

# „Wysoko wrażliwe dziecko”

## artykuł Anny Bajus

### **Kim jest osoba wysoko wrażliwa?**

Wysoko wrażliwa osoba to termin, który został stworzony do określenia grupy ludzi, którzy bardzo głęboko przetwarzają wszystkie informacje, w tym emocje, myśli oraz bodźce sensoryczne. Sprawia to, że są oni bardziej wrażliwi, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, w porównaniu z innymi ludźmi.

Samo pojęcie wysoko wrażliwej osoby zostało wprowadzone przez dr. Elaine Aron (psycholożkę i autorkę książki „Wysoko wrażliwi” wydanej w 1996r.) Bardzo istotne jest to, że wysoka wrażliwość to cecha osobowości, a nie zaburzenie czy też choroba, a samo pojęcie nie jest jeszcze do końca naukowo określone. Według dr. Elaine Aron szacuje się, że około 20% populacji rodzi się z wyższą wrażliwością na przetwarzanie sensoryczne. Oznacza to, że układ nerwowy takich osób przetwarza informacje bardziej szczegółowo, niż odbywa się to u innych osób. Tak dokładne przetwarzanie, mimo swoich plusów, może prowadzić również do nadmiernej stymulacji.

Zazwyczaj w każdej grupie znajduje się kilka wysoko wrażliwych dzieci. Zdaniem autorki wysoka wrażliwość wiąże się zarówno z pozytywnymi cechami, jak i tymi, które mogą utrudniać ogólne funkcjonowanie. Bowiem dla części wysoko wrażliwych dzieci problemem jest ich wysoka wrażliwość na hałas. Również podczas zdobywania pewnych umiejętności społecznych potrzebują trochę więcej czasu. W rezultacie może to skutkować przypisaniem im „łatki” nieśmiały i wycofany. Wiele wysoko wrażliwych osób reaguje emocjonalnie na wszelkie niesprawiedliwości, a także z trudnością dostosowuje się do zmian bycia pod „presją”. Poprzez swoją wrażliwość i przeczuwanie na wszelkie bodźce, często czują się przytłoczeni własnymi emocjami.

### **Zalety i wady , które mogą wiązać się z wysoką wrażliwością**

Według autorki bardzo istotne jest to, że sama wrażliwość nie jest zaburzeniem na co wskazują liczne badania, jednak w niesprzyjających warunkach może wiązać się z licznymi trudnościami. Dzieci bardzo wrażliwe określane są jako reaktywne, łatwo podatne na stres, nieśmiałe i zahamowane w zachowaniu. Jednak w sprzyjających warunkach i otaczającym je środowisku dzieci wysoko wrażliwe radzą sobie lepiej niż ich rówieśnicy: osiągają lepsze stopnie w szkole, mają bardziej konstruktywne postawy moralne, wyższy poziom kompetencji społecznych, wyższy poziom samoregulacji i większe poczucie bezpieczeństwa. Tak więc ważną i istotną rolę odgrywa środowisko, w którym dziecko się rozwija.

Wysoka wrażliwość stanowi o ogromnym potencjale i w warunkach wspierających będzie działać na korzyść dziecka. Natomiast w warunkach szkodliwych zwróci się przeciwko niemu i będzie miało negatywny wpływ na jego funkcjonowanie. Bardzo wrażliwy i reaktywny układ nerwowy może w korzystnych warunkach wspierać rozwój kreatywności, intuicji i nieszablonowego myślenia. W niekorzystnych warunkach może ulec przeciążeniu i prowadzić do dezorganizacji, zmniejszając produktywność dziecka i obniżając jego samoocenę.

Większość bardzo wrażliwych osób dąży do perfekcjonizmu i wiele od siebie oczekuje. Rozmowy na ten temat z dzieckiem, zarówno w przedszkolu, szkole, jak i w domu mogą zdjąć część presji narzuconej sobie przez dziecko. Dzieci wysoko wrażliwe preferują nauczanie poprzez bezpośrednie instrukcje indywidualne. Nie lubią także występować przed większą grupą.

### **Jak wspierać wysoko wrażliwe dzieci**

Według A. Bajus nowe i nieznane sytuacje sprawiają, że wysoko wrażliwa osoba czuje się niekomfortowo. Zazwyczaj osoby wysoko wrażliwe preferują powtarzalne, ustrukturyzowane zajęcia, zasady i rytuały. W sytuacjach niejasnych, bez struktury, wysoko wrażliwe osoby stają się nerwowe, pełne niepokoju. Trudno im również zachować wewnętrzną równowagę. Dla dziecka wysoko wrażliwego bardzo ważne są bliskie relacje, jednak preferują one małe grono przyjaciół. Większe grupy ludzi i duże przestrzenie są postrzegane przez nich negatywnie i z niechęcią biorą udział w zajęciach.

### **Kluczowe obszary do pracy z dzieckiem wysoko wrażliwym**

Stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju dziecka wysoko wrażliwego wymaga od Rodziców i nauczycieli zrozumienia potrzeb dziecka oraz zaoferowania pomocy w rozwoju, w czterech kluczowych obszarach poczucia własnej wartości, zmniejszenia poczucia wstydu, dyscypliny i umiejętnego uznania własnej wrażliwości (Aron 2002).

Zdaniem autorki samoocena u dzieci bardzo wrażliwych jest zwykle nieświadomie obniżona. Kluczowe zadania zarówno Rodziców, jak i nauczycieli powinny koncentrować się na pomaganiu dziecku w podniesieniu jego samooceny, poprzez uznanie i pochwałę za nawet najmniejsze (z perspektywy rodzica lub nauczyciela) osiągnięcia inicjatywy, użycie starannego doboru słów podczas udzielania informacji zwrotnej i podkreślanie mocnych stron dziecka. Dzieci wysoko wrażliwe mają szczególną skłonność do silnego odczuwania wstydu i poczucia winy. Tak więc powinno się unikać sytuacji, które mogą prowadzić do wzrostu poczucia wstydu i obwiniania się. Takie dzieci częściej niż ich rówieśnicy obwiniają się za trudne sytuacje. Zarówno Rodzice, jak i nauczyciele powinni dołożyć wszelkich starań, aby nie narażać ich na sytuacje, które wywołują w nich negatywne emocje lub są w ten sposób przez nie postrzegane.

Ważnym wymiarem w rozwoju wysoce wrażliwego dziecka jest odpowiednia do jego wieku rozmowa o wrażliwości. Bowiem zrozumienie własnej wrażliwości nie tylko sprzyja

rozwojowi wysokiej samooceny dziecka, ale także umożliwia ustalenie własnych granic. Rozmowa na ten temat umożliwi dziecku nawiązanie satysfakcjonujących relacji bez obaw przed odrzuceniem, z pełną świadomością prawa do niepodejmowania pewnych czynności lub uczestniczenia w sytuacjach, które sprawiają, że czuje się niekomfortowo.

Literatura:

Anna Bajus „Wysoko wrażliwe dziecko” „Wychowanie w Przedszkolu”, Listopad 2021