

Поддршка во развојот на Високо Чувствителните Деца

Уредиле: М.Барјла-Матесчјук, М. Фабиани

Содержина

ВОВЕД..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

ПРВ ДЕЛ **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Чувствителност за сензорна обработка. Идентификација на високата

чувствителност(Rosario Ferrer-Cascales, Nicolás Ruiz-Robledillo, Natalia Albaladejo-Blázquez, Miriam Sánchez-Sansegundo, Manuel Fernández-Alcántara, Maria Rubio-Aparicio, Borja Costa-López)..... 8

ДЕФНИРАЊЕ, ЗНАЧЕЊЕ И ПОИМ:ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРА.....6

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ЛУЃЕ 11

ПРЕПОРАКИ ЗА РОДИТЕЛИ И НАСТАВНИЦИ/ВОСПИТУВАЧИ 20

РЕФЕРЕНЦИ 22

ВТОР ДЕЛ..... 28

Едукација и поддршка на воспитувачите и наставниците со високо чувствителни деца

(Monika Baryła-Matejczuk, Małgorzata Artymiak)..... 28

ВАЖНОСТА НА ОКОЛИНАТА ЗА РАЗВОЈ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА 28

ИСТРАЖУВАЊА КОИ ЈА ДОКАЖУВААТ ВАЖНОСТА НА ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА РАЗВОЈОТ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА 30

ПОДДРШКА НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА ВО ОБРАЗОВНИОТ СИСТЕМ.....34

ПОДДРШКА ЗА ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА ВО КОНТЕКСТ НА ЦЕЛИТЕ КОИ ТРЕБА ДА СЕ ИСПОЛНАТ ВО ПРЕДУЧИЛИШНОТО И ОСНОВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ- УПАТСТВА ЗА РАБОТА**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

РЕФЕРЕНЦИ**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

ТРЕТ ДЕЛ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Едукација и поддршка на родителите на високо чувствителните деца (Gabriela Dumitriu, Veronica Cristea, Alexandra Dudu, Carmen Comşa, Carmen Goşa).. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

ШТО МОЖЕМЕ ДА ЗАБЕЛЕЖИМЕ КАКО РОДИТЕЛИ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА?...**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

РАБОТИ КОИ ИМААТ ГОЛЕМ ЕМОЦИОНАЛЕН ЕФЕКТ НА ВЧД**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

ОСНОВНИ ЕМОЦИОНАЛНИ ПОТРЕБИ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

РОДИТЕЛСТВОТО И ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНОТО ДЕТЕ .**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ НА РОДИТЕЛСТВО НА ВЧД**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

АКТИВНОСТИ КОИ СЕ ПРЕПОРАЧУВААТ СО ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА**BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.**

РЕФЕРЕНЦИBŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.

Четврт ДЕЛ

Образовни стратегии базирани на докази за промовирање на благосостојбата на високо чувствителните деца (Maria Fabiani).....	61
ЧУВСТВИТЕЛНОСТ ЗА СЕНЗОРНА ОБРАБОТКА, МОЗОК, ТЕЛО, ПРОСТОР	64
СВЕСНОСТ ДА БИДЕТЕ ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛЕН. ВКЛУЧУВАЊЕТО НА СВЕАНОСТА И БЛАГОСОСТОЈБАТА КАЈ ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА.....	71
ГРИЖА ЗА СЕБЕ. ПРАВИЛОТО ЗА КИСЛОРОДНАТА МАСКА.	79
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	80

BOBED

Оваа студија е резултат на меѓународна соработка на истражувачи и практичари кои си поставија заедничка цел развоен на пристап ориентиран кон поддршка за високо чувствителни деца во нивната непосредна околина.

Високата чувствителност е особина на темпераментот која ја карактеризираат 20% од светската популација. Истражувачите потврдуваат дека високо чувствителните луѓе ги процесуираат информациите и дразбите од надворешната околина многу силно (интензивно) и подлабоко од останатите луѓе. Овие личности се почувствителни како на позитивни така и на негативни искуства. Според Елајн Н.Арон (2013), автор на концептот за високата чувствителност, бројот на лица кои се карактеризираат со висока чувствителност е преголем за да се третира особината како и секоја друга особина, но премал за овие лица да бидат разбрани и поддржани од нивната околина на адекватен начин. Оваа особина добива особено значење кога зборуваме за деца. Кај високо чувствителните деца, неадекватните услови во развојот стануваат особено оптоварувачки и влијаат на нивната иднина. Возрасниот игра важна улога во создавање на услови за развој на детето и е основен извор на поддршка. Според ова во деловите кои следуваат, се занимаваат со прашањето за условите што го поддржуваат детето во нивното непосредно опкружување: родители кои го воспитуваат детето, специјалисти кои работат со детето, институцијата (училиште, градинка) што создава услови за развој

Оваа книга е наменета пред се на специјалисти кои работат со деца од 3-10 години, секојдневно (наставници, воспитувачи, психолози, педагози), како и на оние кои, заради своите интереси или професионални одговорности, се вклучени во поддршка на децата. Со оглед на нејзината содржина, студијата може да биде корисна за студентите по психологија и педагогија. Книгата им препорачуваме и на родителите. Иако разбираме дека делови од книгата на одредени места можат да бидат тешки за читање, убедени сме дека знаењето и насоките што ги содржи ќе бидат од корист за целосно разбирање на природата на чувствителноста и успешна поддршка на децата.

Книгата се состои од четири дела, во кои се систематизирани знаењата за функционирањето на високо чувствителното дете и укажуваат на важноста на

опкружувањето во кое се развива детето. Секој дел започнува со вовед во кој се сумираат знаењата за ова прашање. Во секој сегмент се воведуваат идејните основи на високата чувствителност, поддржани од информации од наодите од истражувањето и постојното знаење. Последователно, се упатува на практичните димензии на информациите - авторите бараат да одговорат на прашањето како да се примени знаењето за функционирањето на високо чувствителните деца во пракса. Секој дел е сумиран со совети за работа со високо чувствително дете.

Во првиот дел, кој се однесува на ЧУВСТВТЕЛНОСТ ЗА СЕНЗОРНА ОБРАБОТКА, е вовед во прашањето на чувствителност (неговото професионално име, значење и дефиниција), како и спецификите во однесувањето на високо чувствителните луѓе. Се однесува на карактеристиките во функционирањето на чувствителното дете во физичката, емоционалната, когнитивната и интерперсонална сфера. Последниот пасус се обидува да ги сумира најважните информации.

