**Dziecko wysokowrażliwe**

**Tak zwana wysoka wrażliwość**

* Jest cechą wrodzoną, zdeterminowaną genetycznie.
* To właściwość układu nerwowego pod kątem temperamentu.
* To podwyższona aktywność układu nerwowego.

Elain Aron (1997; 2002) wyróżnia cztery aspekty wysokiej wrażliwości rozumianej jako cechy.

* głębokość przetwarzania
* łatwość ulegania przestymulowaniu
* reaktywność emocjonalna połączona z empatią
* wyczulenie na subtelne bodźce

Jeśli któraś z cech nie towarzyszy dziecku, prawdopodobnie nie mamy do czynienia z wysoką wrażliwością.

**WYSOKOWRAŻLIWE NIEMOWLĘ** 

* niektóre noworodki już od samego początku są „reaktywne” i takie pozostają- płaczą, gdy doświadczają silnej stymulacji; to często te dzieci doświadczające „kolki”,
* czasem dzieci wysokowrażliwe są jednak mniej płaczliwe w pierwszym roku życia, o ile opiekunowie dostosowują zachowanie do jego potrzeb,
* wysoko wrażliwe niemowlę może podskakiwać, gdy muzyka głośno gra oraz łatwo się przestraszać,
* reaguje płaczem, gdy światło razi je w oczy,
* odłożone na chwilę do łóżeczka zaczynają płakać,
* często najlepiej czuje się u opiekuna na rękach,
* może wyczuwać czulej zmiany temperatury otoczenia, drażniący element ubranka, ton głosu i emocje oraz napięcie rodzica.
* bardzo wcześnie wodzi wzrokiem za opiekunem oraz utrzymuje kontakt wzrokowy,
* osiąga stan nadmiernego pobudzenia znacznie szybciej niż pozostałe,
* około 6 miesiąca częściej miewa trudności z zasypianiem lub snem spowodowane przestymulowaniem, może mieć też płytszy sen,
* wiele wysokowrażliwych niemowląt nie lubi trzymania na rękach przez obcych (lub przestaje lubić w okolicy 6 miesiąca),
* może łatwiej się wybudzać np. przy przekładaniu z wózka do łóżeczka,
* czasami silniej pobudza je rozdrażnia przewijanie, przebieranie i czynności higieniczne.

**JAK WSPIERAĆ WYSOKOWRAŻLIWE NIEMOWLĘ?**

* Szybkie rozpoznawanie pierwszych symptomów przestymulowania – np. nadmierne pobudzenie, drażliwość, marudzenie.
* Zwolnienie tempa życia codziennego.
* Ograniczenie niepotrzebnej stymulacji – wyciszenie otoczenia dziecka z nadmiaru kolorów przedmiotów, wyłączenie niepotrzebnej muzyki, zadbanie o odpowiednią temperaturę i oświetlenie w miejscu przebywania dziecka, co ułatwi mu uspokajanie się i zasypianie.
* Trzymanie się rytuałów – dbałość o regularność pozwala zminimalizować liczbę zaskakujących zdarzeń oraz pomaga w ukształtowaniu rytmu działania dziecku wysoko wrażliwemu, który porządkuje jego funkcjonowanie.
* Szybkie reagowanie na potrzeby dziecka.
* Bliskość rodzica kluczem do poczucia bezpieczeństwa.
* Zachowuj spokój i reguluj swoje emocje ponieważ dzieci wysoko wrażliwe odczuwają emocje rodziców, współodczuwają z nimi.

**WYSOKOWRAŻLIWE MAŁE DZIECKO I PRZEDSZKOLAK**  

W przypadku dzieci młodszych, silne odczuwanie emocji i współodczuwanie emocji doświadczanych przez innych przejawiać się może jako:

