

## **WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ DZIECKA W RZECZYWISTOŚCI PRZEDSZKOLNEJ I DOMOWEJ**

Wysoka wrażliwość Twojego dziecka to nie słabość. To zasób.  
Przekonaj się, jak możesz wesprzeć swoje dziecko,  
by nauczyło się z niego korzystać.

### **Czym jest wysoka wrażliwość?**

Wysoka wrażliwość to cecha dziedziczna, z którą rodzi się w każdym pokoleniu ok. 15–20% populacji. Dlaczego aż tyle? Bo jesteśmy potrzebni grupie! Jako osoby wysoko wrażliwe – zarówno dorośli, jak i dzieci – mamy zdolność skanowania otoczenia pod kątem zagrożeń i wychwytywania naprawdę subtelnych sygnałów. Te cechy sprawdzały się bardzo dobrze przez tysiące lat funkcjonowania człowieka w społecznościach plemiennych. Co prawda nasze obecne warunki życia się zmieniły, ale fizjologia pozostała taka sama.

W literaturze naukowej spotykamy się z określeniem „wrażliwość przetwarzania sensorycznego”, czego nie należy mylić z zaburzeniem przetwarzania sensorycznego, czy z zaburzeniem integracji sensorycznej.

### **Jakie są cechy wysokiej wrażliwości?**

Wysoka wrażliwość to zestaw specyficznych cech. Należą do nich:

- **głębokie przetwarzanie bodźców**- ta cecha sprawia, że dzieci wysoko wrażliwe (WWD) sprawiają wrażenie wolniejszych. Może być też mylona z lękliwością lub nieśmiałością. Nie daj się na to złapać! One nie przetwarzają wolniej, one analizują głębiej!
- **łatwe przeciążenie wysokiej wrażliwości dziecka**- szybciej niż inne czują się przeciążone nowymi sytuacjami, gwałtowniej reagują i wolniej wracają do równowagi. Dzieje się tak dlatego, że wszystko traktujemy jako tak samo ważne. Warto stworzyć takim dzieciom przestrzeń na spokojne wygaszenie emocji.
- **empatia**- osoby wysoko wrażliwe wchodzą w głębsze relacje i potrafią wczuwać się w emocje.
- **wrażliwość na brak autentyczności**- my, osoby wysoko wrażliwe, wyczuwamy go od razu! I uciekamy, gdzie pieprz rośnie.
- **niekiedy wysoka wrażliwość dziecka idzie w parze z nadwrażliwością sensoryczną** Dzieciom na przykład przeszkadzają metki przy ubraniu albo nie chcą nosić wełnianych swetrów, są wrażliwe na zapachy. Nie jest to reguła, ale często tak bywa.

### **Wysoka wrażliwość, a introwersja**

Z wysoką wrażliwością, która jest cechą genetyczną, łączy się (i czasem jest błędnie utożsamiany) pewien typ temperamentu: introwersja. Badania pokazują, że nie ma między nimi znaku równości (podobnie jak nie ma znaku równości pomiędzy wysoką wrażliwością a High Need Baby – owszem, może się zdarzyć, że z HNB wyrośnie WWD, ale nie musi tak

być). Mówi się, że 70% osób wysoko wrażliwych (dzieci i dorosłych) to introwertycy. Reszta wykazuje cechy ekstrawertyczne.

Co ciekawe, w społeczeństwie te wielkości są odwrócone: zaledwie 30% ludzi to introwertycy, podczas gdy reszta jest ekstrawertyczna.

### **Wysoka wrażliwość dziecka w domu**

Przyjęło się uważać, zwłaszcza w szkole, że wysoka wrażliwość to cecha, z którą wszyscy-dziecko, rodzice, nauczyciele – muszą sobie jakoś radzić. Zachęcam do innego spojrzenia.