Во согласност со целта на нашата работа, адекватната поддршка на високо чувствителните деца, пред се треба да започне со идентификација на особините. За почеток, потребно е да се идентификува дали имаме работа со високо чувствително дете. Првичната идентификација на карактеристиките во темпераментот често се заснова на анализа на однесувањето, што во случај на високо чувствителни деца може да се меша во клиничката слика со нарушувања како што се хиперактивност, нарушување на сензорната интеграција, нарушувања на аутистичниот спектар, меѓу другите. Компетентноста во идентификувањето на особината (позитивна дијагноза) треба да биде почеток на процесот за поддршка на високо чувствителните деца, нивните семејства и нивната непосредна околина.

Во вториот дел од книгата ја содржината е ориентирана на ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДДРШКА НА ВИСОКО ЧУВСТВТЕЛНИТЕ ДЕЦА. Во истражувањето за развојот на детето, посебно внимание се посветува на улогата на условите за развојот и важноста на соодветната стимулација. Извор на стимулација за малото дете е неговата непосредна околина, особено семејството, а потоа и градинката и училиштето. Колку е помладо детето, толку е поголемо, посуштинско за развојот е важноста на стимулацијата на животната средина, а со тоа и квалитетот на животната средина. На прво место, треба да

се обрне внимание на создавање услови за развој на детето. Таквиот образовен контакт бара вклучување и на воспитувачот и на детето. Соодветно на тоа, личноста на воспитувачот, наставникот, негувателот и нивните вештини да создадат услови што го поттикнува развојот на детето.

Третиот дел од книгата, се однесува на ОБРАЗОВАНИЕТО И ПОДДРШКАТА НА РОДИТЕЛИТЕ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА каде се става акцент на родителите. Опишува информации што се корисни за разбирање на карактеристиките на детето, вклучително и аспекти на функционирањето на детето што можат да бидат предизвици за родителот. Посебно внимание се посветува на емотивниот дел во функционирање на детето, предизвиците на родителството, како и специфичните методи на работа со детето. Делот е заклучен со предлози за активности препорачани за работа со високо чувствителни деца.

Знаењето и вештините за поддршка на високо чувствителните деца се исто така неопходни за другите возрасни лица кои се важни во животот на детето. Содржината од областа на чувствителноста како особина на темпераментот кај детето и вештините за поддршка може да ги подобрат превентивните активности во училиштето, особено во областа на универзална превенција.

Соодветно на тоа, дизајнирањето поддршка за високо чувствителните деца не значи промена на нивните карактеристики. Свесната работа не подразбира мешање во особината, прифаќање како тешкотија или проблем со кој треба да се справувате, туку обезбедување услови во кои високо чувствителните деца ќе имаат еднакви можности да го развиваат својот потенцијал.

Последниот дел од книгата, ОБРАЗОВАНИ ЕДУКАТИВНИ СТРАТЕГИИ ОСНОВАНИ ВРЗ ДОКАЗИ ЗА ПРОМОВИРАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА претставува рамка со практични стратегии, базирани на психолошки и невролошки истражувања. Целта е да претстави како во образованието е вклучено и интегрирано регулирањето и чувството за себе, што придонесува за здравјето и благосостојбата на високо чувствителните деца.

Знаењето и вештините за поддршка на високо чувствителни деца се исто така неопходни за возрасните лица кои се важни во животот на детето. Содржината во делот на темпераментната чувствителност на детето и вештините за негова поддршка може да ги зајакнат превентивните активности во училиштето, особено во областа на универзалната превенција.

Соодветно на тоа, при дизајнирање на поддршка за високо чувствителни деца не значи менување на нивните карактеристики. Свесната работа не подразбира мешање во особината, прифаќањето како потешкотија или проблем со кој треба да се справи, туку да се обезбедат услови во кои високо чувствителните деца ќе имаат еднакви можности да го развијат својот потенцијал.

ПРВ ДЕЛ

Чувствителност за сензорна обработка. Идентификување на високата чувствителност

Rosario Ferrer-Cascales, Nicolás Ruiz-Robledillo, Natalia Albaladejo-Blázquez,
Miriam Sánchez-Sansegundo, Manuel Fernández-Alcántara, María Rubio-Aparicio,
Borja Costa-López

ДЕФИНИЦИЈА, ЗНАЧЕЊЕ, ПОИМ: ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРА

Со текот на годините, Чувствителноста за Сензорната Обработка (ЧСО) е дефинирана како континуитет што претставува индивидуални разлики во однос на перцепцијата и обработката на информации, во зависност од биографските искуства и контекстот (Aron & Aron, 1997, as cited in: Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2018; Pluess, 2015). Терминот ЧСО е опишан во различни студии како основна фенотипска одлика која се карактеризира како можност за регистрирање и обработка на стимулите од животната средина и нејзината поврзаност со подлабоко когнитивно, сензорно и емотивно процесирање на информациите; веројатно се должи на почувствителниот централен нервен систем (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019). Според претпоставките на теоријата за чувствителност на животната средина (Pluess, 2015), луѓето се програмирани да перцепираат, обработуваат и да реагираат на одреден начин на дразбите од животната средина. Ваквиот начин на процесуирање на дразбите од околината има исклучителна функција за опстанок, бидејќи тоа ќе овозможи прилагодување кон условите (Pluess et al., 2018). Сепак, и покрај фактот дека постои невробилошка предиспозиција насочена кон развој на оваа адаптивна функција кај луѓето, забележани се значителни разлики во начинот на кој луѓето реагираат на стимулите од животната средина, при што кај некои поединци се јавува поголема чувствителност кон нив (Pluess, 2015). Така, се докажа дека некои луѓе се многу почувствителни и реагираат на околината и ситуацијата отколку другите, што ги прави многу чувствителни (Belsky & Pluess, 2009; Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2011, Greven,

et al., 2019). Оттука, високата чувствителна како одлика е поврзана со зголемена емоционална реакција и емпатија, поголема свесност за перцепирањето на животната средина и реакција на прекумерна стимулација (Acevedo et al., 2014; 2018; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Goldberg & Scharf, 2020; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Pluess, 2015).

