WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO
Diagnoza i wspieranie rozwoju

na podstawie książki „Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie”

autorstwa prof. Elaine Aron

Opracowanie Eliza Kapica-Kot

psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Lublinie

Część III – wskazówki dla nauczycieli

1. Spodziewajcie się tego, że w każdej klasie znajdą się dzieci o różnym, biologicznie uwarunkowanym temperamencie i że 15-20% z nich będą stanowili uczniowie **wysoko wrażliwi**. Będą to dzieci, które np. przed podjęciem działania wolą przyglądać się analizując subtelności danej sytuacji, konsekwencje danego czynu, mające intuicję, wykazujące kreatywność, sumienne, bardzo dbające o sprawiedliwość i uczucia innych. Oznacza to, że łatwo je przytłoczyć i zranić zarówno fizycznie i emocjonalnie co sprawi, że mogą izolować się od grupy lub odmówić udziału w lekcji. Pamiętajcie jednak, że współpraca z takimi dziećmi jest okazją dla wszystkich do rozwinięcia w sobie niezwykłych talentów.

Wskazówki dla nauczycieli

2. Bądźcie na bieżąco z badaniami na temat różnic temperamentalnych oraz ich wpływu na style uczenia się. Pomóżcie rodzicom i innym nauczycielom uświadomić sobie, że uwarunkowanej genetycznie wysokiej wrażliwości nie można zmienić, że jest ona absolutnie normalna i że w zależności od sytuacji ma ona zarówno zalety, jak i wady.

Wskazówki dla nauczycieli

3. Ściśle współpracujcie z rodzicami dzieci wysoko wrażliwych, którzy mogą podzielić się przydatnymi spostrzeżeniami i znają skuteczne strategie pracy z ich dzieckiem. Poza tym oni również potrzebują od Was słów otuchy i wsparcia, ponieważ w domu widzą bystre i chętne do pracy dziecko, które często w szkole jest ciche i wycofane, albo po prostu boją się jak ono poradzi sobie w szkole.

Wskazówki dla nauczycieli

4. Jeśli macie problemy z WWD, skonsultujcie się z innymi lub poprzednimi nauczycielami, aby poznać strategie, które okazały się skuteczne, jak i nieskuteczne. Nie zakładajcie, że wysoko wrażliwe dzieci są aroganckie, przemądrzałe lub poważnie zaburzone, skoro nie zachowują się po Waszej myśli. Kiedy będą starsze przystosują się do świata, na razie jednak tego nie potrafią i potrzebują pomocy, by przetrwać w przytłaczającym je świecie.

Wskazówki dla nauczycieli

5. Bądźcie kreatywni w pracy z WWD ze względu na ich kreatywność i wrażliwość na subtelności. Dobierzcie dla nich dodatkowe interesujące zajęcia teatralne lub plastyczne, bardziej dojrzałe lektury itp. ponieważ WWD mają często umysły dorosłych, pozwólcie im rozmawiać z Wami podczas przerw, pomagać Wam w różnych zadaniach lub ich planowaniu. Nie zapominajcie jednak, że to w dalszym ciągu dzieci i nie przydzielajcie im zadań ponad ich siły.

Wskazówki dla nauczycieli

6. Uważajcie na poziom pobudzenia WWD. Każdy człowiek uczy się i czuje najlepiej, gdy występuje u niego optymalny poziom pobudzenia (ani za wysoki, ani za niski). WWD, w porównaniu z rówieśnikami, łatwiej ulegają nadmiernemu pobudzeniu i przestymulowaniu, dlatego potrzebują więcej spokoju i czasu, aby przetworzyć swoje doświadczenia. Ponieważ opanowanie nadmiernego pobudzenia zajmuje ok. 20min, lepiej mu zapobiegać. Ponadto, jeśli szkoła będzie kojarzyła się dziecku z nadmiernym przeciążeniem, to będzie się ono bało do niej chodzić i na samą myśl o niej będzie wpadać w stan nadmiernego pobudzenia.

