



**ДРУГИЕ КНИГИ
КАНДИДАТА НАУК ЭЛЕЙН ЭЙРОН**

Сверхчувствительная натура.
Как преуспеть в безумном мире
(The Highly Sensitive Person)

Сверхчувствительная натура.
Рабочая тетрадь
(The Highly Sensitive Person Workbook)

Сверхчувствительный влюбленный
(The Highly Sensitive Person in Love)

Высокочувствительный ребенок
(The Highly Sensitive Child)

Психотерапия и высокочувствительные люди
(Psychotherapy and the Highly Sensitive Person)

На перекрестках любви и власти
(The Undervalued Self)

Элейн Эйрон

психолог, психотерапевт, доктор наук

Сверх чувстви тельный родитель

Как воспитать детей и сохранить себя
в переполненном
переживаниями мире

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.3
Э33

Elaine Aron
THE HIGHLY SENSITIVE PARENT

Copyright © 2020 Elaine Aron

Эйрон, Элейн.

Э33 Сверхчувствительный родитель : как воспитать детей и сохранить себя в переполненном переживаниями мире / Элейн Эйрон ; [перевод с английского О. В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Почти на нуле. Книги, которые помогут уставшим родителям).

ISBN 978-5-04-161567-3

Часто ли вы чувствуете переутомление, выполняя обыденные родительские обязанности? Возможно, вам кажется, что другие родители делают то же самое, но не устают и успевают встречаться с друзьями и отдыхать, когда вы об этом только мечтаете? Если это о вас, тогда вероятно, что вы — высокочувствительная личность.

Высокая чувствительность — качество, которое помогает тоньше воспринимать мир и принимать более взвешенные решения и вместе с тем является причиной повышенной утомляемости и раздражительности.

Элейн Эйрон — ведущий американский психолог, автор классического труда «Сверхчувствительная натура» — рассказывает, как использовать все преимущества высокой чувствительности, чтобы лучше понимать ребенка, и как бороться с ее «побочными эффектами».

УДК 159.92
ББК 88.3

© Григорьева О.В., перевод
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-161567-3

Преуспевайте в своей роли,
даже когда мир сбивает вас с ног.

Элейн Эйрон, кандидат наук

Посвящается всем родителям,
которые не жалеют себя:
без вас мы бы не добились того, что имеем.
Особенная благодарность тем, кто отличается
высокой чувствительностью, за ваше глубокое
погружение в заботу о детях.

Содержание

Введение 11

ТЕСТ

А вы высокочувствительный человек? 17

ГЛАВА 1

Что значит быть высокочувствительным родителем 21

ГЛАВА 2

Как справиться с эмоциональной перегрузкой 52

Забота о себе и понимание своих особенностей

ГЛАВА 3

Получить помощь 88

Да, она вам нужна

ГЛАВА 4

Глубина обработки информации. 119

Как принимать решения: от покупки полезного хлеба до выбора жизненного пути

ГЛАВА 5

<i>Как регулировать повышенную эмоциональную восприимчивость и получать от нее удовольствие</i>	143
---	-----

ГЛАВА 6

<i>Ориентирование в пучине социальных контактов</i>	186
От учителей и других родителей до родственников и специалистов	

ГЛАВА 7

<i>Чувствительные родители и их партнеры</i>	224
Спорные вопросы и некоторые инструменты	

ГЛАВА 8

<i>Больше о чувствительных родителях и их партнерах</i>	266
Как добиться прогресса в решении серьезных проблем	
Список источников	295
Благодарности	305
Об авторе	308

Введение

Все родители считают, что воспитывать детей нелегко. Наше исследование показало: высокочувствительные¹ родители (ВЧР), по крайней мере, в англоязычных странах, предполагают, что им сложнее остальных. Однако есть и хорошие новости: эти же ВЧР сообщили, что намного лучше понимают собственных детей.

Остается выяснить, высокочувствительны ли вы. Если уверенности нет, пройдите тест на странице 17 и проверьте. В случае положительного ответа знайте: эта крайне важная сонастроенность с ребенком может стать самым полезным вашим качеством как родителя. Цель книги — помочь вам его использовать, чтобы забота о детях приносила больше радостей, а не мучений. Хотелось бы уточнить: эта книга не о воспитании ВЧ-детей, о котором я писала в книге «Высокочувствительный ребенок». Пришло время поговорить именно о взрослых, вне зависимости от особенностей характера ребенка.

¹Термины «высокочувствительный» и «сверхчувствительный» являются абсолютными синонимами. — *Прим. ред.*

У всех родителей — и высокочувствительных, и нет — не хватает времени. Но если вы высокочувствительный родитель, то вам стоит уделить особое внимание вопросу времени. Согласно исследованию, высокочувствительные люди (ВЧЛ) чаще оказываются эмоционально переполненными¹, перевозбужденными, раздраженными. Так что помимо времени, уделяемого детям, придется подумать и о времени для себя. Без передышки вы становитесь раздражительными и просто несчастными. В таком случае от сонастроенности с вашим ребенком нет никакой пользы. В этой книге я постараюсь помочь вам максимально рационально распоряжаться временем, фокусируясь только на том, в чем вы больше всего нуждаетесь.

