har hänt något” eller ”du har bytt lakan i min säng”, vilket andra barn inte skulle notera. Högkänsliga barn kan också vara långsamma, som när de tänker på något i flera timmar och sedan presenterar någon häpnadsväckande insikt.

Slutligen, till följd av att ditt högkänsliga barn tar in mer och bearbetar det mer fullständigt, kommer det att uppleva starkare känslor än andra i situationer som skapar en känslomässig reaktion (vilket alla situationer gör i någon mån). Ibland är det intensiv kärlek, vördnad eller glädje. Men eftersom alla barn hanterar nya, stressiga situationer varje dag måste hög-

känsliga barn också känna rädsla, ilska och ledsnad, och de upplever dessa känslor mer intensivt än andra barn.

På grund av dessa starka känslor och djupa tankar är de flesta högkänsliga barn vanligtvis empatiska. De lider mer när andra lider och blir tidigt intresserade av social rättvisa. De är också lysande på att tolka det som händer hos allt eller alla som inte kan prata – växter, djur, kroppsorgan, spädbarn, de som inte talar samma språk eller gamla människor som lider av demens. Dessa barn har ofta rika inre liv. Och återigen, högkänsliga barn är samvetsgranna för sin ålder – de kan själva föreställa sig eller förstå när du säger ”tänk om alla skulle göra så”. De tenderer också att söka efter meningen med sitt liv mycket tidigt.

Tro för den skull inte att högkänsliga barn är några helgon. Särskilt efter några dåliga erfarenheter blir de mer sannolikt än andra barn blyga, rädda eller deprimerade. Men med lite försiktig vägledning är de exceptionellt kreativa, samarbetsvilliga och vänliga – utom när de blir överväldigade. Och vad de än gör, eller inte gör, så utmärker sig högkänsliga barn, även om de inte är ”problem” i ordets vanliga bemärkelse.

Långt innan jag visste att jag hade ett högkänsligt barn visste jag att min son var annorlunda. Han var medveten, otroligt kreativ, försiktig i nya situationer, blev lätt sårad av sina kamrater, gillade inte lekar eller sporter med hårda tag och var känslomässigt intensiv. Han var svår att uppfostra på vissa sätt, lätt på andra och skilde sig alltid från mängden, om än bara som killen som inte var med. Så jag kom fram till mottot som jag delade med mig av i inledningen: *För att få ett exceptionellt barn måste du vilja ha ett exceptionellt barn.*

Problemet med att lätt bli överstimulerad

Jag skulle kunna använda många sidor till att lovorda högkänsliga barn, men jag antar att du läser den här boken för att du behöver hjälp. Tyvärr verkar det som om de flesta människor – även föräldrar – uppmärksammar främst de negativa sidorna av högkänslighet. Det är för att högkänsliga barn så lätt störs av saker som andra barn inte lägger märke till och kan bli fullständigt överväldigade av en bullrig, komplex, ständigt föränderlig

situation, som ett klassrum eller en familjeträff, särskilt om de befinner sig i den miljön alltför länge. Och hur skulle de kunna undvika att bli störda, när de känner av så mycket i varje situation? Men eftersom högkänsliga barn är i minoritet verkar deras reaktioner och lösningar ofta konstiga för andra. Därför får du alla dessa tips från andra, eller kanske till och med själv misstänker att ditt barn är onormalt.

På vilka sätt försöker då högkänsliga barn att hantera överstimulering? Inget barn gör allt det jag nämner här, men något av det känner du säkert igen. Ofta klagar högkänsliga barn mycket – det är för varmt, det är för kallt, det här tyget kliar för mycket, maten är för stark, rummet luktar konstigt – sådant som andra barn inte ens skulle lägga märke till. Och de kanske väljer att leka själva, stå vid sidan av planen och titta på, äta enbart mat de känner till, hålla sig i ett rum eller inomhus eller på en särskild plats utomhus. De kanske vägrar i några minuter, timmar, dagar eller till och med månader att tala med vuxna, främmande eller i klassen. Eller så kanske de undviker typiska, roliga barn- och ungdomsaktiviteter som sommarläger, fotboll, kalas eller att gå på dejt.

Vissa högkänsliga barn får utbrott och raserianfall för att undvika det som irriterar eller överväldigar dem eller som en reaktion på det. Andra försöker att undvika att ställa till med problem – de blir i stället extremt lydiga och hoppas att ingen ska lägga märke till dem eller förvänta sig mer av dem. Några är klistrade vid datorn eller läser hela dagen och bemästrar på så sätt en mindre värld. Andra börjar överkompensera för sådant som verkar vara en defekt och strävar efter att bli stjärnor eller perfekta.

Vissa överstimulerade högkänsliga barn studsar på väggarna och verkar ha en uppmärksamhetsstörning (men deras uppmärksamhet är det inget fel på när de inte är överstimulerade utan prioriterar rätt – mer om det senare). Eller så kollapsar de och ligger på golvet och skriker. Andra blir mycket stilla och tysta när de är överstimulerade. Några får magproblem eller huvudvärk – deras kroppar reagerar, vilket samtidigt blir en lösning om det leder till att de kan gå och vila.

ELAINE N. ARON

Det högkänsliga barnet

Är ditt barn ofta försjunken i tankar – en djupsinnig drömmare som gärna vill göra allting rätt? Känner det in hur andra mår och anpassar sig efter dem? Uppfattas det som blygt eller försiktigt? Läger det märke till subtila detaljer och reagerar starkt på ljud? Är det särskilt känsligt för kritik och förändringar?

Forskning visar att en av fem personer har ett extra känsligt nervsystem och bearbetar intryck djupare och mer noggrant än andra. På grund av detta blir de lätt överstimulerade och har ofta ett stort behov av att dra sig undan. Personlighetsdraget är inte nytt, men psykoterapeuten Elaine N. Aron, som forskat på ämnet i mer än tjugo år, är den första som uppmärksammat dess positiva aspekter och gett det ett tydligt namn – högkänslighet.

Det högkänsliga barnet upplever livet mer intensivt, på gott och ont. En skavande märkeslapp i en tröja kan bli ett stort problem och en liten, ogenomtänkt kommentar kan upplevas som mycket sårande och ge upphov till långa tankebanor. Ett överstimulerat högkänsligt barn blir lätt distraherat och tenderar ofta att sätta sig i ett hörn och drömma eller tvärtom bli närmast hyperaktivt. Dessa olika strategier som barnet väljer för att skydda sig mot överstimulering kan föra med sig en känsla av att vara annorlunda och fel – som i sin tur kan leda till blyghet. Men ett barn som uppmärksammar sin omgivning så intensivt kan även utveckla en speciell omtänksamhet, stor kreativitet och en förmåga att njuta av de små sakerna i livet.

Boken är full av värdefulla råd och tips för föräldrar, lärare och andra som kommer i kontakt med högkänsliga barn. Den illustrerar genom tydliga exempel hur man kan lotsa det högkänsliga barnet tryggt ut i världen, så att både skola och socialt liv blir glädjefyllda erfarenheter. Speciella utmaningar knutna till olika åldrar tas upp, och ett eget kapitel ägnas helt åt högkänsliga ungdomar. Den svenska utgåvan är uppdaterad med den senaste forskningen.

Elaine N. Aron är även författaren
bakom bästsäljaren
Den högkänsliga människan.



978-91-980534-1-8



9 789198 053418