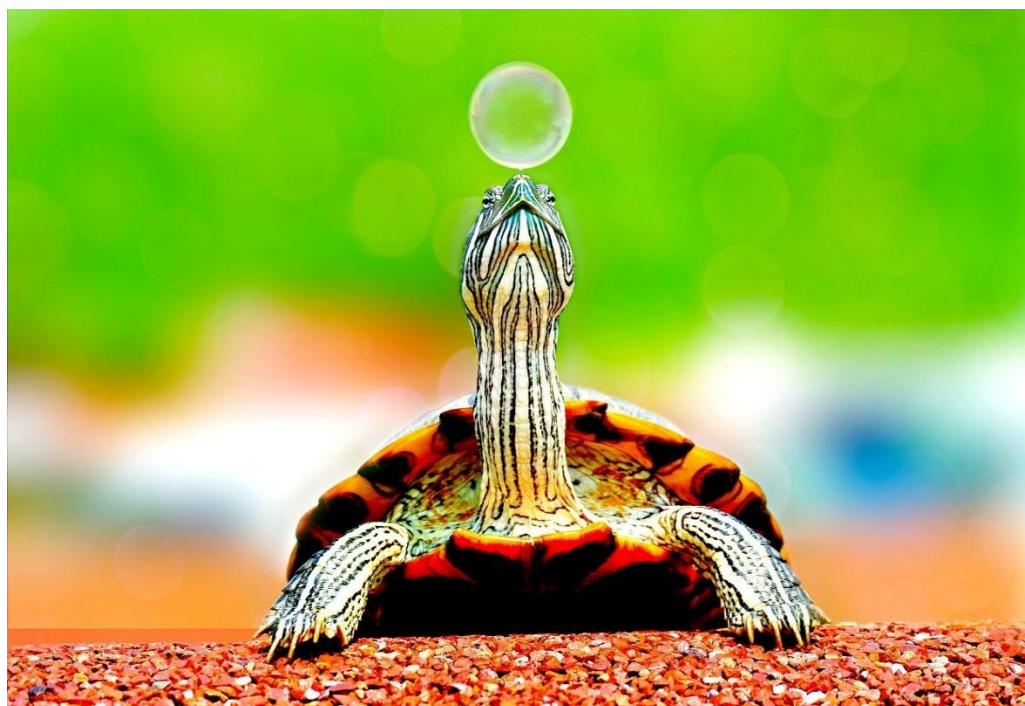


10.06.2021

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w
Lublinie



Edukacja i psychoedukacja rodziców i opiekunów dzieci wysoko wrażliwych – materiały edukacyjne

dr Małgorzata Artymiak

Dziecko, które czuje więcej i reaguje silniej



Dzieci te są bardziej wrażliwe na otoczenie i odpowiadają na nie silniejszymi reakcjami emocjonalnymi i behawioralnymi

