

ОБРАЗОВНИ МАТЕРИЈАЛИ

за наставниците и родителите

ВОВЕД

Развиена од М. Барила-Матејцук

Подготвил – адаптација од ЈОУДГ Брешиа

Содржина

Теоретска позадина.....	3
Основа за развој на едукативни материјали.....	5
Видови на едукативни материјали	7
Користена литература	16

Теоретска позадина

Чувствителноста на сензорната обработка (СПС) е одлика што ги опишува меѓучовечките разлики во чувствителноста на околината, било да се позитивни или негативни. Чувствителноста на сетилната обработка е наследна карактеристика на темпераментот. Особеноста е поврзана со ризик од психопатологија и појава на проблеми поврзани со стресот кога едно лице ќе порасне и ќе се воспита во несоодветно, негативно опкружување или услови. Покрај тоа, особината е поврзана со посебни придобивки (вклучувајќи позитивно расположение, поголема свесност, одговори на интервенции) кога индивидуата ќе порасне, ќе се воспита во позитивни услови / околина (Плус, 2015). Поединците кои имаат високо ниво на оваа особина се нарекуваат високо чувствителни.

Варијации во континуитет од мала до висока чувствителност на животната средина се забележува кај цела популација. За чувствителноста на сензорната обработка (ЧСО) започна да се дискутира пред нешто повеќе од 20 години (Арон и Арон, 1997). Оваа одлика не е ново откритие, но со текот на годините таа честопати се разбираше и толкуваше во рамките на другите теоретски пристапи. Прашањата за чувствителноста на сензорната обработка беа привлечени и популаризирани од американскиот психолог Елејн Н.Арон. Таа ја потврди претпоставката дека чувствителноста на сензорната обработка се јавува истовремено со емоционална реактивност (Арон, Арон и Јагиелолиц, 2012). Според авторот, поради фактот што високо чувствителните лица претпочитаат прво да набудуваат пред да влезат во нови ситуации, тие честопати се нарекуваат „срамежливи“. Сепак, според Арон, срамежливоста се учи, додека чувствителноста е вродена. Всушност, се проценува дека околу 30% од високо чувствителните луѓе се екстровертни, иако оваа одлика честопати е погрешно идентификувана како интровертност (Арон и Арон, 1997). Високата чувствителност исто така се нарекува инхибиција, страв или невротизам. Некои високо чувствителни луѓе може да се однесуваат на таков начин, но тоа не е примарна карактеристика што укажува на тоа дека е еквивалентно на висока чувствителност (Арон, 2002). Карактеристиките на високо

чувствителните луѓе укажуваат на тоа дека опкружувањето може да биде за нив и место на посебен раст и развој на потенцијал, како и закана, т.е огромна област што предизвикува повлекување. Покрај тоа, начинот на кој се цени чувствителноста во дадена култура (вредности / потсмевања) се рефлектира во самодовербата на високо чувствителните лица, во нивната доверба во сопствените способности или во нивното планирање за иднината (Еверс, Рашче, & Шабрацк, 2008). Високата чувствителност не е нарушување, но под неповолни услови во непосредната околина (дома, градинка, училиште), високо чувствителните деца можат да го променат своето однесување на начини што отстапуваат од развојната норма. Ова, меѓу другото, се манифестира со раздразливост, плачење, експлозивност, но исто така и со повлекување, срамежливост, плашливост. Високо чувствителни деца израснати во тешки, неповолни услови може да доживеат проблеми во животот на возрасните, почести кризи или понекогаш и психолошки нарушувања (Арон, Арон и Дејвис, 2005). Покрај тоа, високо чувствителните деца израснати во стресна средина во домот и училиштето, најверојатно ќе се разболат и ќе доживеат повеќе повреди. Спротивно на тоа, во релативно помалку стресни средини, тие се разболуваат и страдаат од повреди поретко отколку нивните врсници (Бојс и Елис, 2005).

Врз основа на горенаведените размислувања и сознанија од истражувањето спроведено во областа на чувствителноста на сензорната обработка и чувствителноста на животната средина, беше развиен модел за поддршка на високо чувствителни деца (Барижа-Матејчук, 2019). Според моделот, еден од елементите за поддршка на високо чувствително дете е образованието и поддршката од страна на родителите/старателите.