Wskazówki dla nauczycieli

7. Równoważcie stanowcze zachęcanie i chronienie. Starajcie się wyczuć, kiedy dane dziecko jest gotowe na silniejszą mobilizację, a kiedy musicie się wycofać. Nie wyłączajcie jednak WWD z trudnych dla nich zadań np. ustnych prezentacji czy gier zespołowych. To jedynie odbierze im odwagę na przyszłość i sprawi, że poczują się nieudacznikami. Czekajcie na odpowiednią chwilę, żeby poprosić o działanie, przygotowujcie dziecko etapami, albo znajdźcie rozwiązanie alternatywne. Dopilnujecie, aby każdy etap zakończył się sukcesem i pochwałami z Waszej strony, tak aby WWD z ochotą myślały o następnym etapie czy działaniu.

Wskazówki dla nauczycieli

8. Planujcie sposoby zapobiegania niepotrzebnemu, nadmiernemu pobudzeniu w sali lekcyjnej. Młodsze dzieci zabierzcie na spacer lub zmieńcie zajęcia na spokojniejsze, co umożliwi WWD wyciszenie. Starszym dzieciom przekazujcie coraz większą odpowiedzialność za szukanie sposobów uspokajania się i ich własne reakcje np. uzgodnijcie z wyprzedzeniem, że w celu uniknięcia nadmiernego pobudzenia WWD może udać się do czytelni lub toalety na kilka minut. Jeśli WWD mają trudności z zadawaniem pytań na forum klasy możecie ustalić jakiś znak, za pomocą którego będą sygnalizować potrzebę pomocy. Nie upominajcie ich za to, że potrzebują, byście powtórzyli polecenie.

Wskazówki dla nauczycieli

9. Pozwólcie WWD integrować się we własnym tempie. Na początku przedszkola czy szkoły może ono trwać tygodniami, miesiącami, a nawet cały rok. Jeśli dziecko nie chce przyłączać się do grupy, pozwólcie mu nie spieszyć się z tym. Być może potrzebuje ono poobserwować otoczenie i oswoić się. Nie zwracajcie na nie zbyt dużej uwagi, bo to może spowolnić cały proces. Nie nazywajcie jego zachowania nieśmiałością ani strachem. Ostrożność nie prowadzi do strachu, chyba że strach okaże się w jej wyniku uzasadniony. Pamiętajcie, że WWD są zachowawcze i muszą czuć się bezpiecznie zanim rozpoczną aktywność.

Wskazówki dla nauczycieli

10. Chcąc pobudzić WWD do uczestnictwa w lekcji, dbajcie o to, by dziecko wykazywało niski poziom pobudzenia i było odprężone. Postarajcie o to, by chwile ciszy nie były niezręczne. Chwalcie WWD za to, co mówią, nie komentując ich trudności, ponieważ kiedy poczują się bezpiecznie, będą miały sporo do powiedzenia. Po pewnym czasie mogą stać się najbardziej rozmownymi i kreatywnymi osobami w klasie.

Wskazówki dla nauczycieli

11. Bądźcie świadomi tego, że niekiedy wasza uwaga, choć w zamierzeniu pomocna, może nasilić stopień pobudzenia WWD np. lepiej odwrócić wzrok, zamiast wpatrywać się intensywnie w WWD, gdy do niego mówicie. Zapraszajcie WWD do dyskusji klasowych i dajcie im czas na wypowiedź. Jeśli nie odpowiedzą, postępujcie jak gdyby nic się nie stało, albo zasugerujcie odpowiedź np.. „Być może chciałaś powiedzieć, że...”

Wskazówki dla nauczycieli

12. Dzielcie zadania na mniejsze etapy. Na dłuższą metę ta metoda pozwoli zaoszczędzić czas. Jeśli dziecko zaczyna odczuwać lęk wycofajcie się i rozbijcie zadanie na jeszcze mniejsze elementy np. kiedy macie wyjść z klasy nie mówcie że mają się przygotować do wyjścia, ale po kolei podajcie konkretne kroki do zrobienia: spakujcie książki, zeszyty, piórniki, wstańcie z krzeseł, przysuńcie krzesełka do ławek itd.

