

„Dziecko wysoko wrażliwe”

Pojęcie „*wysoko wrażliwe dziecko*” (WWD) zostało wprowadzone stosunkowo niedawno przez psycholog kliniczną Elaine Aron, która w czasie swojej praktyki psychologicznej zaobserwowała wyróżniające się zachowania dzieci, odbiegające od dotychczasowych norm ujętych w znanych klasyfikacjach i teoriach.

Wysoko wrażliwa osoba (WVO) to termin stworzony do określenia grupy ludzi, których mózgi bardzo głęboko przetwarzają wszystkie informacje w tym emocje, myśli i bodźce sensoryczne. To sprawia, że są bardziej wrażliwi, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, w porównaniu z innymi ludźmi. Osoba wysoko wrażliwa posiada cechę temperamentu, którą profesjonalnie określa się wrażliwością przetwarzania sensorycznego. Cecha ta opisuje zarówno pozytywne, jak i negatywne, międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko.

Wysoka wrażliwość dziecięca jest cechą wrodzoną, z której się nie wyrasta. Jest cechą związaną z temperamentem, neurologicznym uwarunkowaniem, wyższą pobudliwością komórek nerwowych. Bardzo często wrażliwe dzieci mają co najmniej jednego wrażliwego rodzica, choć zdarza się, że takie osobowościowe podobieństwo udaje się odnaleźć dopiero w pokoleniu dziadków. Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem lecz odcieniem normy.

Aspekty Wysokiej Wrażliwości Dziecięcej to:

- głębokie przetwarzanie: osoby wysoko wrażliwe nie tylko zauważają więcej, ale też głębiej analizują informacje. Obróbka danych, które wpadną do układu nerwowego trwa dłużej i jest bardziej dogłębna. Ten proces nie musi zachodzić świadomie.
- wyczulenie na subtelne bodźce – to ta cecha sprawia, że dzieci są wrażliwe na każdą, nawet najmniejszą oznakę naruszenia ich integralności, na brak akceptacji, afront, zmianę tonu głosu. Ale także na nowy smak, na przyjemne i przykre zapachy, na zmiany, których inne osoby nawet nie dostrzegają.
- reaktywność emocjonalna połączona z dużą empatią: reaktywność emocjonalna charakteryzuje się intensywnym reagowaniem na bodźce, szczególnie te o zabarwieniu emocjonalnym i niską odpornością emocjonalną. I smutek i radość i złość i strach – wszystkie emocje przeżywane są bardzo mocno, całym sobą. Charakterystyczna jest też wrażliwość na przeżycia i emocje innych ludzi, szczególnie na ich stres i cierpienie.
- łatwość ulegania przestymulowaniu: dzieciom wysoko wrażliwym przeszkadza to, czego inne dzieci nawet nie zauważają: hałas, faktura, struktura, metki, przyprawy, zapach, zmarszczenie brwi, „nowość” sytuacji. Ponieważ takich dzieci jest znacznie mniej niż innych wrażliwych, ich reakcje i sposoby radzenia sobie mogą wydawać się otoczeniu dziwne, przesadzone, nieadekwatne.

Dzieci Wysoko Wrażliwe w przedszkolu:

- dłużej obserwują otoczenie i grupę rówieśniczą, zanim podejmą próbę nawiązania kontaktu,
- są bardziej „wyczulone” na nastawienie, jakie prezentują względem nich inni,
- szybciej oraz bardziej intensywnie reagują na sytuacje niż ich rówieśnicy, szybko wpadają w euforię lub doświadczają głębokiego smutku,
- zwykle proces adaptacji do zmian przebiega u nich wolniej niż u rówieśników,
- są bardziej podatne na silne, emocjonalne doznania, jak np. zranienia; chłopcy mogą reagować przesadną wstydlivością lub nieśmiałością w stosunku do swoich rówieśników, a dziewczynki częściej mogą reagować płaczem od swoich rówieśniczek; są także wyczulone na emocje

innych, z łatwością odczytują nastroje oraz wszelkie emocjonalne znaczenie zawarte w komunikatach niewerbalnych (np. mimika, ton głosu),

- znacznie lepiej funkcjonują w mniejszej grupie rówieśników oraz pośród osób, które już znają,
- ich układ nerwowy jest szczególnie wrażliwy na bodźce,
- ich wyczulenie na ból jest znacznie silniejsze,
- przejawiają większą wrażliwość na tkaniny (np. metki przy ubraniu), zapachy i dźwięki,
- mogą być bardziej podatne na występowanie alergii pokarmowych.

Jak wspierać dziecko o wysokiej wrażliwości?

Nowe i nieznane sytuacje sprawiają, że WWD czuje się niekomfortowo. Zwykle osoby wysoko wrażliwe preferują powtarzalne, ustrukturyzowane zajęcia, zasady i rytuały. W sytuacjach niejasnych, bez struktury, osoby WWD stają się nerwowe, pełne niepokoju i trudno im zachować wewnętrzną równowagę. Oczywiście, środowisko przedszkolne nie jest w stanie zapewnić idealnych warunków w tym aspekcie, gdyż nieprzewidziane sytuacje zdarzają się dość często, jednak wiedza na ten temat może pomóc nauczycielowi zareagować w odpowiedni sposób i okazać więcej zrozumienia, gdy dziecko poczuje się zagrożone. Wystarczy kilka słów w kierunku dziecka, które okazuje stres w nieznannej sytuacji, by pomóc mu uporać się z trudnymi dla niego emocjami.