* wybuchy płaczu;
* szybkie wzbudzanie i intensywne przeżywanie zarówno trudnych, jak i przyjemnych emocji;
* reagowanie na nastrój/zmianę nastroju osoby dorosłej;
* wzmożona czujność na emocje innych;
* napięcie podczas wykonywania zadań, które mają być oceniane (lub gdy ktoś dziecko obserwuje w czasie wykonywania zadania);
* perfekcjonizm i silne reagowanie nawet na najmniejszy popełniony błąd
* szybko płacze, gdy ktoś zrani jego uczucia.
* martwi się bardziej niż jego rówieśnicy.
* cieszy i jest radosne „całym sobą”.
* zastanawia się, zanim coś zrobi. Często jest zamyślone i obserwuje otoczenie, co błędnie jest interpretowane jako nieśmiałość czy strach.
* bywa wyjątkowo życzliwe i sumienne.
* potrzebuje więcej czasu i energii na przystosowanie się do zmiany.
* jest bardziej spostrzegawcze, zauważa drobne różnice.
* może mieć trudności w podejmowaniu decyzji.
* bardzo martwi się niesprawiedliwością, okrucieństwem czy brakiem odpowiedzialności.
* obecność wielu ludzi lub hałas stanowią dla niego silny stresor.
* potrzebuje więcej czasu i przestrzeni, aby wrócić do równowagi.

**Jak wspierać wysokowrażliwe małe dziecko ?**

* Przed każdą nową sytuacją omów ją z dzieckiem, by miało czas się z nią oswoić.
* Nie zachęcaj dziecka do tłumienia negatywnych emocji, a ucz je przeżywać i okazywać w społecznie akceptowany sposób.
* Nie zwiększaj nadmiernie bodźców działających na dziecko, szczególnie jeśli jesteście w nowej dla dziecka sytuacji. To, co się da, pozostawcie niezmienione.
* Dopasuj czas aktywności do potrzeb dziecka.
* Ucz dziecko rozpoznawać pierwsze oznaki przestymulowania, aby w porę zrobić przerwę.
* Pomagaj dziecku, ale go nie wyręczaj.
* Zachęcaj dziecko do próbowania nowości, ale go nie zmuszaj.
* Dostrzegaj i doceniaj mocne strony dziecka.
* Ucz wysoko wrażliwe dziecko dostrzegania dobrych aspektów życia.
* Miej dla dziecka cierpliwość, tłumacz mu i wyjaśniaj.
* Zawsze wierz w dziecko i mów mu, że da sobie radę.
* Czytaj książeczki o emocjach.
* Wprowadzaj zabawy sensoryczne.
* Akceptuj obawy – wytłumacz, że każdy bywa czasem onieśmielony i odczuwa strach

**Dziecko wysokowrażliwe w szkole**  

* zwykle potrzebuje czasu na poradzenie sobie ze zmianą,
* może nieco wolniej niż inni adaptować się do nowych warunków, a proces adaptacji będzie zależał, na ile dziecko poczuje się bezpieczne i akceptowane,
* często w nowej sytuacji będzie przyjmowało rolę obserwatora lub biernego uczestnika,
* zwykle ma bogate słownictwo i bardziej dojrzałe przemyślenia, niż inni, ale sytuacje związane z odzywaniem się na forum, byciem w centrum uwagi często przeżywa jako stresujące i trudne, zazwyczaj nie jest to spowodowane brakiem umiejętności, a poziomem napięcia, jaki taka sytuacja wywołuje,
* zazwyczaj nauka przychodzi mu łatwiej dzięki łagodnym wskazówkom i cierpliwości a nie karom, czy surowym uwagom,
* nie zawsze zdolności, których zwykle posiada wiele, będą widoczne od pierwszego momentu, czasem „proces zakorzeniania się” w nowym miejscu może potrwać kilka tygodni, miesięcy albo lat,
* niektóre dzieci, jeśli ich doświadczenia społeczne z wcześniejszych lat były pozytywne rozpoczynają pierwsze lata szkolne z pozytywnym nastawieniem, wiarą w siebie i większą odpornością,
* słyszy, widzi, przeżywa więcej niż inni, nie przepada za hałaśliwymi miejscami,
* z powodu nadmiaru bodźców, może szybciej niż inni czuć się przeciążone, zmęczone,
* może wybierać ustronne miejsca, w których będzie się czuło komfortowo, np. będzie chciało zostać w klasie na przerwie zamiast wychodzenia na korytarz, itp. lub będzie próbowało się czasem odizolować, żeby odpocząć,
* czasem wyzwaniem może się stać ubiór, który w szkole zaczyna być bardziej formalny, dzieciom z nadwrażliwością sensoryczną często mogą przeszkadzać sztywne materiały, guziki, obcisłe ubrania, galowe stroje wymagane podczas uroczystości,
* zmęczenie i sposób regenerowania sił może być ważnym czynnikiem w dalszym powodzeniu lub niepowodzeniu szkolnym dziecka,
* u dzieci wysokowrażliwych częściej niż u innych mogą występować objawy psychosomatyczne w reakcji na stres, lęk, niepokój lub nierozwiązane konflikty typu: bóle głowy, brzucha, wymioty, niższa odporność na choroby,

