

Czym jest wysoka wrażliwość?

Specyfika funkcjonowania dzieci wysoko wrażliwych w środowisku przedszkolnym, szkolnym i domowym?

Dr Wiesław Poleszak

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji
w Lublinie

Projekt: E-MOTION – potential of highly sensitivity
2018-1-PL01-KA201-051033

**Organizator: Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w
Lublinie**

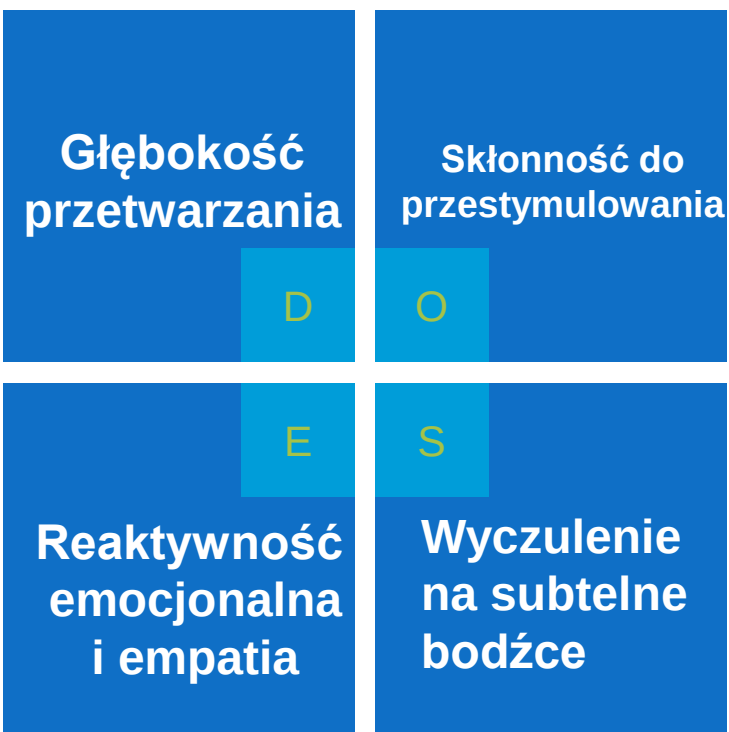




Charakterystyka **cechy**

Aron (2002) wyróżnia cztery aspekty wysokiej wrażliwości rozumianej jako cecha. By mówić o tym, że osoba jest wysoko wrażliwa muszą się pojawić wszystkie poniższe wymiary. Jeśli któryś z aspektów nie występuje, prawdopodobnie nie mamy do czynienia z wysoką wrażliwością.

Charakterystyki zaproponowane zostały jako akronim **DOES**.



D – głębokość przetwarzania (ang. *depth of processing*)

O - łatwość ulegania przestymulowaniu (ang. *overstimulation*)

E – reaktywność emocjonalna połączona z empatią (ang. *emotional reactivity*) (ang. *empathy*)

S - Wyczulenie na subtelne bodźce (ang. *subtle stimuli*)