Wychowanie ma znaczenie

Badania nad małpami



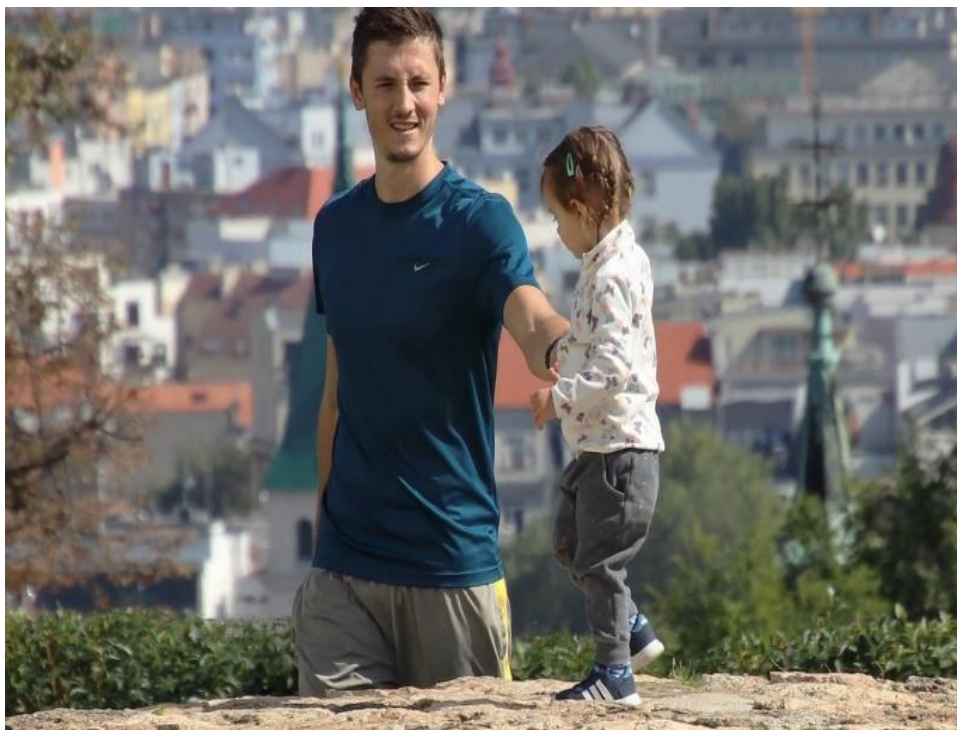
Osobniki reaktywne (wrażliwe) losowo oddane po urodzeniu pod opiekę szczególnie spokojnych matek wyrosły na znacznie odporniejsze osobniki dorosłe, nawet na przywódców grupy, w porównaniu z tymi, które były wychowywane przez matki nerwowe (Belsky, Hsieh, Crinic, 1998)

Być rodzicem dziecka wysoko wrażliwego



Wysoko wrażliwe dziecko
wymaga
wysokompetentnego
rodzica

Istota wsparcia wysoko wrażliwych dzieci



- projektowanie wsparcia wysoko wrażliwym dzieciom **nie polega na modyfikacji ich cech**
- świadoma praca nie zakłada ingerencji w cechę, przyjęcia jej za trudność czy problem, z którym należy sobie poradzić, a na **zapewnieniu warunków**, w których dzieci wysoko wrażliwe będą miały równe szanse rozwijać swój potencjał

Jakość dopasowania – każde dziecko w rodzinie doświadcza „innej rodziny



Większość rodziców nie jest ani bardzo dobrymi ani bardzo złymi opiekunami – w naturalny sposób pracują lepiej z jednym typem temperamentu niż innym

Cztery filary wsparcia czyli na czym powinien skoncentrować się wychowawca



E.N. Aron wymienia cztery filary pracy z dzieckiem wysoko wrażliwym:

- 1) pracy nad adekwatną samooceną dziecka**
- 2) redukcji wstydu przeżywanego przez dziecko**
- 3) mądre dyscyplinowanie**
- 4) uczenia, jak rozmawiać o własnej wrażliwości**

Wsparcie wychowawców czyli siedem bezcennych kluczy



Dziecko wysoko wrażliwe jest szczególnie wymagające.
„Dostęp” do niego jest możliwy dzięki zastosowaniu siedmiu specjalnie dopasowanych kluczy

Klucz pierwszy – responsywność



Przy rodzicach responsywnych (odpowiadających, reagujących, dostępnych) dzieci czują, że wolno im wyrażać swoje uczucia – złościć się, ekscytować, frustrować, bać, czy mieć poczucie przytłoczenia

Klucz drugi – wyjście z błędnego koła



starania rodziców, by dziecko było odważne, towarzyskie, normalne



BRAK EFEKTU



zamatwianie się i intensyfikowanie działań



JESTEŚMY NIEUDACZNIKAMI !