Wskazówki dla nauczycieli

13. O ile to możliwe, dostosujcie stosowane metody oceniania do temperamentu dzieci, przynajmniej na początku. Jeśli chcecie zobaczyć prawdziwe umiejętności WWD, dbajcie o to, by podczas sprawdzianów i innych sytuacji oceniania lub przedstawień klasowych, były odprężone. W sytuacji presji czasu lub skupienia na uczniu, wzrasta jego poziom pobudzenia, a wówczas trudno mu zaprezentować jego umiejętności. Dbajcie o to, by proponować WWD wiele sposobów zaprezentowania tego, czego się nauczyły np. prace plastyczne, prezentacje, wypracowanie. Należy zacząć od tego co jest dla danego dziecka najłatwiejsze. Stopniowo przechodzicie do kartkówek, sprawdzianów bez ograniczeń czasowych, a w końcu do sprawdzianów na czas.

Wskazówki dla nauczycieli

14. Informujcie WWD z dużym wyprzedzeniem o zmianach w rutynowych zajęciach klasowych lub o zbliżających się wycieczkach czy innych wydarzeniach. Dzięki temu dzieci te będą adaptować się łatwo i bez przysparzania komukolwiek problemów.

Wskazówki dla nauczycieli

15. Rozpoznawajcie, kiedy pewne niepożądane zachowania mogą mieć związek z chwilowym lub chronicznym nadmiernym pobudzeniem. W stanie nadmiernego pobudzenia niektóre WWD wycofują się i wydają wyjątkowo rozproszone, otępiałe, roztrzepane, pozbawione motywacji, zaniepokojone, przygnębione lub nieśmiałe. Inne są nadmiernie emocjonalne, płaczliwe lub rozdrażnione, jeszcze inne zaś nadaktywne lub roztargnione, a nawet agresywne. Jednak w każdym przypadku, jeśli ograniczy się stymulację, wówczas WWD odzyskują równowagę. Pomóżcie dziecku uświadomić sobie, że jest przytłoczone. Następnie zaproponujcie sposób, w jaki uczeń może sobie poradzić z nadmierną stymulacją np. wyjście do czytelni. Zaproponujcie, że następnym razem kiedy poczuje się przytłoczone powie o tym nauczycielowi zanim zacznie się złościć, płakać lub nadmiernie reagować.

Wskazówki dla nauczycieli

16. Nigdy nie stosujcie surowych metod dyscyplinujących wobec WWD. Dzieci te świetnie zdają sobie sprawę z obowiązujących zasad i zazwyczaj wystarczy łagodnie przypomnieć je im na osobności. Dla niektórych sama świadomość popełnionego błędu jest surową karą. Jeśli udzielicie WWD nagany, ukarzecie je, lub zawstydzicie, prawdopodobnie zapamiętają dystres i będą go kojarzyć z wami i sytuacją, nie będą jednak pamiętać tego, co chcieliście by zapamiętały.

Wskazówki dla nauczycieli

17. Spójrzcie na salę lekcyjną z perspektywy WWD. Jeśli jest zatłoczona, hałaśliwa, zagracona, zakurzona, jaskrawo oświetlona bądź jest w niej za gorąco i duszno, to wszystko to będzie jeszcze silniej przytłaczać WWD. Wprowadźcie wszelkie możliwe modyfikacje, ponieważ jest to dla Was ostrzeżenie, że panujące w klasie warunki oddziałują do pewnego stopnia na wszystkich uczniów.

Wskazówki dla nauczycieli

18. Pomagajcie WWD we wszystkich ich problemach w sytuacjach społecznych. Dajcie im czas by te sprawy załatwiły we własnym zakresie. Widząc jednak, że jakiś uczeń cierpi przez kilka dni, albo jest nieustannie wycofany, izolowany, odrzucany, nękany, rozważcie interwencję, porozmawiajcie z jego rodzicami i pedagogiem szkolnym. WWD mogą potrzebować pomocy w zawieraniu przyjaźni. Ich zachowanie może też być przez inne dzieci źle rozumiane np. wzruszenie-jako oznaka słabości, potrzeba wyciszenia i wycofania-jako grymaszenie, przytłaczająca frustracja-jako nieuzasadniona złość. Co więcej dzieci te mogą stanowić ulubiony cel żartownisiów lub dręczycieli, ponieważ łatwo je dotknąć i wyprowadzić z równowagi. Przypominajcie uczniom, ze ludzie są różni i każdemu należy się szacunek.