Dobrze zaopiekowana wrażliwość staje się zasobem. Tylko jak zadbać o tę wysoką wrażliwość u swojego dziecka? Jak ją zaopiekować? Proponuję przeformułować to pytanie na: Czego moje wysoko wrażliwe dziecko potrzebuje?

Niemowlęta będą potrzebowały noszenia, tulenia, kołysania. Na tym etapie takie wsparcie dziecka poprzez ciało całkowicie wystarcza. Warto zaufać dziecku w kwestii jego potrzeb, bo dzieci, nawet te maleńkie, są ich bardzo świadome. Są kompetentne w dziedzinie własnych potrzeb. Jasno dadzą do zrozumienia, że wolą chustę niż wózek albo że najlepiej się czują, śpiąc z wami w łóżku.

Starsze dzieci potrafią już komunikować, co im pomaga, a co nie. Regulacja z poziomu ciała, bliskość jest dla nich nadal szalenie ważna, ale przedszkolaki i dzieci w wieku szkolnym potrafią też szukać źródła komfortu w zabawie, w przytulnym pokoju, gdzie mogą się wyciszyć, w ruchu na świeżym powietrzu. Co dziecko, to inny regulator.

### **Zasoby**

Jakie są zasoby wysokiej wrażliwości? Na które cechy dziecka warto zwrócić uwagę i je rozwijać?

- zdolność dostrzegania i unikania błędów
- sumienność i drobiazgowość
- umiejętność głębokiej koncentracji
- umiejętność wykonywania zadań precyzyjnych albo wymagających czujności
- zdolność do przetwarzania wiadomości na głębszym poziomie
- łatwość wchodzenia na metapoziom, czyli myślenie o myśleniu, co pozwala odnaleźć luki w rozumowaniu albo błędy logiczne
- zdolność do uczenia się rzeczy mimochodem, np. języków
- umiejętność zastygania w bezruchu
- prawopółkulowość, czyli myślenie nieliniowe, kreatywność

Dziecko może rozwijać się i korzystać z tych zasobów, jeśli zapewnimy mu warunki, w których może się swobodnie regulować. Niestety, z tym bywa różnie.

W edukacji domowej dzieci nie muszą czekać na odgórnie ustaloną przerwę. Mogą regulować swój stopień pobudzenia w zależności od potrzeb. To pozwala im unikać wchodzenia w stres. Tak rozumiany stres ma miejsce wtedy, gdy wchodzimy na wysoki stopień pobudzenia, choć

mamy potrzebę regeneracji. A wiadomo, że w stresie niczego się nie uczymy. Ani my, ani nasze dzieci.

Niekiedy te regulatory, z których dziecko może swobodnie korzystać w domu, są nieosiągalne w szkole/ w przedszkolu. Nie każdy nauczyciel będzie akceptował potrzebę posiedzenia na przerwie w klasie zamiast z rówieśnikami na korytarzu, a niektóre wysoko wrażliwe dzieci bardzo ciężko znoszą szkolny hałas.

Decydując się na edukację domową, można sobie pozwolić na pełnoetatowe wsparcie wspaniałych cech dziecka, takich jak kreatywność, pomysłowość, elokwencja, empatia, refleksyjność. Mamy możliwość dopasować techniki i metody do rzeczywistych potrzeb oraz co w przypadku wysokiej wrażliwości jest szczególnie ważne- do podążania za dzieckiem.

Warto też skontaktować się ze specjalistą: psychologiem dziecięcym lub terapeutą integracji sensorycznej. Nie tyle w celu uzyskania diagnozy, co podpowiedzi, w jaki sposób najlepiej wykorzystać potencjał WWD. Teraz jest już w Polsce coraz więcej specjalistów zajmujących się wysoką wrażliwością, którzy niejednokrotnie sami są wysoko wrażliwi. Ten akurat fakt może pomóc dziecku w złapaniu kontaktu z takim dorosłym, co nie udałoby się w przypadku nauczyciela (lub jakiegokolwiek innego dorosłego), który nie byłby autentyczny.

