

Prinsessan Märtha Louise
Elisabeth Nordeng

SENSITIVA BARN



Det högkänsliga barnet från nyfödd till tonåring

SENSITIVA BARN
Det hötkänsliga barnet
från nyfödd till tonåring
ISBN 978-91-984038-4-8

Copyright © Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng
Utgiven 2018 av Cappelen Damm, Norge
Utgiven i Sverige i samarbete med Scheele Consulting, Norge
Svensk utgåva © 2019 Egia förlag, Stockholm

Översättning från norska: Birgitta Karlström
Originalalets titel: Sensitive barn –
Det høysensitive barnet fra nyfødt til tenåring

Omslagsdesign: Ingeborg Ousland
Omslagsfoto: Helene K. Remøy
Forfattarporträtt: Helene K. Remøy
Sats och layout: Ingeborg Ousland
Sättning, svensk utgåva: StjärnDistribution

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.

Tryckt på 115 g Munken Premium White 1,5 FSC
hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2019

www.egia.se





FÖRORD 8

INLEDNING 11

Vad är högekänslighet? 11

ÄR MITT BARN HÖGKÄNSLIGT? 27

Typiska drag hos högekänsliga barn 27

De känsliga orkidébarnen 72

FÖDD SENSITIV 76

Högekänslig mamma 76

Förlossningen 80

Den första tiden 83

DET TRYGGA, SENSITIVA BARNET 89

Att upptäcka sin egen känslighet 89

De extra känsliga pojkarna 98

Fördelaktig känslighet 108

Yoga för högekänsliga barn 117

FÖRÄLDER TILL ETT HÖGKÄNSLIGT BARN 122

Lyssna till dig själv och barnet 122

Känslor 139

Några praktiska utmaningar 141

HÖGKÄNSLIGHET I FAMILJEN 151

Skillnader mellan högkänsliga och icke-högkänsliga barn 151

Skollov 155

Övergångar 159

Högtider och speciella dagar 162

Skilsmässa 169

HÖGKÄNSLIGA BARN I FÖRSKOLAN 174

Hitta en förskola som passar för ditt barn 174

Förskolestart 180

EQ-förskolor 182

Att ta barnets känslor på allvar 186

HÖGKÄNSLIGA SKOLBARN 188

En ny och krävande vardag 188

Waldorfskolan 199

Skolstart 201

Rast 205

Efter skolan 207

Födelsedagar 212

HÖGKÄNSLIGA TONÅRINGAR 218

Höga krav och många val 218

Att vara sig själv 222

Sociala medier 230

Spel 232

Högkänsliga föräldrar behöver bli bättre på att släppa taget 233

EFTERORD 235

ÖVNINGAR 237

KÄLLOR 246



INLEDNING

Vad är högekänslighet?

”Jag vill inte ha fiskpinnar! Jag vill ha pannkakor!” ”Jag vill inte gå och lägga mig! Jag vill ut och spela fotboll! Det är så orättvist. Jag måste *alltid* lägga mig så tidigt.” ”Jag vill inte ha den gröna koppen. Jag vill ha den blå! Jag *ska* ha den blå koppen!”

Alla barn klagar och ”vill inte”. Men är alla motsträviga barn bara ute efter att visa vem som bestämmer? Eller upplever några barn omgivningen lite annorlunda än de flesta andra? Ett högekänsligt barn kan reagera på solskenet genom köksfönstret. Det skarpa ljuset kan vara tillräckligt för att barnet ska skrika högt och vägra att röra frukosten. Det kan bero på att strumporna sitter åt så hårt att barnet envisas med att gå barfota i vinterkängorna i tio minusgrader. Det kan vara det stora paljetthjärtat på jumpers framsida som känns igenom och gör att den är helt *omöjlig* att ha på sig. Eller det där med att vara ensam med gruppen på danstråningen medan mamma eller pappa väntar utanför. Dansläraren kanske har sagt att hon föredrar att föräldrarna inte sitter och tittar på – eftersom barnen är enklare att handskas med när de är ensamma. Och man måste väl kunna för-

vänta sig att en fyraåring ska klara sig utan föräldrarna under de 45 minuter som danslektionen håller på? Eller?

