

WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO



Pojęcie osoby wysoko wrażliwej (z ang. Highly sensitive person) zostało wprowadzone przez Elaine N. Aron, autorkę książki „Wysoko wrażliwi”¹. Według niej osoby wysoko wrażliwe stanowią około 15 - 20% populacji. Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym ani żadną inną nieprawidłowością. W większości przypadków jest naturalną, wrodzoną i **dziedziczną cechą osobowości**. Cecha ta dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, którzy to urodzili się ze specyficznym typem układu nerwowego – bardzo czułym i szybko reagującym. To niesie za sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje.

Osoby wysoko wrażliwe – zarówno dorośli, jak i dzieci – mają zdolność skanowania otoczenia pod kątem zagrożeń i wychwytywania naprawdę subtelnych sygnałów. W literaturze naukowej spotykamy się z określeniem „**wrażliwość przetwarzania sensorycznego**”, czego nie należy mylić z zaburzeniem przetwarzania sensorycznego, czy z zaburzeniem integracji sensorycznej.

Osoby wysoko wrażliwe najczęściej opisywane są czterema cechami, akronimem DOES opracowanym przez dr Aron:

- D – (*depth of processing*) – głębokość przetwarzania;
- O – (*overstimulation*) – przestymulowanie, inaczej łatwość ulegania przestymulowaniu;
- E – (*emotional reactivity and empathy*) – emocjonalna reaktywność i empatia;
- S – (*sensitive*) – wyczulenie na subtelności.

Obserwując rozwój wysoko wrażliwego dziecka niejednokrotnie spotykamy się z „trudnymi zachowaniami”, wówczas próbujemy znaleźć ich źródło – doszukujemy się przyczyny

1 E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko, GWP, Gdańsk 2017

w środowisku rodzinnym. Jednak w tym miejscu należy jasno powiedzieć o tym, że **wysoka wrażliwość dziecka nie wynika z modelu wychowania, a jedyny wpływ jaki mają na nią rodzice, to czynnik biologiczny.** Wiadomym jest, że nie mamy możliwości odpowiadania za swoją biologię, dlatego nie należy doszukiwać się „winy” po stronie rodziców.

CHARAKTERYSTYKA WYSOKO WRAŻLIWEGO DZIECKA (WWD)

JEŻELI TWOJE DZIECKO...

bliżej
przedszkola



- nie toleruje intensywnych barw i zapachów
- nie lubi hałasu i określonych dźwięków (np. chrupanie, dźwięk rozwijanej taśmy)
- jest wybredne, jeśli chodzi o jedzenie
- ma swoje rytuały związane z ruchem, działaniem, codziennymi czynnościami
- często się drapie
- narzeka na metki w ubraniu
- nie lubi przytulania i głaskania
- negatywnie reaguje na mycie twarzy, czesanie włosów, obcinanie paznokci
- nie chce dotykać pewnych konsystencji (np. lepkich, śliskich)

- szybko wpada w euforię, równie szybko potrafi się rozgniewać lub zasmuć
- często płacze
- reaguje bardzo emocjonalnie na (z pozoru) zwykłe sytuacje
- jest bardzo empatyczny, potrafi się wczuć w sytuację drugiego człowieka (również bohatera bajki)
- nie zawsze panuje nad emocjami

- z trudem inicjuje kontakty z rówieśnikami
- źle się czuje w tłumie
- nie lubi, kiedy wciąga się je do zabawy na siłę
- unika występów publicznych
- nie lubi być w centrum uwagi
- wywołane zniechęca do odpowiedzi bardzo się denerwuje
- źle reaguje na nagłe oderwanie od czynności

MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE JEST NADWRAŻLIWE...



FIZYCZNIE



EMOCJONALNIE



SPOŁECZNIE

Wysoko wrażliwe dzieci wyróżniają się na tle swojej grupy. Są one wyjątkowo wrażliwe na otaczający je świat, emocje oraz relacje społeczne. Postrzegają rzeczywistość w zupełnie inny sposób:

- mocniej wszystko przeżywają,
- posiadają większą świadomość informacji napływających z otaczającego świata,

- głębiej odczuwają emocje i bodźce napływające z zewnątrz,
- nie mają problemów z odczytywaniem intencji ludzkich, można odnieść wrażenie, że „czytają w myślach”,
- bardzo dobrze interpretują zamiary i potrzeby innych,
- są niezwykle kreatywne i dociekliwe,

Wysoko wrażliwe dzieci dobrze odczytują emocje i reakcje innych osób, rozbudowana empatia pozwala im dostosować się do niesprzyjających warunków. Jednak druga strona medalu jest taka, że koszt psychiczny tego dostosowania jest bardzo wysoki.