Dla dziecka wysoko wrażliwego bliskie relacje są bardzo ważne, jednak preferują małe grono przyjaciół. Większe grupy ludzi i duże przestrzenie są postrzegane przez nich negatywnie i z niechęcią biorą udział w zajęciach, które zmuszają je do interakcji z dużą liczbą osób. Także wszelkie konflikty mają negatywny wpływ na WWD. Mogą powodować trudności w utrzymaniu koncentracji na zajęciach, a nawet później, gdy znajdują się już w domu. Ważne jest, aby nauczyciel potrafił zauważyć, że dzieje się coś istotnego w grupie przedszkolnej. Szybka reakcja może wspomóc zażegnanie konfliktu i utrzymanie równowagi w grupie.

Badania potwierdziły, że bardzo wrażliwe dzieci w naturalny sposób uwewnętrzniają kodeks moralny. Trudniej jest im zaakceptować sytuacje, w których angażują się w czynności związane z dezaprobatą (np. zniszczenie zabawki) i mają poczucie niespełnienia oczekiwań innych. Z tego powodu rodzice i nauczyciele muszą kreatywnie wykorzystywać wyobraźnię, aby uniknąć sytuacji kary lub krzyku na dziecko, które mogą być odebrane przez dziecko jako zbyt surowe i nie przyniosą pożądanego efektu. Dzieci wysoko wrażliwe szybciej poddają się poczuciu dyskomfortu i znacznie szybciej tracą cierpliwość, a kiedy tak się dzieje, trudniej jest im być posłusznym rodzicom czy nauczycielom. Zapobieganie takim stanom nie jest oznaką ulegania kaprysom dziecka, ale formą zaspokajania jego potrzeb. Czwartym kluczowym wymiarem wysoce wrażliwego dziecka jest odpowiednia do wieku rozmowa o wysokiej wrażliwości. Zrozumienie własnej wrażliwości nie tylko sprzyja rozwojowi wysokiej samooceny dziecka, ale także umożliwia ustalanie granic. Rozmowa na ten temat umożliwi dziecku nawiązanie satysfakcjonujących relacji bez obawy przed odrzuceniem, z pełną świadomością prawa do niepodejmowania pewnych czynności lub uczestniczenia w sytuacjach, które sprawiają, że czuje się niekomfortowo.

Wysoko wrażliwe dziecko znajduje się w każdej grupie dzieci. Wysoka wrażliwość wiąże się zarówno z pozytywnymi cechami, jak i tymi, które mogą utrudniać ogólne funkcjonowanie. Dla części wysoko wrażliwych dzieci problemem jest ich wysoka wrażliwość na hałas, zwykle nieodłącznie związanym z przebywaniem w tłumie dzieci. Także zdobywanie pewnych umiejętności społecznych zajmuje im trochę więcej czasu, co może skutkować przypisaniem im „łatki” nieśmiały i wycofany. Wiele wysoko wrażliwych dzieci często reaguje emocjonalnie, a także z trudnością dostosowuje się do zmian.

Potrzeby wysoko wrażliwego dziecka:

- * potrzeba przyjscia do swojej grupy, gdy w sali jest jeszcze mniej dzieci,
- * wchodzenie w kontakt z innymi, kiedy jest na to gotowe,
- * potrzebuje czasu na kolejne kroki i robi tylko tyle, na ile wystarcza mu zasobów,
- * potrzeba własnego obiadu lub czegoś do jedzenia (za zgodą przedszkola),
- * potrzeba przychodzenia, kiedy jest zorganizowana aktywność lub swobodna zabawa,
- * miejsce/kącik do odpoczynku.

Jeśli rodzice i nauczyciele nauczą wysoko wrażliwe dzieci cenić siebie, jeśli pomogą im rozwijać własny punkt widzenia i pokażą, jak patrzeć na otaczającą rzeczywistość z innej perspektywy, to już wówczas jakość ich życia znacznie się poprawi. W ten sposób, mimo iż nadal będą nadwrażliwymi ludźmi, to nauczą się radzenia ze swoimi emocjami – wyrażania i reagowania na nie w znacznie mniej wyolbrzymiony sposób.

Należy pamiętać, że Wysoka Wrażliwość jest zespołem cech, z których się nie wyrasta. W przyszłości będzie musiała znaleźć ujście. Jeśli dziecko o wyjątkowej wrażliwości nie spotka się ze zrozumieniem i wsparciem ze strony dorosłych, będzie bardziej podatne na lękliwość, nieśmiałość, depresję. Może mieć problemy z odnalezieniem się w grupie społecznej. Jednak Dziecko Wysoko Wrażliwe, które wychowuje się w atmosferze akceptacji i wsparcia, wyrasta na wyjątkowego dorosłego – kreatywnego, ambitnego, świadomego swoich uczuć i potrzeb.

Material źródłowy:

- Elaine Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017
- Elaine Aron, *Wysoko wrażliwi*; Łódź 2020
- Elaine Aron, *Naucz się kochać wysoką wrażliwość*; Łódź 2020
- Boyce Thomas, *Dziecko orchidea, czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci*, Czarna Owca, 2019
- <https://www.edziecko.pl/rodzice/7.79361.28340023,dziecko-wwo-latwo-je-rozpoznac-po-kilku-specyficznych-zachowaniach.html>

Opracowanie:

Marzena Ciechomska, nauczyciel Przedszkola nr 2 w ZP1 Świdnik

Katarzyna Kowalska, terapeuta pedagogiczny oraz nauczyciel Przedszkola nr 2 w ZP1 Świdnik