Во овој поглед, ЧСО е различно опишан во неколку теоретски основи. На пример, Белски и Плус (2009), од гледна точка на развојната психологија, ја предлагаат теоријата за *Диференцијална Чувствителност* (Pluess & Belsky, 2015) идентификување на индивидуални разлики во осетливоста на животната средина и подразбираат две алтернативни стратегии: пластичност и адаптација. Од оваа гледна точка, гените се вклучени во осетливоста на животната средина и можат да ги направат луѓето поранливи на дразбите на околината. Всушност, ЧСО е испитан од некои истражувачи врз основа на невробилошки студии кои идентификувале неколку генетски, физиолошки и бихевиорални маркери на висока чувствителност (Belsky & Pluess, 2016). Во оваа смисла, докажано е поврзаноста помеѓу ЧСО и серотонин и допаминергичките патеки (Chen et al., 2011; Licht, Mortensen & Knudsen, 2011). Функционална слика за магнетна резонанца (fMRI) студиите посочуваат дека високите нивоа на ЧСО се поврзани со зголемување на времето на реакција и активирање на мозочните области (како што се, на пример, лево окципито-темпорални и билатерални темпорални региони) кои се занимаваат со визуелната обработка и вниманието од висок ред (Jagiellowicz et al., 2010). Слично на тоа, други студии за невровизуелизација покажуваат дека специфични области на мозокот се влијаат на афективните и когнитивните процеси. Поточно, инсулата е одговорна за сензорна интеграција и свесност; долниот фронтален гирус е поврзан со емпатија; активирањето на кортексот на цинглатот е поврзано со нивото на внимание и подготовка за акција; и, конечно, дорзолатералниот префронтален кортекс е вклучен во когнитивната самоконтрола, донесување одлуки и саморегулација (Acevedo et al., 2014). Thus, the theory of *Biological. Sensitivity to Context* (Ellis & Boyce, 2011), врз основа на невробилошкиот пристап, ги објаснува физиолошките разлики во реагирањето на околината во зависност од реакцијата на стресот кај поединците. Така што, со оваа

теорија се потврдува дека некои лица кои имаат висок одговор на стрес се подложни на страдање од негативни последици кога се во негативни средини (Ellis & Boyce, 2011).

Другите студии за карактеристиките на темпераментот и личноста потврдуваат, како што е *Теоријата на личноста* на Ајзенк (Eysenck, 1967, Sargent, 1981), постоење на позитивна асоцијација помеѓу ЧСО и невротичноста, како и позитивна корелација со Системот за Воздржување на Однесувањето (BIS) (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019; Homberg et al., 2016). Понатаму, ЧСО покажа дека е негативно поврзан со доменот на личност Екстравертност. (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017). Така, ЧСО се смета како особина на темпераментот а не како нарушување. И покрај веројатноста за предвидување на потешкотиите во однесувањето за време раното детство и полнолетството, кога многу чувствителни популации живеат во неповолни средини, кои негативно влијаат на нивното здравје и благосостојба, постојат и позитивни резултати кога се изложени на позитивни настани во животот (истакнувајќи ја нивната академска кариера, особено во креативни области) (Booth, Standage & Fox, 2015; Kibe, Suzuki, Hirano & Boniwell, 2020).

Повеќето автори се согласуваат дека некои деца и адолесценти се генерално почувствителни од другите, што значи дека тие се под влијание на карактеристиките на нивниот развој (Pluess, 2015). Иако темата е релевантна од аспект на здравјето и општеството, постои истражување за да се разјасни оваа конструкција, неговото потекло и начините на кои може да се модулира.

Понатаму, како што е споменато погоре, теоретската позадина укажува на тоа дека ЧСО е поврзан со подлабоко когнитивна, сензорна и емотивна обработка на информациите кои доаѓаат од искуствата во животната средина. Ова е засновано и поддржано од различни пристапи како што се *Теоријата на Диференцијална Чувствителност*, *Теоријата на Биолошка Чувствителност кон ситуацијата* и *Теоријата на Личноста на Ајзенк*. Како заклучок, се чини дека некои луѓе се многу почувствителни и реагираат на околината и ситуациите околу нив отколку другите, карактеризирајќи ги како високо чувствителни луѓе (ВЧЛ). Карактеристиките на ВЧЛ ќе бидат опишани подолу.

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ЛУЃЕ

Како што споменавме, високо чувствителните луѓе ги обработуваат информациите и дразбите од животната средина подлабоко од другите лица. Понекогаш, високо чувствителните луѓе (ВЧЛ) може да бидат погрешно разбрани и класифицирани како премногу реактивни, драматични, ексцентрични, тешки, срамежливи, невротични, вознемирени или депресивни луѓе (Degnan & Fox, 2007; Fox, Henderson, Marshall, Nichols & Ghera, 2005). Сепак, важно е да се нагласи дека неодамнешните студии не го сметаат тоа за „нарушување на сензорната обработка“ (НСО), бидејќи тоа подразбира состојба во која индивидуите се преосетливи на светла и звуци, и тие покажуваат потешкотии во интеграцијата на сензорните сигнали (Acevedo, 2020). Како што беше претходно наведено, ЧСО е континуитет, така што таа одлика има различни степени и луѓето можат да најдат свој праг модулиран од околината (Acevedo, 2020; Greven et al., 2019). Ниту во еден случај, ЧСО не доведува до комуникација, дружење и компликации во движењето, ниту слаба координација или дезориентација кон сензорни сигнали (Acevedo, 2020). Некои студии ја поддржуваат идејата за посочување на основните карактеристики на фенотипскиот темперамент, опишана со група карактеристики кои ја претставуваат високата чувствителност во четири димензии, создавајќи го акронимот наречен ДСЕС што значи: 1) Длабока обработка на информациите (голема количина детални информации обработени во врска со некој предмет, дразби или стимули); 2) Преголема стимулација (обработка на ситуации, вклучително и постапки и однесувања на други луѓе подлабоко и потемелно од нивните врсници); 3) Емоционална реактивност (интензивни реакции и на позитивни и на негативни емотивни настани во животот); и 4) Суптилни дразби (поголема свесност за деталите, суптилните звуци, допирот, мирисот и другите деликатни стимули) (Acevedo et al., 2014; Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012; Greven et al., 2019).

Како и да е, и покрај оваа негативно гледиште за откривање на асоцијации помеѓу високата чувствителност и проблемите со менталното здравје, постои позитивна страна на овие појави што го прави ВЧЛ да се карактеризира со вештини за профитабилни предности, не сметајќи го за слабост, недостаток или болест. Оттука, познато е дека ВЧЛ

можат да постигнат оптимален развој (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012; Aron, 2020; Greven et al., 2019). Сепак, оваа перспектива е различна од другите што претставуваат позитивни корелации помеѓу карактеристиките на висока чувствителност и проблеми со менталното здравје (Aron, 2020; Greven et al., 2019).

Овој водич е направен да прикаже длабока анализа на најважните карактеристики на ВЧЛ, во физичката, когнитивната, емоционалната и социјалната област, покажувајќи целосен профил кој досега не бил споменат досега.

Физичка област

Иако *физичките* карактеристики може да содржат надворешна и внатрешна чувствителност, реакции на физички непријатности во околината, тешкотии при спиење, ВЧЛ имаат исклучително добро развиени способности за сетилна перцепција (Acevedo, 2020).