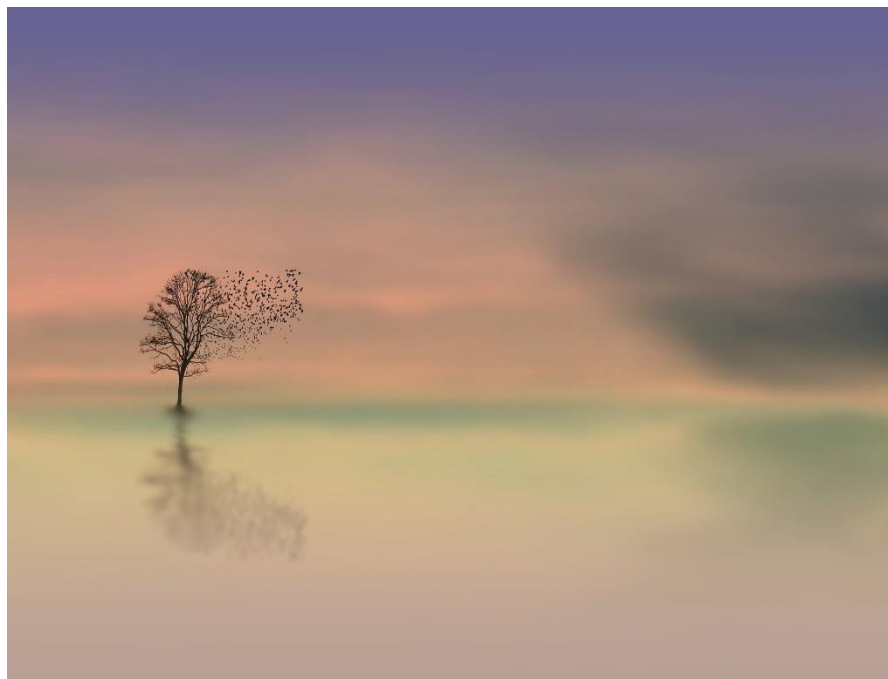
Klucz trzeci – tryb „SUBTELNOŚĆ”



Dziecko wysoko wrażliwe dostrzega i reaguje na najmniejsze nawet bodźce, które wywołują u niego dyskomfort nieznanymi rówieśnikom.

Szczególnego znaczenia nabiera czujność wychowawcy.

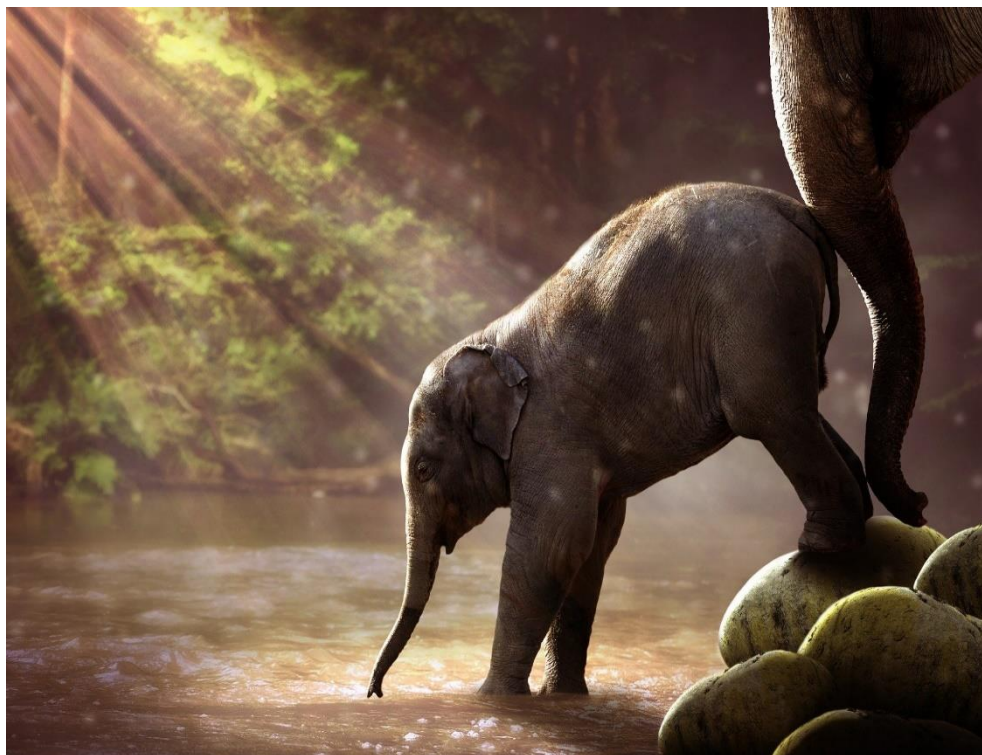
Klucz czwarty – łatwość przestymulowania



Dziecko wysoko wrażliwe często bywa przytłoczone, gdy dociera do niego zbyt wiele bodźców.

