

Agnieszka Wentrych

WYSOKO wrażliwe dzieci

– Tomku, zaraz wychodzimy, chodź do mnie, założymy buty – mówi pani Anna.

– Nie – odpowiada trzyletni Tomek.

– Tomku, czy chcesz wyjść na zewnątrz?

– Tak.

– Trzeba więc założyć buty – ponawia prośbę pani Anna, tym razem zbliżając się do chłopca.

– Nie! – powtarza Tomek i zaczyna uciekać.

Pani Anna zakłada mu buty na siłę. Towarzyszy temu krzyk Tomka, wierzganie nogami i wrywanie się.

„Punkt dla ciebie, Tomku... Pierwszą awanturę mamy za sobą” – myśli pani Anna. „Nieźle się zapowiada... Przed nami przecież dzisiaj wizyta w poradni... Znowu to samo. Czy ja coś robię źle?” – zastanawia się, czując złość i żal.

Podobna scena rozgrywa się w samochodzie, kiedy pani Anna próbuje posadzić chłopca w foteliku. Tomek chce jechać autem, owszem, ale zdecydowanie woli miejsce kierowcy. Stanowczo odmawia zapięcia w fotelu. Twarz Tomka jest zaczerwieniona i zapłakana, chłopiec jest aż cały spocony.

Przed wejściem do poradni jest jeszcze trudniej. Tym razem Tomek na sam widok budynku zgłasza stanowczy protest. Nie chce wyjść z samochodu, płacze i krzyczy. Pani Anna wnosi chłopca na górę i kieruje się do gabinetu – są już spóźnieni kilka minut. Zdążyliby bez problemu, gdyby tylko Tomek współpracował... U pani Anny złość znów narasta, pojawia się też poczucie wstydu. W gabinecie specjalisty Tomek płacze, nie odpowiada na zaproszenie logopedy do wspólnej zabawy. Chowa się za panią Annę, ciągnie ją za rękę, powtarzając: „Do widzenia, boję się, jedziemy do domu”.

Jaki jest Tomek? Niegrzeczny? Niewychowany? Rozpieszczony? A może chory? Nie, chłopiec jest dzieckiem wysoko wrażliwym. Wysoko wrażliwym, czyli jakim? Czułym na bodźce, kreatywnym, pełnym intuicji, empatycznym, błyskotliwym, aktywnym, impulsywnym, pobudliwym, a niekiedy również cichym, wycofanym i nieśmiałym. Skąd bierze się wysoka wrażliwość u dzieci i co jest jej przyczyną? Wysoka wrażliwość to nie choroba, to nie zaburzenie. Wysoka wrażliwość dziecka nie wynika z błędów wychowawczych opiekunów. Wysoka wrażliwość nie jest oznaką „złego charakteru” dziecka. Wysoka wrażliwość to cecha układu nerwowego, która w różny sposób przejawia się w codziennym funkcjonowaniu wysoko wrażliwej osoby. Jakie mogą być konsekwencje wysokiej wrażliwości? Jak funkcjonuje wysoko wrażliwe dziecko w grupie przedszkolnej? Czego potrzebuje? Jak je wspierać? Jak z nim pracować?

By lepiej zrozumieć

Termin *wysoko wrażliwe dziecko* został stworzony przez Elaine Aron, psychoterapeutkę, i jest szczegółowo opisany w jej książce „Wysoko wrażliwe dziecko”¹. Według autorki od piętnastu do dwudziestu procent dzieci stanowią dzieci wysoko wrażliwe. Urodziły się one ze specyficznym typem układu nerwowego – bardzo czułym i szybko reagującym. To niesie za sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje. Dzieci

¹ E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko*, GWP, Gdańsk 2017.



te wykazują szereg korzystnych adaptacyjnych cech – często odznaczają się kreatywnością, intuicją, mądrością i umiejętnością współodczuwania, ale jednocześnie niezwykle łatwo je przestymulować, przytłoczyć nadmiarem bodźców, mniej lub bardziej nagłymi zmianami, krytyką bądź problemami innych ludzi. **Osoby wysoko wrażliwe są bardzo wyczułone na nawet subtelne bodźce, szczególnie te sensoryczne, ale nie tylko. Ujawniają tendencję do głębokiego przetwarzania, czyli dużą skłonność do refleksji, wykazują wysoki poziom reaktywności emocjonalnej, czyli responsywności, wrażliwości na bodźce, i zazwyczaj są bardzo empatyczne.** Powodem tego jest charakter, specyfika układu nerwowego, z jakim się urodziły. Zatem ich wysoka wrażliwość nie jest przez nikogo „zawiniona”. Główną jej przyczynę stanowią czynniki biologiczne.