Основа за развој на едукативни материјали

Соодветната поддршка за високо чувствителните деца е особено важна од аспект на наодите од истражувањето спроведено до денес. Арон, Арон и Дејвис (2005) посочија дека во неефикасна средина за одгледување на деца, високо чувствителните лица имаат поголема веројатност да доживеат анксиозност и депресија. Спротивно на тоа, Лис и неговите колеги (Лис, Тимел, Бакли и Килингсворт, 2005) забележаа дека несоодветна родителска грижа кај високо чувствителните деца е значително поврзана со нивната подоцнежна депресија (сп. Лис, Мејлу и Ерхал, 2008) Затоа, во прв степен, треба да се посвети посебно внимание во создавањето услови за позитивен развој на детето. Според хуманистичкиот модел, воспитувањето е процес на поддршка на развојот насочен кон достигнување на целосна зрелост во физичката, менталната, социјалната и духовната сфера (Gaś, 1999, 2006). Таквиот образовен контакт бара вклучување и на родителот и на детето. Превенцијата ги коригира и компензира преку образовните активности. Во однос на детето, превенцијата се споменува кога воспитувањето не успее (сп. Gaś 2006). Zbigniew B. Gaś (2006) наведува пет водечки пристапи кон превенција: когнитивно, афективно, когнитивно-афективно, когнитивно-бихевиорално, нормативно образование.

Првиот пристап - когнитивниот пристап - се заснова на претпоставката дека ако некое лице ги научи и разбере фактите, тогаш тој или таа ќе донесе одлука да запре одредено неконструктивно дејство. Стратегијата на овој пристап е информација. Клучна улога во развојот на децата, особено кај високо чувствителните деца, играат нивните негуватели на возрастни, непосредното училиште и домашна средина, кои мора да се карактеризираат со свесност за индивидуалните разлики на децата, биолошката позадина на темпераментните карактеристики. Затоа, може да се претпостави дека знаењето на родителот и другите важни лица (на пр. Наставници, воспитувачи, училишни педагози, негуватели) за карактеристиките на темпераментот на детето, како и знаењето за конструктивните образовни интеракции - создавање услови за развој - ќе го поттикне развој на позитивни ставови кон детето (Барижа-Матејчук, Домавска, 2018). За возврат, последниот споменат пристап кон превенцијата е пристапот на нормативно образование,

кој се заснова на претпоставката дека луѓето ја преценуваат преваленцата на дисфункционално однесување, и потешкотии при доживување на одредени искуства. Земајќи го предвид погоре споменатиот модел, поддршката на родителите/старателите на високо чувствителни деца (особено нивните родители) ќе биде размена на искуства со други родителчи/старатели кои воспитуваат високо чувствително дете / деца, како и знаење за историјата на животот на високо чувствителните луѓе, нормализирање на верувањето за способноста на високо чувствителните луѓе да се справат со животот (верувања како: тие не можат да се справат со „тврдиот“ свет).

Развиените едукативни материјали ја надополнуваат програмата за превенција осмислена од М. Барижа-Матејчук за поддршка на развојот на високо чувствителни деца од рана училишна возраст и предучилишна возраст.