Во однос на надворешната физичка реактивност, тие можат да забележат суптилни мириси, звуци, мали гестови, промени во тонот на гласот и други специфични дразби (Acevedo, 2020; Meyer & Carver, 2000). Навистина, да се биде свесен за заканите и штетите и да избегне нивната изложеност на нив со што ќе се зголеми нивното здравје и преживување, така што оваа вештина им овозможува на луѓето со ВЧ да бидат повнимателни за можностите, ресурсите и наградите (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012). Понатаму, да се има висок капацитет на меморија кога се потсетуваат на неповолни настани може да ги подготви поединците да се справат со слични ситуации во иднина (Acevedo, 2020). Наодите од претходните физиолошки студии наведуваат дека ВЧЛ имаат понизок праг на чувствителност, така што тие се поподготвени да се справат со промените во животната средина дури и побрзо и прилагодливо отколку не-ВЧЛ. Така, што тоа резултира со ризик фактор како одговор на непријателското опкружување (Hartman & Belsky, 2018; Jagiellowicz, Zarinafsar & Acevedo, 2020).

Земајќи ја предвид внатрешната физичка реактивност, студиите потврдуваат дека ВЧЛ може да страда од физички замор, особено ако се вклучени во високо стимулирачки ситуации кога се изложени подолг временски период без одмор. Во тој поглед, тие обично обрнуваат внимание на секоја дразба со цел да одговорат што е можно побрзо и

адекватно (Acevedo, 2020), зголемувањето на нивниот сензорни и физички замор. Навистина, ВЧЛ има почести и поинтензивни телесни сензации, како што се глад или болка, отколку не-ВЧЛ (Rappaport & Corbally, 2018). Покрај тоа, важно е да се нагласи дека постоењето на физиолошки разлики во системите за одговор на стрес, како што се поголемо производство на кортизол, артериски притисок и имунолошка реакција кај ВЧЛ (Greven & Homberg, 2020).

Когнитивна област

Оваа област е поврзана со когницијата и некои специфични карактеристики на ВЧЛ, како што се когнитивна флексибилност, когнитивно преоптоварување, длабока когнитивна обработка, перфекционизам, потреба за контрола како и страшни и вознемирувачки мисли (Weyn et al., 2019). Иако некои од овие карактеристики можат да доведат до негативни последици, постепено се прифаќа фактот дека нервната пластичност својствена на ЧСО може да раѓа позитивни атрибути на ВЧЛ, како што се зголемена креативност, свесност и отвореност (Bridges & Schendan, 2019; Jagiellowicz et al., 2020). Покрај тоа, ВЧЛ имаат живописни соништа и богата имагинација, како и тенденција детално да размислуваат за разни активности (Bridges & Schendan, 2019; Jagiellowicz et al., 2020).

За разлика од не-ВЧЛ, ВЧЛ би можеле да ја забележат разликата со запомнување на голем број детали при набудување на настани, ситуации, појави и исто така обрнувајќи внимание на помалку очигледните елементи на ситуацијата на кои повеќето луѓе не обрнуваат внимание; обично се должи на подлабоко и подолго време на обработка на нови информации во споредба со врсниците (Aron & Aron, 1997; Jagiellowicz et al., 2020). Оваа предност им овозможува поефикасно учење од сопствените искуства и исто така имаат можност да извлекуваат заклучоци од тие искуствата со цел да се зголеми ефикасноста (Acevedo et al., 2014).

Важно е да се нагласи дека некои когнитивни фактори поврзани со извршното функционирање (ЕФ; како што се внимание, инхибиторна контрола и саморегулација) може да ги контролираат ефектите на темпераментот на ВЧЛ. Конкретно, димензијата на саморегулација може да се подели на напорна контрола (способност доброволно да се

префрли вниманието) и инхибиторна контрола (можност да се инхибира нечиј доминантен одговор) Високо чувствителните деца имаат високо ниво на инхибиција во однесувањето, имаат помал ризик на анксиозност и други емоционални проблеми и покажуваат поголема внимателност кога изведуваат одредени активности како приредби, манифестации и други активности. Покрај тоа, кај оваа популација се потребни напорни активности за да се избегне стресот, бидејќи тој е поврзан со позитивни исходи кои влијаат на менталното здравје (Boeke, Moscarello, LeDoux, Phelps & Hartley, 2017; Jagiellovicz et al., 2020; McDermott & Fox, 2010; Rothbart, Ellis, Rueda & Posner, 2003; Eisenberg, Downs, Golberstein & Zivin, 2009; White, McDermott, Degnan, Henderson & Fox, 2011;). Исто така е познато дека високата чувствителност е поврзана кога се соочуваат со високи нивоа на стрес при вршење на некои когнитивни активности; во ситуација на вознемиреност при изведување на перцептивни задачи, ВЧЛ умеат да ги решат побрзо и попрецизно (Gerstenberg, 2012). Затоа, ВЧЛ можат да подобро да се справат за последиците од нивните сопствени активности (Boterberg & Warryen, 2016).

Барајќи други позитивни аспекти на оваа особина, беа анализирани и други зависимости, за да се најдат сличности помеѓу моменталната и претходната состојба, создавање на асоцијации и употреба на споредби и фигуративни шеми. Сепак, овој факт може да имплицира присуство на некои потешкотии при донесувањето одлуки заради обработка на премногу опции (Acevedo, 2020). Ова прашање е директно поврзано со длабоката обработка на информациите од животната средина, покажувајќи надпросечна способност во споредба со групата врсници (Greven et al., 2019). И покрај предностите на оваа одлика, ВЧЛ можат да бидат претпазлив за да не дојде до ментален замор бидејќи за разлика од не-ВЧЛ, лесно се заморуваат (Jagiellovicz et al., 2020).

Во поволна средина, високо чувствителните деца постигнуваат подобри оценки во училиште, имаат поконструктивни морални ставови и можат да користат покомплициран вокабулар отколку нивните врсници, и да покажат други способности (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Оттука, некои автори посочуваат дека тие не само што се занимаваат со длабоко размислување, носат подобри одлуки, размислуваат за духовни прашања и се занимаваат со значајна работа, туку се и надарени, мистични и интуитивни (Acevedo, 2020; Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012).

