

ELAINE N. ARON



HSP

Den högkänsliga FÖRÄLDERN

Gläns i din roll – även i en
överväldigande värld

DEN HÖGKÄNSLIGA FÖRÄLDERN

Gläns i din roll – även i en överväldigande värld

ISBN 978-91-984038-8-6

Copyright © 2020 by Elaine N. Aron

First published by Kensington Publishing Corp. All rights reserved.

Svensk utgåva © Egia förlag 2020

Översättning från engelska: Birgitta Karlström

Originalalets titel: The Highly Sensitive Parent – Be Brilliant in your Role, even when the World Overwhelms You

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.

Bild på framsidan: Shutterstock/Studio Romantic

Omslag och sättning av StjärnDistribution

Tryckt på Munken Lynx 100 g FSC hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2020

www.egia.se

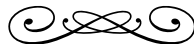


INNEHÅLL

Inledning	9
Är du högkänslig? Ett självtest	12



1. Att vara högkänslig och förälder	15
2. Att hantera överstimulering	37
3. Skaffa hjälp	64
4. Djup bearbetning	87
5. Bejaka din emotionella mottaglighet och lär dig att reglera den	107
6. Navigera genom de intensiva sociala kontakterna . . .	139
7. Högkänsliga föräldrar och deras partner	168
8. Mer om högkänsliga föräldrar och deras partner . . .	199



Källhänvisningar	222
Författarens tack	230
Index	232

I. ATT VARA HÖGKÄNSLIG OCH FÖRÄLDER

En närmare titt på vad det innebär

Låt oss börja med rena fakta: Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som förekommer hos cirka 20 procent av världens befolkning. Man skulle kunna kalla det för en framgångsrik alternativ överlevnadsstrategi, eftersom det förekommer med ungefär samma procentandel hos mer än hundra arter.⁵ Det är väl utforskat och väl förstått, som du kommer att märka i det här kapitlet. Vi forskare kallar det också för ”sensorisk bearbetningskänslighet” (som inte har något med rubbningar i den sensoriska bearbetningen att göra), eftersom det mest kännetecknande för personer med det här draget är att man bearbetar information på ett djupare och mer noggrant sätt än andra, eller att man har ”hög mottaglighet för omgivningen”. Alla tar in sin omgivning i olika grad, men högkänsliga gör det i högre grad.

Om du har gjort självtestet i början av den här boken kanske du har förstått att du tillhör den högkänsliga minoriteten, eller också kanske du redan visste det. I vilket fall som helst är du här för att lära dig hur högkänsligheten gör föräldraskapet till en annorlunda upplevelse, och hur du hanterar dessa skillnader och utnyttjar dem fullt ut.

Syftet med det första kapitlet är att ge dig och dem som du väljer att visa det för en bättre uppfattning om vad högkänslighet är. Det ger en kortfattad men komplett förståelse för personlighetsdraget och forskningen som finns om det.

Forskning visar att ”det är underbart att vara högkänslig, men ...”

Den mest relevanta forskningen om högkänslighet för dig som förälder är, som jag skrev i inledningen, vår onlinekartläggning av fler än 1200 engelsktalande föräldrar, både högkänsliga och icke-högkänsliga.⁶ Det huvudsakliga resultatet var att högkänsliga föräldrar hade en tendens att uppleva rollen som förälder som svårare, men också att de var bättre på att anpassa sig till sina barn.

Jag vill nämna mammor och pappor var för sig en kort stund. (Jag vill bara klargöra att kartläggningen inte innehöll frågor om äktenskapsstatus eller om sexuell läggning.) Vi hade två grupper som vi studerade, och båda innehöll såväl högkänsliga som icke-högkänsliga föräldrar. Den första gruppen, med 92 mammor, innehöll för få pappor för att vi skulle kunna göra en separat statistisk analys, så där tittade vi enbart på mammorna. Mammornas resultat i båda grupperna är väldigt lika varandra.

I den andra gruppen fanns det 802 mammor och 65 pappor, vilket är lite bättre siffror för att göra analyser av papporna. I genomsnitt upplevde högkänsliga pappor föräldraskapet som lite svårare än vad pappor som inte är högkänsliga gjorde. Men effekten var liten och inte statistiskt signifikant, och beror sannolikt på att mödrarna är mer direkt engagerade i omsorgen om barnen. Jämfört med icke-högkänsliga pappor rapporterade högkänsliga pappor om en större anpassning till sina barn, precis som högkänsliga mammor, och det resultatet var så tydligt att det blev statistiskt signifikant trots det låga antalet pappor och det ännu lägre antalet högkänsliga pappor i urvalet.