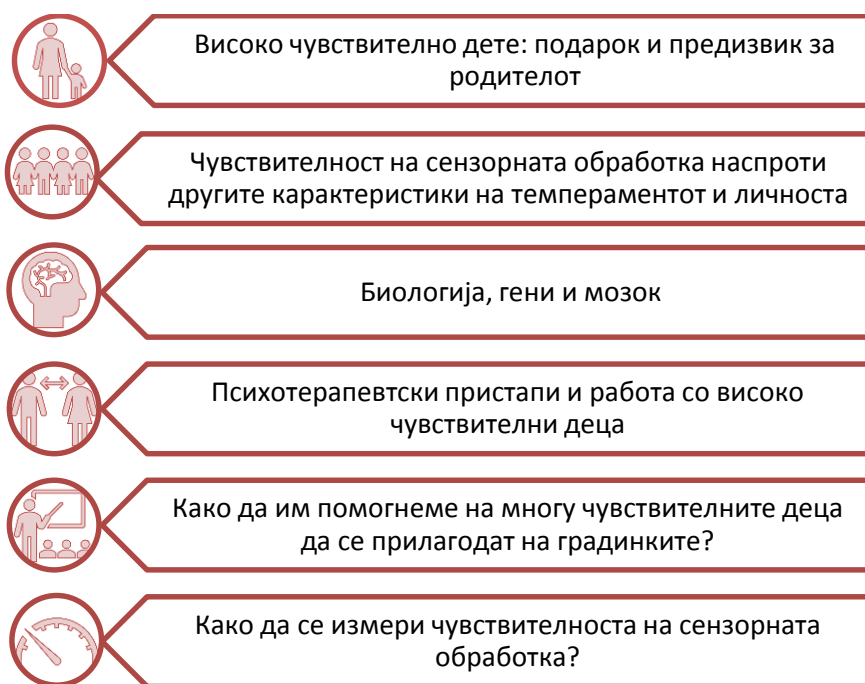
Едукативните материјали се резултат на меѓународна соработка на истражувачи и практичари, кои си поставија заедничка цел за развој на пристапи ориентирани кон поддршка за високо чувствителни деца во нивното непосредно опкружување



Слика 1. Видови на едукативен материјал за родители и наставници на високо чувствителни деца.

Видови на едукативни материјали

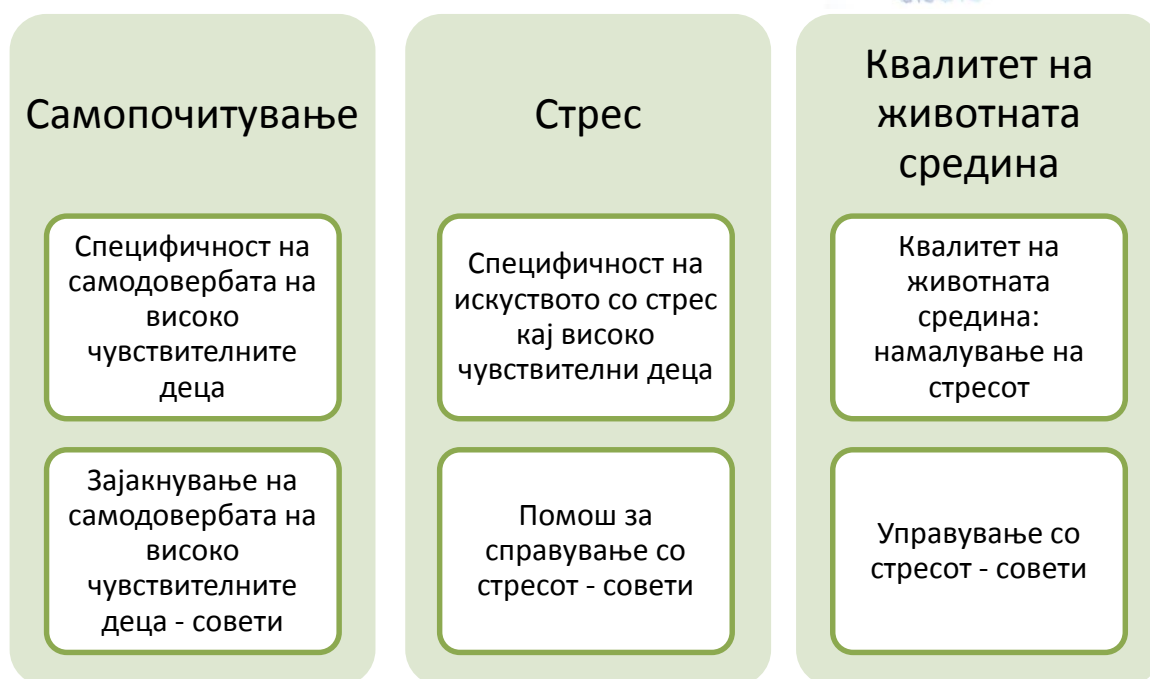
Развиена првата група на материјали се презентации чиј заеднички наслов е: **ШТО ЗНАЕМЕ ЗА ВИСОКА ЧУСТВИТЕЛНОСТ?** Презентациите овозможуваат достапен вовед во темата сензорна обработка и чувствителност на животната средина: извештаи за истражување, развиени концепти. За возврат, тие ги објаснуваат прашањата за висока чувствителност, ги опишуваат карактеристиките на високо чувствително дете, ги објаснуваат разликите помеѓу чувствителноста на сетилната обработка и другите карактеристики на темпераментот и личноста. Презентацијата „Биологија, гени и ум“ исто така вклучува наоди од истражувањето од областа на невропсихологијата, таа ги објаснува стратегиите за реакција кои ги карактеризираат луѓето, поврзани со структурата на нивниот нервен систем. Сукцесивно, се опишани терапевтски пристапи ефективни во работата со високо чувствително дете: се објаснува образложението за користење методи за поддршка и се карактеризираат оние што се најефикасни за помагање на високо чувствителни деца.