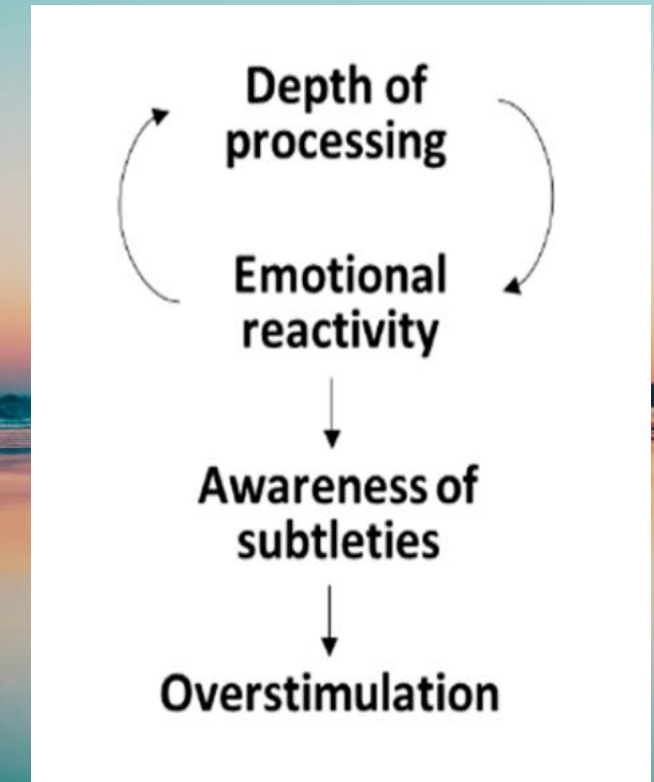


GŁĘBOKOŚĆ PRZETWARZANIA

Głębokość przetwarzania odnosi się do ilości szczegółowych informacji przetwarzanych w odniesieniu do jakiegoś obiektu, informacji lub bodźca.

Craik (2002) pisze, że "Płytkie przetwarzanie" to dostrzeżenie bodźca - zwrócenie na niego uwagi. Jest to proces od skupienia uwagi na "powierzchnowych" cechach danego obiektu, począwszy od jego dostrzeżenia, po nadawanie mu znaczenia, interpretowanie przekazu, odnoszenie do poprzednich doświadczeń i pamięci.

Głębokie przetwarzania to próba uchwycenia **sensu i znaczenia danego doświadczenia w przeciwieństwie do prostej ilości analiz wykonanych w związku z danym doświadczeniem** (Craik, 1973).





Wysoka wrażliwość

Badania nad wrażliwością na gruncie polskim

DR MONIKA BARYŁA-MATEJCZUK

O osobie wysoko wrażliwej mówimy, gdy posiada cechę temperamentu, którą profesjonalnie nazywa się wrażliwością przetwarzania sensorycznego. Cecha ta opisuje międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko, zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Wrażliwość przetwarzania sensorycznego jest dziedziczna.

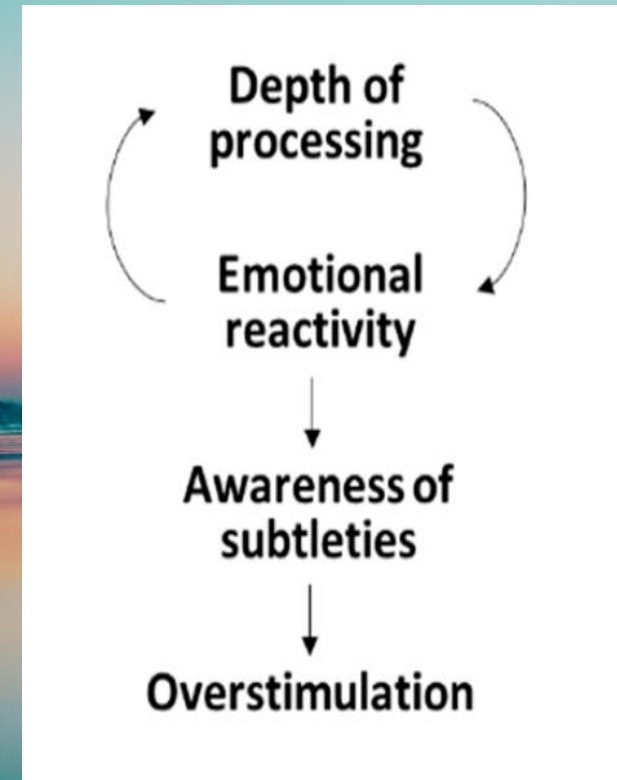


GŁĘBOKOŚĆ PRZETWARZANIA

GŁĘBOKOŚĆ PRZETWARZANIA PRZEJAWIA SIĘ W TAKICH CECHACH JAK (ACEVEDO ET AL., 2014; ARON & ARON, 1997; ARON, 2002; BOTERBERG, WARRYEN, 2016):

- sumienność w działaniu,
- intensywność w przeżywaniu uczuć,
- żywe sny i bogata wyobraźnia,
- tendencja do **szczegółowego** rozważania różnych działań,
- świadomość długoterminowych konsekwencji własnego działania (Boterberg, Warryen, 2016),
- dłuższy w porównaniu do rówieśników czas przetwarzania nowych informacji (Aron & Aron, 1997),
- efektywniejsza nauka z własnych doświadczeń,
- wyciąganie wniosków z doświadczeń celem zwiększenia efektywności (Acevedo et al., 2014),