Wskazówki dla nauczycieli

19. Pomagajcie WWD nawiązywać przyjaźnie. Dzieci te rozkwitają w relacjach jeden na jeden i zazwyczaj potrzebują jednego bliskiego przyjaciela lub przyjaciółki, którzy maja dla nich niezmiernie duże znaczenie. Starajcie się, aby najlepsi przyjaciele dziecka z poprzedniej klasy lub sąsiedztwa trafili do waszej klasy, sadzajcie WWD razem z nimi w ławce, zachęcajcie do pracy w parach, tak aby mogły poznać większą grupę osób.

Wskazówki dla nauczycieli

20. Starsze WDD mogą odnieść korzyści ze wsparcia dorosłych mentorów i z chwalenia ich niekiedy wyjątkowych umiejętności. Często WWD dzieci są dość wcześnie gotowe do tego, by w niektórych obszarach przejść na poziom dorosłego, co jest ważnym czynnikiem wzmacniającym ich poczucie własnej wartości. Nierzadko bywają tak poruszone-pięknem,potrzebą sprawiedliwości społecznej, własnymi przeżyciami duchowymi, głębokimi emocjami-że cierpią, jeśli nie znajdą możliwości autoekspresji. Zachęcajcie WWD, by korzystały z różnych środków wyrazu, aż w końcu znajdą taki, który im najbardziej odpowiada (poezja, taniec, teatr, pisanie – nie zapominajcie o pisaniu do szkolnej gazetki albo o jej założeniu, jeśli w szkole jej nie ma).

Dziękuję za zainteresowanie.

W przypadku pytań lub wątpliwości zapraszam do kontaktu telefonicznego 81 442 30 01, 882 436 861 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: ekapica@ppp2.lublin.eu

Wychowanie a dziecko wysoko wrażliwe

- Stwierdzono, że głównie wychowanie przez rodziców decyduje o tym, czy ekspresja wrażliwości okaże się źródłem korzyści, czy też źródłem lęku.
- Wiele ogólnie dobrych poradników na temat wychowania nie podejmuje tematów szczególnie istotnych dla tej grupy dzieci, takich jak potrzeba utrzymania optymalnego poziomu stymulacji i sposoby jej zaspokajania.

Wychowanie a dziecko wysoko wrażliwe

Kilka złych doświadczeń może zwiększyć prawdopodobieństwo, że dzieci wysoko wrażliwe staną się nieśmiałe, bojaźliwe lub przygnębione. Niemniej pod łagodnym przewodnictwem okazują się wyjątkowo kreatywne, współpracujące i miłe - z wyjątkiem sytuacji, gdy coś je przytłacza.

Bez względu na to co robią albo czego nie robią, rzeczywiście się wyróżniają, choć nie sprawiają „problemów" w zwykłym tego słowa znaczeniu.

Wychowanie a dziecko wysoko wrażliwe

Z czym może się zmagać wysoko wrażliwe dziecko?

- z problemami z jedzeniem,
- z nieśmiałością,
- z koszmarami sennymi,
- z zamartwianiem się,
- z intensywnymi emocjami, które nie są skierowane do innych i przyjmują formę wybuchów itd.,
- z pobytem w hałaśliwych miejscach,

Wychowanie a dziecko wysoko wrażliwe

- ze złożonymi i nieustannie zmieniającymi się sytuacjami społecznymi np. w sali lekcyjnej czy podczas spotkania rodzinnego itd.
- z intensywną potrzebą wystarczającej ilości czasu na wyciszenie i uspokojenie,
- z niemal stałą świadomością obecności innych ludzi, która jest bardzo przytłaczająca i męcząca,
- z niepokojem, by to co robią, zrobić dobrze, aby uniknąć negatywnych konsekwencji przeciążenia układu nerwowego.

Wychowanie a dziecko wysoko wrażliwe

- Próba wyeliminowania niechcianych zachowań poprzez nakładanie kar, często się nie sprawdza, ponieważ wszelkie kary, czy nawet słowa krytyki, mają na wysoko wrażliwe dziecko druzgocący wpływ.