Слика 2 Образовен материјал: предметни области развиени како мултимедијални презентации

За подобро разбирање на специфичноста на високо чувствителните деца кои функционираат, се осврнува и на нивната адаптација во градинките. Презентациите исто така вклучуваат информации за мерењето на самата карактеристика, што претставува чувствителноста на обработката. Опишани се досега користените методи (прашалници) и се посочени факторите кои ја објаснуваат високата чувствителност. Метафорите што се користат во истражувањето за чувствителноста - аналогича на цвеќето: орхидеи, лалиња и глумарчиња - исто така се објаснети.

Втората група на материјали се видеа, подготвени во форма на видео еду графיקони. Тие траат помеѓу пет и петнаесет минути и се развиени во тематски групи. Подготвени се две видеа за секоја од темите наведени подолу. Првиот ја воведува специфичноста на даден проблем во контекст на високо чувствителни деца. Во него се опишани, на пример, спецификите на многу чувствителното самопочитување на детето, како тие доживуваат стрес, како се справуваат со нови и непознати ситуации. Второто видео претставува совети и совети за поддршка на децата. Тие можат да бидат корисни и за родителите и за наставниците. Заедничкиот наслов за оваа група на материјали е: **КАКО ДА СЕ ПОДДРШУВАМЕ ВИСТИНА СЕНЗИТИВНО ДЕТЕ?**



Слика 3 Едукативен материјал: области за поддршка на високо чувствителни деца развиени со видео - дел 1

Овие адресирани области беа идентификувани врз основа на резултатите од истражувањата во фокус-групата меѓу родители и наставници на високо чувствителни деца. Најголемата потешкотија со која се соочуваат децата во нивното секојдневно функционирање е стресот што го доживуваат и како да се справат со него. Во врска со нестабилното самопочитување забележано кај високо чувствителни деца, исто така беше преземено и објаснување за оваа конструкција. Опишани се спецификите на функционирањето на детето во градинка и во училиште, како и во нови ситуации. За секоја од областите на родителите и наставниците им се даваат совети, совети за работа со детето.



Слика 4 Едукативен материјал: области за поддршка на високо чувствителни деца развиени со видео - 2 дел

Третата група на материјали се состои од биографии на високо чувствителни луѓе, додека четвртата група содржи подкасти снимени со т.н. амбасадори на високата чувствителност. Претпоставките за нормативно образование беа користени како основа за двете групи материјали. Резултатите од истражувањето на веќе споменатите фокус групи покажуваат дека една од тешкотиите што ја доживуваат родителите на високо чувствителните деца е нивното верување дека нивните деца не можат да се справат во „тешкиот, реален“ свет. Искушението да им се помогне на децата во нивните секојдневни активности, неподготвеноста да доживеат тешки емоции, споредбата со врсниците и тешкотијата да се справат со силните емоции на детето кај родителите создава страв дека детето нема да може да се справи со предизвиците на животот.

