

DZIECKO WYSOKO WRAŻLIWE

Jak zrozumieć dziecko wysoko wrażliwe?

Kiedy myślimy „dziecko bardzo wrażliwe”, widzimy przed sobą dziecko, które jest nieśmiałe, strachliwe, przewrażliwione i płaczące z byle powodu. Posługujemy się nawet stereotypem „nadwrażliwca”, spłycając to pojęcie i redukując je do sztamowych, łatwych do zaobserwowania zachowań. To krzywdzące, ponieważ dzieci wysoko wrażliwe są wyjątkowe.

Jakie są dzieci wysoko wrażliwe?

Dzieci wysoko wrażliwe, czyli WWO, inaczej HSP – highly sensitive people (hypersensitive), to najczęściej osobowości o niezwyklej kreatywności, intuicji, zaskakujące swą dojrzałością i empatią. To geizery talentów i energii, które mają światu naprawdę wiele do zaoferowania. To osoby o wysokiej czułości, wrażliwe na wszystko, gdzie "wszystko" jest dla nich mega, giga i hiper.

O mniej więcej 15-20% dzieci możemy powiedzieć, że są hiperwrażliwe. Ich układy nerwowe mają szczególną konstrukcję, przez co są bardziej czułe na bodźce i reagują na nie z dużą intensywnością. Nadwrażliwość można rozpatrywać w kilku sferach: jako niski próg wrażliwości na bodźce, wrażliwość społeczną, emocjonalną czy wrażliwość na zmiany.

Dziecko wysoko wrażliwe, czyli jakie?

Wysoka wrażliwość to nie choroba czy zespół. To wrodzony temperament i styl, (wspaniałe) cechy i szczególna konstrukcja psychiczna, którą posiadał ktoś wyjątkowy. Już jako niemowlęta dostarczają ekstremalnych doznań - często płaczą, są absorbujące, ich napady złości są spektakularne. Sprawiają wrażenie - albo wycofanych, albo ekscentrycznych. Często są trudne do opanowania. Męczą i spalają swą intensywnością i potrzebą interakcji. Źle reagują na hałas czy tłum, nie jedzą warzyw w kolorze – dajmy na to – czerwonym. Oj, są bardzo wyraziste na każdym kroku. Dzieci nadwrażliwe dużo widzą - szybko rozumieją i dostrzegają subtelne zmiany, na które nie tylko ich rówieśnicy, ale i dorośli niekoniecznie zwróciliby uwagę. Ich życie jest pełne odcieni, kontekstów, niuansów. Stąd - zanim przejdą do działania - poświęcą chwilę na głębszą refleksję, a potem będą dokładne, precyzyjne i sumienne. Zanim podejmą decyzję, obmyślą strategię, biorąc pod uwagę wszelkie okoliczności – one nie robią niczego na „hurra”, by mieć to coś za sobą, czy by zwyciężyć (nieważne w jakim stylu). Dzieci szczególnie wrażliwe nie lubią nowych sytuacji - szybciej osiągają poczucie zagrożenia, silniej przeżywają stres, dostrzegają skutki działań wcześniej, niż inni. Dzieci hiperwrażliwe dużo widzą, dużo czują, dużo przetwarzają. Bywa, że są otwarte – dzielą się swoimi refleksjami, ale i ciche - niechętnie mówią, co się z nimi dzieje, są zamknięte w sobie, wycofane. Mają tendencję do angażowania się w irytujące zachowania, takie jak obgryzanie paznokci, pociąganie nosem, wstrzymywanie powietrza czy zgrzytanie zębami.



Rodzice często niepokoją się, denerwują i zachodzą w głowę - czują, że ich dziecko jest niezwykle. Tylko... czy to dobrze? Bywa, że nagle odkrycie, że to "tylko" nadwrażliwość, jest tak ważne, jak wynalezienie żarówki. Daje bowiem wychowawcą pewności oznacza, że wszystko jest w porządku. Bo prawda jest taka, że – będąc rodzicem dziecko w wersji „hypersensitive” - można poczuć się wychowawczo niepewnie. Bo dzieci nadwrażliwe są dość trudne. „Hyperaktywne”, emocjonalnie intensywne, łatwo przechodzą w skrajne stany emocjonalne, żywiołowo i ekspresyjnie. Są wymagające – podczas gdy inne dzieci są wyważone i spokojne, one SA, przez wielkie es i wielkie ą. To - często - mieszanki iście wybuchowe.