- W efekcie złe dyscyplinowanie WWD może przyczynić się do poważnych problemów emocjonalnych dziecka przekładających się na jego zachowania. WWD potrzebują raczej „marchewki niż kija”.

Trudności WWD w życiu codziennym

Ponieważ WWD zazwyczaj przeszkadza to, co umyka uwadze innych dzieci, to większość ludzi, w tym rodziców zauważa głównie ujemne strony wysokiej wrażliwości. Można błędnie uznać, że dziecko, które zauważa każdy nastrój i każdy szczegół, reaguje przesadnie i nie potrafi odsiać nieistotnych informacji.

Cóż jednak jest złego w tym, ze układ nerwowy rejestruje niuanse danej sytuacji, zbyt subtelne dla wielu, by je wychwycili. Poza tym kto ma prawo oceniać, co jest istotne a co nieistotne? np. zauważenie gdzie jest zlokalizowane wyjście z pomieszczenia lub gaśnica, niektórym osobom może wydawać się zwracaniem uwagi na zbyt wiele szczegółów, do czasu aż wybuchnie pożar.

Trudności WWD w życiu codziennym

- niektóre WWD wpadają w szał lub wściekłość, by uniknąć tego co je irytuje lub przytłacza, albo w reakcji na rzeczy irytujące lub przytłaczające,
- inne starają się nie być dla nikogo najmniejszym ciężarem, są więc posłuszne i mają nadzieję, że nikt ich nie zauważy ani nie będzie od nich niczego oczekiwał,
- jeszcze inne siedzą cały dzień przy ekranie komputera, lub czytają książki, tworząc swój mały świat,
- są też takie, które chcąc skompensować coś, co uważają za swoją wadę, dążą do tego żeby zabłysnąć w jakiejś dziedzinie albo czymś zabłysnąć.

Trudności WWD w życiu codziennym

- niektóre przestymulowane WWD szaleją w domu, co może sprawiać wrażenie, że cierpią na zaburzenia uwagi (choć z ich uwagą jest w wszystko w porządku, pod warunkiem, że nie są przestymulowane),
- u takich dzieci mogą też występować „załamania”. Leżą wtedy na podłodze i krzyczą,
- inne z kolei w reakcji na przestymulowanie są ciche i spokojne,
- u niektórych występują bóle głowy i brzucha jako reakcja organizmu i jednocześnie obrona (jeśli prowadzi do odpoczynku i minimalizacji bodźców przytłaczających).

Wszystkie wymienione zachowania mogą występować u dzieci z różnych innych powodów, samego przestymulowania mogą też doświadczyć wszystkie dzieci, niekoniecznie wysoko wrażliwe.

Jak radzą sobie dzieci z przestymulowaniem?

- skarżąc się, że np. jest im za zimno albo za gorąco, jakiś materiał drapie, jedzenie jest za mocno przyprawione, w pokoju dziwnie pachnie,
- przyglądając się grze rówieśników zza linii bocznej boiska
- jedząc sobie tylko znane potrawy,
- siedząc ciągle w tym samym pokoju, bawiąc się samotnie,
- nie wychodząc z domu albo wychodząc tylko do znanych sobie miejsc,
- nie odzywając się kilka godzin albo dni, a nawet miesięcy, do obcych lub nieznajomych,
- unikając typowych dziecięcych lub młodzieńczych aktywności takich jak np. pobyt na obozie letnim, gra w piłkę, chodzenie na imprezy czy dyskoteki, umawianie się na randki.

Weryfikacja błędnych przekonań czyli dziecko wysoko wrażliwe nie jest:

- ✓ grymaśne
- ✓ nieśmiałe i bojaźliwe
- ✓ nielubiące ludzi
- ✓ nadmiernie wrażliwe
- ✓ zaburzone/ chore psychicznie

WWD nie są grymaśne

Zdecydowanie bardziej przeszkadzają im „drobne” niewygody, zmiany i osobliwości. Te jednak uważane są za drobne i błahe przez osoby postronne. To co jednej osobie wydaje się ładne, czyste, bezzapachowe i wygodne, dla drugiej jest brudne, niekomfortowe i przyprawia ją o mdłości. Dla jednego nie ma znaczenia czy makaron ma kształt muszelek czy kolanek, a WWD może doprowadzić to do łez. Dlatego szanowanie przeżyć i doświadczeń WWD to podstawa dobrych relacji. Nie należy takich reakcji nazywać grymaszeniem.

