

# DZIECKO WYSOKO WRAŻLIWE: DAR I WYZWANIE DLA RODZICA

Dzieci z wysoką wrażliwością mają bardzo czuły system nerwowy, odbierają to, czego inni nie wyczuwają. Ta nadmierna wrażliwość emocjonalna utrudnia życie, budzi niezrozumienie, daje etykietkę „dziwaka”. Ale ma też plusy. Dzieci orchidee – jak je pielęgnować, żeby rozkwitały?

Być może mają Państwo już doświadczenie, że bliscy, rodzina, nauczyciele czy opiekunowie dziecka nazwali je nieśmiałym, zbyt emocjonalnym, zbyt delikatnym, lękowym czy przewrażliwionym. Być może kwestionowano Państwa metody wychowawcze, zarzucano nadopiekuńczość, zachęcano to ‘twardszego’ wychowania, większej stanowczości.

Doświadczenia rodziców wysoko wrażliwych dzieci zwykle mają podobny przebieg. Początkowo doświadczają niepokoju, że ich dziecko jest „inne” niż rówieśnicy, że częściej płacze, trudniej mu odnaleźć się w nowych miejscach, rozpocząć zabawę w grupie, że niepokoją go różne dźwięki, odrzuca niektóre smaki. Doświadczają też przyjemności z osiągnięć szkolnych, wyjątkowej spostrzegawczości, wnikliwości, empatii dziecka. Czym więc jest wysoka wrażliwość, z czym się wiąże i jak przejawia się w zachowaniu dziecka?

## Czym jest Wysoka Wrażliwość?

Cechę, którą opisujemy określa się w badaniach i publikacjach (np. Aron, 2002; Aron & Aron, 1997; Jagiellowicz et al., 2016) mianem wrażliwości przetwarzania sensorycznego (ang. Sensitivity Processing Sensitivity – SPS). Jest to cecha opisująca międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowiska, zarówno to pozytywne, jak i negatywne. SPS jest dziedziczną cechą temperamentu, czyli jej posiadanie wiąże się z budową naszego układu nerwowego, nie zaś zaburzeniem, dysfunkcją, czy wychowawczym zaniedbaniem (Greven et al., 2019). Cecha ta nie jest nowym odkryciem, ale przez lata często była rozumiana i interpretowana w inny sposób. Na zagadnienia wrażliwości przetwarzania sensorycznego uwagę zwróciła i rozpowszechniła amerykańska psycholog Elaine N. Aron. Osoby, które charakteryzowała cecha SPS określiła mianem Wysoko Wrażliwych, zaś samą cechę potocznie nazwano Wysoką Wrażliwością. Zdaniem autorki (Aron, 2002), w związku z tym, że osoby wysoko wrażliwe wolą najpierw obserwować przed wejściem w nowe sytuacje, są często nazywane „nieśmiałymi”. Wysoka wrażliwość przez lata określana była również zahamowaniem, bojaźliwością lub neurotyzmem. Niektóre osoby wysoko wrażliwe mogą zachowywać się w taki sposób (być bojaźliwe, neurotyczne czy zahamowane), ale nie jest to cecha podstawowa świadcząca o wysokiej wrażliwości czy z nią równoważna.

## Jak rozpoznasz, czy moje dziecko jest wysoko wrażliwe?

Elaine Aron (1997; 2002) wyróżnia cztery aspekty wysokiej wrażliwości rozumianej jako cechy. Jeśli któraś z cech nie towarzyszy dziecku, prawdopodobnie nie mamy do czynienia z wysoką wrażliwością. Charakterystyki zaproponowane zostały jako akronim DOES. Akronim powstał od pierwszych liter charakterystyk wysokiej wrażliwości, czyli:

D – głębokość przetwarzania

O – łatwość ulegania przestymulowaniu

E – reaktywność emocjonalna połączone z empatią

S – wyczulenie na subtelne bodźce

## **D – głębokość przetwarzania**

Głębokie przetwarzanie informacji o próba uchwycenia sensu i znaczenia danego doświadczenia. Dzieci wysoko wrażliwe analizują, myślą, zastanawiają się dłużej niż ich rówieśnicy. U dziecka, wrażliwość w tym obszarze przejawia się między innymi w takich zachowaniach jak:

- sumienność w działaniu,
- intensywność w przeżywaniu uczuć,
- szczegółowe rozważanie różnych działań (przewidywanie różnych scenariuszy często niekorzystnych, pesymistycznych),
- dłuższy, w porównaniu do rówieśników, czas przetwarzania nowych informacji,
- zadawanie „głębokich”, prowokujących do myślenia pytań,
- używanie skomplikowanych, jak na swój wiek słów, poczucie humoru,
- trudności z podejmowaniem decyzji z powodu rozważania zbyt wielu opcji,
- powolne (w porównaniu do mniej wrażliwych rówieśników) przyzwyczajanie się do nowych osób i sytuacji (ze względu na konieczność przyjrzenia się im i przemyślenia).