Anpassning är särskilt viktig när man uppfostrar högkänsliga pojkar, vilket högkänsliga pappor befinner sig i en perfekt position för att göra. Som en av dem sa:

Det faktum att jag är högkänslig har hjälpt min son att öppna sig och bli en mer kärleksfull vuxen. Vi har tittat på många filmer där det förekommer män som visar omtanke om andra, vilket har varit en jättebra motvikt mot alla våldsfilmerna som hans kompisar ville se.

Vi tror att de högkänsliga pappornas rapportering om svårigheterna med att vara förälder inte skilde sig så mycket från de andra pappornas eftersom 1) antalet pappor, som redan nämnts, var alltför litet för att vi skulle kunna dra några slutsatser, och 2) vi inte samlade in uppgifter om huruvida föräldrarna var hemma med barnen eller arbetade utanför hemmet, men att det är sannolikt att de här papporna tillbringade mindre tid ihop med sina barn under en given vecka och därför löpte mindre risk att bli helt utslitna än vad som var fallet för mammorna. Det kan även finnas andra skäl till att högkänsliga pappor inte särskilde sig så mycket från andra pappor i sin syn på föräldraskapet.

På grund av det begränsade antalet pappor och vår osäkerhet angående orsakerna till pappornas resultat i kartläggningen, hänvisar vi i stort sett genomgående i boken till högkänsliga föräldrar utan att specificera mammor eller pappor. Kom bara ihåg, alla högkänsliga pappor, att genomsnittet inte gäller enskilda individer. Det är inte säkert att de beskriver dig. Om du tycker att rollen som förälder är svår betyder det inte att din upplevelse är felaktig.

Ungefär sexhundra högkänsliga föräldrar skrev kommentarer i slutet på mitt frågeformulär. När jag läste dem lade jag märke till en viss grammatisk struktur som ofta återkom. Jag kallar den för ”Det är toppen, men ...”-frasen. Till exempel:

Det har varit otroligt underbart att bli förälder, men också djupt omskakande, och det är svårt att förmedla de här upplevelserna till personer som inte är högkänsliga.

Jag älskar att vara förälder och har längtat efter barn i hela mitt liv, men märker att jag känner mig konstant överlastad.

Utän minsta tvivel skulle jag sammanfatta upplevelsen som högkänslig förälder som mitt livs bästa. Även om jag många gånger har plågats av tvivel, skuld och oro, är jag övertygad om att högkänsligheten har stärkt min kapacitet som förälder överlag.

Hur du kan påverkas som förälder av att vara överstimulerad

De här föräldrarna formulerar en paradox: ”Jag klarar mig bra och jag klarar mig uselt.”

Det här med att ”klara sig bra och klara sig uselt” är viktigt att komma ihåg. Innan jag lämnar vår forskning om högkänsliga föräldrar vill jag nämna en studie utförd av andra forskare, och jag misstänker att det kommer att komma fler liknande resultat. Den här studien fann att högkänsliga föräldrar inte klarade sin föräldraroll riktigt lika bra som icke-högkänsliga (i genomsnitt).⁷ Det här påvisades av den föräldrastil de själva angav. Du kanske har hört talas om de här stilarna. Det finns tre. I ena änden av skalan finns den auktoritära stilen, där lydnad och strikta gränser betonas (hög standard, låg kommunikation). Den mellersta, idealet, är auktoritativ och ger barnen struktur och gränser, men på ett omtänksamt, lyssnande sätt (hög kommunikation, hög standard). I andra änden finns den tillåtande stilen, få gränser och en vilja att vara barnet till lags (hög kommunikation, låg standard). Högkänsliga föräldrar angav i högre grad att de använde någon av ytterligheterna, strikt eller tillåtande, oftare än de använde den mellersta, idealiskt auktoritativa stilen.

Självklart varierar föräldrastilen för alla under dagens lopp, men författarna till artikeln såg det på samma sätt som jag. Att de båda ytterligheterna antagligen inte representerar föräldrafilosofier som förknippas med att vara högkänslig, utan att högkänsliga föräldrar anger endera av dessa två stilar, och ibland båda två vid olika tillfällen, därför att de så ofta känner sig överväldigade och medger att de då brukar bemöta barnens krav på det viset.

