Jak wspierać dziecko o wysokiej wrażliwości?

Wysoka wrażliwość  to cecha, która dotyczy około 15-20% populacji. Z pojęciem wrażliwości wiąże się wiele uprzedzeń i krzywdzących etykiet, dlatego warto podjąć ten temat, rozszerzając stereotypowy zakres postrzegania tak zwanych „nadwrażliwców”. Często możemy spotkać się ze stwierdzeniami typu „z tym dzieckiem jest coś nie tak – jest zbyt dojrzałe, małomówne, ciche, wrażliwe, wycofane” – tak jakby było to coś wymagającego naprawy, korekty. Owszem, dzieci  z wysoką wrażliwością mogą być większym wychowawczym wyzwaniem, ale jeśli nauczymy się szanować ich temperament, wzmacniać i wspierać ich potencjał, zobaczymy, że wysoka wrażliwość to wartość, która wiąże się z wielką empatią, kreatywnością, pasją, zaangażowaniem i intuicją.

**Czym  jest wysoka wrażliwość i jak się przejawia?**

Wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną, związaną z temperamentem, neurologicznym uwarunkowaniem, wyższą pobudliwością komórek nerwowych. Możemy ją rozpatrywać na kilku płaszczyznach:

– fizycznej – dziecko przejawia większą wrażliwość na tkaniny, zapachy, dźwięki, temperaturę, mocniej reaguje na głód czy ból niż inne dzieci, może być bardziej podatne na występowanie pokarmowych alergii;

– emocjonalnej – dziecko z łatwością przejmuje nastroje innych osób, świetnie odczytuje niewerbalne przejawy emocji , intensywniej przeżywa emocje , szybko wpada w entuzjazm, szybko się zasmuca;

– społecznej – dziecko nie lubi, gdy dużo dzieje się w jednym momencie, nie lubi nagłych zmian, nie lubi być w centrum uwagi, zwłaszcza gdy znajduje się wśród obcych ludzi.

Dzieci wyjątkowo wrażliwe nie przepadają za głośnymi, zatłoczonymi miejscami, zbyt duża ilość bodźców sprawia, że stają się drażliwe, rozkojarzone, zmęczone. Nadmierna stymulacja stanowi wyzwanie dla ich wysoko pobudliwego układu nerwowego. Widzą i czują więcej, mają większą świadomością detali, subtelności w otoczeniu.  Zauważają rzeczy, na które inni być może nie zwróciliby uwagi: za zimno, za gorąco, zbyt drapiąca, uwierająca koszulka, niewygodny materac, trudna do zaakceptowania mieszanka smaków w potrawie. Charakteryzują się także wysoką refleksyjnością, ostrożnością, lubią najpierw przemyśleć wszystkie dane, zanim podejmą działanie. Potrzebują też więcej czasu, żeby zaadoptować się do nowych warunków, w tym rzeczywistości szkolnej. A ponieważ wszystko przeżywają mocniej, mają większą empatię, mocniej dotyka ich bycie świadkiem cierpienia, niesprawiedliwości, wykluczenia. Mogą być bardziej wrażliwe na krytykę, długo i mocno przeżywać porażkę.



**Jak wspierać?**

– Przede wszystkim zaakceptuj i uszanuj to, że Twoje dziecko czy Twój uczeń jest osobą wysoko wrażliwą i nie jest to żadna wada! Zobacz w tym wartość i zaletę. Akceptuj i wspieraj je takie, jakim jest. Nie strofuj za bycie rozkojarzonym, bujającym w obłokach myślicielem.  Zachęcanie dziecka do tego, żeby było bardziej śmiałe, twarde, rywalizacyjne, mniej przejmowało się  wszystkim, co je spotyka, może przyczynić się do wyższego poziomu lęku i zaniżonej samooceny, poczucia, że nie może być akceptowane za to, kim jest. Jeśli dziecko o wyjątkowej wrażliwości nie spotka się ze zrozumieniem i wsparciem ze strony dorosłych, będzie bardziej podatne na depresję, lękliwość i nieśmiałość.

