

- indywidualizacja nauczania, zwiększenie bezpośredniego kontaktu nauczyciel-uczeń,
- w ocenie uwzględnianie wkładu pracy dziecka w wykonanie zadania, a nie tylko ostatecznego efektu,
- unikanie przez nauczycieli krzywdzącego etykietowania i wykazanie czujnego zainteresowania tym, co przeżywają wysoko wrażliwi uczniowie,
- nie podkreślanie nieustannie błędów dzieci, akceptacja słabości,
- nie wymaganie od dziecka zawsze i wszędzie silnej kontroli wewnętrznej,
- uczenie samoregulacji,
- równoważenie naciskania i chronienia (wycucie kiedy dziecko jest gotowe na silniejszą mobilizację, a kiedy trzeba ją wycofać),
- wykorzystanie potencjału, kreatywności dziecka,
- obserwacja zachowania dziecka, proponowanie odpoczynku czy zmiany jeśli zaangażowanie je męczy lub powoduje dyskomfort,
- unikanie przebodźcowania związanego z nadmiernym hałasem, zbyt jaskrawym światłem, zbyt wysoką lub za niską temperaturą,
- zapowiadanie planowanych, nadchodzących zmian,
- szanowanie towarzyszących zagubieniu dziecka emocji, nie nakłanianie go za wszelką cenę do przełamывania lęku czy nieśmiałości,

- oswajanie dziecka z nowościami w jego własnym tempie,
- umożliwianie pracy w ciszy, więcej przestrzeni, umożliwieniu dziecku uprzedniego przygotowania się przed wykonaniem zadania i przedstawieniem go jakiejś społeczności,
- zachowywanie szczególnej ostrożności przy formułowaniu komunikatów negatywnych,
- zachęcanie rodziców do wprowadzaniu metody BABA (zrozumienie- akceptacja-ograniczenie-alternatywne rozwiązania).

Warto pamiętać, że osoby WW często wyjątkowe: potrafią lepiej, niż inni wczuć się w sytuację drugiej osoby, mają silnie rozwiniętą inteligencję emocjonalną i dzięki swojej wewnętrznej motywacji, są w stanie osiągnąć naprawdę wiele.

Opracowanie
pedagog Aneta Piotrowska-Sołtys



Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie

81 532 80 78
info@poradnia.pl
www.ppp7.powiat.lublin.pl



Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 7 w Lublinie



**Zrozumieć dziecko wysoko
wrażliwe**

Zrozumieć dziecko wysoko wrażliwe

Wysoka wrażliwość to nie zaburzenie (choć pozornie może je przypominać), ale cecha osobowości, specyficzny rodzaj doświadczania rzeczywistości. Uważa się, że takie osoby „czują bardziej”, doświadczają świata inaczej niż inni.

Według badań uczniowie wysoko wrażliwi (WW) stanowią 15-20% wszystkich dzieci.

U podstaw ich funkcjonowania leży bardzo czuły i szybko reagujący układ nerwowy, wpływający na bardziej świadome dostrzeganie pewnych odmienności, a także głębokie, sensoryczne przetwarzanie informacji. Cecha ta opisuje zarówno pozytywne, jak i negatywne, międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko.

Zajmująca się analizą funkcjonalną osób wysoko wrażliwych psycholog, prof. Elaine Aron twierdzi, że dzieci te cechują się empatią, mądrością, kreatywnością, intuicją, mądrością, ale jednocześnie niezwykle łatwo przytłoczyć je nadmiarem bodźców, nagłymi zmianami, problemami i krytyką.

To indywidualne cechy temperamentalne wpływają na osobnicze różnice. Wśród kluczowych cech, którymi zazwyczaj odznaczają się wysoko wrażliwe dzieci, są:

- głębokie przetwarzanie,
- predyspozycje do ulegania przestymulowaniu,
- większa reaktywność emocjonalna (zarówno na pozytywne jak negatywne bodźce),
- większe wyczulenie na bodźce.

Niektóre WW dzieci są emocjonalne, aktywne i wymagające inne zaś są spokojne i skryte. Często mają skłonność do zauważania większej liczby szczegółów w otoczeniu, odznaczają się też głębszą refleksyjnością przed rozpoczęciem działań. Są wrażliwe, ostrożne, raczej przyjmują rolę obserwatora, jednocześnie wykazując dużą empatię oraz silnie rozwinięte, nawet misyjne, poczucie sprawiedliwości. Mocno przeżywają wszystko wewnątrz, nie zawsze okazując to na zewnątrz (związek wysokiej wrażliwości ze skłonnością do przeżywania lęku),

a doświadczane silne współodczuwanie może utrzymywać się przed dłuższy czas. Gdy zrobią coś niewłaściwego, przeżywają nadmiarowe poczucie winy.

Konsekwencją wysokiej wrażliwości są skrajne reakcje na zmianę, na ból, intensywne reakcje na zimno, gorąco, sztuczne światło, dyskomfort (np. piasek w bucie, wilgotne ubranie, drapiącą metkę). Pojawia się zwracanie uwagi na subtelne zapachy, delikatne dźwięki. U dzieci WW obserwuje się niechęć do przemawiania przed rówieśnikami w klasie, przebywania w tłocznych miejscach, uczestnictwa w grach i zabawach zespołowych.

Wsparcie.

Wśród możliwych sposobów wsparcia potencjału i funkcjonowania dziecka wysoko wrażliwego wskazuje się na:

- zmniejszenie liczebności grup, klas,
- zorganizowanie w placówkach stref ciszy i relaksu,
- zapewnienie w klasie odpowiedniej do nauki atmosfery i otoczenia,