Емоционална сфера

Ова поле е поврзано со длабокото искуство, интензивно изразување и соматска манифестација на емоции, високо ниво на стрес, приврзаност кон предмети и емоционални интеракции со природата, уметноста и животните (Greven et al., 2019). Плачењето, хиперактивноста, негативните ставови се дел од емоционалните реакции (Acevedo, 2020). Навистина, некои студии наведуваат дека нивоата на ЧСО се значително поврзани со ниското самопочитување и срамот, бидејќи тие се чувствуваат „поинакви“ и се плашат да не бидат разбрани како резултат на предрасудите (Acevedo, Aron & Aron, 2018; Acevedo et al., 2018; Acevedo, 2020; Aron et al., 2010). Како и да е, ВЧЛ покажуваат позитивни емоции како што се емпатија и чувствителност кон другите, одредена јачина во доживувањето чувствата и паметна смисла за хумор (Aron et al., 2012; Acevedo et al., 2017; Acevedo, 2020).

Истражувањата, исто така, укажуваат на тоа дека ВЧЛ покажуваат високо ниво на емпатија бидејќи тие се емотивни, кога ги регулираат нивните мисли и емоции, се повеќе свесни за емоциите на другите и поодговорни но и претпазливи за промените во животната средина. Високо чувствителните деца навистина можат да сочувствуваат со расположението на другите луѓе. Оттука, тие се „прилагодени“ кон однесувањето на другите, особено кон роднините и блиски луѓе (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Slagt et al., 2018). На овој начин и покрај емпатијата, високата чувствителност им помага да се припособат во средината, прилагодувајќи ја и правејќи ја попријатна за другите, така што придонесува да доживеат помалку хаос (Acevedo, 2020). Ова е важен за да се разликува високата чувствителност од нарушувањата на аутистичниот спектар (АСД) бидејќи првиот е поподготвен да согледа нечија тага, лутина и радост отколку не-ВЧЛ или АСД (Acevedo et al., 2014). Овие карактеристики можат да им овозможат на родителите на децата со ВЧ да бидат поемпатични и посвесни за потребите на своето дете, што ја олеснува стабилноста и соработката во односите и довербата меѓу блиските луѓе; помагање на децата со висока чувствителност да бидат социјално прилагодени (Aron et al., 2019; McNamara & Houston, 2009). Иако овие емотивни способности можат да биде предност за ВЧЛ и за нивната околина, потребно е да се биде претпазлив за да не дојде

до ситуација на вознемиреност, бидејќи ХСП не може да развие соодветни стратегии за справување кога се чувствуваат емоционално презаситени (Acevedo, 2020; Fehr & Rockenbach, 2004; Preston, Hofelich & Stansfield, 2013; Raghanti et al., 2018). Меѓутоа, при поволни ситуации и поволна средина, децата со висока чувствителност постигнуваат повисоки нивоа на саморегулација и поголемо чувство на сигурност како резултат на искуството на љубовта кон нивните семејства (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Оттука, тие можат да се сметаат за емпатични и грижливи луѓе (Acevedo, 2020).

Понатаму, високите нивоа на емпатија им овозможуваат да се справат со чувствата на другите луѓе, а исто така имаат поголема веројатност да ги идентификуваат неправдите и да ги бранат оние кои се сметаат за слаби (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012). Во оваа смисла, тие ги забележуваат страдањата и стресот на другите луѓе (на пример: врсници, членови на семејството, странци, понекогаш дури и ликови од цртани филмови или филмови и животни (Acevedo, 2020). Овој аспект е поврзан со активирање на некои мозочни области кои реагираат на свеста, интеграција на сензорни информации и подготовка за акција како одговор на емоционално возбудливи социјални дразби (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2017).

Оттука, високо чувствителните луѓе поинтензивно реагираат на слики што предизвикуваат пријатни и непријатни емоции (се чини дека интензивно реагираат и на негативни и на позитивни искуства). Всушност, ВЧЛ за кои е пријавено дека доживеале среќно детство поинтензивно реагираа на пријатни фотографии (Jagiellowicz et al., 2010). Овие резултати докажаа за позитивното влијание на високо чувствителното во училишната средина. Интензивната емоционална перцепција на пријатни и непријатни емоции може да се објасни со улогата на церебралните области како инсула и лимбичкиот систем кои се активно вклучени во емоционалната реакција на оваа карактеристика (Acevedo, 2014).

Семејството и социјална област

Семејството и социјалната област можат да бидат најрелевантни кога е во прашање високата чувствителност. Оваа димензија е особено важна за карактеристиките на околината во која се вклучени ВЧЛ и ги одредуваат карактеристиките на ВЧЛ

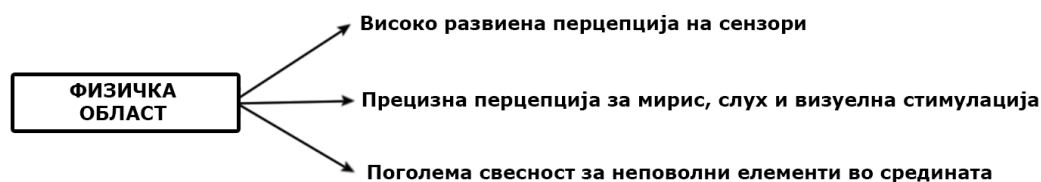
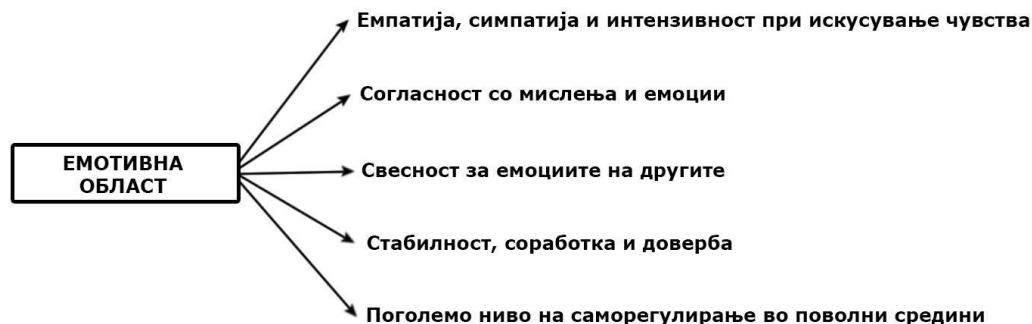
профилот. Ова се должи на пластичноста која е својсвена и карактеристична за чувствителноста на животната средина, што им овозможува на поединците да бидат под силно влијание на нивната околина и „за добро и за лошо (Jagiellowicz et al., 2020; Slagt, Dubas, van Aken, Ellis, Dekovic, 2018). Иако самата особина не е симптом, туку овие симптоми може да се појават кога поединците доживуваат постојана изложеност на лоши средински и стресни услови и средини. Конкретно, студиите за оваа карактеристика на темпераментот наведуваат дека траумите во детство се сметаат за фактор ризик кој претходи на емоционалните негативни последици кај возрасните (Aron et al., 2005; Aron, Aron, Nardone & Zhou, 2019; Jagiellowicz et al., 2020). Исто така, се истражени семејните односи во однос на ЧСО. Оваа променлива може да влијае на однесувањето на децата, кога учат како да се адаптираат, кои техники за саморегулација да ги применат со цел да правилно да управуваат со нивните емоции и мисли (Degnan & Fox, 2007). Исто така, позитивните семејни односи може да промовираат емпатија и просоцијално однесување помеѓу децата, постигнувајќи поголема социјална адаптација, преку расудување, обезбедување топлина, поддршка, прифаќање, одговорност и независност (Eisenberg, Damon & Lerner, 2006; Hane, Cheah, Rubin & Fox, 2008; Hankin et al., 2011). Дури и моделот на приврзаност кон родителите се условени од квалитетот на животот на децата и исто така со чувствителната чувствителност, што е поголемо кога нивоата на несигурни родителски односи со мали деца се повисоки. Всушност, претходната студија покажа дека родителите кои се многу чувствителни имаат неповолни услови на живеење, покажуваат попустливост, авторитарност, помалку топлина и го контролираат однесувањето (Branjerdporn, Meredith, Strong & Green, 2019).