Att vara högkänslig innebär att man är mer lättpåverkad, försiktig och mottaglig för olika typer av intryck än de flesta andra människor. Högkänsliga barn har ett mer känsligt nervsystem än andra barn. Därför kan man inte bara säga åt dem att skärpa sig!

Många frågor ifall högkänslighet är ett ”modebegrepp” och varför fler och fler känner igen sig i det. Tidigare var det ju nästan ingen som pratade om det här med att vara högkänslig. Barns vardag har förändrats mycket under de senaste 10–20 åren, vilket inneburit en del nya utmaningar för de högkänsliga barnen. Dagens barn tillbringar till exempel längre tid utanför hemmet; de har ofta långa dagar i förskola, skola och fritidshem. De är ofta väldigt små när de börjar i förskolan, och både förskolor och skolor är större nu än tidigare, vilket resulterar i större barngrupper och fler människor att förhålla sig till. Det finns många fler bonusfamiljer i dagens samhälle, vilket innebär att många barn har två hem och fler relationer att hantera. Dessutom utsätts man för fler och starkare sinnesintryck under dagen, via exempelvis smarta telefoner och surfplattor. Barnen omges av mycket ljus och ljud, och tempot är generellt sett högre för dagens barn jämfört med tidigare.

Kanariefågeln som arbetarna hade med sig in i gruvorna förr i tiden kan illustrera vad högkänslighet är. Förr tog gruvarbetarna med sig kanariefåglar i burar ner i gruvorna för att bli förvarnade om farliga gaser eller om syrebrist. En kanariefågel är känsligare för gaser än vad människor är, så ifall fåglarna tuppade av eller slutade sjunga visste gruvarbetarna att det var dags att ta sig ut ur gruvgången. För

där en kanariefågel inte överlever kommer inte heller människor att överleva. Så länge fåglarna kvittrade och trivdes var allt bra, men när de blev stilla visste gruvarbetarna att det var fara å färde och att de måste skynda sig ut.

Nu är ju gruvgas inget problem vare sig hemma, i förskolan eller i skolan, men det finns andra faror som är osynliga, luktlösa och inte så lätta att upptäcka. När de högkänsliga barnen slutar ”kvittra”, när de blir stilla och inte visar någon glädje, när de spjärnar emot, när det låser sig för dem eller när de på andra sätt visar att de har det jobbigt, är det ofta ett tecken på att något inte fungerar så bra i hemmet, förskolan eller skolan. Kanske visar föräldrarna eller personalen i barnomsorgen ingen förståelse för det högkänsliga barnet? Kanske handlar det om någonting helt annat, till exempel problem mellan föräldrarna eller en personalkonflikt på förskolan? Precis som kanariefågeln kan de högkänsliga barnen ge en fingervisning om hur en situation ser ut. De fångar upp mycket och är ofta en barometer för stämningen i familjen eller på förskolan. Ett högkänsligt barn som är harmoniskt och lugnt är oftast ett sundhetstecken. En signal om att omgivningen fungerar bra. Den ro och förutsägbarhet som det högkänsliga barnet behöver i sin vardag, den är bra för alla barn. Men något som kan kännas toppen för många andra barn, till exempel att ha många fritidsaktiviteter, att ofta ha med sig kompisar hem och att ha begränsad egentid, kan vara en belastning för det högkänsliga barnet.

En annan bild som beskriver det här med att vara högkänslig är att få blåmärken utan beröring. Det kan verka som om de särskilt känsliga barnen reagerar på ”något” som inte ens existerar för andra. De

är mer mottagliga för underliggande stämningar än andra, de hör sådant som inte sägs högt och lägger märke till outtalade känslor. Ingen har skrikit. Ingen har slagit näven i bordet. Ändå upplever det högkänsliga barnet osäkerhet och rädsla, en otrygghet. Det kan vara något i tonfallet eller något som inte formuleras i ord.