Za wysoką wrażliwość dzieci, wiążącą się niejednokrotnie z trudnymi zachowaniami, nie powinno się czynić odpowiedzialnymi ich rodziców (chyba że w sensie biologicznym, ale jak wiemy, to leży poza świadomym wpływem rodziców). Pierwszą ważną informacją dla osób opiekujących się i wychowujących wysoko wrażliwe dzieci jest wobec tego ta właśnie: „To nie twoja wina”. I w zasadzie nie o to chodzi, by szukać winnych, odpowiedzialnych. Wręcz przeciwnie. Chodzi raczej o uważne przyglądnięcie się wysoko wrażliwemu dziecku i takie zatroszczenie się o nie, aby mogło jak najlepiej wykorzystać swój potencjał. **Jeśli uda nam się dostosować w pewnym zakresie środowisko, w jakim funkcjonuje dziecko, oraz oddziaływania wychowawcze, które wobec niego podejmujemy, do jego potrzeb, wiążących się z wysoką wrażliwością, możemy uzyskać znaczącą, korzystną zmianę w zachowaniu dziecka i wreszcie odnieść powodzenie we współpracy z nim.**

Jak funkcjonuje wysoko wrażliwe dziecko?

Zechciejmy poznać specyfikę wysokiej wrażliwości, aby uczynić ją punktem wyjścia do zaprojektowania określonych interwencji wychowawczych. Wyobraźmy sobie, że oto, gdy jestem wysoko wrażliwy, mogę odbierać świat nie tylko jako ciekawy, fascynujący, pociągający, ale równocześnie pełen niespodzianek, niewiadomych, nowości. Na nowość i zmianę często reaguję jak na gorące żelazko – obawiam się, że świat ze swoją zmiennością może mnie „poparzyć”. Bywa, że w tym świecie jest dla mnie za jasno, za głośno, zapachy są zbyt intensywne, dotykam percupuję go w nieprzyjemny dla mnie sposób. Łatwo sobie wyobrazić, że kiedy jestem małym dzieckiem, które w opisany wyżej sposób odbiera świat, wiele nawet pozornie neutralnych sytuacji może wywoływać u mnie dyskomfort. **Będę z łatwością reagować rozdrażnieniem, pobudzeniem, niepokojem, płaczem, krzykiem. I w dodatku trudno mnie będzie uspokoić, bardzo powoli będę wracać do swojego *status quo*. Kiedy czymś się zajmuję, trudno mi to przerwać i zaangażować się w proponowaną przez kogoś aktywność, trudno mi przełączyć się na nowe działania, wejść w nowe sytuacje. Dlatego często będę stawiać opór, na wiele propozycji odpowiadać negatywnie, trudno będzie wpłynąć innym na moje zachowanie.** Wobec nieznanymi osób będę ostrożny, będę unikał kontaktu – potrzebuję bowiem dobrze kogoś poznać, żeby wiedzieć, czego mogę się po nim spodziewać. Dopiero wówczas może pozwolę sobie na zabawę z nim.

W przedszkolu okres adaptacyjny może być dla mnie szczególnie trudny, może się przedłużać. Mój dzień w przedszkolu

mogę zaczynać płaczem (gdy trudno mi będzie się rozstać z opiekunem) i kończyć płaczem (np. gdy przyjdzie rodzica zastanie mnie w środku ulubionej zabawy). Kiedy ktoś lub coś będzie się do mnie nagle zbliżać, ja będę się oddalać. Kiedy ktoś będzie chciał zwrócić moją uwagę, ja często będę odwracać głowę. Kiedy ktoś będzie zapraszał mnie do zabawy, ja będę odchodzić. Kiedy świat mówi mi „tak”, moja pierwsza odpowiedź często brzmi „nie”. Najlepiej czuję się, gdy działam w trybie indywidualnym – czyli „robię to, co chcę”, tak, jak chcę, kiedy chcę, tak długo, jak chcę i w tempie, jakie mi odpowiada. Dlatego mogę mieć trudność w dostosowaniu się do poleceń kierowanych do całej grupy, podążaniem za nauczycielem. Kłopot może sprawić mi podjęcie współpracy, przystąpienie do zajęć edukacyjnych, nawiązanie i podtrzymanie kontaktu z innymi dziećmi. Mogę częściej odchodzić na bok w trakcie zajęć grupowych, będę preferować zabawę samodzielną.