Usposobienie wysoko wrażliwego dziecka sprawia, że częściej odczuwa ono stres oraz przytłoczenie. Wszystko bierze do siebie, a jego wrażliwość ma wiele wymiarów, takich jak:

Wrażliwość w stosunku do własnej osoby

Przejawia się ona najczęściej poprzez:

- odczuwanie niepokoju i napięcia,
- rygorystyczność względem siebie i trudność z odpuszczaniem negatywnych emocji,
- przewlekły stres spowodowany nieprzyjemnymi sytuacjami,
- gorsze dni wpływające na codzienne funkcjonowanie,
- obawa i lęk przed odrzuceniem nawet w sytuacjach, które większość społeczeństwa uznałaby za błahe,
- negatywne myśli związane z wielokrotnym porównywaniem się do innych,
- duża złość i niepokojenie się wynikające z niesprawiedliwości życiowych.

Wrażliwość w stosunku do innych ludzi

To kolejna cecha charakterystyczna dla WWD. Przybiera ona jednak zupełnie inną formę niż wrażliwość względem samego siebie. Jej przejawami mogą być:

- martwienie się opinią innych osób,
- „branie wszystkiego do siebie”,
- ukrywanie i tłumienie w sobie negatywnych uczuć i emocji przed innymi,
- obawa przed odczuwaniem wstydu, gdy pewne informacje wyjdą na jaw,
- wrażenie, że stale podlega się ocenie wszystkich dookoła,
- brak akceptacji nieprzyjemnych sytuacji,
- wstydlivość i krępowanie się podczas różnych sytuacji,
- poczucie niezręczności w większej grupie,

- obawa przed porzuceniem/ odrzuceniem

Wrażliwość na otaczający świat

Oprócz wrażliwości na innych ludzi WWD przejawiają wrażliwość na otaczający świat, niezwiązaną z nikim personalnie, lecz dotyczącą ogółu doświadczeń.

Sygnalami wskazującymi na posiadanie tej cechy są:

- niepewność w dużych skupiskach ludzi i podczas wydarzeń publicznych,
- wysoka wrażliwość na otaczające bodźce zewnętrzne jak jaskrawe światło, głośne dźwięki, hałasy i zapachy,
- denerwowanie się pod wpływem napływających negatywnych informacji ze świata,

CZYM JEST NADWRAŻLIWOŚĆ U DZIECI?

Jak – jako rodzice czy wychowawcy – możemy wspierać wysoko wrażliwe dzieci w przedszkolu i w domu?

Nie ma jednej, sprawdzonej „recepty” na to, jak postępować z dziećmi, które więcej, mocniej i bardziej czują. Które analizują dokładnie każdy swój ruch oraz zachowania przebywających w ich otoczeniu osób. Punktem wyjścia do postawienia „diagnozy” jest wnikliwa obserwacja swojego dziecka oraz konsultacja z psychologiem. Należy pamiętać, że wysoka wrażliwość **nie jest zaburzeniem ani wadą – jest to specyficzna właściwość układu nerwowego pod kątem temperamentu**. Każde dziecko jest inne i inny sposób wsparcia będzie dla niego dobry. Stwierdzenia „jak się postarasz, to dasz radę”; „Nie ma o co płakać/ czego się bać”; „Jesteś duża/y i tak nie wypada”; „Nie przesadzaj” nie pomogą ani dziecku w danej sytuacji się wyciszyć – ani nam dorosłym zbudować z nim relacji opartej na zaufaniu i empatii. W kryzysowej sytuacji słowa dorosłych w postaci pouczeń, czy okazywane nerwy są zbędne. Ważne, aby wówczas towarzyszyć i wspierać w przeżywaniu danej emocji, zapewniać o swoim wsparciu i zrozumieniu, a kiedy dziecko ochłonie zapytać w jaki sposób można mu pomóc. I choć nie jest to łatwe, bo sami jako dorośli często szybko irytujemy się zachowaniem dzieci, naszym zadaniem jest zachować spokój i być obok. Warto zapewnić dziecku spokojne, odosobnione miejsce, w którym będzie mogło w ciszy, bez dodatkowych bodźców ukoić swoją wrażliwość. Hałas, jaskrawe światło i panujący chaos to czynniki, które w znaczny sposób utrudniają wysoko wrażliwemu dziecku swobodne funkcjonowanie. Ono oczywiście dostosuje się do panujących warunków, ale później „odchoruje” nadmiar odczuwanych bodźców na własny sposób (np. trudny do uspokojenia atak płaczu, złości, problemy ze snem).