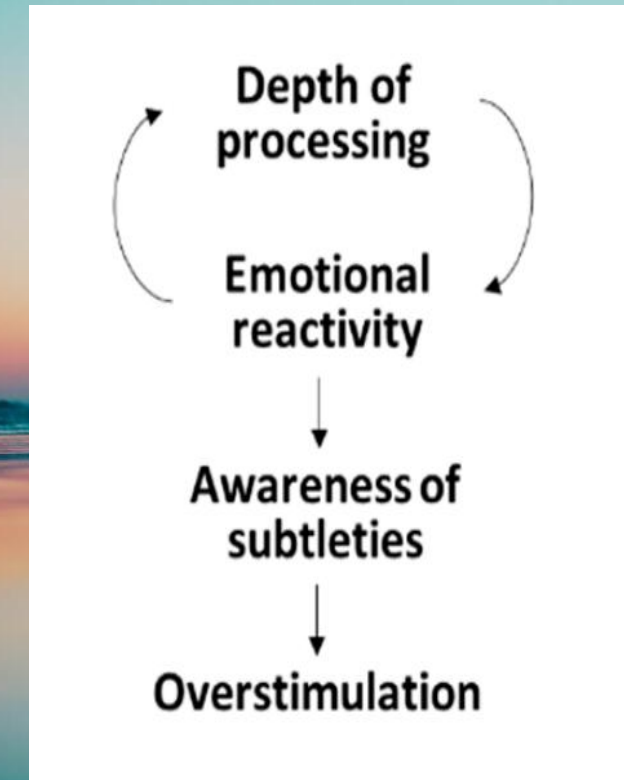
CO TO JEST MYLNIE
POJĘCIE JAKO LĘK?



GŁĘBOKOŚĆ PRZETWARZANIA

GŁĘBOKOŚĆ PRZETWARZANIA PRZEJAWIA SIĘ W TAKICH CECHACH JAK (ACEVEDO ET AL., 2014; ARON & ARON, 1997; ARON, 2002; BOTERBERG, WARRYEN, 2016):

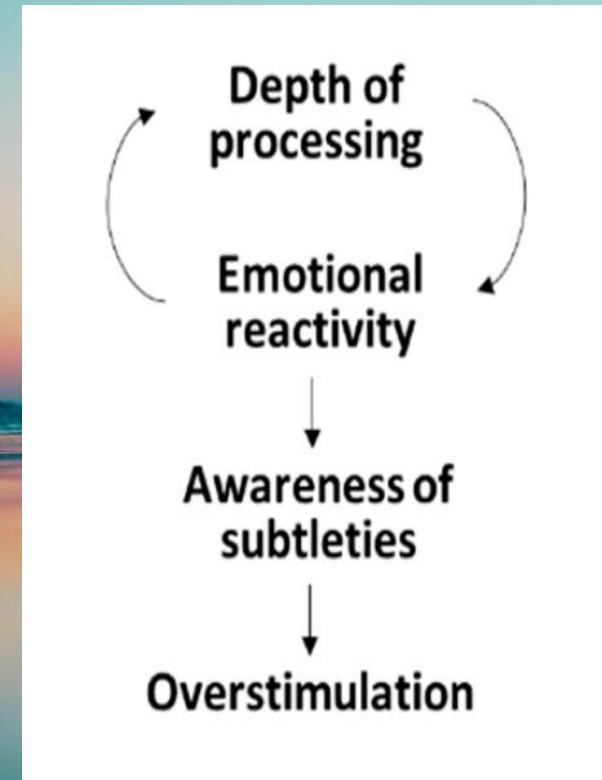
- pozorne spowolnienie aktywności i zahamowanie – obserwowanie sytuacji przed włączeniem się w nią,
- zadawanie „głębokich”, prowokujących do myślenia pytań,
- używanie skomplikowanych, jak na swój wiek słów,
- mądre poczucie humoru,
- trudności z podejmowaniem decyzji z powodu rozważania zbyt wielu opcji,
- powolne (w porównaniu do mniej wrażliwych rówieśników) przyzwyczajanie się do nowych osób i sytuacji (ze względu na konieczność przyjrzenia się im i przemyślenia,