Specjalista może poza tym wesprzeć rodzica w komunikacji dom-szkoła (jeśli rodzina wybierze naukę w placówce).

Dom jest tym miejscem, w którym dziecko czuje się bezpiecznie. Jeśli wchodzi w interakcję z innymi dziećmi, a jest to niezbędny element naszego rozwoju społecznego- to we własnym domu lub na własnym podwórku robi to na własnych zasadach.

Ogromnym atutem edukacji domowej dla WWD jest to, że dziecko przebywa w relacjach, w których jest widziane w całości<sup>1</sup>. Polega to na tym, że nie traktujemy wrażliwości dziecka jako kłody na drodze, ale stanowi ona po prostu jedną z jego cech, którą- jako rodzice akceptujemy.

### **Wysoka wrażliwość przedszkolu/ szkole**

Przedszkole, sala przedszkolna, szatnia, stołówka to miejsca, w których panuje bogactwo różnorodnych bodźców, w tym dźwięków. Większość nauczycieli zapewne nieraz odczuła ulgę po wyjściu z sali czy budynku. Błoga cisza po opuszczeniu tych miejsc jest niekiedy wręcz dziwna. Mówimy tu o osobach, które nie mają problemów z przetwarzaniem bodźców słuchowych, a jednak po pewnym czasie ulegają przeciążeniu. Jak w takim razie może czuć się dziecko nadwrażliwe na bodźce słuchowe?

Przyjrzyjmy się, jak może wyglądać typowy dzień takiego dziecka. Wejście do szatni, w której już jest kilku kolegów, może wiązać się z ich głośniejszym okrzykiem na powitanie. Po przebraniu się czas na mycie rąk, ponieważ zaraz rozpocznie się śniadanie. W łazience już ktoś myje ręce i głośno się śmieje, z kabiny dobiega odgłos spuszczonej wody, robi się coraz głośniejsze. Przy okazji ktoś, wchodząc, z impetem trzasnął drzwiami. Przedszkolaki śniadanie jedzą wspólnie. Na stołówce jest już sporo dzieci, wszystkie śmieją się, rozmawiają, ktoś krzyczy, że chce dolewkę herbaty, ktoś inny płacze, bo nie zdążył pożegnać się z mamą. Po śniadaniu czas na mycie zębów. Cała grupa udaje się do łazienki, jest głośno i tłoczno, w dodatku pogłos pomieszczenia podwaja dyskomfort.

---

<sup>1</sup> Anita Janeczek-Romanowska, Dzieci wysoko wrażliwe , „Dzieci” magazyn nr 1 (12)/2020 )

Następne są zajęcia. Nauczyciel, aby rozruszać grupę, zaprasza wszystkich do wspólnego śpiewania. Niektórzy już zbierają się w kręgu, ale nie wszyscy, więc nauczyciel nawołuje, aby i oni dołączyli. Nieprzyjemnych dźwięków jest coraz więcej. Gra muzyka, dzieci śpiewają, niektóre krzyczą... Po zajęciach czas na spacer. Grupa kieruje się do łazienki, korzystanie z toalety ponownie wiąże się z przeraźliwymi dźwiękami, woda spuszczana jest wielokrotnie...

W szatni dzieci radośnie opowiadają pani, jak minął im poprzedni dzień, co robiły po przedszkolu, kto je odwiedził, czym się bawiły, przekrzykują się nawzajem. Nagle wybucha sprzeczka, kto ma stać w pierwszej parze z wychowawcą, ktoś z niezadowolenia krzyczy... Jak tu skupić się na ubieraniu, uszy bołą od hałasu, głowa pęka i jeszcze ten strach, który ogarnia coraz bardziej... Najlepiej będzie zatkać uszy, a może lepiej uciec z szatni, wtedy będzie ciszej... Co zrobić? Próbuję zebrać myśli, niestety, zamieszanie mi nie pomaga, zaczynam płakać z bezsilności... Dzieci, widząc, że płaczę, wołają panią, ale ponieważ krzyczą, ja nie wytrzymuję, wybucham i uderzam kolegę, który stoi obok... Brzmi nieprawdopodobnie? Wydaje się, że to przejawskrawiony opis? Tymczasem tak może wyglądać dzień, a właściwie namiastka każdego dnia dziecka nadwrażliwego słuchowo. Warto postawić się na jego miejscu i zastanowić, co ono czuje i przede wszystkim – jak się czuje. Warto przeanalizować, czy te wszystkie mocno przeciążające sytuacje nie mają wpływu na jego samopoczucie, zachowanie, koncentrację?