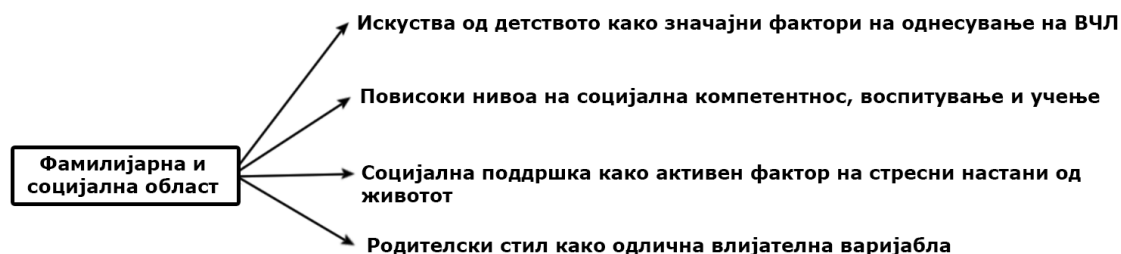
Во социјалните интеракции, ВЧЛ демонстрираат социјално расејување поради гореспоменатата преголема стимулација, ментални блокови и недостаток на комуникациски вештини за задоволување на нивните потреби. Во споредба со помалку чувствителните врсници, кај ВЧЛ се забележува бавно прилагодување кон нови луѓе и ситуации поради желбата внимателно да набљудуваат и да размислуваат за нив. Високата чувствителност на одредени дразби е карактеристика што ВЧЛ може да ја искористи во спортот, меѓучовечката комуникација, на училиште, итн. Оваа

карактеристика им олеснува да ги толкуваат очекувањата, вклучително и оние на нивните врсници и наставници (Aron, 2002).

Покрај тоа, оваа популација има висока реакција кон социјални награди и казни и се справува со социјалните ситуации, презентирајќи страв / вознемиреност, избегнувајќи проблеми и мисли за сопствената вина (Kibe et al., 2020; Pluess & Boniwell, 2015). Тоа значи дека ВЧЛ имаат поголемо влијание во околината во која се вклучени. Оттука, како што беше наведено претходно, ВЧЛ кое расте во неповолни или непријатни услови (особено за време на детството) имаат поголема веројатност предиспозиција да се болни и страдаат од негативни последици било да се физички или психолошки (Acevedo, 2020; Aron, Aron & Davies, 2005). Меѓутоа, во средина во која, децата со ВЧ се поддржувани постигнуваат повисоки нивоа на социјална компетентност и овие услови им овозможуваат да имаат корист од позитивно воспитување и настава за разлика од децата кои не се ВЧ (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Навистина, социјалната поддршка е фактор што може да ги наруши последиците од менталното здравје кај ВЧЛ кои претрпеле малтретирања во детството или други стресни настани во животот, промовирајќи ја еластичноста, дури и во присуство на генотип каде се очекува промени во однесувањето од ранливост до психијатриски нарушувања (Pluess & Boniwell, 2015). Иако ХСП се склони да доживеат стрес, некои студии покажаа позитивна корелација помеѓу висока чувствителност и нивната издржливост. Покрај тоа, ВЧЛ одговараат поповолно на програмите за градење на отпорност кон училиштето, што резултира со помалку проблеми со менталното здравје. Покрај тоа, овој вид на програми има позитивно влијание против ученичкото малтретирање (Mitchell et al., 2011; Nocentini et al., 2018; Pluess & Belsky, 2010; Pluess & Boniwell, 2015).

Запомни...

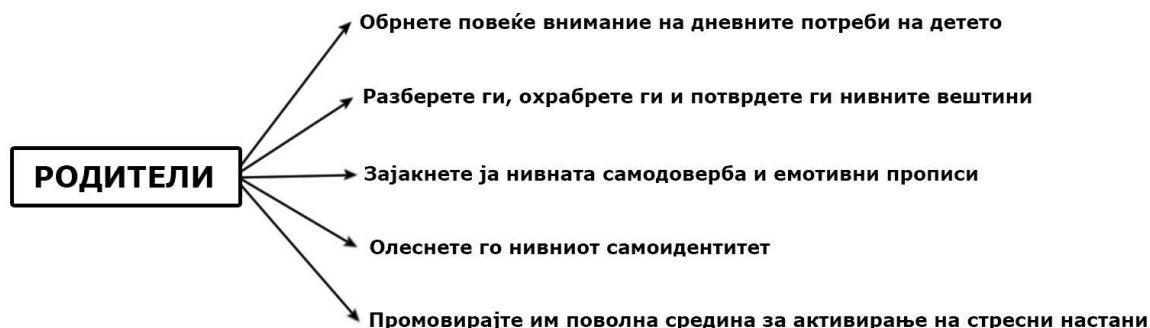




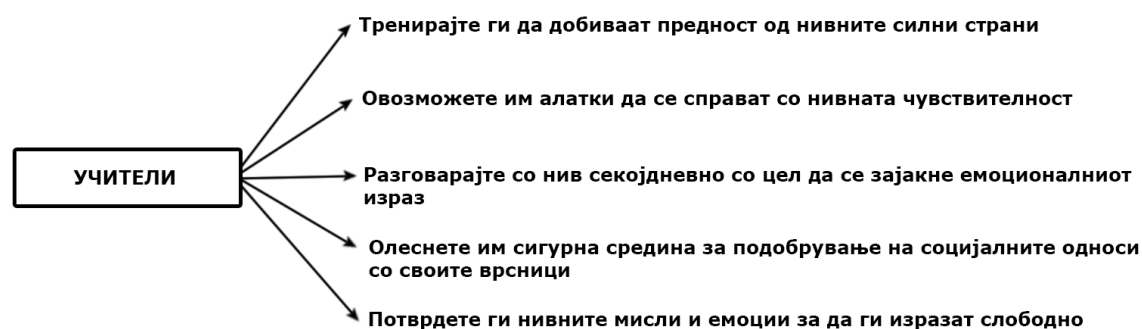
Како заклучок, според гореспоменатите истражувачки студии, обрнувајќи внимание на позитивната страна на оваа особина на личноста, високата чувствителност може да се категоризира како предност, истакнувајќи ја како општа (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013).