REAKTYWNOŚĆ EMOCJONALNA POŁĄCZONE Z EMPATIA

EMOCJE SĄ INFORMACJAMI NA TEMAT TEGO CO DZIEJE SIĘ WEWNĄTRZ NAS I NA ZEWNĄTRZ. EMOCJE NIEJAKO KONCENTRUJĄ NAS NA TYM, CO JEST SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA ORGANIZMU, CO ZAPAMIĘTAĆ, CZEGO SIĘ NAUCZYĆ, CZEMU POŚWIĘCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ, NA CZYM SIĘ ZATRZYMAĆ, CZEGO UNIKAĆ. WRAŻLIWE DZIECI, W ZWIĄZKU Z WIĘKSZĄ INTENSYWNOŚCIĄ ANALIZOWANIA, WIĘKSZYM ZAINTERESOWANIEM OTACZAJĄCĄ RZECZYWISTOŚCIĄ, WIĘKSZĄ SKŁONNOŚCIĄ DO OBSERWOWANIA INTENSYWNIIE TEŻ REAGUJĄ EMOCJAMI (ARON, ARON, JAGIELLOWICZ, 2012).

Osoby wysokowrażliwe silniej reaguja emocjami zarówno na pozytywne jak i negatywne na bodźce z otoczenia.

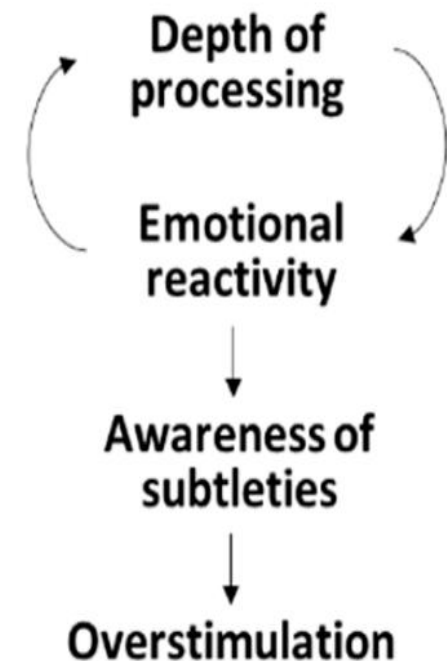


REAKTYWNOŚĆ EMOCJONALNA POŁĄCZONE Z EMPATIA

W badaniach eksperymentalnych dowiedziono, że osoby wysokowrażliwe silniej niż inni reagują na zdjęcia wywołujące przyjemne emocje (m.in. zdjęcia tortu urodzinowego, małych zwierząt), a także na zdjęcia wywołujące emocje nieprzyjemne (przedstawiające m.in. pająki i węże).

Osoby wysokowrażliwe, które raportowały szczęśliwe dzieciństwo intensywniej reagowały na zdjęcia przyjemne (Jagiellonowicz, 2012, za: Aron, 2002). Wyniki te dostarczyły dowodów na pozytywny wpływ środowiska wychowawczego wysokowrażliwych dzieci.

WRAŻLIWOŚĆ NA
FILMY HORRORÓW,
BAJECZNE FILMY,
BAJEK?