Świat mnie pociąga i interesuje, nie potrafię ignorować większości jego sygnałów – przeciwnie, głęboko je przetwarzam, co kosztuje mnie wiele energii, także tej emocjonalnej. Częściej bywam więc emocjonalnie tkliwy, rozdrażniony, mogę reagować impulsywnie – płaczem, krzykiem, a czasem nawet zachowaniem agresywnym kierowanym do siebie lub na zewnątrz. To, czego potrzebuję, to pewna stałość, rytm, rutyna i przede wszystkim czas. Potrzebuję czasu, by przywyknąć do nowej sytuacji. Potrzebuję czasu, aby przetworzyć nowe bodźce. Potrzebuję kilka razy przeżyć dane doświadczenie, by je zasymilować i w przyszłości móc odczuwać komfort w danej sytuacji.

Jak pracować z wysoko wrażliwym dzieckiem?

- Podejdź do dziecka z zaciekawieniem – zechciej je poznać, zrozumieć specyfikę jego potrzeb i funkcjonowania; spróbuj znaleźć klucz do dziecka, magiczne zaklęcie, które pozwoli rozszyfrować dziecko, otworzyć szkatułkę z jego indywidualnym potencjałem.
- Uwolnij dziecko od łatek: „niegrzeczne”, „nieposłuszne”, „krnąbrne”, „trudne”, „mały tyran” – **nie patrz na dziecko, jak na małego „wymuszacza”, który sprawia kłopoty, ale jak na małego człowieka, któremu jest wyjątkowo trudno odnaleźć komfort w określonej sytuacji i rozpoznać oraz zakomunikować innym własne potrzeby.**
- Daj dziecku czas – pozwól mu dłużej przywyknąć do nowej sytuacji; nie pospieszaj go, nie naciskaj; w miarę możliwości pozostaw mu pewną swobodę – niech dołączy, gdy będzie gotowe; ty natomiast spróbuj je czymś tak zaciekawić, by chęć poznania wzięła górę nad wrodzonym oporem przed zmianą.
- Pamiętaj, że wysoko wrażliwe dziecko potrzebuje większej liczby powtórzeń, by przekonać się do wszelkich nowości – nowego miejsca, nowych osób, nowej zabawy, nowego planu dnia, a nawet nowych bucików.
- Zadbaj o pewien zakres rutyny, powtarzalności – dziecko wysoko wrażliwe najlepiej funkcjonuje w miejscu

i warunkach, które zna, które są dla niego przewidywalne, w których czuje się bezpiecznie.

- Wytoczaj jasne, a zarazem elastyczne granice – uprzedzaj dziecko o nadchodzących zmianach; formułując komunikaty i polecenia, używaj trybu oznajmującego (nie zaprzeczający); wzmacniaj pozytywnie, dostrzegając i chwalać oczekiwane zachowania.
- Pozwól dziecku na pewną swobodę – w uzasadnionych przypadkach zgódź się na to, aby dziecko zrobiło sobie przerwę i przez pewien krótki czas zajęło się czymś innym niż reszta grupy – o ile to nie zagraża bezpieczeństwu i nie dezorganizuje pracy; po chwili zachęć je ponownie do udziału we wspólnej aktywności.
- Pozostawaj krok za dzieckiem – obserwuj je, wyłapując gotowość do współpracy, nauki, unikaj nagłości i narzucania się; raczej dołącz do aktywności dziecka, nawiąż z nim współpracę, a następnie stopniowo ukierunkuj wspólne działanie na założony przez ciebie cel.
- Chroń dziecko przed nadmiarem bodźców i przestymulowaniem – bo gdy dziecko jest małe i wykazuje dużą otwartość na doświadczenie, często nie potrafi jeszcze efektywnie pokierować swoją aktywnością, selekcjonować bodźców; w bogatym sensorycznie środowisku będzie chłonęło wszystko bez tzw. filtrów; może to doprowadzić do przestymulowania (w tym miejscu szczególna uwaga na kontakt dziecka z multimediami!); zatem ogarnij chaos wokół dziecka – na ile to możliwe, zadbaj o zredukowanie docierających do dziecka bodźców; gdy dziecko jest przestymulowane, będzie reagować irytacją; pozwól mu na chwilę wyciszenia, relaksu w odosobnionym, przyjemnym, przyjaznym sensorycznie miejscu; dziecko wysoko wrażliwe potrzebuje częstszego odpoczynku (fizycznego i psychicznego).
- Stawiaj przed dzieckiem wyzwania poznawcze – dziecko wysoko wrażliwe jest inteligentne, twórcze i zdolne; możesz zagospodarować jego energię i zaktywizować potencjał, stawiając przed nim odpowiednio dopasowane wyzwania poznawcze; postaraj się, by było to coś, co dziecko zainteresuje, co da mu równocześnie możliwość zaangażowania aktywności ruchowej (szczególnie gdy dziecko wykazuje wzmożoną ruchliwość); pozostaw dziecku swobodę twórczą – nie ograniczaj go wyłącznie jedynym oczekiwanym rozwiązaniem.
- Ztroszcz się o rozwój emocjonalny i społeczny dziecka – pamiętaj, że wysoko wrażliwe dziecko jest bardzo emocjonalne i empatyczne; z łatwością przejmując emocje innych osób i może intensywnie je przeżywać (przy osobach niespokojnych i poirytowanych staje się rozdrażnione i napięte; gdy inne dziecko płacze, ono również może zareagować płaczem; natomiast w towarzystwie osób spokojnych i zrównoważonych dziecko wrażliwe się uspokaja) – dlatego tak ważne jest, abyśmy jako