**Dziecko wysokowrażliwe w szkole – na co zwrócić uwagę?**

**Naucz dziecko odpoczywania**

* dzieci o wysokiej wrażliwości zwykle są również wrażliwe na piękno, sztukę, lubią kontakt z przyrodą, spacery, bieganie, aktywność plastyczną, muzykę, staraj się, aby znaleźć z dzieckiem czas na takie chwile z pięknem jak najczęściej,
* tzw. „nicnierobienie” może być dla nich dużą wartością, pamiętaj, że dziecko, które przeżywa świat o wiele bardziej intensywnie niż inni bardzo często myśli, analizuje, jego mózg pracuje non stop, czas kiedy nie musi tego robić, kiedy po prostu będzie mogło pomyśleć o „niebieskich migdałach” i poleżeć pod kocem z kubkiem kakao może być dla niego bardzo wartościowy,
* szukajcie sposobów na szybkie regenerowanie sił, łapanie dystansu i wyciszenie, kiedy dłuższy odpoczynek nie jest możliwy, np. co i gdzie można zrobić w szkole, w czasie przerwy, żeby poczuć się lepiej,
* **Pamiętaj, że prawdopodobnie jest empatyczne, to oznacza, że:**
* wyczuje emocje innych osób, Twoje, kiedy gonisz się rano, kierowców na jezdni w drodze do szkoły, pani sprzątaczki na schodach szkoły, nauczycielki, innych dzieci, wyczuje każde drobne oznaki zdenerwowania czy złości, czasem biorąc winę na siebie
* prawdopodobnie zauważy trudności innych dzieci, będzie tym przejęte, czasem będzie chciało przejmować odpowiedzialność za rozwiązywanie ich problemów,
* będzie miało tendencję do opiekowania się innymi, to pozytywna cecha, ale w nadmiarze, może być mocno obciążająca,
* warto uczyć dziecko, że każdy jest odpowiedzialny za swoje uczucia, można próbować komuś pomagać, ale dbając również o swoje zasoby.

**Wysoka wrażliwość a okres nastoletni** 

Wiele zależy od tego:

* jak przebiegły wcześniejsze lata życia?
* czy dziecko nauczyło się samoregulacji emocji, sposobów rozładowania napięcia i powrotu do równowagi emocjonalnej?
* czy znalazło sposób na równoważenie czasu dla siebie i odpoczynek i bycie z innymi?
* czy ma poczucie akceptacji i wsparcia w grupie rówieśniczej, w rodzinie, wśród innych dorosłych (nauczyciel, trener, prowadzący zajęcia dodatkowe)?
* czy ma poczucie więzi i przynależności do rówieśników, co oznacza, że czuje się dla kogoś ważny/ważna?
* czy jest jakiś obszar umiejętności, które są jego/jej mocną stroną?

Okres nastoletni to z zasady okres wielu przemian, burzy i naporu, okres buntu, labilności emocjonalnej młodego człowieka. Wymaga on dużych pokładów cierpliwości i mądrości ze strony rodzica.

To również czas dużej potrzeby przynależności do rówieśników, przebywania w ich gronie, bycia podobnymi do nich.

Co może nas zaskoczyć w dojrzewaniu wysokowrażliwych nastolatków:

* to, co w życiu każdego nastolatka, tylko w nasileniu: labilność emocjonalna, zmienność w zachowaniu, itp.
* wysokie wymagania wobec siebie dotyczące, min. wyglądu, powodzenia w szkole, działań poza nią, silniejsze przeżywanie porażki,
* coraz częstsza świadomość „bycia innym”, nastolatki zaczynają dostrzegać, że bycie wśród ludzi nie zawsze sprawia im taką samą przyjemność jak ich rówieśnikom, często w wolny weekend wolą zaszyć się z książką w pokoju lub grać na komputerze niż wyjść na imprezę ze znajomymi,
* w związku z tendencją do perfekcjonizmu często zaczynają gorzej myśleć o sobie,
* czują się non stop oceniane, mają poczucie, że inni, tak samo jak oni cały czas patrzą, analizują i oceniają ich wygląd, sposób zachowania, wypowiedzi,