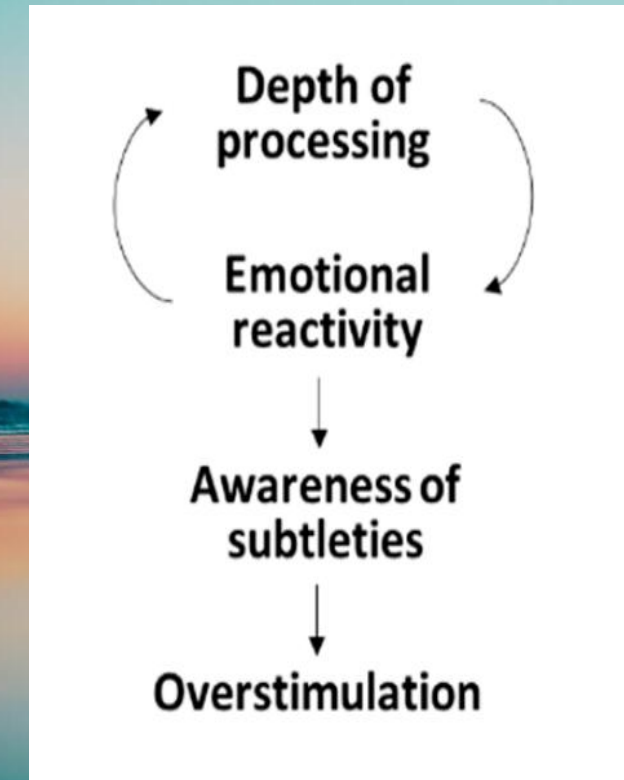


ŁATWOŚĆ ULEGANIA PRZESTYMULOWANIU

Kolejną z charakterystycznych cech dzieci wysokowrażliwych jest **łatwość przestymulowania**.

Kiedy dziecko jest świadome tego co dzieje się w nim i wokół niego, głębiej, wnikliwiej przetwarza sytuacje, działania, zachowania innych ludzi szybciej też męczy się psychicznie i fizycznie niż dzieci, które obierają mniejszą ilość bodźców i informacji.

Dzieci wysokowrażliwe zauważają wszystko co nowe i myślą o tym intensywniej niż ich rówieśnicy.



ŁATWOŚĆ ULEGANIA PRZESTYMULOWANIU

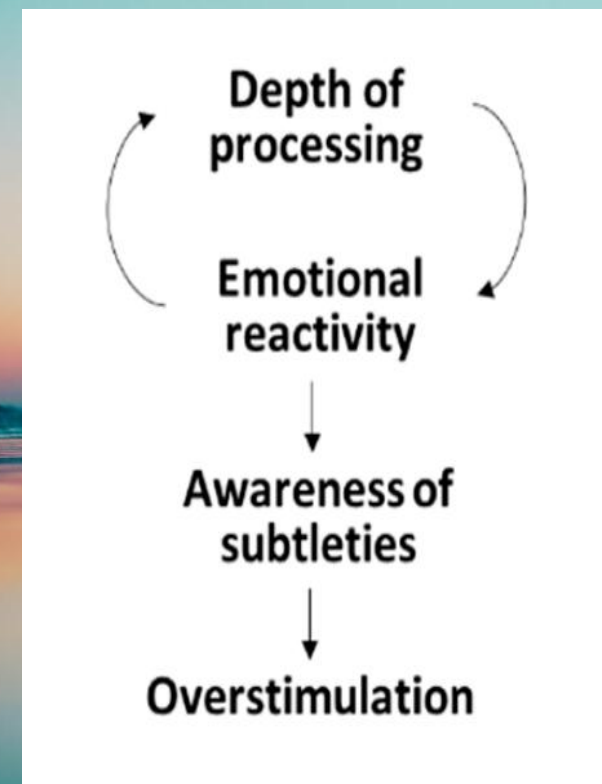
Z badań przeprowadzonych przez Friederikę Gerstenberg (2012) wynika, że wysokowrażliwe osoby, które miały do wykonania podchwytliwe zadanie percepcyjne, po jego wykonaniu **były bardziej zestresowane niż osoby nie-wysokowrażliwe**.

Ponadto, osoby HSP wykonywały to zadanie **szybciej i dokładniej**.

E. Aron (2002) zadaje pytanie, czy uzyskane wyniki są rezultatem wysiłku percepcyjnego czy raczej emocji towarzyszących wykonaniu zadania (a nawet samemu udziałowi w eksperymencie).

Bez względu na przyczyny osobom wysokowrażliwym **towarzyszy wyższy stres**.