WWD nie są bojaźliwe

Nikt nie przychodzi na świat z silnym lękiem przed wszystkim. Z wyjątkiem obaw przed upadkiem, uczymy się wszystkiego na podstawie doświadczeń. Prawdą jest, że WWD jeśli ma jakieś złe doświadczenia albo nie ma wsparcia, to – zatrzymując się, aby sprawdzić sytuację i porównać ją z czymś sobie znanym - nie może zakładać, że wszystko będzie dobrze. Jest więc naprawdę przestraszone. Niemniej jednak założenie, że WWD są z natury bojaźliwe, nie odzwierciedla ich prawdziwej natury i pomija ich zasoby.

WWD nie są nieśmiałe

Podobnie jest z określeniem „nieśmiały”- które jest stosowane do osób, które z różnych powodów trzymają się na uboczu. WWD bardzo często nie boją się, ale są przytłoczone nadmiarem bodźców, które analizują, przyglądają się i podejmują decyzję, jak chcą zareagować, co przecież wymaga czasu.

WWD nie prawda, że nie lubią ludzi

Introwertyczne WWD bardziej lubią przebywać z jedną lub dwiema osobami, niż z większą grupą lub nieznajomymi, których trzeba poznać. Do tego dochodzi chęć zminimalizowania bodźców przytłaczających. Wolą zrobić „krok w tył” i zastanowić się nad tym, co ich czeka, zbierają w ten sposób subiektywne, wewnętrzne doświadczenia. Natomiast ekstrawertyczne WWD wolą przeć do przodu i bardziej cenią sobie zewnętrzne, rzeczywiste doświadczenie.

WWD nie są nadmiernie wrażliwe

Eksperci z wykształceniem medycznym skłonni są uważać wrażliwość za zaburzenie, za problem polegający na byciu nadwrażliwym, na braku zdolności odfiltrowywania lub koordynowania przychodzących informacji. WWD jest czymś innym niż zaburzenia SI, a WWD, jak wszystkie inne, mogą mieć problemy z integracją sensoryczną. Definiowana tu wysoka wrażliwość nie jest problemem, który należy leczyć lub da się wyleczyć. Zawsze, gdy ktoś definiuje WWD jako nadmiernie wrażliwe, należy przywołać osobę Sherlocka Holmesa dla którego wszystkie dane były ważne.

WWD nie są zaburzone/ chore psychicznie

WWD nie doświadczą też zaburzeń psychicznych, jeśli nie będą doświadczały nadmiernego stresu i ciągłego przeciążenia. Przeprowadzone badania dowodzą, że te WWD, które miały względnie szczęśliwe dzieciństwo, nie są bardziej podatne na lęk, depresję i nieśmiałość niż dzieci przeciętnie wrażliwe. Ponadto wykazano, że WWD, które mają szczęśliwe dzieciństwo są mniej podatne na wystąpienie chorób somatycznych lub urazów. Sugeruje to, że są one również zdrowsze emocjonalnie (Gannon, Banks i Shelton 1989; Boyce i inni 1995).

Jak pomóc WWD przystosować się do zmian ?

1. Zapamiętaj i zaakceptuj fakt, iż dla wysoko wrażliwego dziecka większość zmian stanowi bardzo duże wyzwanie.
2. Uwierz, że dziecko ostatecznie dokona większości zmian, o ile będzie na to miało wystarczająco dużo czasu.
3. Wiedząc, że nadchodzi przewidywalna zmiana, dopilnuj, by dziecko było do niej fizycznie przygotowane tzn.: zdrowe, w dobrej formie fizycznej, wypoczęte, najedzone.
4. Nie oczekuj, że dziecko poradzi sobie ze zmianą lub stresorami, jeśli jest w złym nastroju, lub przestymulowane.