Du kan nog föreställa dig hur det är. Föräldern som är i förtvivlat behov av vila bestämmer sig kanske för att strikta gränser är det enda raka just nu. Föräldern säger: ”Nu tar vi en lugn stund. Jag behöver vila. Gå till ditt rum och lek där. Och jag vill inte höra ett ljud ifrån dig.” Barnet börjar protestera. Föräldern avbryter. ”Du vet vad som händer om du inte gör som jag säger nu genast. Det blir ingen saga i kväll. Jag räknar till tre. Nej, jag bryr mig inte om ifall du vill leka här ’riktigt tyst’. Jag kommer och hämtar dig när jag har vilat färdigt.”

Föräldern kanske bara måste ha det tyst och lugnt omkring sig och gör vad som helst för att få det. Den utmattade föräldern säger till exempel: ”Nu ska vi ha det tyst och lugnt. Gå till ditt rum och lek så att jag kan vila.” Barnet säger: ”Men, mamma, jag vill leka här!” (Börjar gnälla och sedan gråta.) ”Nej, du brukar alltid väsnas så när du leker med de där leksakerna.” ”Men jag ska vara jättetyst.” ”Om du går till ditt rum nu kanske vi kan leka tillsammans senare.” ”Nej! Jag hatar dig!” (Skriker nu.) Så föräldern ger med sig. ”Okej. Ja, jag vet, du mår jättedåligt. Lek här då, men var tyst. Jag menar det.”

Den här boken handlar inte om hur man ska uppfostra sina barn (även om jag kommer att säga något mer om det i kapitel 3). Det finns gott om böcker om barnuppfostran och jag uppmanar dig att lära dig mer av dem. Den här boken handlar, i allt väsentligt, om att göra dig till den bästa möjliga föräldern genom att minska överstimuleringen du drabbas av och lägga in mer tid för avkoppling och egenvård. Inte för att det kommer att bli enkelt, det här med att försöka ”klara sig bra” och bara då och då ”klara sig uselt”. Alla föräldrar har sådana där ”usla” stunder. Men allteftersom du läser vidare i boken är jag

säker på att du kommer att kunna axla rollen som förälder mer och mer i din naturligt anpassade, omtänksamma, auktoritativa stil. (Sedan hoppas jag att någon gör en studie över hur väl högkänsliga föräldrar kan fungera i föräldrarollen när de inte är överstimulerade.)

Låt oss nu gå vidare till forskning om högkänslighet generellt.

Forskning som gäller alla högkänsliga personer

Vi kan titta närmare på forskningen under fyra rubriker, eftersom högkänslighet har fyra huvudsakliga aspekter, som jag kallar DOES:

- **D:** *Djup bearbetning* – en stark vilja att söka insikt och förmågan att bearbeta information på djupet.
- **O:** *Överstimulering* – det här vet du redan att du lätt drabbas av!
- **E:** *Emotionell mottaglighet och empati* – det här känner du också till, men forskningen gör det ännu tydligare.
- **S:** *Förhöjd förmåga att uppfatta det subtila* – ovärderlig för dig som förälder.

Vi ska se närmare på forskningen bakom var och en av dessa fyra punkter. Poängen är att visa realiteterna bakom din högkänslighet och exakt varför de gör dig till en bättre förälder, även om det finns en del nackdelar. Om du vill veta mer om studierna hittar du uppgifter om dem i källhänvisningarna till det här kapitlet.

Djup bearbetning: Viljan att förstå och förmågan att reflektera

Vad menar jag med djup bearbetning? När man får ett telefonnummer och inte har någon möjlighet att skriva ner det kommer man antagligen att försöka bearbeta det på något sätt för att komma ihåg det. Antingen genom att repetera det många gånger, tänka på siffrornas mönster eller innebörd eller lägga märke till likheter med någonting annat. Om man inte bearbetar det på något sätt vet man att man kommer att glömma bort det.

Högekänsliga personer bearbetar allting mer – inte bara för att komma ihåg det, utan för att relatera och jämföra det de tar in med tidigare erfarenheter av andra liknande saker, som för att leta sig fram längs nya vägar genom en labyrint. Det är essensen i deras överlevnadsstrategi, som har utvecklats långt tillbaka i tiden hos alla djur. Oavsett om vi tittar på bananflugor, fiskar, kråkor eller orangutanger bearbetar de högekänsliga individerna sensoriska intryck konstant och automatiskt i högre grad än andra individer av samma art. (Bearbetar = registrerar och reagerar på.)