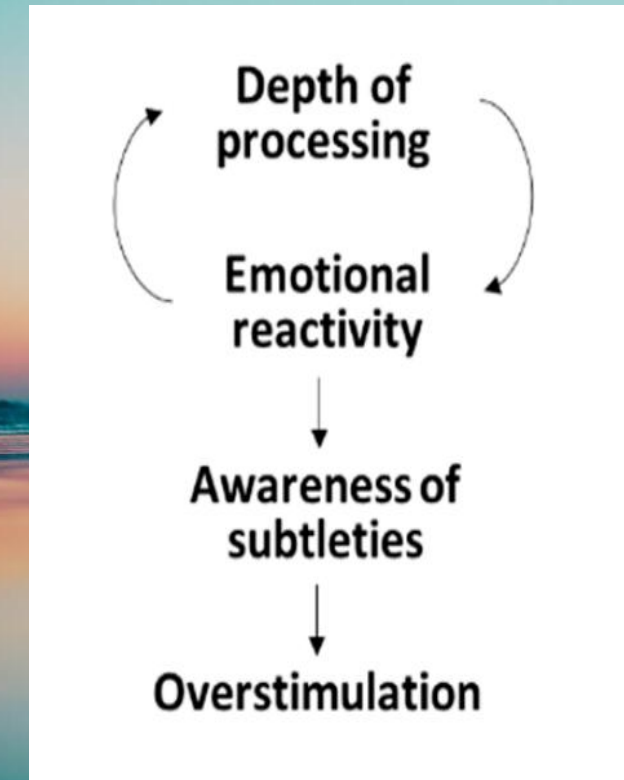
Inne badania (Wachs, 2013) wskazują, że matki, które charakteryzuje wysoka wrażliwość postrzegają swoje domy jako bardziej chaotyczne niż matki nie-wysokowrażliwe (pomimo jednakowego poziomu aktywności i dezorganizacji życia domowego).



ŁATWOŚĆ ULEGANIA PRZESTYMULOWANIU

Konsekwencją przestymulowania mogą być:

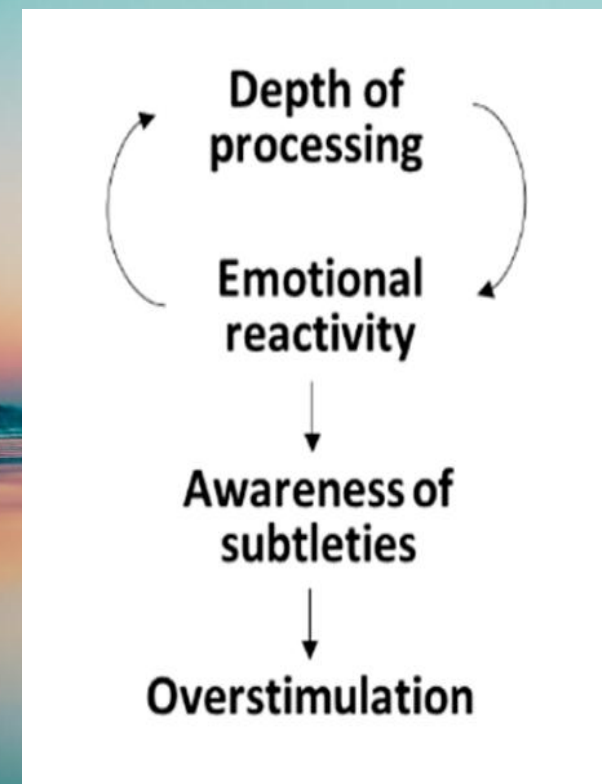
- trudności z zasypianiem, wybudzaniem się w środku nocy,
- skrajne reakcje na zmianę, na ból,
- intensywne reakcje na hałas, zimno, gorąco, sztuczne światło, dyskomfort (np. piasek w bucie, wilgotne ubranie, drapiąca metka),
- niechęć do przebywania w tłocznych miejscach,
- chęć samotnej (samodzielnej) cichej zabawy,
- niechęć do uczestnictwa w grach zespołowych,
- niechęć do przemawiania przed klasą....



WYCZULENIE NA SUBTELNE BODŹCE

WYCZULENIE NA SUBTELNOŚCI IDENTYFIKOWANE JEST JAKO UŚWIADAMIANIE SOBIE SZCZEGÓŁÓW, SUBTELNYCH DŹWIĘKÓW, DOTYKU, ZAPACHU I INNYCH DELIKATNYCH BODŹCÓW.