Dziecko nadwrażliwe słuchowo z całą pewnością nie będzie czuło się bezpiecznie nie tylko z powodu tego, że w przedszkolu jest głośno, ale też dlatego, że spora część dźwięków jest nagła i nieprzewidywalna. Dzieci nadwrażliwe na bodźce słuchowe mogą skarżyć się na hałasy, mogą zatykać uszy lub protestować przed wejściem do miejsc czy pomieszczeń, w których jest zbyt duże natężenie dźwięków. Mogą uciekać od hałasów, reagować raptownie i niespodziewanie. Charakterystyczne jest dla nich nucenie lub mówienie pod nosem w celu odciążenia się od przeszkadzających dźwięków. Wszelkie nietypowe reakcje nie muszą być odpowiedzią na hałasy typu krzyk, szczekanie psa, głośna muzyka, burza czy odgłosy sprzętów domowych, takich jak mikser czy odkurzacz. Niekiedy trudne do zaakceptowania są zwykłe dźwięki, takie jak instrumenty, zabawki dźwiękowe, a nawet suszarka do rąk czy spłuczka w toalecie. Problemem są również wysokie tony, czyli przykładowo dźwięk kredy, którą ktoś pisze po tablicy. Zdarza się, że nadwrażliwcy zwracają uwagę nawet na odgłos zapalanej jarzeniówki lub buczenie ładowarki podłączonej do kontaktu. Reakcje negatywne mogą być też spowodowane dźwiękami przyjętymi jako ogólnie przyjemne i relaksujące, np. śpiew ptaków. Odgłosy te niekiedy bywają wręcz paralizujące; powodują, że dziecko odmawia współpracy czy wejścia do danego pomieszczenia. Dzieci nadwrażliwe słuchowo mogą mieć problem z zaakceptowaniem dźwięków sztuczków czy odgłosów, które wydaje chrupkie jedzenie, co może skutkować wybiórczym jedzeniem. Jako że trudno jest odciąć się od dźwięków, zwłaszcza jeśli w danym pomieszczeniu jest więcej osób, dla tej grupy dzieci pobyt w przedszkolu to nieustanny lęk i strach. Charakteryzuje je nieustanna czujność słuchowa i ogólny niepokój. Przeciążenie sensoryczne może powodować większą męczliwość, zmiany w zachowaniu, trudności ze skupianiem uwagi. Dzieci te mogą stać się nadpobudliwe, a ich zachowanie może być nieprzewidywalne, często niewspółmierne do sytuacji.

W szkołach demokratycznych lub Montessori bierze się pod uwagę indywidualne potrzeby uczniów. Nauczyciele są przygotowani, także merytorycznie, aby wspierać wysoko wrażliwe dzieci w regulacji emocji i powrocie do równowagi po przeżytym stresie. Dzieci mogą się rozwijać we własnym tempie, pod mądrym przewodnictwem dorosłych. Nie rywalizują, nie odczuwają silnej presji.