Många föräldrar till högkänsliga barn upplever detta – att barnen speglar omgivningarna och andra människors känslor i högre grad än de flesta. Det är nästan som om barnen har olika speglar i huvudet. Hjärncellerna som reagerar på andras handlingar kallas faktiskt för spegelneuroner, och är de enda hjärnceller som är specialiserade på att reagera på både egna och andras handlingar. Det var den italienske forskaren Giacomo Rizzolatti som upptäckte spegelneuroner hos apor och tillsammans med Marco Iacoboni påvisade samma sorts celler i människohjärnan. De fann att spegelneuroner aktiveras både när vi gör något själva och när vi ser andra göra något. De är smarta mirakelceller i hjärnan som knyter samman oss människor mentalt och känslomässigt. Det betyder kort sagt att när du ser någon le aktiveras dina spegelneuroner för att le. När du ser någon gråta på bioduken gråter du också, eftersom du upplever samma känslor som rollfiguren.

Så är det för alla människor, men för de högkänsliga blir den här mekanismen ofta extra tydlig i vardagen. Om de går in i ett rum där stämningen är god är det inga problem att vara glad. Men om stämningen är dålig färgas de lätt av negativiteten, även om de var glada när de öppnade dörren och klev in. Det här gäller också ord. När högkänsliga barn får kritik är de sällan kritiska till kritiken. Det som sägs blir sanning för dem. Om någon säger att de är jätteduktiga, ja, då känner de sig jätteduktiga. Om de får höra att de inte duger, då är

de övertygade om att det är så – och får en känsla av att inte räkna till. De saknar ofta en egen beskrivning av sig själva. Alla människor speglar sig i det som andra säger om dem, men mottagligheten gör att de extra känsliga barnen saknar ett filter som andra har. De är helt enkelt mer hudlösa – som om känslorna sitter utanpå kroppen.

Högekänslighet är varken en sjukdom eller en diagnos, utan ett personlighetsdrag. Fram till nyligen har man räknat med att 15 till 20 procent av alla barn föds högekänsliga. En omfattande studie från 2018 utförd av Michael Pluess, Elham Assary, Francesca Lionetti, Kathryn J. Lester, Eva Krapohl samt Elaine N. och Arthur Aron, visar att hela 30 procent av oss kan vara högekänsliga. Den amerikanska forskaren Elaine N. Aron, specialist i klinisk psykologi och den som har utvecklat teorin om högekänslighet och som redan 1996 skrev boken *The Highly Sensitive Person*, på svenska *Den högekänsliga människan* (2013), är en av dem som står bakom den här färskaste studien. Psykologen Michael Pluess, som vi har intervjuat här i boken, är medförfattare i studien, som publicerades 2018. Aron har forskat på högekänslighet sedan 1990-talet och står bakom begreppet *Highly Sensitive Person (HSP)*, som betyder ”högekänslig person”. Aron, som betecknar sig själv som högekänslig, menar att en del människor är genetiskt disponerade för det här personlighetsdraget och att det är ärftligt.

Den biologiska förklaringen till den extra sensitiviteten är att nervsystemet gör en finare och mer noggrann uppdelning av intryck, så att hjärnan får mer att bearbeta. Den vetenskapliga termen för det här är ”sensorisk bearbetningskänslighet” (*sensory processing sensitivity*). Eftersom personlighetsdraget är så pass utbrett måste det vara

ändamålsenligt ur ett evolutionsbiologiskt perspektiv. Aron menar att högekänsliga människor bidrar till artens fortlevnad genom att med sin välutvecklade urskillningsförmåga, sin benägenhet att stanna upp och tänka efter och sitt sätt att fånga upp stimuli av alla möjliga slag, gör kloka val och uppfattar faror snabbare. Eftersom man bearbetar intryck grundligare läser man ofta mer mellan raderna. Högekänsliga människor bidrar också till god sammanhållning och goda relationer mellan människor, med sin stora empatiska förmåga och sin lyhördhet för stämningar och för hur andra mår. En sensitiv person kan i likhet med brandkåren råka reagera på falsklarm eller överreagera, men om sensitiviteten räddar liv en enda gång är det ett personlighetsdrag som ger genetisk utdelning (Aron, 2008).