Alexander Thomas i Stella Chess (Thomas, Chess, 1977) w swojej teorii temperamentu posługują się terminem „dobroci dopasowania”, czyli  zgodności pomiędzy środowiskiem dziecka a jego  temperamentem. Nawet jeśli masz poczucie, że dziecko przesadza, dramatyzuje – ono naprawdę może być na granicy wytrzymałości – uszanuj to, wysłuchaj. Zastanów się, jak możesz mu pomóc się wyciszyć. Nie namawiaj na siłę do aktywności, które powodują wysoki poziom pobudzenia i stresu, ale zachęcaj do aktywności, które dziecko  lubi – np. nie przepada za gwarnymi imprezami urodzinowymi czy grą w piłkę, ale lubi spotkania w mniejszym gronie z osobami, które dobrze zna, uwielbia gimnastykę, bardzo dobrze się czuje, uczestnicząc w zajęciach kółka teatralnego. Pomóż dziecku cieszyć się z aktywności, które nie wymagają współzawodnictwa (np. czytanie, wspólne tańczenie,  śpiewanie, gotowanie). Dziecko może być wyjątkowo zdolne, jeśli chodzi o gry wymagające strategicznego myślenia,  kreatywności, wyłapywania nawet najbardziej subtelnych różnic (łamigłówki, warcaby, puzzle). Dzieci wysoko wrażliwe szybko przejawiają zainteresowanie kwestiami społecznymi, egzystencjalnymi, chcą poznać sens tego, co się dzieje dookoła , potrafią zasypywać pytaniami „dlaczego?”, „po co?”.  Książki, gry, filmy edukacyjne – możesz podsuwać mu różne opcje!

– Stwórz mu optymalne warunki do działania. Gdy dziecko potrzebuje więcej czasu na wykonanie polecenia – poganianie, popędzanie, okazywanie zniecierpliwienia, ocenianie tylko pogorszą sytuację, podnosząc poziom jego pobudzenia i stresu (w takim stanie nie ma warunków zarówno do działania, jak i efektywnej komunikacji). Nie naciskaj, ale też nie zniechęcaj do aktywności, cierpliwie wspieraj w stawianiu kroków, stawianiu czoła nowym sytuacjom. Dziecko wysoko wrażliwe może wypadać gorzej, kiedy znajduje się pod presją i gdy jest obserwowane  –  np. gdy wszyscy w klasie słuchają, jak  udziela odpowiedzi – pomimo że doskonale zna odpowiedź na pytanie, doznaje silnego stresu i blokady, „czarnej dziury” w pamięci. Mając to na uwadze, postaraj się nie wyrywać znienacka do odpowiedzi na forum rodzinnym/klasowym. Pozwól mu zabierać głos, kiedy poczuje się do tego gotowe, bierz pod uwagę wypowiedzi pisemne, organizuj dyskusje w mniejszych grupach.

– Rozmawiaj z nim na temat tego, czym jest wysoka wrażliwość i jak może wpływać na działanie. Wytłumacz, że ma zdolności i umiejętności, ale nowe okoliczności, stres, hałas, publiczność czy inne intensywne bądź długotrwałe bodźce mogą wpływać na nie obezwładniająco, przytłaczająco. Pokazuj mu też całe piękno, które wiąże się z byciem wrażliwcem.

– Pomóż dziecku nazwać i wyrazić silne emocje, które mu towarzyszą – zabierz do cichego, spokojnego miejsca, pozwól w sposób bezpieczny wyrazić to, co przeżywa. Dziecko, które otrzymuje wsparcie emocjonalne, nie musi samotnie zmagać się z wysokim pobudzeniem, które mu towarzyszy i którego nie rozumie. Z czasem nauczy się radzić samodzielnie z silnymi emocjami .

– Ucz dziecko, że ma prawo mówić „nie” (dzieci wysoko wrażliwe często mają silną potrzebę pomagania, zaspokajania potrzeb i zadowalania otoczenia).

Jak pisze Elaine Aron, badaczka, która wprowadziła i opisała pojęcie „osoby wysoko wrażliwej” (Aron, 1996; 2002), dzieci wyjątkowo wrażliwe, to dzieci przyjacielskie, ciekawe, bystre, skrupulatne, entuzjastyczne, kreatywne, lubiące wyrażać się poprzez sztukę, obdarzone intuicją, bogatą wyobraźnią, empatyczne, i kontaktowe. Pod wpływem natłoku bodźców i stresu mogą być tymczasowo zdenerwowane i zaniepokojone. Jednak gdy otrzymują odpowiednie wsparcie, uczą się, że można sobie z tym wysokim pobudzeniem i silnymi emocjami radzić oraz wzrastają w poczuciu, że ich wrażliwość jest skarbem, czymś pięknym i wyjątkowym, a nie wadliwym czy wstydliwym.

**Literatura cytowana:**

Aron, E. N. (1996). The Higly Sensitive Person: How To Thrive When the World Overwhelms You. New York: Birch Lane Press.

Aron, E. N. (2002). The Higly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them. New York: Broadway Books.

Thomas, A.,  Chess, S. (1977). Temperament and development. New York: Brunner/Mazel.