### **Rodzic jako źródło**

Warto pamiętać, że źródłem regulacji emocji wysokiej wrażliwości dziecka jest dobrze wyregulowany dorosły. Ponieważ wysoka wrażliwość jest cechą dziedziczną, często jest tak, że WWD ma rodzica (albo dwoje!), który jest WWO (osobą wysoko wrażliwą). W takiej sytuacji tym bardziej trzeba dbać o siebie, by stanowić dla swojego dziecka potrzebne mu wsparcie. To bywa trudne, bo wysoko wrażliwe dzieci, zwłaszcza te młodsze, często regulują swoje napięcia poprzez ciało: a zatem krzyczą, płaczą, biegają po domu. No i w dodatku ich „superczułki” od razu wyczuwają zmęczenie czy rozregulowanie mamy lub taty.

W dbaniu o siebie nie chodzi o wyjazd do spa raz na pół roku. Chodzi raczej o odejmowanie pewnych elementów, a nie o dodawanie obowiązku regeneracji do wypełnionego po brzegi kalendarza. Regulacja własnych, dorosłych emocji to takie małe rzeczy: picie wystarczającej ilości wody, ruch, dbanie o swoje poczucie bezpieczeństwa, zorientowanie na własne potrzeby oraz ich zaspokajanie, oplkanie swojego zmęczenia, procesowanie emocji...

Na przykład: jeśli komuś przeszkadza hałas, warto rozważyć zakup słuchawek wyciszających i spróbować tak odcinać się od bodźców, aby dać sobie przestrzeń na powrót do równowagi.

Trzeba pamiętać, że każdy człowiek wchodzi w cykl aktywności w zależności od stopnia pobudzenia: kiedy jestem wypoczęta, mogę zająć się pracą, po której potrzebuję odpocząć (np. przeciągnąć się), by znów wziąć się do pracy. Osoby wysoko wrażliwe wchodzi w identyczne cykle, z tą różnicą, że niekiedy potrzebujemy dłuższej lub bardziej intensywnej regeneracji.

Podsumowując oprócz regularnej terapii integracji sensorycznej, jak również treningów słuchowych, którym często są poddawane dzieci prezentujące trudności w modulowaniu wrażeń słuchowych, zaleca się modyfikację otoczenia, w którym przebywa dziecko. Oczywiście na pewne dźwięki nie mamy wpływu – trudno, aby dzieci ze sobą nie rozmawiały, aby się nie śmiały, nie zabronimy im też śpiewać. Możemy jednak spojrzeć na salę i przedszkole oczami, a właściwie uszami, dziecka nadwrażliwego na bodźce słuchowe i zmienić to, co również pozostałym dzieciom przyniesie komfort.

Świat potrzebuje dobrze wychowanych wysoko wrażliwych osób. Rozpaczliwie ich potrzebuje. Czegóż moglibyśmy bardziej potrzebować w naszych czasach niż ludzi, którzy potrafią uważnie myśleć, głęboko odczuwać, zauważać subtelności i dzięki temu postrzegać świat w szerszej perspektywie? Potrzebujemy jednak jeszcze czegoś: tego, by tacy ludzie mieli odwagę zabrać głos i stawić opór wtedy, gdy niewrażliwe osoby nie widzą, nie myślą i nie odczuwają dostatecznie głęboko w danej sytuacji<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> przekł. A. Sawicka- Chrapkowicz „Wysoko Wrażliwe Dziecko- Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?” wyd. GWP, s. 22

Dbanie o to, by dzieci dobrze się rozwijały, nie jest łatwe, pomóc jednak w tym może wiedza o wychowaniu i świadomość, że jest to ważne.

Pamiętajmy, z wysoko wrażliwych dzieci wyrastają najczęściej wysoko wrażliwi dorośli. I to od naszego wsparcia zależy, jak poradzą sobie ze swoimi niezwykłymi cechami w dorosłym życiu.

Opracowała: mgr Agnieszka Domżał

Źródło:

1. A. Sawicka- Chrapkowicz „Wysoko Wrażliwe Dziecko- Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?”
2. Anita Janeczek-Romanowska, Dzieci wysoko wrażliwe , „Dzieci” magazyn nr 1 (12)/2020