Первая глава является ключевой для тех, кто сомневается, присуща ли им высокая чувствительность. Я всегда говорю, что ВЧЛ должны четко осознавать, что такая черта у них есть, а для ВЧР это важно вдвойне. Вторая глава — о том, что делать с чрезмерной стимуляцией (эмоциональной перегрузкой), — полезна всем, поскольку именно плохая способность справляться с эмоциональным перевозбуждением является основным затруднением для ВЧЛ. Третья глава призвана убедить вас в том, в чем лично я совершенно уверена: высокочувствительным родителям необходима

¹ *Эмоциональная переполненность* — это состояние, когда человек эмоционально перевозбужден, что выражается в раздраженности или, наоборот, подавленности, словно человек — сосуд, неспособный самостоятельно «отстраниться», закрыться от внешних раздражителей, которые постоянно стимулируют человека извне. — *Прим. науч. ред.*

помощь в уходе за детьми, и не стоит героически пытаться справиться со всем самостоятельно, как на наших глазах делают другие. Четвертая глава — о принятии решений. ВЧР чаще остальных говорят, что дороже всего им обходится желание сделать лучший выбор в сложных случаях или при многообразии возможностей. Пятая глава посвящена контролю эмоций, которые у ВЧЛ куда сильнее, чем у остальных, и постоянно преследуют нас на любом этапе родительства. Данная информация пригодится всем, кроме тех, кто держит эмоции под контролем. (В этом месте вы, как и я, *наверняка улыбнулись.*)

Шестая глава, освещающая многочисленные социальные аспекты заботы о детях, поможет даже экстравертам (а 30% ВЧЛ к ним и относятся). Взаимодействие с другими людьми, без сомнения, огромный источник эмоциональной стимуляции для большинства, а значит, самый вероятный способ для ВЧЛ эмоционально переполниться. Последние две главы об отношениях тех, кто совместно воспитывает детей, подойдут даже одиноким родителям. Рассуждения о влиянии наличия детей на то, как вы ладите с любимыми, применимы ко всем людям в вашем близком окружении.

Стараясь сохранять краткость, мы не стали использовать все те милые истории, которыми обычно пестрят книги по воспитанию детей и саморазвитию и которые чаще всего представляют собой хороший пересказ разных жизненных ситуаций: «Когда Дженни родила первого ребенка...» Вместо этого мы дали слово реальным ВЧР. Их высказывания выделены в тексте, так их про-

ще пропустить, если вам нужны только теоретическая информация и советы. Тем не менее не пренебрегайте ими: переживаниями делятся члены, так сказать, вашей группы поддержки (мы лишь сделали их легче для восприятия). Есть вероятность, что эти истории найдут у вас больший отклик, чем все остальное.

Наша книга посвящена наиболее часто встречающимся проблемам ВЧР. Иногда лучшее — враг хорошего: возможно, нет особой необходимости исправлять то, что помогает вам лучше справляться со своими обязанностями.



В ходе проведенного нами исследования, включавшего опрос 1200 родителей, выяснилось, что у вас есть потенциал стать не просто хорошим, а великолепным родителем.

Мы заметили, что ВЧЛ сообщали о значительно большем эмоциональном отклике и сонастроенности с собственным ребенком по сравнению с другими родителями. Это один из двух факторов, которые сильнее всего проявились в нашем исследовании. Дело в том, что благодаря этой тонкой эмоциональной сонастроенности ВЧР чутко воспринимают и глубоко прорабатывают ситуации, связанные с детьми, что влияет и на качество принимаемых родителями решений.

Чем же помогает подобная сонастроенность? Приведу пример. Родители постоянно сталкиваются с необходи-

мостью быстро отвечать на разные вопросы: «Ему сейчас нужен тайм-аут, он ведет себя так, потому что голоден или устал?»; «Лучше всего будет сейчас преподать ему урок или лучше подождать, пока мы оба успокоимся?»; «Ей пятнадцать — достаточно ли она взрослая, чтобы поступать правильно, или лучше не разрешать ей туда ходить?». Решение повлияет на всю семью и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе. Как показывает исследование, в среднем ВЧР справляются с этим лучше.

Впервые занявшись изучением чувствительности в 1991 году, я начала с поиска в научной литературе упоминаний о «высокой чувствительности» или просто «чувствительности». Оказалось, данное слово применялось в двух случаях: при описании одаренных людей и родителей, добившихся лучших результатов со своими детьми. Не думаю, что те ученые подразумевали «высокую чувствительность» как врожденную особенность, поскольку определения не существовало. Но в 1979 году выяснили: дети тех родителей, которые в определенной степени были чувствительными, выигрывали в долгосрочной перспективе. Для подтверждения этого наблюдения исследования продолжились.

Чем больше мы узнаем о воспитании, тем очевиднее становится: для успешного родительства первостепенными качествами являются сонастроенность с ребенком и отзывчивость при установлении разумных границ.

Касательно многочисленных работ, которые я упоминаю в книге, в конце приведен общий список, разбитый по главам. Если вы еще не читали мою книгу «Сверхчув-