Jeśli zauważasz powyższe zachowania u swojej dziecka, prawdopodobnie oznacza to, że analizuje ono, myśli, rozważa głębiej i więcej niż przeciętne dziecko.

## **O – łatwość ulegania przestymulowaniu**

Kolejną z charakterystycznych cech dzieci wysoko wrażliwych jest łatwość przestymulowania. Jeśli już wiesz, że Twoje dziecko głębiej przetwarza informacje, intensywniej analizuje to co dzieje się w nim i wokół niego, to prawdopodobnie szybciej też męczy się psychicznie i fizycznie niż inne dzieci. Dzieci wysoko wrażliwe zauważają wszystko co nowe i myślą o tym intensywniej niż ich rówieśnicy. Sytuacja potencjalnie atrakcyjna dla innych dzieci, np. wycieczki, wizyty w salach zabaw dostarczają dziecku zbyt wielu bodźców. Ich ilość i intensywność może utrudniać Twojemu dziecku adekwatne do warunków funkcjonowanie (por. Aron, 2002). Innymi słowy Twojemu dziecku może przeszkadzać to, co umyka uwadze innych dzieci.

Konsekwencją przestymulowania u dzieci wysoko wrażliwych mogą być:

- trudności z zasypianiem po intensywnym dniu, wybudzanie się w środku nocy,
- skrajne reakcje na zmianę, na ból, na głód,
- intensywne reakcje na hałas, zimno, gorąco, sztuczne światło, dyskomfort (np. piasek w bucie, wilgotne ubranie, drapiąca metka, brudne dłonie, szwy w ubraniach),
- niechęć do przebywania w tłocznych miejscach,
- chęć samotnej (samodzielnej) cichej zabawy,
- niechęć do uczestnictwa w grach zespołowych,
- niechęć do przemawiania przed klasą (grupą),

Pamiętaj jednak, że u dzieci wysoko wrażliwych odnotowuje się również indywidualne różnice. Niektóre z dzieci mogą wpadać w szał, wściekłość, być agresywne, unikać tego co je stymuluje, irytuje czy przytłacza. Inne zaś wycofują się, nie zwracają na siebie uwagi. Jeszcze inne przekierowują uwagę na inne czynności np. oglądają TV, czytają, przebywają w swoim wewnętrznym świecie.

Przestymulowane dzieci mogą być bardzo aktywne w domu, co sprawia wrażenie, że mają deficyty uwagi (tymczasem ich uwaga jest w normie gdy nie są poddane nadmiernej stymulacji).

Być może zauważyłeś już, że każde takie ‘załamanie’, intensywna trudność czy stres Twojego dziecka doprowadza do odpoczynku, lub rozładowania tego napięcia.

## **E – reaktywność emocjonalna połączone z empatią**

Kolejna z cech dzieci wysoko wrażliwych, również powiązana jest z wymienioną jako pierwszą – głębokością przetwarzania. Emocje są informacjami na temat tego co dzieje się w i na zewnątrz osoby. Wrażliwe dzieci, w związku z większym zainteresowaniem otaczającą rzeczywistością, większą skłonnością do obserwowania – intensywniej też reagują emocjami. Badania prowadzone w USA przez Biancę Acavedo i współpracowników (2017) wskazują, że u osób wysoko wrażliwych widoczna jest aktywacja regionów mózgu odpowiedzialnych za pamięć, uwagę, świadomość i refleksyjne myślenie (refleksyjność). Dzieci te potrafią współodczuwać, reagują na nastroje innych osób, jakby czuły ich ból. Silne odczuwanie emocji rozpoznać można m.in. po:

- wybuchach płaczu,
- reagowaniu na nastrój/ zmianę nastroju osoby dorosłej,
- większej czujności na emocje innych,
- trudności z poradzeniem sobie z cudzym niezadowoleniem, gniewem czy smutkiem.

W związku z silnymi emocjami towarzyszącymi wykonywaniu zadań, które mają być oceniane, dziecko wysoko wrażliwe jest perfekcjonistą, stara się zadowolić opiekunów, silnie reaguje nawet gdy popełni najmniejszy błąd. Zauważa cierpienie i stres innych osób (na przykład rówieśników, członków rodziny, obcych, czasem postaci z bajek czy filmów, a także zwierząt).