Här är ett välkänt mänskligt exempel. (Vi håller oss till *Homo sapiens*-föräldrar från och med nu.) En nybliven högekänslig förälder som ser någon gå förbi med en barnsulky kan tänka bokstavligt talat en uppsjö tankar om den. Vad den sannolikt kostar, vilka olika tillbehör som finns (mugghållare, parasoll), vad som skulle hända om den tippade, detaljer om personen som skjuter vagnen och en blixtsnabb jämförelse med andra sittvagnar. Om hon själv redan har en kanske hon gör fler jämförelser och undrar ifall hon köpte den rätta. En förälder som inte är högekänslig kanske inte ens lägger märke till sulkyn.

Två av de påståenden i vår undersökning som högekänsliga föräldrar oftast kände igen sig i, var: ”Jag blir galen av alla beslut som har med föräldraskapet att göra (skola, barnrelaterade inköp etcetera)” och ”Jag tror att jag har fattat bra beslut som förälder”. Där har vi det.

Högekänsliga personer plågas inte alltid inför beslut. Om vi observerar en situation noga och använder oss av de observationerna nästa gång det är aktuellt, kan vi faktiskt veta vad vi ska göra i den nya liknande situationen innan andra gör det. Och ibland får vi bara en "magkänsla" och bestämmer oss för något utan att veta hur det går till. Det kallas intuition, och högekänsliga personer har bra (men inte ofelbar) intuition. Intuition är ett resultat av undermedveten bearbetning på djupet. I den delen av kartläggningen där föräldrarna kunde skriva kommentarer om de så önskade, nämnde de högekänsliga föräldrarna ofta sin intuition. I själva undersökningen höll de oftare än icke-högekänsliga föräldrar med om påståendet: "Jag förstår ofta mitt barns behov redan innan det ger uttryck för det."

Ett annat resultat av djup bearbetning är att man är ansvarsmedveten. Man tänker antagligen mer på konsekvenserna av sitt handlande – till exempel vad som skulle hända ifall alla föräldrar lämnade en använd blöja under en buske, eller om alla dubbelparkerade utanför skolan när de hämtade sitt barn? Man lägger antagligen mer än de flesta märke till när andra föräldrar inte visar hänsyn. Alltså, när de föräldrarna inte har funderat på (lagt märke till, reflekterat över, bearbetat etcetera) problemen de skapar för andra. Förmågan att bearbeta information på djupet gör det mer sannolikt att man gör det rätta.

FORSKNING OM DJUP BEARBETNING

Studier som jämför aktiviteten i hjärnan hos högekänsliga personer respektive icke-högekänsliga personer medan de utför diverse perceptuella och informationsbearbetande uppgifter, ger stöd åt uppfattningen att högekänsliga bearbetar dem grundligare.⁸ I den första och kanske viktigaste studien, utförd av ett forskarlag på State University of New York, Stony Brook under ledning av Jadzia Jagiellowicz, fann man att högekänsliga personer oftare använde delar av hjärnan som förknippas med "djup" bearbetning av information, i synnerhet i uppgifter där man skulle notera subtil information.⁹ I en efterföljande studie av ett forskarlag vid Stanton, lett av min make Arthur Aron, fick försöksper-

sonerna perceptuella uppgifter som från tidigare forskning var kända som mer eller mindre svåra (det vill säga att man vid avbildning av hjärnan ser mer eller mindre aktivitet i hjärnan) beroende på vilken sorts kultur ("medberoende" eller "oberoende") en person kommer ifrån.¹⁰

När högkänsliga personer från båda kulturtyperna (i det här fallet de ostasiatiska och europeisk-amerikanska) skulle utföra dessa uppgifter i en MR-kamera, blev resultaten emellertid överraskande. Hos de försökspersoner som inte var högkänsliga var hjärnaktiviteten som förväntad. Den visade att de hade svårare för vissa specifika uppgifter på grund av sin kultur. Men det fascinerande var att detta inte gällde de högkänsliga. Enligt min mening beror det på att de, oberoende av vilken kultur de tillhör, fann det enkelt och naturligt att se bortom kulturella förväntningar när det gällde hur saker och ting "verkliga är".