Redan 1913 talade Carl Jung om *medfödd känslighet*. Han fann att känsliga barn är mer beroende av en trygg uppväxt än mindre känsliga barn. Detta är rön som gäller än i dag, enligt Aron. I boken *Den högekänsliga människan* skriver Aron att de som fötts högekänsliga har ett känsligare nervsystem än andra människor, vilket gör dem extra mottagliga för intryck. Högekänsliga barn har alltså en medfödd tendens att reagera starkare än andra på stimuli. Forskare kan vid hjärnabbildning se att de högekänsliga reagerar starkare på både negativa, positiva och känslomässigt neutrala bilder än andra. Om de ser en bild av någon som lider reagerar deras hjärna starkare än hos dem som inte är högekänsliga. De högekänsliga reagerar också starkare när de ser en bild av något som är vackert och harmoniskt.

Orsaken är att högekänsliga personer har högre aktivitet i amygdala, den del i hjärnan som styr våra känslor, enligt psykologprofessor Rebecca Todd vid University of British Columbia och professor Adam

Anderson vid Cornell University vars studie om detta publicerats i *The Journal of Neuroscience* (2015). Todd antar att den förhöjda hjärnaktiviteten kan ha betydelse för hur högkänsliga personer betraktar omvärlden. Människor med den här genetiska dispositionen tar nämligen snabbare till sig sådant som väcker känslor hos dem. Därför kan man säga att högkänsliga är både gladare – och räddare – än andra människor. Samma hjärnforskare vid University of British Columbia respektive Cornell University har också påvisat skillnader i hjärnan mellan högkänsliga och icke-högkänsliga personer som ger stöd åt teorin att hjärnan hos högkänsliga personer bearbetar intryck på ett mer djupgående sätt.

Elaine N. Aron menar att miljön har stor betydelse för hur högkänsliga upplever sin vardag. Hon skiljer mellan introverta och extroverta högkänsliga. Sjuttio procent av de högkänsliga befinner sig i den introverta gruppen. Generellt sett kan man säga att de introverta återhämtar sig och får energi när de är ensamma och stänger av alla yttre stimuli, medan de extroverta hämtar energi utifrån och trivs bra i större grupper. De fyller på med energi i sällskap med andra. En del av de extroverta högkänsliga barnen kan redan som ganska små vara väldigt bra på att föra förtroliga och djupa samtal både med människor de känner och med okända, men precis som de introverta högkänsliga kan de ofta framstå som ointresserade av ”kallprat”. Det är som om de snabbt vill komma fram till det som är sant och ärligt. De vill prata om det som betyder något. Jung pekade emellertid på att ingen är till 100 procent introvert respektive extrovert – alla är någonting mitt emellan.

Även om ett typiskt kännetecken på högkänsliga personer är att de lätt blir överstimulerade, kan högkänsliga också vara spännings-

Ur kapitlet "Det trygga, sensitiva barnet"

– Stora förändringar i sättet att leva på innebär större utmaningar när man är högekänslig och väldigt öppen och mottaglig för alla möjliga intryck. Jag tror också att man har en tendens att bli mer dömande, eftersom man förnimmer så mycket mer än andra. När du läser av andra människor och deras handlingar i så hög grad, kan det vara svårare att etablera goda relationer.