Jak pomóc dziecku wysoko wrażliwemu?

Życie dzieci nadwrażliwych bywa piekielnie trudne, nawet jeśli ich rodzice mają jak najlepsze intencje, ale nie wiedzą, jak postępować. Jeśli dziecko "o wysokiej czułości" nie spotka się ze zrozumieniem i wsparciem ze strony dorosłych, będzie podatne na depresję, lęk i nieśmiałość.

Nie oznacza to, że takie dziecko trzeba traktować szczególnie. Choć martwisz się, że nadwrażliwcy są zbyt krusi, delikatni, o „zbyt silnym kontaktem z własnym wnętrzem”, przez co trudniej im funkcjonować we współczesnym świecie, gdzie szkoła czy podwórko to dżungla, nie staraj się dziecka zmieniać na siłę. Nie rugaj za oderwanie od świata, za roztargnienie, nie dostosowuj go na siłę, bowiem może to przynieść odwrotny skutek – może popaść w izolację. Szanuj je, akceptuj, kochaj takim, jakie jest. Wspieraj.

Nie naciskaj, nie zmuszaj do działań, a hartuj – cierpliwie i powoli zachęcaj do próbowania świata, stopniuj wymagania, zachęcaj do podejmowania wyzwań, pielęgnuj samodzielność. Skupiaj się na sukcesach, pokazuj, że trening czyni mistrza. Rozmawiaj z dzieckiem o ich nadwrażliwości – tej szczególnej percepcji świata - ucz zrozumieć i... polubić.

Staraj się rozumieć intensywne reakcje i zachowania. Pamiętaj, że kiedy jakaś postawa wymaga korekty, przeprowadź ją subtelnie. Nagrody, wzmacnianie pozytywne, jasne zasady, konsekwencja sprawdzą się lepiej niż kary. Ważne jest wsparcie emocjonalne – nadwrażliwcy go potrzebują, by poczuć pewność siebie i uwierzyć w swą wartość. Pozwalaj na samodzielność i swobodę, by dziecko mogło nabyć umiejętności, doświadczenia i cechy, które umożliwią mu funkcjonowanie i szczęśliwe życie. Bardzo ważne jest, byś słuchał swojego dziecka. Nawet, jeśli wydaje ci się, że jego odczucia są mocno na wyrost, przerysowane, trudne do zrozumienia. Pamiętaj, że to twoja miara – wierz dziecku, oto tak odbiera bodźce, tak czuje. Zrozum, że dzieci o szczególnej wrażliwości biorą ze świata więcej, a i przetwarzają wszystko pełniej. Stąd też lęki, strachy, wizje. Mało tego - żywą reakcję mogą wywołać np. ekscytujące wydarzenie, nie nacechowane strachem, lekiem czy

obawą. Nadwrażliwość może być dokuczliwa, zwłaszcza w sytuacjach stresowych – jego działania i skutki dziecko może odczuwać bardziej intensywnie (jak wszystko). Ważne jest wsparcie – tak słowem, jak i czynem. Ucz dziecko technik relaksacyjnych, niech pływa, słucha muzyki, spaceruje czy ćwiczy jogę. Ważna też jest dieta – zróżnicowana, z dużą ilością warzyw i owoców, za to małą - cukru i słodczy, dodatków chemicznych, herbaty czy napojów gazowanych. Ważne! Sprawdź ewentualne alergie i uczulenia pokarmowe, ponieważ te mogą być obciążeniem dla organizmu.

Obgryzanie paznokci, zgrzytanie zębami, wstrzymywanie oddechu – specjaliści donoszą, że bardziej efektywne będzie ignorowanie irytujących zachowań, niż krzyki czy napominanie, które je wzmacniają. Opcjonalnie – postaw na nagrody, pochwały lub sprytne działania motywacyjne – takie jak np. zabiegi pielęgnacyjne na paznokcie. Jeśli jednak czujesz, że sytuacja cię przerasta – zwróć się o pomoc do psychologa.

Gródek, 4.01.2024 rok

Pedagog szkolna: Ewa Bielawska