LIFE STORY животна приказна

Поглавје 1 - Бегство во мислите

Психолог / советник, на возраст од 43 години, Букурешт, Романија

*"Со моето знаење и внатрешен развој,
како што гледам сега, можам да кажам
дека пораснав во семејство често
опкружено со облаци на вознемиреност и
грижа. Оваа перцепција ја имав уште од
детството, но не можев да ја преточам
во зборови. Едноставно, тоа беше чувство
на емоционален товар што имаше
тенденција да ме обземе ... "*

Во овој контекст, особено е важно кај родителите (и наставниците) на високо чувствителни деца да се формира убедување дека секое дете има капацитет да развива, постепено да ја преземе контролата над сопствениот живот, да преземе одговорност за сопствениот развој и, пред сè, сака да се развива (сп. Брамер, 1984). Овој став е проследен со убедување дека детето ќе го „направи се во животот“ дури и под тешки околности. Врз основа на оваа претпоставка, подготвени се биографии на луѓе кои се многу чувствителни за да покажат дека во нивните животи особината се третира како потенцијал, област што може да се развие, важен дел од нивната слика за себе. Главните јунаци на приказните ги споделуваат своите искуства, тешкотиите што ги доживеале во детството, предизвиците со кои се соочиле. Секоја приказна е раскажана како фазите од нивниот живот да се поглавја во една книга. Се претпоставуваше дека знаењето за животните приказни на високо чувствителните луѓе ќе ги нормализира верувањата за способноста на високо чувствителните луѓе да се справат со животот.

Претпоставките за теоријата на Мекадамс (2018) беа користени во спроведените интервјуа. Неговата теорија (коментирана во многу психолошки дела, на пр. Ciesiuch, 2011), првенствено го нагласува фактот дека најдлабокото знаење за другата личност е

обезбедено од личен наратив. Овој наратив ја интегрира животната приказна, давајќи на тој начин кохерентност, цел и значење (Теус, 2016).

Во развојот на едукативните материјали беше искористена полската адаптација на *Интервјуто за животна приказна* од Дан Мекадамс (Буцишевска, 2013 година). Интервјуа беа спроведени со мажи и жени од Полска, Италија, Шпанија, Романија и Северна Македонија. Главните јунаци на приказните беа во различни фази на развој, а беа спроведени интервјуа со луѓе во адолесценција, како и во рана, средна и подоцнежна зрелост. На секое интервју претходи кратка информација за главниот јунак на приказната (возраст, земја / место на потекло), проследена со „поглавја“ од нејзиниот / неговиот живот. Подолу, може да се најдат цитати од транскрипција на избрани интервјуа.

LIFE STORY животна приказна

Мемоар # 4 Мои блиски: семејство-пријателства-љубов

Наставник, на возраст од 67 години, Лублин, Полска

"Она што најмногу го ценам во врските е лојалноста. Имав среќа што секогаш имав некој што можев да го наречам пријател. Не сите врски од моето детство или тинејџерски години преживеаја во подоцнежните години. Но, некако се случи да има секогаш некој близок до мене училиште или универзитет. Имам контакт со некои од нив до денес "

Четвртата група на материјали содржи подкасти - интервјуата спроведени со т.н. „Амбасадори на висока чувствителност“. За да ги забележат, беа поканети луѓе од светот на уметноста, науката и бизнисот кои свесно ја користат својата чувствителност во својот живот и работа и се подготвени да ја споделат својата креативност и резултатите од нивната работа. Подкастите беа подготвени во сетови: кратка верзија (околу 5 минути) со собирање на најважните содржини на интервјуто и подолга верзија

(околу 30-40 минути), како целосно, професионално изменето интервју. Во секоја од земјите (Полска, Шпанија, Италија, Македонија и Романија) беа интервјуирани минимум две лица.