Något av det mest befriande med att förstå att han är högekänslig, tycker Dylan är att få veta att han inte är ensam. Att han faktiskt inte är den ende som upplever världen som han gör. Ettbarnspappan trivs ganska bra med sig själv nu. Visserligen har han fortfarande en inre röst som ibland säger åt honom att han borde agera annorlunda. Rösten återspeglar samhället och allt det som Dylan har upplevt i livet. Den kan säga att: ”Det där var en olämplig reaktion. Du är för känslig – och du är väldigt svår att ha att göra med.” Dylan försöker inte få tyst på rösten, men han svarar den: ”Okej. Det gör inget. Jag kan leva med det.”

– Jag har inte gått i terapi, men jag upplever att jag lär mig snabbt tack vare att jag är högekänslig. Känsligheten är också en stor fördel när jag försöker förstå min dotter. Jag iakttar hur hon uppför sig och sätter det i relation till situationen hon befinner sig i. Jag är bra på att tolka henne och har de verktyg som behövs för att möta henne där hon är, säger Dylan.

Fördelaktig känslighet

Begreppet *fördelaktig känslighet* innebär att högekänsliga barn lättare påverkas positivt av positiva erfarenheter och upplevelser. Psykologen Stephen Manuck var den som myntade begreppet 2011. Från

2012 har psykologen Michael Pluess varit en ledande forskare på begreppet fördelaktig känslighet och skrivit en rad vetenskapliga artiklar om ämnet, bland annat i samarbete med psykologen Jay Belsky. Deras artikel om fördelaktig känslighet från 2013 utforskade begreppet i detalj och har blivit en ledande publikation i ämnet.

Michael Pluess är chef för Psykologiavdelningen vid Queen Mary University i London och professor i utvecklingspsykologi. Pluess har skrivit en rad forskningsartiklar om bland annat *fördelaktig känslighet (vantage sensitivity)*, *differentiell känslighet (differential susceptibility)* och *miljökänslighet (environmental sensitivity)*.

– När vi analyserar hela spektrumet av känslighet finner vi tre grupper av människor: 30 procent som är högkänsliga, 30 procent som har låg sensorisk känslighet och 40 procent som befinner sig i mellanskiktet, säger Pluess.

Pluess har noterat att de mer sensoriskt mottagliga barnen har en tendens att bli mer positivt påverkade i en gynnsam miljö.

– När jag pratar om högkänslighet pratar jag om ett grundläggande mänskligt personlighetsdrag, där några har en högre grad av känslighet än andra. Med det följer fördelar (fördelaktig känslighet) och nackdelar, säger han.

Högkänsliga barn har till exempel en ökad grad av empati, estetiskt sinne och kreativitet. Nackdelarna kan vara att de har lättare att överväldigas och kan få det jobbigare när de ställs inför negativa upplevelser. Personer med låg känslighet har ofta den fördelen att de är mer robusta, men samtidigt nackdelen att få färre fördelar av en stötande och positiv miljö.

– Det är inte så att det är bättre att vara det ena eller det andra. Det är bra för samhället att det finns en stor variation i hur känsliga människor är, säger Pluess.

Det finns olika terminologier i bruk. Pluess har valt att använda ett brett koncept: *Förhöjd känslighet inför omgivningen (environmental sensitivity)* – när han beskriver hur en del barn är mer eller mindre känsliga inför det de upplever. Känsligheten kommer till uttryck i möten med såväl negativa som positiva upplevelser. Forskare har länge studerat hur predisponerad sårbarhet i kombination med stressfaktorer påverkar hur olika personer tacklar negativa upplevelser. Att högkänsliga blir mer positivt påverkade av positiva upplevelser än andra är ett relativt nytt tema inom forskningen. Det har växt fram ur teorin om differentiell känslighet (2009), en teori som utvecklades av psykologen och forskaren Jay Belsky. (Michael Pluess bidrog i hög grad i och med deras forskningsarbete.) Den här teorin räknas som revolutionerande eftersom den visar på en ny riktning, nämligen att högkänsliga personer har lättare att påverkas positivt av positiva upplevelser och handlingar än andra – och mer negativt än andra av negativa upplevelser. Innan den här teorin lanserades låg fokus huvudsakligen på de negativa konsekvenserna av de gener man associerar till sårbarhet och risk.