Szczególne znaczenia nabiera ochrona przed nadmiarem.

Klucz piąty – uświadamianie sobie cudzych uczuć



Dziecko może uznać, że lepiej przyjąć rolę „popychadła”, ponieważ uzna to za łatwiejsze, niż ściągnięcie na siebie czyjejs złości lub negatywnej opinii.

Szczególnego znaczenia nabiera ochrona przed wykluczeniem dziecka.

Klucz szósty - ostrożność



Dzięki dostrzeganiu większej ilości aspektów w sytuacjach dziecko wysoko wrażliwe zauważa to, czego inni nie widzą i projektuje przyszłe scenariusze. Szczególnego znaczenia nabiera wpływ wyobraźni na decyzje dziecka.

Klucz siódmy – odmienność zwraca uwagę



Zachowania dziecka wysoko wrażliwego mogą zwracać uwagę otoczenia.

Szczególne znaczenia nabiera praca z „odmiennością”

Nagroda - radość, którą znają tylko rodzice dzieci wysoko wrażliwych



- wdzięczność dziecka
- pogłębienie samoświadomości
- niezwykła więź
- Wysoko wrażliwe dziecko mając dostęp do głębokich pokładów uczuć będzie je wyrażać w sposób wyjątkowy

Szczególna konstelacja- rodzic niebędący osobą wysoko wrażliwego i dziecko wysoko wrażliwe



Korzyści dla dziecka:

- większa liczba atrakcji
- grunt pod nogami
- skuteczna obrona i ochrona dziecka
- Komunikatywność

Pułapki zastawione na rodzica:

- trudność przyjęcia innego doświadczania świata przez dziecko
- odczuwanie zniecierpliwienia
- poczucie odrzucenia gdy dziecko nie chce z wami przebywać

Szczególna konstelacja- rodzic będący osobą WW i dziecko wysoko wrażliwe

Korzyści dla dziecka:

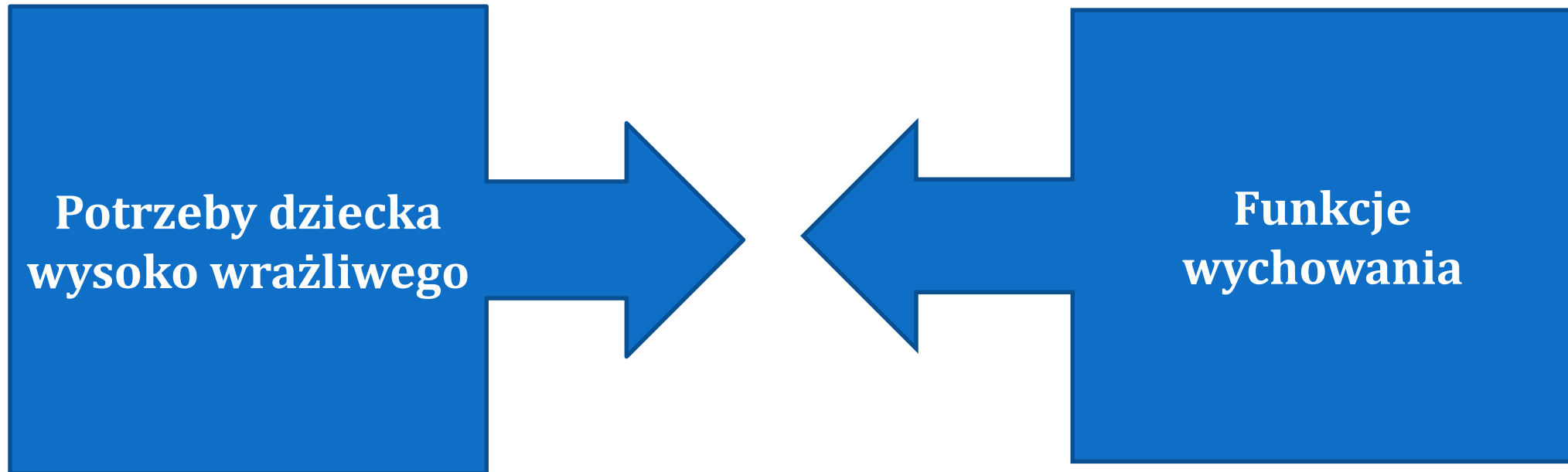
- rozumienie doświadczeń dziecka
- doświadczenie rodzica w radzeniu sobie
- „lubienie” siebie przez rodzica pomaga uczyć „lubić” siebie dziecko
- znajomość odpowiedzi na pytania wrażliwych dzieci
- właściwa „głośność”
- podobne zainteresowania i gust