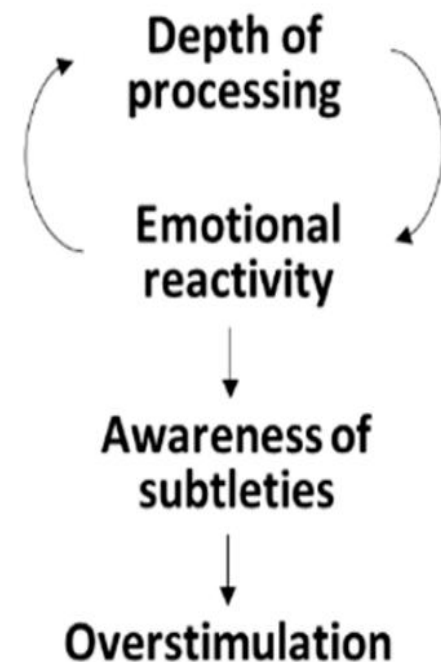
SĄ TO OSOBY Z WYJĄTKOWO ROZWINIĘTYMI NARZĄDAMI ZMYŚŁÓW, JEDNAK ARON (2002) STAWIA HIPOTEZĘ, ŻE U HSP ZA WRAŻLIWOŚCIĄ NA SUBTELNOŚCI STOI WYŻSZY POZIOM MYŚLENIA I ODCZUWANIA, CO SPRAWIA, ŻE TRUDNO ODRÓŻNIĆ TĄ CECHE OD GŁĘBOKOŚCI PRZETWARZANIA



WYCZULENIE NA SUBTELNE BODŹCE

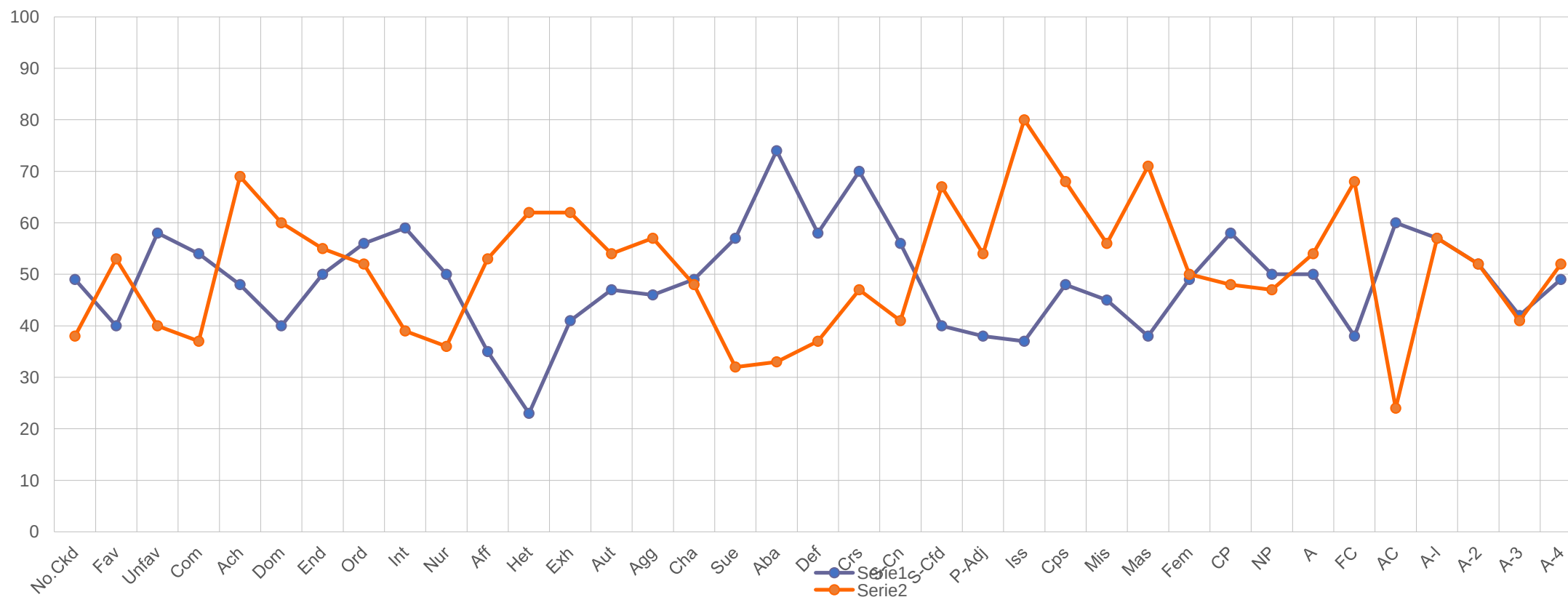
U dzieci cecha ta przejawia się m.in. w (Aron, 2002):