Pluess har jobbat mycket med barns temperament och gener. Han ser att barns temperament reflekterar högkänslighet på ett indirekt sätt: Ett högkänsligt barn är i allmänhet försiktigare och blygare. Högkänsliga barn reagerar kraftigare på den omgivande miljön, och det innebär att de lättare blir överstimulerade och överväldigade. De

högekänsliga barnen behöver mer tid än andra för att ställa om sig när någonting förändras. De här egenskaperna kan leda till att barnet gråter lättare, och därför verkar ängsligare och räddare än andra. De uttrycker så kallat negativa känslor. Det betyder inte att negativa känslor är samma sak som känslighet. Ett högekänsligt barn som befinner sig i en trygg och positiv miljö kommer inte nödvändigtvis att uttrycka de där negativa känslorna. När forskare hittade på benämningen ”svåra barn”, var det för att barnen var svåra för de vuxna att hantera. Medan ”lätta barn” var enkla för föräldrarna att förhålla sig till. Det här är en olycklig terminologi, menar Pluess.

Forskningen som har gjort att många fortfarande pratar om ”svåra barn”, utfördes i New York från 1956 till 1988 av forskarna Stella Chess och Alexander Thomas. Enligt Pluess var det en stor förbättring att forskaren Jerome Kagan började referera till mer eller mindre reaktiva barn, för då handlade det om *barnet*, och inte om hur lätt eller svår föräldrarollen var. Kagan delade in barnen i kategorierna högreaktiva respektive lågreaktiva. Den kategoriseringen kan också tolkas utifrån ett sensitivitetperspektiv. Ett högreaktivt barn kan vara det därför att han eller hon är mer sensoriskt känslig. Negativ emotionalitet är inte det bästa sättet att mäta högekänslighet på, men det kan i viss mån vara en indikation på högekänslighet, enligt Pluess.

– Enligt min mening reflekterar negativ emotionalitet flera olika saker. En del överstimulerade eller trötta barn agerar med negativ emotionalitet. Andra blir bara arga eller rädda utan att det har något med högekänslighet att göra. Det är viktigt att inte blanda ihop det här. Barnen uppför sig kanske ungefär likadant, men orsaken till att de uppför sig som de gör är inte densamma, säger Pluess.

Ur kapitlet "Högekänslighet i familjen"



Vår erfarenhet är att det är viktigt med lugn och ro i samband med förändringar och övergångar. Det högekänsliga barnet behöver ofta hjälp med att stänga det gamla rummet och öppna det nya. I praktiken innebär det att barnet behöver tid på sig för att ställa om – och helst få möjlighet att prata om det som ska hända. Om barnen sitter och leker i sandlådan och maten där hemma snart är klar, så tala om för barnet att det snart är dags att lägga ifrån sig hinken och spaden och säga hej då till det fina sandslottet. Berätta till exempel att pappa har jobbat en lång stund med att laga en god middag och att han väntar på dem. En förklaring till att man måste gå – i stället för att känna att man bara blir lyft ut ur en situation – kan göra övergången mjukare för det högekänsliga barnet. Det är samma sak om du sitter bredvid barnet som leker på golvet och plötsligt reser dig upp och går din väg utan att ge någon förklaring. Det kan upplevas förvirrande för ett högekänsligt barn. Det är som regel till stor hjälp för barnet att du tydligt talar om varför du lämnar rummet, om det så är för att hämta något, laga middag eller hinna med en buss. Den lilla ögonkontakten och att få veta varför du går din väg uppfattas som tryggt och förutsägbart.

Ibland behöver barnet hjälp med att sortera tankar och känslor knutna till en situation som de ska lägga bakom sig – eller till det som kommer. Vi upplever till exempel att högekänsliga barn behöver runda av dagen på ett bra sätt. De behöver ofta hjälp att komma till ro när kvällen kommer. Många högekänsliga barn uppskattar att få prata om sådant som har hänt. Det händer också att de högekänsliga barnen

behöver hjälp med att befria sig från något av det som rör sig inom-
bords innan de är redo att sova.