Pułapki zastawione na rodzica:

- nadopiekuńczość
- ochrona przed doświadczeniami
- trudności z asertywnością
- dostrzeganie zbyt wielu podobieństw



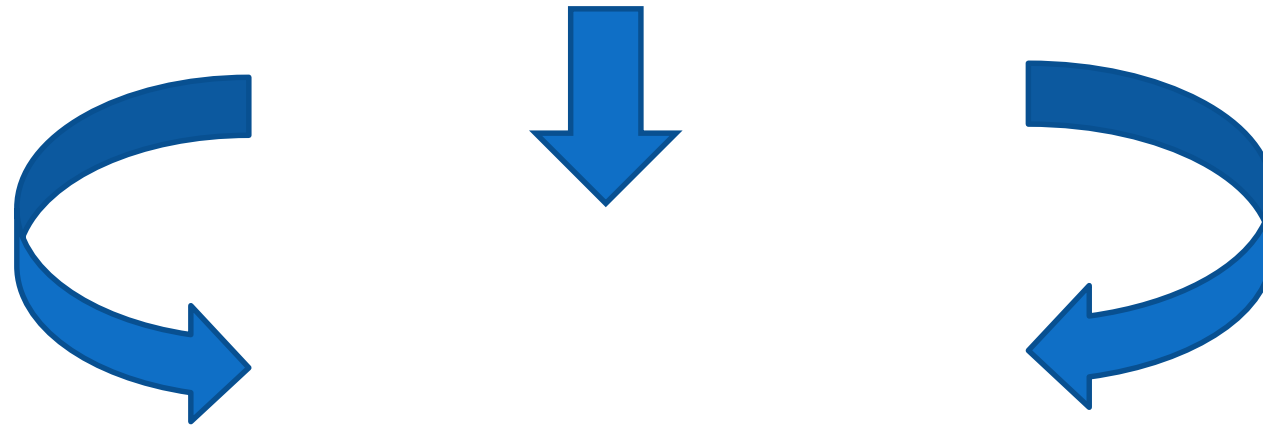
Materiały wspierające wychowawców dzieci wysoko wrażliwych czyli *jak się to robi*



Funkcja opiekuńczo-zdrowotna a poczucie bezpieczeństwa dziecka wysoko wrażliwego

Poczucie bezpieczeństwa dziecka wysoko wrażliwego może być bardzo kruche i może ulec zachwianiu w najmniej spodziewanym momencie

POSTARAJ SIĘ



POSTARAJ SIĘ...



Być uważnym, starannie obserwować zachowanie dziecka i rejestrować jego zmiany. Mogą one być sygnałem, że wydarzyło się właśnie coś, co zaniepokoiło dziecko*

* nie chodzi o to żeby na wszystkie reagować – chodzi o to by je zauważyć, odnotować, czasem poinformować dziecko, że widzimy

Jeśli planujesz **zmiany w pracy z dziećmi, wprowadzaj je stopniowo** i zapowiadaj je kilkakrotnie;

Uważać na niespodzianki. Dość powszechne jest przekonanie, że dzieci lubią niespodzianki, jednak często wprawiają one w zaniepokojenie dzieci wysoko wrażliwe;

Rozpoznawać, co daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i staraj się mu to zapewnić. Jeśli pobyt w nowym miejscu będzie łatwiejszy z ulubioną zabawką, pozwól na to;

POSTARAJ SIĘ...



