

Jak wspierać dziecko o wysokiej wrażliwości?

Z pojęciem wrażliwości wiąże się wiele uprzedzeń i krzywdzących etykiet, dlatego warto podjąć ten temat, rozszerzając stereotypowy zakres postrzegania tak zwanych „nadwrażliwców”, tym bardziej, że wysoka wrażliwość to cecha, która dotyka ok. 20% populacji. Często możemy spotkać się ze stwierdzeniami typu „z tym dzieckiem jest coś nie tak – jest zbyt małomówne, wycofane, wszystkiego się wstydzi i boi” – tak, jakby to było coś wymagającego naprawy. Są to jednak błędne przekonania. Dziecko wysoko wrażliwe nie jest nieśmiałe, bojaźliwe, uciekające od ludzi, grymaśne czy zaburzone. Te dzieci po prostu intensywniej doświadczają świata, a przez to wciąż obserwują, analizują, przewidują... Wychowywanie dziecka wysoko wrażliwego jest wyzwaniem. Kilka złych doświadczeń może zwiększyć prawdopodobieństwo, że staną się zamknięte w sobie, przygnębione. Jednak 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? Z czym na co dzień zmagają się dzieci wysoko wrażliwe?

Wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną, związaną z temperamentem, wyższą pobudliwością komórek nerwowych. Dotyka sfery:

- 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 alergii pokarmowych, mieć problemy z jedzeniem;
- emocjonalnej – dziecko z łatwością przejawia nastroje innych osób, świetnie odczytuje niewerbalne przejawy emocji, intensywniej przeżywa emocje, szybko wpada w entuzjazm, ale i szybko się zasmuca, zmagają się z niepokojem, by to co robi, zrobić dobrze, w celu uniknięcia negatywnych konsekwencji przeciążenia układu nerwowego, często się zamartwia, może mieć koszmary senne;
- społecznej – dziecko nie lubi, gdy dużo dzieje się w jednym momencie, nie lubi nagłych zmian, hałaśliwych i zatłoczonych pomieszczeń, nie lubi być w centrum uwagi zwłaszcza, gdy znajduje się wśród obcych ludzi, może zmagać się z nieśmiałością, z intensywną potrzebą wystarczającej ilości czasu na wyciszenie i uspokojenie.

Zbyt duża ilość bodźców sprawia, że dzieci wyjątkowo wrażliwe stają się drażliwe, rozkojarzone i zmęczone. Nadmierna stymulacja stanowi wyzwanie dla ich wysoko pobudliwego układu nerwowego. Te dzieci widzą i czują więcej, mają większą świadomość detali i subtelności w otoczeniu. Zauważają rzeczy, na które inni być może nie zwróciliby uwagi: że jest za zimno, za gorąco, zbyt drapiąca, uwierająca koszulka, niewygodny materac, trudna do zaakceptowania mieszanka smaków w potrawie itp. Charakteryzują się również wysoką refleksyjnością, ostrożnością, wolą najpierw wszystko przemyśleć, zanim podejmą działanie. Potrzebują także więcej czasu, żeby przywyknąć do nowych warunków, w tym

rzeczywistości szkolnej- a ponieważ wszystko przeżywają intensywniej, mają większą empatię, mocniej dotyka je bycie świadkiem cierpienia, niesprawiedliwości i wykluczenia. Są zdecydowanie bardziej wrażliwe na krytykę, długo i mocno przeżywają porażkę. Dzieciom bardzo wrażliwym zazwyczaj przeszkadza to, co umyka uwadze innych dzieci i właśnie dlatego większość ludzi, w tym rodziców, dostrzega głównie ujemne strony wysokiej wrażliwości.

Jak radzą sobie dzieci z przestymulowaniem?