Övergången mellan lov och vardag är krävande för många hög-
känsliga barn. Det kan vara frestande för både föräldrar och syskon
utan högekänslighet att utnyttja lovet maximalt, men vår erfarenhet är
att högekänsliga barn behöver lite tid hemma innan förskolan eller
skolan börjar igen efter ett lov. Vi har upplevt att övergången till för-
skolan och skolan blir mindre krävande när de högekänsliga barnen
får tid att landa hemma efter en semesterresa. Vi har också märkt att
det kan göra övergången mjukare, och därmed enklare, att gå upp lite
tidigare den första och kanske den andra och tredje morgonen efter
ett lov, så att de högekänsliga barnen får gott om tid på sig.

Högtider och speciella dagar

Som liten tyckte Märtha ofta att julen var stressande. Det var så
mycket som skulle hinnas med och så många människor som kom
och hälsade på.

– Den bästa stunden under julen var innan det egentliga julfirandet
började. Haakon och jag fick öppna några få paket inne på mitt rum.
Vi läste några julsagor för varandra och var tillsammans, bara han och
jag. Det var julmagi för mig, säger Märtha.

Den lilla flickan blev utmattad av att ha ett fullspäckat program
och så många människor tätt inpå sig under julhelgen. När det blev
för mycket för henne gick hon till hästarna i stallet. Där fick hon vara
ensam och kunde koppla av och återhämta sig. Andra gånger stannade
hon extra länge inne i badrummet, till exempel när hon skulle gå på
toaletten. Att kunna låsa dörren och ha ett rum för sig själv hjälpte

när hon kände att det blev för många människor och för mycket stim, så som det ofta blir för många högkänsliga barn under julen.

Ett av Elisabeths högkänsliga barn såg så våldsamt intensivt fram emot julen att han fick nässelutslag dagen före julafton. Det här hände flera år i rad. Efter att ha ätit julgröt och letat efter mandeln fick de lov att åka in till akuten, så att pojken kunde få antihistamin mot utslaget.

– Glädjen var så intensiv och förväntningarna som hade byggts upp under adventstiden var så oerhörda. Det blev helt enkelt överväldigande. För mycket för en liten pojke. Nässelutslagen var en stressreaktion, säger Elisabeth.

Föräldrar som själva är högkänsliga vet att den familjära och mysiga julen också kan vara tröttsam och överväldigande. Det är många besök, många människor, många intryck, och ofta rubbas rutinerna för läggning och sömn. Som förälder behöver man vara medveten om var gränserna går för det högkänsliga barnet. Dessutom behöver man som förälder också försöka se sig själv. Stressar jag? Går jag kanske runt och känner att jag är den som *gör allt*? Om man själv stressar upp sig kan det påverka framför allt det högkänsliga barnet negativt.

Alla familjer har traditioner knutna till julen. Vi har märkt att man inte nödvändigtvis bör tvinga på de högkänsliga barnen alla dessa traditioner. Om barnet till exempel inte vill dansa runt julgranen – låt det få sitta och titta på. Om det vill dra sig undan till sin lekstuga, låt det få vara där ensam så länge som han eller hon behöver – medan de andra sjunger och dansar runt granen.



Martine (6) tyckte att pepparkakan var jätteful! Den var slarvigt dekorerad. Martines klass hade en adventskalender med pepparkakor i skolan före jul. Det var eleverna själva som hade bakat pepparkakshjärtana, men de som satt i elevrådet hade dekorerat och skrivit namn på dem. Det fanns en pepparkaka till var och en. Bland alla pepparkakshjärtan i adventskalendern tyckte Martine att hjärtat som det stod hennes namn på var det allra fulaste. Hon var sårad och arg för att just hon fick just den pepparkakan. Varför kunde hon inte hellre ha fått den som det stod Nick eller Jens på? De var så fint dekorerade i olika färger och med glitter. På Martines hjärta var det bara en ful, vit krusidull.