**Wysokowrażliwy nastolatek a emocje**

* natłok emocji związany z dojrzewaniem może być u niego lub u niej większy niż u innych osób w tym wieku,
* nastolatek z zasady jest bardzo wrażliwy na swoim punkcie, zwraca uwagę na ciało, na wygląd, porównuje się z innymi, wysłuchuje opinie, wyłapuje spojrzenia, które mogą dotyczyć jego oceny, wysokowrażliwy nastolatek robi to nieustannie i zwykle musi włożyć wiele wysiłku, żeby dostrzegać w sobie więcej plusów niż minusów,
* bardzo często poprzez różne doświadczenia dochodzi do przekonania, że coś musi być z nim nie tak, nasze uwagi, że przesadza, że jest przewrażliwiony mogą te przekonanie jedynie pogłębiać,
* zazwyczaj w tym wieku otoczenie wie, że ma zdolności ale nie zawsze je wykorzystuje, czasem jest to związane z mniejszą umiejętnością radzenia sobie ze stresem lub oczekiwaniami otoczenia i porażką, może również słyszeć od rodziców czy otoczenia, że jest „zdolny ale leń”, „nie zależy mu”, „stać cię na więcej”, co w konsekwencji często buduje w nim przekonanie, że jest niewystarczający, nie daje rady,
* problem mogą pogłębiać wymagania szkolne, coraz więcej zajęć, nauki, egzaminy, a to dzieci, które przy zbyt dużej ilości zadań radzą sobie gorzej, przed podjęciem wyzwania zastanawia się nad poziomem bezpieczeństwa planowanych działań, stąd o wiele trudniej jest im pomyśleć, że jakoś to będzie, o wiele częściej będą się zastanawiały nad możliwymi negatywnymi konsekwencjami swoich decyzji,
* zależnie od własnych doświadczeń i poziomu wsparcia częściej niż inni mogą przeżywać obniżony nastrój, niską samoocenę, lęk, niepokój, niższą motywację, częściej niż inni mogą również przeżywać w tym okresie stany lękowe lub depresyjne,
* zazwyczaj nie sięgają po używki, ale mogą w nich szukać uspokojenia, sposobu na poradzenie sobie z lękiem i obniżonym nastrojem, a czasem odnajdują się w alternatywnym towarzystwie, które jest mniej wymagające, sprawia wrażenie bardziej akceptującego, które do takich używek ma dostęp i je proponuje

**Wysokowrażliwy nastolatek a życie społeczne**

* relacje społeczne w tym wieku są istotne, nastolatki coraz częściej mogą przeżywać, że nie potrafią być „gwiazdami społecznymi”, zazwyczaj unikają występów publicznych a swoje talenty pokazują jedynie wąskiemu gronu, co nie oznacza, że gdzieś w głębi serca nie mają pragnienia, aby ktoś zobaczył i docenił ich wartość, potrzeba zadbania o swój komfort psychiczny i sprzeczna z nią potrzeba bycia zauważonym i docenionym mogą budzić w młodym człowieku wiele napięcia,
* często takie osoby w relacjach społecznych wydają się zdystansowane, mniej zaangażowane, apatyczne, ich powściągliwość w wyrażaniu emocji jest źle odbierana w towarzystwie, a one same mogą mieć poczucie, że nie wiedzą jak się zachować w różnych sytuacjach, i myśleć, że ludzie dookoła źle się czują w ich towarzystwie,
* lepiej funkcjonują w przyjaźniach z jedną osobą lub bardzo małych grupach, w których czują się bezpiecznie, dobrze, jeśli łączy ich wspólna pasja lub zainteresowania, coś, co mogą wspólnie robić lub być w relacji bez wysiłku emocjonalnego,
* drugie, pozaszkolne życie – wiele nastolatków z wysoką wrażliwością buduje bliskie relacje poza szkołą, np. w harcerstwie, na zajęciach sportowych, gdzie czują się swobodniej i zwykle zachowują inaczej niż w szkole,
* czasem, kiedy relacje z rówieśnikami nie układają się najlepiej pomocna może być dla nastolatka relacja z dorosłym spoza rodziny, np. panią z lekcji muzyki lub jazdy konnej, ulubionym korepetytorem czy trenerem od szachów, zwykle będą to dojrzali dorośli, którzy potrafią docenić, pozytywnie zmobilizować, z którymi kontakt nie jest stresujący a raczej dodający wiary w siebie.