ПРЕПОРАКИ ЗА РОДИТЕЛИ И НАСТАВНИЦИ/ВОСПИТУВАЧИ

Според пристапот на развојната психологија, важно е да се земат предвид препораките подолу. Така, со цел да се фаворизира развојот кај високо чувствителните деца, следењето на овие предлози може да придонесе за емоционално управување и социјална интеракција кај овие деца. Исто така, создавање на поволна средина за поддршка може да им помогне да се запознат себе си и своите вештини за успешно справување со различни животни ситуации.



Во однос на областа на образованието, наставниците имаат централна улога. Потребно е да им се помогне на децата со ВЧ за да ги достигнат своите максимални успеси во академскиот свет. Тие се склони да постигнат оптимален развој, така што е релевантно да се истакне работата совреднување на емоциите и мислите, за да не изгледаат чудно. Покрај тоа, важно е да се фокусираме на социјалната интеракција за да се олесни вклучувањето на овие деца во групата/одделението.



REFERENCES

- Acevedo, B.P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 1-15). DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1>.
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A. (2018). *Novel perspectives on Sensory Processing Sensitivity*. San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N. and Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B.P., Aron, E. N., Pospos, S. and Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society Biological Sciences*, 373(1744). DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B.P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., and Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6), 359–373. DOI: <https://doi.org/10.1037/t00299-000>
- Aron, E.N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. New York: Broadway Books.
- Aron, E.N. (2020). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 135-164). DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1>.

- Aron, E.N. and Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345>
- Aron, E.N., Aron, A. and Davies, K.M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E.N., Aron, A. and 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. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E.N., Aron, A., Nardone, N. and Zhou, S. (2019). Sensory Processing Sensitivity and the Subjective Experience of Parenting: An Exploratory Study. *Family Relations*, 68(4), 420–435. DOI: <https://doi.org/10.1111/fare.12370>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., Markus, H., and Gabrieli, J.E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 219–226. DOI:
- Belsky, J. and Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Belsky, J. and Pluess, M. (2016). Differential susceptibility to environmental influences in D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 59–106). Wiley. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy202>
- Boeke, E.A., Moscarello, J.M., LeDoux, J.E., Phelps, E.A. and Hartley, C.A. (2017). Active avoidance: Neural mechanisms and attenuation of pavlovian conditioned responding. *Journal of Neuroscience*, 37(18), 4808–4818. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3261-16.2017>
- Booth, C., Standage, H. and Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personal and Individual Differences*, 87, 24–29. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S. and Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80–86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>

- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J. and Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLoS One*, 14(1). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209555>
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B. and Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PLOS ONE*, 6(7). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Degnan, K.A. and Fox, N.A. (2007). Behavioral inhibition and anxiety disorders: Multiple levels of a resilience process. *Development and Psychopathology*, 19(3), 729–746. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579407000363>
- Eisenberg, N., Damon, W. and Lerner, R.M. (2006). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed.). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Eisenberg, D., Downs, M.F., Golberstein, E. and Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541. DOI: <https://doi.org/10.1177/1077558709335173>
- Ellis, B.J. and Boyce, W.T. (2011). Differential susceptibility to the environment: toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*, 23(1), 1–5. DOI: <https://doi.org/10.1017/s095457941000060x>
- Eysenck, H. (1967). Personality and extra-sensory perception. *Journal of the Society for Psychical Research*.
- Fehr, E., and Rockenbach, B. (2004). Human altruism: Economic, neural, and evolutionary perspectives. *Current Opinion in Neurobiology*, 14, 784–790.
- Fox, N.A., Henderson, H.A., Marshall, P.J., Nichols, K.E. and Ghera, M.M. (2005). Behavioral inhibition: Linking biology and behavior within a developmental framework. *Annual Review of Psychology*, 56, 235–262. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.14153>
- Gerstenberg, F.X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496–500.
- Goldberg, A. and Scharf, M. (2020). How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices. *Journal of*

Social and Personal Relationships, 37(6), 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407520911101>

- Greven, C.U. and Homberg, J.R. (2020). Sensory processing sensitivity – For better or for worse? Theory, evidence and societal implications. In B. P. Acevedo (Ed.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 51-74).
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttee, P. and Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hane, A.A., Cheah, C., Rubin, K.H. and Fox, N.A. (2008). The role of maternal behavior in the relation between shyness and social withdrawal in early childhood and social withdrawal in middle childhood. *Social Development*, 17, 795–811. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00481.x>
- Hartman, S., & Belsky, J. (2018). Prenatal stress and enhanced developmental plasticity. *Journal of Neural Transmission (Vienna)*, 125, 1759–1779. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00702-018-1926-9>
- Homberg, J.R., Schubert, D., Asan, E. and Aron, E.N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E.N., Cao, G., Feng, T. and Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S. and Acevedo, B.P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (Ed.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 75-107).
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M. and Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PLOS ONE*, 15(9). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002>

- Licht, C.L., Mortensen, E.L. and Knudsen, G.M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype. *Biological Psychiatry*, 69, 152S–153S.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E.N., Burns, L.G., Jagiellowicz, J. and Pluess, M. (2018). Dandelions, Tulips and Orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive, and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(24). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- McNamara, J.M., and Houston, A.I. (2009). Integrating function and mechanism. *Trends in Ecology & Evolution*, 24, 670–675.
- Meyer, B. and Carver, C.S. (2000). Negative childhood accounts, sensitivity, and pessimism: A study of avoidant personality disorder features in college students. *Journal of Personality Disorders*, 14(3), 233–248. DOI: <http://doi.org/10.1521/pedi.2000.14.3.233>
- Mitchell, A.J., Chan, M., Bhatti, H., Grassi, L., Johansen, C. and Meader, N. (2011). Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, hematological, and palliative-care settings: A meta-analysis of 94 interview-based studies. *The Lancet Oncology*, 12(2), 160–174. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(11\)70002-X](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(11)70002-X)
- Nocentini, A., Menesini, E. and Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859. DOI: <http://doi.org/10.1177%2F2167702618782194>
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspective*, 9(3), 138–143. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. and Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality childcare. *Developmental Psychology*, 46(2), 379–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0015203>
- Pluess, M. and Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Pluess, M. and Belsky, J. (2015). Vantage sensitivity: genetic susceptibility to effects of positive experiences. In Pluess, M. (Ed.), *Genetics of Psychological Well-Being*. Oxford University Press, Oxford, 193–210.
- Pluess, M. and Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity.