opiekunowie dzieci rozwijali własną dojrzałość, zrównoważenie i świadomość emocjonalną. Wspieraj dziecko, gdy mocno doświadcza emocji; pomóż mu je nazwać, opisać, a następnie odreagować w bezpieczny sposób (np. w zabawie plastycznej, ruchowej, konstrukcyjnej, podczas czytania bajki profilaktycznej lub w kąciку wyciszenia). Stwarzaj dziecku okazje do nawiązywania relacji z rówieśnikami – delikatnie zapraszaj je do wspólnej zabawy, ale gdy stawia opór, nie naciskaj, pozostaw mu swobodę, poczekaj, aż samo dołączy; kiedy to potrzebne, kontroluj reakcje dziecka – nie pozwól mu na przekraczanie granic i robienie krzywdy innym dzieciom – jasno pokaż, jakie zachowanie nie jest akceptowane, a jakiego się oczekuje. Współodczuwaj z dzieckiem, okaż mu zrozumienie dla jego emocji, powiedz mu o tym, że dostrzegasz, co ono czuje; zapytaj, czego potrzebuje, uśmiechnij się, pogłaszcz, powiedz mu dobre słowo.

- Miej na uwadze, że wysoka wrażliwość u dzieci może częściej wiązać się z zakłóceniami procesów przetwarzania sensorycznego (integracji sensorycznej); jeśli dostrzegasz u dziecka przejawy mogące wskazywać na występowanie tych zakłóceń, możesz zasugerować rodzicom konsultację u specjalisty.

Dzieci wysoko wrażliwe są wśród nas. Nie jest im łatwo w tym przebudźcowanym, chaotycznym świecie. Poprzez odpowiednie zatroszczenie się o nie możemy uczynić ich codzienność nieco łatwiejszą, wyzwolić ich potencjał, a jednocześnie sami zainspirować się ich wrażliwością i intuicją. ■



Agnieszka Wentrych – psycholog, terapeuta EEG-Biofeedback, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Pomaga dzieciom z trudnościami w koncentracji uwagi oraz z problemami w nauce, prowadząc treningi metodą EEG-Biofeedback. Interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.

Źródła

Aron E., *Wysoko wrażliwe dziecko*, GWP, Gdańsk 2017.

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/>

Artykuł/2216705/Dzieci-wysoko-wrażliwe

Goście audycji: Małgorzata Stańczyk (psycholog)

i Tomasz Sadzewicz (prowadzący blog Bliskościowy

Ninja). Rozmawiał Mikołaj Foks. Data emisji:

16.11.2018.

WIELKIE PORUSZENIE NA MAŁEJ SCENIE

scenariusze inscenizacji
z udziałem dzieci



24 piosenki z podkładami muzycznymi

W książce znajdziesz m.in.

Uroki Pani Zimy

scenariusz przedstawienia na Powitanie Zimy

Świętujemy z Mikołajem

scenariusz przedstawienia z okazji spotkania z Mikołajem

Mała Miłość

scenariusz inscenizacji z okazji Bożego Narodzenia

Kochamy was!

scenariusz uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka

zamów na
www.blizejprzedszkola.pl/sklep