- zwracaniu uwagi na zmiany w wyglądzie osób lub miejsc, zmiana miejsca mebli
- zwracanie uwagi na subtelne zapachy, przez które np. dziecko nie chce gdzieś wyjść, w czymś uczestniczyć
- zwrócenie uwagi na delikatne dźwięki (np. śpiew ptaków), dzieła sztuki
- zauważanie (i często reagowanie na) zmiany w tonie głosu, „przelotne spojrzenia”, drobne gesty

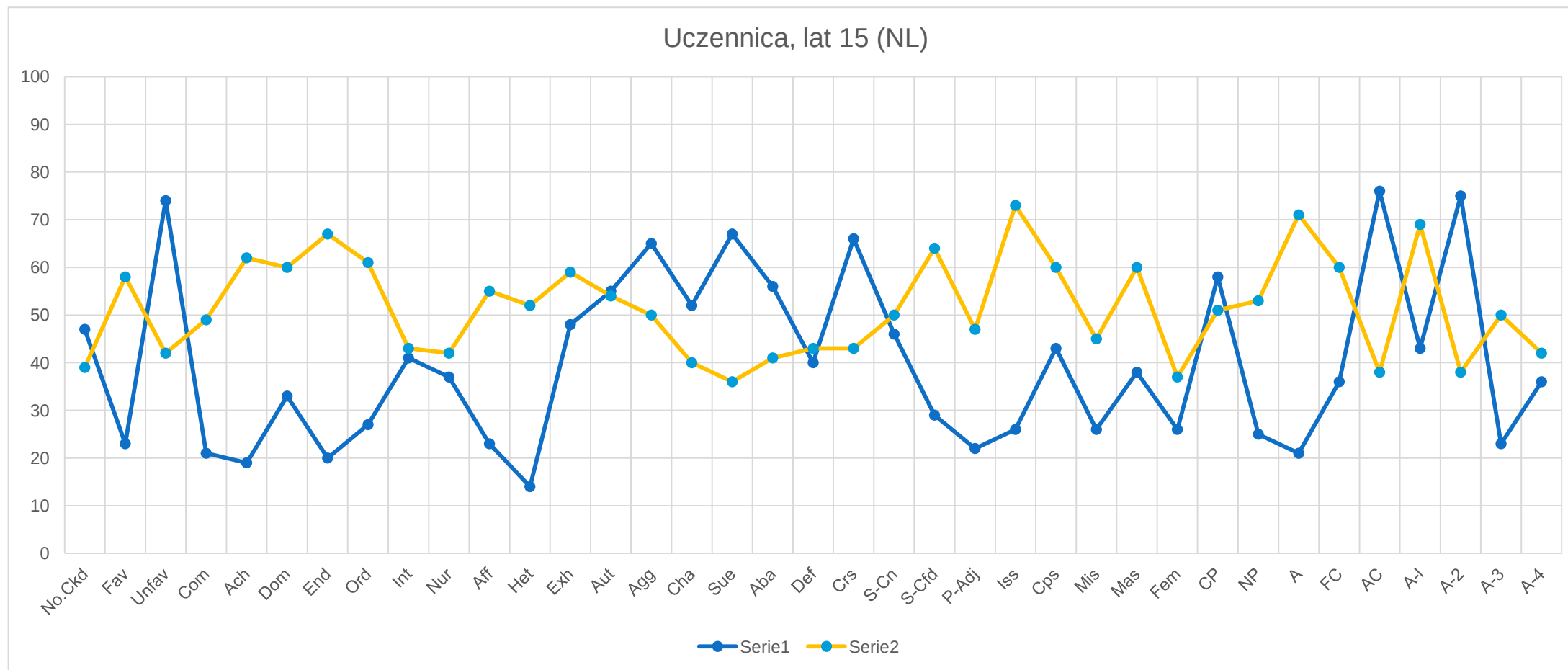


Jak funkcjonuje wysoko wrażliwy uczeń?

Uczennica, lat 14 (AM)



Jak funkcjonuje wysoko wrażliwy uczeń?



WSPARCIE wysokowrażliwych dzieci

Identyfikacja potencjału dziecka + edukacja i wsparcie rodziców i wychowawców + forum wymiany doświadczeń = świadoma praca z wysokowrażliwymi dziećmi

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

dr Wiesław Poleszak