Jeśli rozpoznajesz tą cechę u swojego dziecka, to może być ona dla Ciebie wyzwaniem. Zachowania dziecka związane z przestymulowaniem bywają uciążliwe. Co więcej z łatwością przychodzi dorosłym opiekunom przypisywanie intencji dziecku, np. że wymusza, jest nieposłuszne, jest zbyt rozpieszczone, traktowane zbyt pobłażliwie, niekonsekwentnie, potrzebna mu dyscyplina, itp. Tymczasem zachowania wysoko wrażliwych dzieci wynikają ze szczególnego układu nerwowego, nie z błędów wychowawczych. Reakcje dzieci są intensywne, ponieważ w większym stopniu niż ich rówieśnicy zdają sobie sprawę z sytuacji, z konsekwencji określonych działań, więcej uwagi poświęcają na analizę (por. Aron, 2002). Jednocześnie ich wyobrażenia na temat konsekwencji są znaczenie bardziej rozbudowane niż rówieśników. Innymi słowy wysoko wrażliwe dziecko może bać się tego, co się prawdopodobnie nigdy nie wydarzy.

## **S – wyczulenie na subtelne bodźce (ang. subtle stimuli)**

Wyczulenie na subtelności identyfikowane jest jako uświadamianie sobie szczegółów, subtelnych dźwięków, dotyku, zapachu smaku. U dzieci cecha ta przejawia się m.in. w:

- zwracaniu uwagi na zmiany w wyglądzie osób lub miejsc, np. zmiana miejsca mebli
- zwracanie uwagi na subtelne zapachy, przez które np. dziecko nie chce gdzieś wyjść, w czymś uczestniczyć, czegoś zjeść
- zwrócenie uwagi na delikatne dźwięki (np. śpiew ptaków), dzieła sztuki
- zauważanie (i często reagowanie na) zmiany w tonie głosu, „przelotne spojrzenia”, drobne gesty.

## **Dar i wyzwanie dla rodzica**

Z licznych badań wynika, że choć sama wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem, w negatywnych, nie sprzyjających, nie rozumiejących warunkach, zachowanie dziecka wysoko wrażliwego może przypominać zaburzenia, np. deficyty uwagi, nadpobudliwość, fobię społeczną. Tymczasem w sprzyjającym środowisku dzieci

wysoko wrażliwe radzą sobie lepiej od rówieśników: mają bardziej konstruktywne postawy moralne, lepiej się kontrolują, mają wyższe kompetencje społeczne, wyższy poziom samoregulacji, większe poczucie bezpieczeństwa wynikające z doświadczania miłości bliskich. Michael Pluess (2015) pisze o zróżnicowanej podatności na środowisko i tak zwanej wrażliwości dającej przewagę. Wynikiem tej samej wrażliwości jest wyższy stres, jak i większa wnikliwość, wrażliwość na sztukę czy piękno. W tym samym dziecku może łączyć się może głęboki strach przed nieznanym i niespodziewanym, jak i odwaga, otwartość i empatia. W rozmów prowadzonych w rodzicami wysoko wrażliwych dzieci wynika, że doświadczenia związane w wychowaniu dziecka potrafią być bardzo męczące jak i niezwykle satysfakcjonujące.

Jeśli po lekturze przykładów zachowań wysoko wrażliwych dzieci masz poczucie, że wychowujesz jedno z nich, pamiętaj, że nie jesteś sam. Osób wysoko wrażliwych w społeczeństwie jest ok 15-20%. Thomas Boyce porównał dzieci wysoko wrażliwe do Orchidei, a będących w większości rówieśników do mleczki. Celem tej analogii jest pokazanie, że orchidea to piękny kwiat ale by móc zakwitnąć potrzebuje odpowiednich warunków.

Tym, co możemy zrobić by wspierać wysoko wrażliwe dzieci jest:

- zaakceptowanie cechy jako naturalnej, charakterystycznej dla naszego dziecka,
- dostrzeżenie we wrażliwości daru – nie przekleństwa. Wiele znanych osób ze świata kultury i sztuki charakteryzuje się wrażliwością, dzięki niej, osiągnęli sukces w tym co robią,
- stosowanie łagodnego dyscyplinowania (udzielania informacji zwrotnych) w zamian surowych nakazów i zakazów,
- koncentrowanie się na mocnych stronach wynikających z wrażliwości (np. przenikliwości myślenia, intuicji, refleksyjności, empatii),
- budowanie stabilnej samooceny dziecka,
- rozwijanie umiejętności uspokajania (dawania komfortu), zarówno siebie jak i dziecka (wyciszenie, uważność na sygnały płynące z ciała). Przygotowujemy je w ten sposób do radzenia sobie z własnym napięciem.

„Wysokoopiekujący” rodzic (bo tak moglibyśmy go określić) nie wyręcza dziecka, nie chroni go przed doświadczeniami (nawet tymi trudnymi), ale stara się przygotować je do życia, stosując przy tym adekwatne metody.

\*Cytaty pochodzą z transkrypcji grup fokusowych prowadzonych w grupach rodziców dzieci wysoko wrażliwych w wieku przedszkolnym i wczesnym wieku szkolnym.

**Autor**

**Dr Monika Baryła-Matejczuk**

Koordynator i autor koncepcji projektu „E-MOTION. Projekt wysokiej wrażliwości”.

Autorka książki „Ponadstandardowi nauczyciele.