Alla föräldrar som uppfostrar barn utsätts för påverkan från familjen och kulturen. Många högkänsliga föräldrar nämnde emellertid att de blev störda av andras råd och att de i allmänhet struntade i dem när de märkte att deras barn behövde något annat än det som var typiskt för kulturen de tillhörde. Jag säger inte att jag håller med dem eller inte håller med dem, men någon berättade för mig att de lät sitt spädbarn sova hos sig i sängen, utan att bry sig om de rådande riktlinjerna beträffande plötslig spädbarnsdöd. Andra har prövat alternativmedicinska terapier, såsom homeopati eller akupunktur, när andra läkemedel inte har fungerat. De har valt ovanliga skolformer eller hemundervisning. De har lärt ut värderingar som andra barn inte får lära sig. Många föräldrar som inte är högkänsliga gör förstås också sådana här val, men jag har ett starkt intryck av att högkänsliga gör det oftare. Det är som om högkänsliga föräldrar, precis som de känsliga försökspersonerna i MR-kameran, kan höja sig över sin kultur när de överväger sina val som föräldrar. Till exempel:

Robert, en högkänslig pappa som hade gjort gedigen research om graviditet och förlossning, uppfostrade sina barn i Kina. Hustruns förlossning blev svår. Hon

behövde vila mycket efteråt, men deras nyfödda behövde fysisk närhet och kontakt. När Robert måste gå ut lade han därför barnet i en likadan barnsele som de kinesiska kvinnorna använde och gick omkring så på stan. På den tiden bar männen aldrig omkring på sina barn på det här viset. Robert gjorde det inte för att vara rebellisk, utan för att han tyckte att det var den bästa lösningen. Och det dröjde inte länge förrän kinesiska män i grannskapet följde Roberts exempel. Han struntade alltså i de kulturella normerna och prioriterade att vara en så bra förälder som han kunde vara.

Fler belägg för högkänsliga personers större kapacitet att bearbeta information på djupet kommer från en studie av Bianca Acevedo, där försökspersoner fick se bilder av sin kärlekspartner eller av ett neutralt ansikte.¹¹ Jag ska återkomma till den här studien senare, men det betydelsefulla här är att man återigen fann bevis på djupare perceptionsbearbetning. Dessutom hade högkänsliga personer större aktivitet än icke-högkänsliga personer i ett område som kallas insula, eller insulära barken, en del av hjärnan som samordnar upplevelser ögonblick för ögonblick och som av en del har kallats för ”sätet för medvetandet”. Det här är precis i linje med vad vi förväntar oss av högkänsliga personer.

Starka känsloreaktioner, empati och finanpassning

Jag fick en omedelbar kontakt med båda mina barn.

Jag kunde känna mina barns känslor, och därmed ge dem en ypperlig omvårdnad.

Jag kan tolka min sons alla ansiktsuttryck, även de allra vagaste som ingen annan lägger märke till.

Även i de första studierna som min make och jag utförde 1997, fann vi att högkänsliga rapporterade att de upplevde saker och ting starkare än andra.¹² I ett experiment 2005 gav vi skolelever intryck av att ha klarat sig väldigt bra eller väldigt dåligt på ett anlagstest.¹³ De högkänsliga eleverna blev starkt påverkade av det, medan de icke-högkänsliga knappt besvärades.

År 2016 utförde Jadzia Jagiellowicz (samma forskare som utförde den första studien på högkänsliga personers hjärna) ett experiment där försökspersonerna fick se foton som man visste väckte starka reaktioner hos de flesta (sådant som ormar, spindlar eller sopor för de negativa reaktionerna, och hundvalpar eller födelsedagstårtor för de positiva). Högkänsliga personer rapporterade starkare emotionella reaktioner på både negativa och positiva bilder, och bestämde sig snabbare för vad de kände för var och en av dem,¹⁴ men framför allt för de positiva bilderna.¹⁵ Den här effekten bekräftades av hjärnabbildningar. Intressant nog gällde det här i ännu högre grad om de haft en god barndom.¹⁶

Som högkänslig förälder reagerar du naturligtvis inte på hundvalpar eller födelsedagstårtor, utan på en annan människa. I studien av Bianca Acevedo och hennes kollegor som jag nämnde förut – där personer både med och utan draget högkänslighet tittade på fotografier av främlingars eller sin partners ansikte som uttrycker glädje, sorg eller en neutral känsla – tenderade högkänsliga personer att visa större hjärnaktivitet när ansiktet på bilden uttryckte en känsla än när det var neutralt.¹⁷ En del av den här aktiviteten fanns i det som kallas för spegelneuron-systemet, som hjälper människor och andra primater att lära in saker genom att härma andra och som också aktiveras vid empati. Med tanke på den forskningen verkar det som om det här systemet framför allt hjälper högkänsliga att tolka andras avsikter och vad de känner. Det här var tydligast när de tittade på sin älskades glada ansikte, men också vid alla ledsna ansikten, vare sig de tillhörde partnern eller en främling. Det verkar också som om högkänsligas större emotionella mottaglighet bygger på en mer utvecklad emotionell *bearbetning*, och inte bara på att de är ”mer emotionella”.