Läraren, som är medveten om Martines högekänslighet, berättade lugnt att det var slumpen som avgjorde vem som fick vilken av de olika pepparkakorna, men det ville hon inte tro på. Martine anklagade barnen i elevrådet för att medvetet ha velat ge henne den sämsta kakan. Det måste vara någon som inte tyckte om henne. Martine lugnade sig inte ordentligt förrän hennes mamma kom och hämtade henne efter skolan den dagen. Läraren pratade med mamman och tillsammans förklarade de tålmodigt för Martine ännu en gång hur allt hade gått till. Martine nickade, men var fortfarande ledsen.

Pepparkakskalendern var en öm punkt för henne under en tid. Som plåster på såren lät mamman henne få sitta och dekorera fina pepparkakor hemma så länge hon ville en lördagsförmiddag. Martine blev sittande i nästan fyra timmar, vilket resulterade i sex sirligt pyntade

pepparkakshjärtan. Efter det pratade inte Martine mer om pepparkakshjärtat som hon fick i adventskalendern i skolan.



Märtha har alltid älskat nyårsafton. Hon och Haakon fick vara uppe till efter midnatt, vilket var väldigt festligt eftersom de lade sig tidigt till vardags. Märtha tyckte om fyrverkeriet. Hon tyckte att det var så vackert.

Elisabeth däremot var ett av de högkänsliga barn som var livrädda för raketer. De smällde så högt. Och luktade så otäckt. Elisabeth kände hur hon stelnade inombords på nyårsafton. Det var något med de vuxna också. De var annorlunda. Deras blickar. Röster. Lukten. Deras sätt att le. Alkoholen gjorde att hon kände sig osäker på dem. När Elisabeth var elva, tolv år gammal firade hennes familj nyårsafton i Danmark. Hon minns att de stod i kö till middagsbuffén då en berusad person bakom henne tände en cigarett. Hans händer darrade och tändaren svajade. Det tog nästan eld i Elisabeths ljusa lockar.

– Det skrämde mig. Jag är inte så förtjust i att stå i kö, och när jag dessutom omgavs av fulla, vuxna människor kändes det väldigt otryggt. I efterhand har jag tänkt att jag borde ha sagt ifrån. Jag borde ha sagt till mina föräldrar att jag ville gå därifrån. Men det är inte alltid så lätt för ett barn, speciellt inte om man är högkänslig, att vara tydlig – vare sig inför sig själv eller inför omgivningen. Jag reagerade med att bli stilla och frånvarande. Jag var livrädd, men sa ingenting, berättar Elisabeth.

Högekänslighet har inget med diagnoser att göra utan är ett vanligt personlighetsdrag som finns hos ungefär en femtedel av befolkningen. Ändå kan det innebära speciella utmaningar att vara högekänslig, delvis beroende på att man är lite annorlunda än flertalet.

Högekänsliga barn känner och tänker mycket och djupt. De lägger märke till subtila nyanser och blir lätt överstimulerade av mycket intryck. En del högekänsliga barn uppfattas som blyga fast de egentligen bara observerar i tystnad, förbereder sig eller hämtar ny kraft. Att se dessa barns behov – i hemmet, förskolan eller skolan – kan betyda mycket för deras speciella förmåga att ta tillvara små, positiva upplevelser i sitt eget inre och använda dem på ett kreativt sätt.

Sensitiva barn innehåller flera berättelser om högekänsliga barn och tonåringar, baserade på samtal med barnens föräldrar. Precis som i författarnas tidigare bok *Född sensitiv* ges många praktiska och kloka råd för vardagen. Boken innehåller också samtal med människor som arbetar med barn, samt med fackpersoner och forskare, bland annat en lång intervju med psykologen och forskaren Michael Pluess som lett flera viktiga studier om högekänsliga barn.



ISBN 978-91-984038-4-8



www.egia.se