**Dojrzewanie dziecka wysokowrażliwego- na co zwrócić uwagę**

* **Wentyl bezpieczeństwa:**
* okazuj cierpliwość, wsparcie, bądź obecny, ale nie nachalny,
* pamiętaj, że każdy czasem potrzebuje wyrzucić z siebie nadmiar napięcia, pozwalaj na to, pod warunkiem, że nastolatek nie robi krzywdy sobie ani innym,
* pomagaj w wyrażaniu uczuć, opowiadaniu o trudnych sytuacjach i uczuciach, nawet jeśli w Twojej opinii nie miały aż tak dużego znaczenia,
* okaż zrozumienie, znormalizuj uczucia nastolatka, że tak czasem może być,

* **Pamiętaj, że pomimo wysokiej wrażliwości obowiązują go pewne standardy:**
* jasno stawiaj granice, nastolatek tego potrzebuje,
* nie wyręczaj w każdej trudnej sytuacji, będzie się musiał z nimi mierzyć w dorosłym życiu, ale doceniaj starania młodego człowieka, nawet jeśli nie uda mu się wszystkiego załatwić,
* skupiaj się mocnych stronach zasobach bardziej niż porażkach, a jeśli wiesz od dziecka, że z czymś ma kłopot postaraj się być i znaleźć dla niego wsparcie, porozmawiaj z nauczycielem, psychologiem, szukajcie wspólnie rozwiązań, nie koncentruj się wtedy na efektach, ale na uczuciach dziecka, czy ma poczucie, że da radę,
* ucz organizowania czasu, nauki, zdrowego stylu życia, nadal zachęcaj do odpoczynku, to może być pomocne w radzeniu sobie z nastoletnimi wymaganiami.

**Co jeszcze możesz zrobić, by wesprzeć swoje dziecko?**

* Zapomnij o etykietach! „Nieśmiała”, „nadwrażliwy” sprawiają, że wysoko wrażliwe dziecko zaczyna myśleć o sobie negatywnie. Zamiast tego podkreślaj wartościowe cechy, takie jak empatia.
* Zaakceptuj dziecko. Skupiaj się na zaletach nie wadach.
* Staraj się zrozumieć zachowanie dziecka.
* Nazywajcie wspólnie emocje. Jeśli pociecha mówi o swoich uczuciach, nie zaprzeczaj im. Dzięki temu dziecko będzie czerpało radość z pozytywnych emocji i łagodniej odczuje te negatywne.
* Nie porównuj. Każdy z nas ma inną wrażliwość i to, że „Kasia” nie płacze gdy się zdenerwuje, nie oznacza, że ktoś inny nieprawidłowo przeżywa swoje zdenerwowanie.
* Jeśli dziecko chce się wyciszyć, pozwól mu na to.
* Nie zmuszaj wysoko wrażliwego dziecka do aktywności, które są emocjonalnie ponad jego siły. Spróbuj jednak pokazywać inne drogi. Dziecko nie chce iść na urodziny, bo obawia się hałasu? Zachęć je, by poszło, ale na chwilę, dopóki nie poczuje się gorzej. Uszanuj jednak, jeśli się nie zgodzi.
* W regulacji emocji bardzo pomaga uregulowany tryb życia. Uświadamiaj, jak ważna jest odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie i aktywność ruchowa.
* Bądź przy dziecku, gdy odczuwa negatywne emocje. Czasem wystarczy sama obecność bliskiej osoby.
* Pamiętaj o wyregulowaniu swoich emocji! Spokój i równowaga udzieli się dziecku, a Tobie pomoże radzić sobie z jego trudnymi uczuciami.

**mgr Monika Wrzosok – psycholog, oligofrenopedagog**

**mgr Sylwia Tymińska- psycholog, psychoterapeuta**

**Na podstawie**

**** 