OM MAN ÄR ÖVERDRIVET EMOTIONELL DÅ?

Helt klart är det en fördel att kunna sätta sig in i en annan människas situation, i synnerhet som förälder. Men du kanske också undrar ifall man blir mindre förnuftig och klartänkt om man är mer emotionell än andra.

Då ska jag berätta lite goda nyheter. Aktuella vetenskapliga modeller har placerat känslor i centrum för tänkande och klokhet.¹⁸ Känslor motiverar oss att tänka igenom saker och ting.¹⁹ Vi studerar mer (i synnerhet som högkänsliga) och kommer ihåg mer när vi vet att vi kommer att bli testade. Känslornas roll är alltså inte bara att få oss att agera, utan att sporra oss att tänka. I den meningen *krävs* det av de högkänsliga att de är mer känsllosamma för att kunna bearbeta informationen mer än andra.

Det är sant att känslor ibland får människor, även högkänsliga, att handla utan eftertanke, och ibland helt irrationellt. Om du någon gång har upplevt att ditt hus har brunnit ner eller att du har fått skämmas inför klassen för att du inte kunde svaret på en fråga, är det sannolikt att du även i dag känner oro i en situation som påminner om den ursprungliga, traumatiska händelsen – en rökpuff eller att förväntas svara på en fråga inför en stor grupp människor. Som högkänslig reagerar du mer både på positiva och negativa upplevelser. Om du har haft många negativa upplevelser kan dina återkommande reaktioner på dem störa det förnuftiga resonemanget ibland – men verkligen inte *hela* tiden.

Här är något som är viktigt att komma ihåg: För de flesta högkänsliga personer är föräldraskapet en ny upplevelse som inte är starkt förknippad med något traumatiskt, även om man har haft en svår barndom. Enligt våra rön påverkas föräldraupplevelsen inte mer av den egna barndomen hos högkänsliga än den gör hos andra. Kanske är det till och med läkande för högkänsliga personer att bli föräldrar, därför att det erbjuder ett nytt område där de kan känna självförtroende och glädje.

”Att vara förälder är en av våra viktigaste roller i livet, och den här boken ger oss bekräftande och läkande kunskap. Den har förändrat mitt liv.”

ALANIS MORISSETTE, ARTIST

Att vara en högekänslig förälder innebär en del unika utmaningar – men högekänslighet kan också vara en förälders mest värdefulla tillgång. I den här boken ger Elaine Aron ovärderlig vägledning till högekänsliga föräldrar baserad på omfattande forskning och egna erfarenheter.

Högekänsliga föräldrar har en speciellt god förmåga att känna in och anpassa sig till sina barn, men i överstimulerande situationer är vägen kort till stress, irritation och utmattning. Att lära känna sina behov och skapa utrymme för egentid, vila och återhämtning är därför extra viktigt för dessa föräldrar.

Högekänsliga föräldrar reflekterar djupt och känner starkt kring alla möjliga situationer som påverkar barnen, vilket hjälper dem att fatta kloka beslut. Och deras lyhördhet för barnens små signaler är en bra utgångspunkt för en tillitsfull och trygg anknytning. Genom ökad förståelse för sitt högekänsliga personlighetsdrag har dessa föräldrar mycket goda förutsättningar att uppleva stor glädje i föräldraskapet och en nära relation med sina barn.

Psykologen och forskaren Elaine Aron är känd över hela världen som författare till *Den högekänsliga människan* och andra böcker om högekänslighet. *Den högekänsliga föräldern* är hennes femte bok på svenska. Här får du bland annat ta del av:

- Ett självtest för att hjälpa föräldrar att identifiera nivån på sin känslighet.
- Verktyg för att hantera överstimulans.
- Råd om hur man hanterar negativa känslor knutna till föräldrarollen.
- Sätt att hantera den större sociala stimulansen och umgänget som följer med att ha barn.
- Tekniker för att hantera blyghet inför andra föräldrar.
- Insikt i några av de vanligaste utmaningarna som högekänsliga föräldrar möter i deras kärleksrelation – och hur man arbetar sig igenom dem.



ISBN 978-91-984038-8-6



9 789198 403886

www.egia.se