

„Dzieci wysoko wrażliwe”

Niniejszy artykuł będzie poświęcony dzieciom „wysoko wrażliwym”. Być może spotkaliście się już z tym terminem lub zastanawiacie się, co on oznacza, co więcej, kim są dzieci wysoko wrażliwe, czy moje dziecko przejawia cechy odpowiadające dzieciom z tej grupy osób? Zachęcam do lektury.

Z pewnością każdy zgodzi się, iż obecnie żyjemy w świecie, w którym dominuje hałas i wiele bodźców, wpływających na nasze samopoczucie i nastrój. Jesteśmy rozdrażnieni, zmęczeni wracając z głośnego centrum handlowego, szkoły, pracy, ulicy, gdzie o przebodźcowanie nietrudno. Warto uświadomić sobie, że niektóre osoby przeżywają różne bodźce jeszcze mocniej niż przeciętny człowiek. Stanowią oni od 15 do 20% społeczeństwa. O ile człowiek dorosły potrafi regulować emocje i radzić sobie z nadmiarem bodźców, o tyle dzieci, które cechuje wysoka wrażliwość potrzebują wsparcia dorosłych w samoregulacji i wychowaniu.

Dzieci wysoko wrażliwe, znane również jako „WWD”(wysoko wrażliwe dziecko), to termin opisujący dzieci, które wykazują specyficzne cechy emocjonalne i sensoryczne oraz intensywniej odczuwają świat na obu tych poziomach. Wysoka wrażliwość nie jest chorobą ani zaburzeniem. Jest to cecha osobowości, z którą przychodzimy na świat i musimy nauczyć się z nią żyć, ponieważ wysoko wrażliwe dziecko staje się wysoko wrażliwym dorosłym.

Przyjrzyjmy się dzieciom, które cechuje wysoka wrażliwość. Elaine Aron, psycholog kliniczny i badaczka, wyróżniła cztery najważniejsze cechy dziecka wysoko wrażliwego:

1. Głębokie przetwarzanie

Gdy mówimy o wysoko wrażliwym dziecku, najczęściej mamy przed oczami kogoś, kto szybko ulega nadmiarowi bodźców. W rzeczywistości jednak nacisk postawiony jest na przejawy głębszego myślenia o otaczającym świecie. W jaki sposób można to rozpoznać?

- Dziecko mimo wyjścia z wieku przedszkolnego nie przestało zadawać mnóstwa pytań. Często są to tematy filozoficzne lub religijne.
- Posługuje się złożonymi komunikatami w stosunku do swojego wieku.
- Potrzebuje więcej czasu, by podjąć decyzję.
- Ma inteligentne poczucie humoru.

2. Uleganie przestymulowaniu

Człowiek, o którym mowa bardziej świadomie przeżywa to, co dzieje się w jego otoczeniu, jak również mocniej odczuwa własne uczucia. W przypadku przestymulowania powoduje to brak sił fizycznych oraz psychiczne znużenie. Wysoko wrażliwe dziecko może stać się płaczące, marudne, mieć problemy ze snem i nauką, a we wczesnych latach szkoły nawet wpadać w histerię.

3. Reaktywność emocjonalna, empatia

Mocne odczuwanie emocji często wiąże się z mocniejszym ich uzewnętrznianiem, szczególnie przy niewielkiej odporności emocjonalnej. Empatia zaś spowodowana jest większym zainteresowaniem otoczeniem. Wysoko wrażliwe dziecko baczniej obserwuje przestrzeń, a więc uczy się, jak reagować na czyjeś emocje oraz szybciej je dostrzega. Jest więc wyczulone na emocje swoje i innych.

4. Wyczulenie na subtelne bodźce

Fakt wyostrenia jednego ze zmysłów jest u człowieka czymś normalnym. Różnimy się pod tym względem – jeden z nas odczuwa mocniej zapachy, innego cechuje lepsze spostrzeganie. Jednak dzieci wrażliwe emocjonalnie mają jeszcze mocniej wyostrene zmysły.

Jak wspomniałam wcześniej, dzieci wysoko wrażliwe potrzebują wsparcia dorosłych. Dzieci muszą wiedzieć, że mają kogoś, kto pomoże im, gdy nie będą radzić sobie z nadmierną ilością bodźców lub emocjami. Poczucie bezpieczeństwa płynące ze strony najbliższych sprawi, że łatwiej zmierzą się ze światem. Kluczowa zatem jest więź między dzieckiem a rodzicem, umiejętność odpowiedniego reagowania na nastroje dziecka oraz okazywanie zrozumienia - rodzic musi pokazać, że rozumie jego uczucia i także je odbiera.

Praca z dzieckiem wysoko wrażliwym niesie ze sobą pewne trudności, chociażby niezrozumienie ze strony innych. W każdej sytuacji należy okazywać dziecku wsparcie i budować jego poczucie wartości. W przypadku trudności wychowawczych warto skonsultować się z psychologiem. Istnieją także zalety, które są związane z wrażliwością - warto zwrócić uwagę na te cechy osobowości i je rozwijać. Są to między innymi:

- dociekliwość, dokładność,
- kreatywność, szukanie rozwiązań „głębiej”,
- empatia, rozumienie uczuć drugiej osoby,
- łatwość wykonywania zadań, które wymagają skupienia się i ponadprzeciętnego spostrzegania.

Jeśli pomożemy wysoko wrażliwemu dziecku w samoregulacji, stanie się ono bardzo wartościowym dorosłym, który uważnie myśli i widzi świat w szerszej perspektywie oraz dostrzega zależności rządzące emocjami i zagrożenia wynikające z nadmiaru bodźców. Świat potrzebuje takich ludzi. Bądźmy dla nich wsparciem i okażmy wyrozumiałość.

Bibliografia: małycharaktery.pl, eduzabawy.com

Anna Jańcza

A. Majewska: Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe