



**Författare.** Beteendevetaren Carl-Johan Forssén har skrivit barnboken *Kaninen* som gärna ville somna. Boken är skriven med en teknik som ska få även det lyssnande barnet att vilja somna. FOTO: HANNU EINARSSON

# Hans bok ska få barn att somna

**JÖNKÖPING**  
**Varje småbarnsförälder kan längta till den stund då deras barn har somnat.**

**Beteendevetaren Carl-Johan Forssén har skrivit boken som ska skynda på processen.**

– Tekniken är beprövad, säger han.

Den fungerar i alla fall på vuxna, tillägger han. Men han är fullt och fast övertygad om att den ska få även barn att somna när föräldrarna vill det.

Det behöver inte betyda att boken är så tråkig att det lilla barnet somnar av den anledningen.

Däremot ska den inte vara så spännande att barnet blir uppgjaget och går upp i varv i stället för tvärtom.

**Carl-Johan har** ännu inga egna barn, så han har inte kunnat pröva sina teorier i praktiken. Det hindrar inte att han menar sig veta hur man får små barn att somna.

– När föräldrarna läser boken för sina barn så förmed-

lar de dolda budskap som ska få dem att slappna av, säger han.

**En av tankegångarna** är att barnet ska identifiera sig med en figur i boken. Carl-Johan Forssén har valt en kanin och det är en kanin som väldigt gärna vill sova.

Det ska få barnet att vilja göra samma sak.

Men det räcker inte med bokens innehåll, förklarar Carl-Johan. Mycket hänger på att man läser på rätt sätt.

De ord eller hela meningar som han vill ska betonas trycks med fet stil.

När man ska läsa långsamt

och dämpat är orden tryckta med kursiv stil. Det är en teknik som används i andra avslappningsövningar för vuxna människor.

**Carl-Johan Forsséns** intresse för beteendevetenskap vaknade först några år efter gymnasiet. Han jobbade på en industri och det var en av hans arbetskamrater som fick honom intresserad av ämnet.

– Jag började läsa på HLK här i Jönköping och plockade ihop till en egen examen, säger han.

**Vad är så fascinerande med beteendevetenskapen?**

– Att vi människor kan ta kontroll över våra tankar och därmed kan styra hur vi mår.

Det kan gälla hur vi tacklar konflikter i en parrelation eller på arbetsplatsen. Carl-Johan menar att man kan bestämma sig för hur man ska förhålla sig till andra, om man ska låta sig tryckas ned eller om man ska låta eventuella oförrätter rinna av en.

**Barnboken** som Carl-Johan Forssén har skrivit innebär

## PROFILER

### CARL-JOHAN FORSSÉN

**Aktuell:** Kommer snart ut med boken *Kaninen* som så gärna ville somna.

**Ålder:** 30 år.

**Bor:** I lägenhet i Huskvarna.

**Familj:** Sambon Linda Nilsson.

**Yrke:** Coach och föreläsare. Driver företaget CJ ledarskap & personlig utveckling.

**Läser:** Ljudböcker om ledarskap och personlig utveckling.

**Lyssnar på:** Den sorts musik jag jobbar med i min röstträning på högskolan.



**Ser på tv:** *Criminal Minds* på TV5.

**Favoritmat:** Jag är svag för pizza.

**Intressen:** Jobbet. Att med psykologi kunna förstå och hjälpa människor.

inte hans författardebut. I januari förra året kom han ut med fackboken *Skapa din framtid – en handbok i ledarskap och personlig utveckling*.

Med sina kunskaper i ämnet jobbar Carl-Johan Forssén som coach, föreläsare och kurshållare för både företagsledare och privatpersoner.

– De som har chefspositioner hjälper jag att fungera bättre som ledare. Arbetet med privatpersoner är mer problemorienterat. Vi pratar om hur de kan förändra och förbättra sina liv, säger Carl-Johan.

GUNNAR ARÉN

gunnar.aren@jonkopingsposten.se

De som har chefspositioner hjälper jag att fungera bättre som ledare