Jak pomóc WWD przystosować się do zmian ?

5. Nie przeceniaj możliwości wysoko wrażliwego dziecka, ponieważ często wydaje się mądre i dojrzałe jak na swój wiek.
6. Ustal priorytety. Nie wprowadzaj zbyt wielu zmian naraz.
7. Jeśli to możliwe, uprzedzaj o zmianie z wyprzedzeniem czasowym, zapowiedz ją.
8. To co się da, pozostaw niezmienione.
9. Pamiętaj o humorze i zabawie, aby rozluźnić atmosferę.
10. Umożliwiaj dziecku dokonanie wyboru, co na dłuższą metę wzmacnia poczucie wartości i tożsamości dziecka i pozwoli zaoszczędzić czas.

Radzenie sobie z przestymulowaniem dziecka

1. Nauczcie się **rozpoznawać pierwsze oznaki przestymulowania** dziecka np. nadmierne pobudzenie, rozdrażnienie, marudzenie, czy odmawianie jedzenia, kiedy dziecko powinno być głodne.
2. **Ograniczcie niepotrzebną stymulację,** zróbcie przerwę zwłaszcza, gdy później dziecko czeka jeszcze większa stymulacja np. zajęcia dodatkowe.
3. Kiedy to tylko możliwe **zapewniajcie dziecku różnego rodzaju ochronę** np. zatyczki do uszu podczas pokazu fajerwerków, suche ubrania, gdy idziecie na plażę, środek przeciw komarom, gdy idziecie do lasu.
4. **Proście innych o pomoc**, tłumaczcie potrzeby dziecka, pamiętając o obciążeniu go bodźcami przez cały dzień, zwłaszcza gdy zostaje pod czyjąś opieką.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci przeciętnie wrażliwe

Dziecko **nie jest wysoko wrażliwe**, gdy występuje u niego wrażliwość na jedną rzecz lub na coś, czego należałoby się spodziewać w jego wieku np.:

- w drugiej połowie 1rż. u większości dzieci pojawia się strach przed obcymi,
- ok. 2rż. dziecko zaczyna zwracać baczną uwagę na to, jak coś się wykonuje i w związku z tym zaczyna „grymasić”,
- większości małych dzieci przeszkadzają bardzo głośne hałasy oraz separacja od rodziców,
- u niemal wszystkich dzieci występują jakieś koszmary nocne.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci przeciętnie wrażliwe

Dziecko prawdopodobnie **nie jest wysoko wrażliwe**, jeśli:

- wrażliwość objawia się u niego dopiero pod wpływem silnego stresu lub w momencie dużej zmiany w jego życiu takiej jak rozwód rodziców, przeprowadzka, pojawienie się nowego rodzeństwa, zmiana opiekunów.
- w osobowości dziecka zaszła nagła, trwała i niepokojąca zmiana np. stało się wycofane, odmawia jedzenia, przejawia obsesyjne lęki, stale wywołuje bójki, albo jeśli nagle pojawił się u niego negatywny obraz siebie lub poczucie beznadziei - powinno to zostać zbadane i zdiagnozowane przez specjalistów, ponieważ reakcje WWD są raczej niezmienne od urodzenia, nie podlegają nagłym zmianom i nie są jednoznacznie negatywne.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci nieśmiałe

Osoby wrażliwe nie są z natury nieśmiałe lub „neurotyczne”, tzn. pełne lęku i depresyjne. Wszystkie te właściwości stanowią wtórne, niewrodzone cechy występujące u niektórych wrażliwych osób, jak i również u tych które nie są wysoko wrażliwe.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z zaburzeniami uwagi

Jest możliwe, aby WWD miało zaburzenia koncentracji uwagi. Właściwości te jednak nie są takie same, a w niektórych przypadkach stanowią swoje przeciwieństwo. Większość WWD cechuje większy dopływ krwi do prawej półkuli mózgu, podczas gdy dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi – do lewej. Do pomyłek w diagnozie dochodzi często z powodu faktu, że zarówno dzieci z zaburzeniami uwagi jaki i WWD mogą łatwo ulegać rozproszeniu, ponieważ za dużo zauważają (choć czasem są tak pochłonięte swoimi myślami, że zauważają bardzo niewiele). Ale na ogół kiedy chcą lub muszą, wyciszają bodźce rozpraszające, przynajmniej na jakiś czas.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z zaburzeniami uwagi