Najczęściej jest tak, że w grupie rówieśniczej przejawy wrażliwości nie są mile widziane przez dzieci. Dlatego ogromną rolą nauczyciela jest w tym momencie zauważenie wysoko wrażliwego

dziecka i rozmowa z grupą o niepotrzebnym przyklejaniu etykietek, np. marudy, beksy, tego niegrzecznego. Grupa będzie traktować wysoko wrażliwe dziecko tak, jak traktują je dorośli. Jeśli inne dzieci usłyszą, że „nie ma powodu do płaczu”, to uznają, że właśnie tak jest. Skoro nauczyciel mówi, że marudzi, to znaczy, że marudzi. Wysoko wrażliwe dzieci niekoniecznie muszą być skazane na wytykanie i męczenie się z nadmiarem tej wrażliwości. Uprzedzanie nadwrażliwca o mających nastąpić zdarzeniach bardzo pomaga w opanowaniu stresu. Taki komunikat można kierować do całej grupy, jednak warto też podejść do nadwrażliwego dziecka indywidualnie i spokojnie powiedzieć o nadchodzącej zmianie.

Pamiętajmy, że WWD to osoby, które często potrafią wczuć się w sytuację drugiego człowieka, zrozumieć argumenty innych. Jeśli tylko takie dziecko trafi do wspierającego środowiska, możemy uzyskać znaczącą, korzystną zmianę w jego zachowaniu i wreszcie odnieść powodzenie we współpracy z nim. Natomiast ono samo może w przyszłości wykorzystać tę wrażliwość, wykonując zawód związany z umiejętnością wczuwania się w położenie innych ludzi i empatią, np. psychologa, pedagoga, lekarza, nauczyciela.

Podsumowanie

Wysoką wrażliwość można zauważyć na kilku płaszczyznach. Najczęściej dotyczy ona fizyczności, emocji i sytuacji społecznych. Może to być tylko jeden z tych trzech obszarów, ale bywa i tak, że dziecko jest wysoko wrażliwe w każdej sferze. Zmienianie go na siłę jest bezcelowe. Nie da się tego zrobić, bo trudno jest wytłumaczyć – zwłaszcza dziecku, że powinno mniej się przejmować, być inne, np. bardziej śmiałe, odważne, stanowcze. Nie każdy potrafi i chce taki być.

Jako nauczycielka wychowania przedszkolnego z wieloletnim stażem, często spotykam takie dzieci – zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym. Można je zaobserwować jako dzieci bacznie przyglądające się nowemu otoczeniu, szybko popadające w skrajne emocje. Często zdarza się, że mają one trudniejszy start w przedszkolu, chociażby ze względu na liczną grupę rówieśniczą, a co za tym idzie – duży poziom natężenia dźwięków. Jednak we współpracy z rodzicami i z wykorzystaniem metod dostosowanych do indywidualnych potrzeb dziecka proces adaptacji i dalszy pobyt w przedszkolu może przebiegać łagodnie. Bardzo ważne jest tutaj podejście rodzica – wsparcie dziecka ale przede wszystkim otwartość na współpracę z wychowawcą i środowiskiem przedszkolnym.

Biorąc pod uwagę specyficzne potrzeby dzieci wysoko wrażliwych, jednym z bardzo dobrych sposobów jest takie przygotowanie rzeczywistości, dzięki któremu dziecko będzie miało szansę wejść w świat grupy przedszkolnej „na własnych zasadach”. I wcale nie chodzi tutaj o „samowolkę” dziecka czyli pozwalanie mu na wszystko, usprawiedliwianie jego zachowania ale

o uszanowanie jego autonomii. Jeśli przedszkolak na początku swojej przedszkolnej przygody nie chce brać udziału w zajęciach, stoi z boku, a na zachęty reaguje ucieczką, płaczem, złością – **dajmy mu czas,okażmy wsparcie i zrozumienie.**

Zarówno w domu jak i w przedszkolu możemy przygotować dziecko na zmiany, jakie mogą je spotkać. Dużo rozmawiajmy, **pozwalajmy na przeżywanie emocji** (także tych trudnych jak złość, smutek, frustracja), **pomóżmy w nazwaniu ich.**