Każdy dzień dla dziecka wysoko wrażliwego jest wyzwaniem. Nadmiar bodźców może sprawić, że niektóre wpadają w szal lub wściekłość, by uniknąć tego co je irytuje lub przytłacza. Inne starają się nie być dla nikogo najmniejszym ciężarem, są więc posłuszne i mają nadzieję, że nikt ich nie zauważy ani nie będzie od nich niczego oczekiwał czy wymagał. Jeszcze inne siedzą cały dzień przy ekranie komputera lub czytają książki, tworząc swój mały bezpieczny świat. Są też takie, które chcąc skompensować coś, co uważają za swoją wadę, dążą do tego, by zabłysnąć w jakiejś dziedzinie lub czymś się wyróżnić. Niektóre przestymulowane dzieci szaleją w domu, co może sprawiać wrażenie, że cierpią na zaburzenia uwagi (choć z ich uwagą jest wszystko w porządku) lub zupełnie przeciwnie, są ciche i spokojne, czasem skarżą się na bóle głowy i brzucha- co jest reakcją obronną organizmu (prowadzi do odpoczynku i minimalizacji bodźców przytłaczających). Skarżą się, że np. jest im za zimno lub za gorąco, jakiś materiał drapie, jedzenie jest za mocno przyprawione, w pokoju dziwnie pachnie, przyglądają się grze rówieśników, sami niekoniecznie się włączając, jedzą sobie tylko znane potrawy, siedzą ciągle w tym samym pokoju, bawią się samotnie, nie wychodzą z domu albo wychodzą tylko do znanych sobie miejsc, unikają typowych dziecięcych lub młodzieńczych aktywności takich jak np. pobyt na obozie letnim, gra w piłkę, chodzenie na imprezy czy dyskoteki, umawianie się na spotkania z rówieśnikami...

W jaki sposób poradzić sobie z przestymulowaniem dziecka?

1. Naucz się rozpoznawać pierwsze oznaki przestymulowania np. nadmierne pobudzenie, rozdrażnienie, marudzenie, czy odmawianie jedzenia, kiedy dziecko powinno być głodne.
2. Ogranicz niepotrzebną stymulację, zróbcie przerwę zwłaszcza, gdy później dziecko czeka jeszcze większa stymulacja np. zajęcia dodatkowe.
3. Kiedy to tylko możliwe zapewniaj dziecku różnego rodzaju ochronę np. zatyczki do uszu podczas pokazu fajerwerków, suche ubrania, gdy idziecie na plażę, środek przeciw komarom, gdy idziecie do lasu.
4. Proś innych o pomoc, tłumacz potrzeby dziecka, pamiętając o obciążeniu go bodźcami przez cały dzień zwłaszcza, gdy zostaje pod czyjąś opieką.

Jak pomóc Wysoko Wrażliwym Dzieciom przystosować się do zmian?

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 takim, jakim jest. Nie strofuj za bycie rozkojarzonym, bujającym w obłokach myślicielem. Zbyt intensywne 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.

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 gwałtownymi 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?”. Podsuń mu wtedy książki, gry czy filmy edukacyjne – wybór jest naprawdę ogromny.

Stwórz dziecku optymalne warunki do działania. Jeśli potrzebuje więcej czasu na wykonanie polecenia – poganianie, popędzanie, okazywanie zniecierpliwienia i 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 wrywać zniecierpliwienia 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. Wytlumacz, 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).

Zapamiętaj i zaakceptuj fakt, iż dla Twojego dziecka większość zmian stanowi bardzo duże wyzwanie. Uwierz, że dziecko ostatecznie dokona większości zmian, o ile będzie na to miało wystarczająco dużo czasu. Wiedząc, że nadchodzi przewidywalna zmiana, dopilnuj, by Twoje dziecko było do niej fizycznie przygotowane tzn.: zdrowe, w dobrej formie fizycznej, wypoczęte, najedzone. Nie oczekuj, że dziecko poradzi sobie ze zmianą lub stresorami, jeśli jest w złym nastroju lub przestymulowane. Nie przeceniaj możliwości Twojego dziecka, ponieważ często wydaje się mądre i dojrzałe jak na swój wiek. Ustal priorytety. Nie wprowadzaj zbyt wielu zmian naraz. Jeśli to możliwe, uprzedzaj o zmianie z wyprzedzeniem czasowym, zapowiedz ją. To co się da, pozostaw niezmiennym.

Pamiętaj o humorze i zabawie, aby rozluźnić atmosferę. Umożliwiaj dziecku dokonanie wyboru, co na dłuższą metę wzmacnia poczucie wartości i tożsamości dziecka i pozwoli zaoszczędzić czas.

Jak pisze Elaine Aron, badaczka, która wprowadziła i opisała pojęcie „osoby wysoko wrażliwej” (Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie? Wyd. GWP), 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 wstydlivym.