Wyciszenie nadmiernych bodźców z otoczenia wymaga jednak sporych nakładów energii psychicznej, dlatego jeśli dystraktory są liczne, a ich oddziaływanie przeciąga się w czasie, albo jeśli dziecko jest rozchwiane emocjonalnie, a przez to nadmiernie stymulowane od wewnątrz, dystraktory zewnętrzne rzeczywiście mogą je przytłoczyć i sprawić, że będzie się zachowywać tak, jakby było pobudzone np. WWD może poczuć ogromne zmęczenie w połowie długiego i hałaśliwego dnia w szkole, ponieważ musi wkładać znacznie większy niż jego koledzy wysiłek w to, by odsiać wszystko co je rozprasza.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z zaburzeniami uwagi

Ponadto, gdy WWD obawia się, że w danej sytuacji np. na egzaminie, osiągnie gorsze wyniki ze względu na nadmierne pobudzenie i rozproszenie, wówczas rzeczywiście często staje się nadmiernie pobudzone i zauważa te dystraktory, które normalnie często by wyciszyło. Tymczasem to ADD jest zaburzeniem ponieważ wskazuje na ogólny brak odpowiednich funkcji wykonawczych takich jak podejmowanie decyzji, koncentracja i zastanowienie się nad konsekwencjami. WWD na ogół wykazują bardzo dobre funkcje wykonawcze, przynajmniej wtedy, gdy znajdują się w spokojnym i znanym sobie otoczeniu. Natomiast dzieciom z ADD z jakiegoś powodu (przyczyna nie jest znana) bardzo trudno jest się nauczyć hierarchizowania, wracania uwagą do tego co zrobiły wcześniej, czy też uświadamiania sobie, że nauczyciel nie zwraca się do nich osobiście.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera

Przyczyną nieporozumień w tym zakresie jest fakt, iż dzieci z autyzmem lub zespołem Aspergera są zazwyczaj bardzo wrażliwe na docierające do nich bodźce sensoryczne. Nie są one jednak wrażliwe na bodźce społeczne, a przynajmniej nie w sposób adaptacyjny, co zdecydowanie różni je od WWD. Dzieci rozwijające się prawidłowo, w tym wysoko wrażliwe przychodzą na świat gotowe i chętne do nawiązywania relacji, z wyjątkiem chwil, kiedy są przestymulowane.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera

Wysoką wrażliwość stwierdza się u około 15%-20% populacji; autyzm występuje u dwojga do czworga dzieci na tysiąc, z czego jedna trzecia to chłopcy. To pierwsze to zwykła zmienność, to drugie to prawdziwe zaburzenie rozwoju.

Diagnoza różnicowa - WWD a dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera

Zespół Aspergera występuje u jednego na 500 dzieci, pięciokrotnie częściej u chłopców niż u dziewcząt. U dzieci z tym zespołem często rozpoznaje się problemy motoryczne, takie jak dziwna postawa ciała, gesty niedopasowane do tempa, niezdarność, złe wyczucie rytmu i nieczytelne pismo. WWD w czasie doświadczania stresu egzaminacyjnego mogą wykazywać złą koordynację, pozostałe objawy jednak u nich nie występują.

Diagnoza różnicowa - podsumowanie

W diagnozie różnicowej istotne jest wykonanie przez diagnostę lub rodzica testu diagnozującego wysoką wrażliwość (w przypadku wysoko wrażliwego dziecka test wykonuje rodzic), wywiad z rodzicem, obserwacja, analiza informacji od osób znających dziecko np. wychowawcy. W celu wszechstronnej pomocy wysoko wrażliwemu dziecku, jego rodzicom i opiekunom zaleca się szczegółową lekturę podręcznika pt. „Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?” Elaine Aron.

Dziękuję za zainteresowanie.

W przypadku pytań lub wątpliwości zapraszam do kontaktu telefonicznego 81 442 30 01, 882 436 861 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: ekapica@ppp2.lublin.eu