Фрагменти од подкаст со Томаш Корпанти - вокалист, автор на музика и текст, музички продуцент, издавач, вокалист на бендот Де Моно:



*My sensitivity seems
to change over time.*

*I was gaining
awareness, I was
growing up. (...) I*



*How was my sensitivity manifested? I made up
some very strange things to keep myself busy as a
kid. I was able to go through the entire geography
atlas from beginning to end and, for example,
remember all the capitals of countries in the
world. At nine years old. Just pure fantasy. But I
wasn't an isolated kid either.*

Подкастот е форма на онлајн аудио публикација, која во случајот на проектот Е-МОЦИЈА е исто така придружена со прекрасни фотографии. Подолу, ќе најдете примери на цитати од транскрипции на подкасти направени во Полска - кои имаа форма на професионални радио програми. Нивните протагонисти, познати и признати луѓе, уметници и музичари, раскажуваат приказни за нивните животи. Во нивните разговори, тие ги споделуваат своите искуства од детството, нивниот возрасен живот и нивните патеки на развој. Секоја од овие приказни е извонредна инспирација и одличен извор на знаење за тоа како функционираат високо чувствителните луѓе - и предизвиците и задоволствата да се има оваа одлика.

Извадоци од подкаст со Наталија Нимен - уметник, изведувач, сликар, сопруга, мајка:

The sensitive person feels good when he sees that the other sensitive person understands him. And sensitive artist can convey this sensitivity within sounds, words, song and even instrumental music.



There were many things which made me sad. I remember situations at school, there were a few of them. I wanted to learn math, to play a violin something, which I was not good at. The teachers were patient – those I'm thinking about now, reminding these two stories. However I've burst out crying, those teachers were wondering: „Why are you crying? I'm going to explain it to you." But I was not able to explain them that I'm dissapointed with myself, frustrated that I'm not able to do these things, even though I know how it should be done, but I don't have skills, tools to do that properly.

Фрагменти од подкаст со Миетек Шошњак - уметник, музичар, „раскажувач“:

*It is good when
next to a sensitive,
talented child is
someone who will
expand the world
and not narrow it
down.*



*I wanted and still like to watch,
listen, experience the world of
someone else's imagination. This is
something that has always inspired
me to experience. This is more
interesting to me than physical
meaning.*



Секоја од опишаните групи материјали претставува вреден придонес за поддршка на возрасни негуватели на високо чувствителни деца: родители, наставници, како и педагози или психолози. Тие можат да се користат комплементарно во спроведената програма за превенција. Тие можат да им се препорачаат на родителите и негувателите на високо чувствителни деца како извор на знаење и практични совети за поддршка на децата.

Koristena literatura

- Aron, E., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197.
- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M. (2019). A MODEL OF SUPPORT FOR HIGHLY SENSITIVE CHILDREN OF PRESCHOOL AND EARLY SCHOOL AGE. In A. I. Arcos-Romero & A. Álvarez-Muelas (Eds.), *AVANCES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA* (pp. 272–280). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC), Universidad de Granada.
- Baryła-Matejczuk, M., Domańska, K. (2018). Profilaktyka wobec dzieci wysoko wrażliwych: postawy rodzicielskie matek dzieci o różnym poziomie emocjonalności. In: Z.B. Gaś (Eds.), *Psychoprofilaktyka w świecie zagubionych wartości* (pp. 95-113). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Brammer, L.M. (1984). *Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo Studium Pomocy Psychologicznej Polskiego Towarzystwa

Psychologicznego.

- Budziszewska, M. (2013). Wywiad biograficzny Dana McAdamsa – adaptacja polska i niektóre możliwości interpretacyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 56(3), 347 – 362.
- Cieciuch, J. (2011). Między przedmiotem a metodą. Wątpliwości związane z koncepcją tożsamości narracyjnej Mc. Adamsa. In E. Dryll & A. Cierpka (Eds.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (pp. 111–131). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Gaś, Z. B. (1999). Nauczyciel jako osoba wspierająca ucznia w rozwoju. In Z. B. Gaś (Ed.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów* (pp. 7–16). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- McAdams, D. P. (2018). Narrative Identity: What Is It? What Does It Do? How Do You Measure It? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Teusz, G. (2016). Rzeczywistość budowana słowami. Narracja jako proces współtworzenia

tożsamości rodziny polskiej na emigracji. In M. Piorunek (Ed.), *Badania biograficzne i narracyjne w perspektywie interdyscyplinarnej. Aplikacje – Egzemplifikacje – Dylematy metodologiczne* (pp. 157–178). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.