Niewątpliwie najważniejszą rolę we wspieraniu wysoko wrażliwego dziecka pełnią rodzice, którzy swoją wnikliwą obserwacją już od najmłodszych lat dziecka mogą zauważyć jego nadwrażliwość. Przy odpowiednim wsparciu i zapewnieniu dziecka, że jego odczucia są normalne i dobre jest duża szansa na to, że wszelkie zmiany, odczucia będą łagodniej przez nie odbierane. A co za tym idzie „niepożądane zachowania” takie jak np. napady złości, niekontrolowane wybuchy płaczu będą występować rzadziej.

Zdarza się, że rodzice wysoko wrażliwego dziecka próbują zatrzymać je w domu jak najdłużej, kreując mu sterylny świat – wolny od wszelkich trosk i kłopotów. Oddalają moment, w którym dziecko będzie musiało stawiać czoła napotkanym problemom. Jest to indywidualna decyzja natomiast warto wiedzieć, że dziecko nie wyrośnie z nadwrażliwości, a instytucja przedszkola jest bardzo dobrym miejscem na rozpoczęcie wędrówki przez życie. Poznawanie realiów życia codziennego, stopniowe osvajanie dziecka z drobnymi niepowodzeniami, uspołecznianie go oraz dawanie możliwości spojrzenia na inne osoby (nie tylko te z najbliższego otoczenia) daje mu szansę na sukcesywne przyzwyczajanie się do samodzielności i osvajanie ze swoją wysoką wrażliwością. Tylko ścisła współpraca rodziców z wychowawcą grupy pozwoli dziecku na bezpieczne odkrywanie środowiska rówieśniczego, a rolą nauczyciela jest pomóc dziecku oswoić tę wrażliwość.

Opracowała:
mgr Małgorzata Starszak – Lach

Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?

Kwestionariusz dla rodziców ²

Przy każdym z poniższych stwierdzeń zaznaczcie właściwą odpowiedź.

Zaznaczcie „P” (prawda), jeśli zdanie jest albo było przez dłuższy czas w przeszłości prawdziwe lub raczej prawdziwe w przypadku waszego dziecka.

Zaznaczcie „F” (fałsz), jeśli zdanie nie odnosi się do waszego dziecka bądź odnosi się do niego w niewielkim stopniu.

Moje dziecko...

1. P F łatwo się przestrasza.
2. P F skarży się na „gryzące” ubrania, szwy w skarpetkach czy metki, które drapią jego skórę.
3. P F zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek.
4. P F lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom.
5. P F zdaje się czytać w moich myślach.
6. P F używa słów skomplikowanych jak na swój wiek.
7. P F wyczuwa nawet najdelikatniejszy niezwykły zapach.
8. P F ma inteligentne poczucie humoru.
9. P F zdaje się obdarzone intuicją.
10. P F z trudem zasypia po ekscytującym dniu.
11. P F niezbyt dobrze sobie radzi z dużymi zmianami.
12. P F chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest wilgotne lub zabrudzone piaskiem.
13. P F zadaje mnóstwo pytań.
14. P F jest perfekcjonistą.
15. P F zauważa cierpienie i stres innych ludzi.
16. P F preferuje spokojne zabawy.
17. P F zadaje głębokie i skłaniające do refleksji pytania.
18. P F jest bardzo wrażliwe na ból.
19. P F nie lubi hałaśliwych miejsc.
20. P F zauważa subtelności (że coś zostało przesunięte, zmianę w czyimś wyglądzie itp.).
21. P F zanim podejmie jakieś wyzwanie, zastanawia się, czy jest to bezpieczne.
22. P F najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy w jego otoczeniu nie ma obcych.
23. P F odczuwa wszystko bardzo głęboko.

² E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko, GWP, Gdańsk 2017

Wynik

Jeśli przy co najmniej trzynastu stwierdzeniach zaznaczyliście odpowiedź „P”, to wasze dziecko jest prawdopodobnie wysoko wrażliwe. Żaden test psychologiczny nie jest jednak na tyle dokładny, by dało się na jego podstawie rozstrzygnąć, jak traktować własne dziecko. Jeśli w przypadku waszego dziecka tylko jedno bądź dwa zdania są prawdziwe, ale za to prawdziwe w sposób niekwestionowany, to również możecie zasadnie nazywać je wysoko wrażliwym.