- **Przedstawiać dzieciom plan pracy.** Dzieci wysoko wrażliwe czują się pewniej, gdy wiedzą co się będzie działo i w jakiej kolejności
- **Cierpliwie odpowiadać** na stawiane przez dziecko pytania, nawet jeśli wydają się uciążliwe. Prawdopodobnie w ten sposób szuka ono zrozumienia sytuacji, która wywołuje u niego niepokój.
- **Oswajać dziecko z nowościami** w jego własnym tempie. Przy uważnej i troskliwej postawie nauczyciela dziecko samo sygnalizuje, że jest gotowe na dalszy krok.
- **Szanować towarzyszące zagubieniu dziecka emocje** i nie nakłaniać za wszelką cenę do przełamywania lęku czy nieśmiałości
- **NIE REZYGNUJ Z WYZWAŃ STAWIANYCH WRAŻLIWYM DZIECIOM. WRAŻLIWOŚĆ NIE DYSKWALIFIKUJE ODWAGI!**

Funkcja stymulacyjna a zmęczenie dziecka wysoko wrażliwego

*Dziecko wysoko wrażliwe jest bardzo zainteresowane światem
ale źle znosi nadmiar informacji, bodźców, emocji*

POSTARAJ SIĘ

Zaciekawiać i odpowiadać na zainteresowanie dziecka, ale nie przesadzać z obowiązkami. Dzieci wysoko wrażliwe często przejawiają dużą wnikliwość w obrębie jakiejś interesującej je dziedziny. Niestety, mogą brać na siebie za dużo zobowiązań;

Obserwować dziecko i proponować odpoczynek czy zmianę, jeśli zaangażowanie je męczy lub powoduje dyskomfort;

POSTARAJ SIĘ...



Nie zmuszać do aktywności, które wyraźnie męczą dziecko wysoko wrażliwe ze względu na dużą ilość bodźców np. hałas, światło, ludzie;

Tworzyć przestrzeń do odpoczynku. Pozwól nie włączać się w aktywność, jeśli nie jest to konieczne;

Akceptować wycofanie się z aktywności, która przeciąża dziecko;

Rozumieć, że to, co sprawia wielką radość innym dzieciom niekoniecznie musi cieszyć dziecko wysoko wrażliwe;

Zaspokajać potrzeby dziecka możliwie na bieżąco, by nie doprowadzać do ich frustracji. Długotrwała frustracja jakiejś potrzeby (zwłaszcza a młodszych dzieci) może manifestować się wybuchem złości, płaczem, buntem.

Funkcja socjalizacyjna a empatia i „samotnictwo” dziecka wysoko wrażliwego

Dziecko wysoko wrażliwe potrzebuje samotności ale nie jest samotnikiem - poszukuje bliskich i głębokich relacji

POSTARAJ SIĘ...

Nie oczekiwac od dziecka wysoko wrażliwego rozległych kontaktów i swobody w grupie rówieśniczej. Dzieci wysoko wrażliwe częściej preferują kontakt z jedną, dwiema bliskimi osobami, z którymi czują się dobrze;

Uczyć relacji dojrzałych opartych na wzajemności, chroniących dziecko przed manipulacją i wykorzystywaniem przez innych.

Chronić empatię dziecka. Starannie dobieraj treści wykorzystywane w dydaktyce. Unikaj informacji, które mogą bardzo silnie poruszyć dziecko wysoko wrażliwe;

Akceptować potrzebę samotności u dziecka wysoko wrażliwego. Pozwól na wycofanie się z aktywności w dowolnym momencie;

Nie zmuszać do kontaktów z dziećmi, z którymi dziecko spontanicznie nie podejmuje kontaktu. Przymus nasila stres u dziecka i zwiększa napięcie związane z relacjami.

Delikatnie obchodzić ze zranieniami dziecka. Dzieci wysoko wrażliwe głęboko przeżywają niepowodzenia w relacjach i długo analizują sytuacje krzywdy.

Dziękuję za uwagę!