- Personality and Individual Differences*, 82, 40-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K.J., Krapohl, E., Aron, E.N. and Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51-70. DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Preston, S.D., Hofelich, A.J., and Stansfield, R.B. (2013). The ethology of empathy: A taxonomy of real-world targets of need and their effect on observers. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 488.
- Raghanti, M. A., Elder, M. K., Stephenson, A. R., Munger, E. L., Jacobs, B., Hof, P. R., ... Lovejoy, C. O. (2018). A neurochemical hypothesis for the origin of hominids. *PNAS*, 115(6), 1108–1116.
- Rappaport, M.B., Corbally, C., 2018. Evolution of religious capacity in the genus homo: trait complexity in action through compassion. *Journal of Religion & Science*, 53(1), 198–239. DOI: <https://doi.org/10.1111/zygo.12387>
- Rothbart, M.K., Ellis, L.K., Rueda, M.R. and Posner, M.I. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of Personality*, 71(6), 1113–1143. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106009>
- Sargent, C.L. (1981). Extraversion and performance in ‘extra-sensory perception’ tasks. *Personality and Individual Differences*, 2, 137-143. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(81\)90009-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(81)90009-X)
- Slagt, M., Dubas, J.S., van Aken, M.A.G., Ellis, B.J. and Dekovic', M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental Psychology*, 54(3), 543–558. DOI: <http://doi.org/10.1037/dev0000431>
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C.U., Goossens, L., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F. and Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender and country. *Current Psychology*, 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5>
- White, L.K., McDermott, J.M., Degnan, K.A., Henderson, H.A. and Fox, N.A. (2011). Behavioral inhibition and anxiety: The moderating roles of inhibitory control and attention shifting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(5), 735–747. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9490-x>

ВТОР ДЕЛ

Едукација и поддршка на воспитувачи и наставници на високо чувствителни деца

Monika Baryła-Matejczuk, Małgorzata Artymiak

ВАЖНОСТА НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА ЗА РАЗВОЈ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА

Во овој дел ќе се обидеме да објасниме зошто е особено важна околината во која се воспитува високо чувствително дете. Несомнено е дека ова е универзална вистина, бидејќи за секое дете е важна околината во која се воспитани. Создавањето услови за правилен развој е дефиниција за воспитание. Сепак, луѓето (но и животните) се разликуваат по нивната чувствителност на позитивни и негативни стимули на животната средина. Некои се почувствителни други помалку. Ова значи дека за некои, непосредното опкружување нема да биде важно колку за другите. За високо чувствителните деца, квалитетот на околината во која растат е од особено значење (cf. (Aron, 2002; Belsky, 1997; Ellis & Boyce, 2011; Greven et al., 2019).

Високо чувствителните деца се карактеризираат со особини кои, ако се толкуваат погрешно, може да доведат до неефикасни, па дури и штетни воспитни интервенции. Високо чувствителните деца се внимателни кон расположението на другите, брзо се фрустрираат (особено кога треба да направат многу работи одеднаш), се точни, дисциплинирани, се обидуваат да не прават грешки, им е тешко да работат кога ги набљудуваат или кога се под притисок (на пр. време, резултат). Тие обично набљудуваат прво и дури потоа дејствуваат. Некои од нив се особено надарени (Rinn et al., 2018). Овие деца се почувствителни на нивната околина и реагираат со посилни емоционални реакции и реакции во однесувањето (на пример, плач, незадоволство, крик, тага, лутина). Високо чувствителните деца, кога се соочуваат со премногу стимули, усвојуваат однесување што може да биде погрешно протолкувано како хиперактивност, нарушување на вниманието, нарушување на сензорната обработка или нарушувања на

спектарот на аутизам. Однесувањето на високо чувствителните деца е опишано и како срамежливост, повлекување, страв. Овие деца се повеќе склони да бидат под стрес и им е потешко отколку на нивните врстници да прифатат промени во нивната околина. Високо чувствителните деца се карактеризираат со креативност, интуиција и смисла за хумор.

Оттука, ако ги погледнеме спецификите и карактеристиките во однесувањето споменати погоре, се наметнува набудување дека високата чувствителност може да биде и фактор на ризик и заштитен фактор за нормалниот развој на детето. Квалитетот на непосредната околина на детето (домашна средина и предучилишна и училишна средина) игра клучна улога во создавањето услови за правилен развој на децата. Соодветната поддршка за децата им овозможува да ја разберат и третираат нивната ранливоста како потенцијал отколку како дефицит или товар. Ова не ја менува свеста за предизвиците со кои се соочуваат возрасните кои се грижат за нив, сепак обезбедува целосен преглед, покажувајќи ја другата страна на паричката.

Знаењето од областа на развојната психологија јасно укажува на тоа дека искуствата од раното детство се одразуваат на посебен начин врз понатамошниот развој на детето. За тоа време, непосредната околина игра особено важна улога. За време на раното детство (исто така во поглед на подготовката за училишна работа), од суштинско значење е да се препознаат потенцијалите, можностите и тешкотиите на детето во различни области на функционирање. Големата чувствителност може да ја попречи или одложи зрелоста во оваа димензија. Свеста за ресурсите на детето овозможува управување со воспитно-образовниот процес и воспитанието на таков начин што може да се развиваат, прошируваат и модифицираат ресурсите на детето, наместо да се фокусираме на дефицити или тешкотии. Претпоставките во оваа книга, како и во проектот под кој се развива, се засноваат на концептот на чувствителност на животната средина (или чувствителност на околината). Ова е контекст за концепти кои ги објаснуваат индивидуалните разлики во можноста за регистрирање и обработка на стимулите во животната средина (Pluess, 2015; Pluess et al., 2018; Pluess & Belsky, 2010).

ИСТРАЖУВАЊА КОИ УКАЖУВААТ НА ВАЖНОСТА НА ОБРАЗОВНАТА СРЕДИНА ЗА РАЗВОЈ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА

Истражувањето спроведено за квалитетот на образовната средина и чувствителноста укажува на појава на интеракција. Овие студии (e.g., Aron & Aron, 1997) откриле дека високо чувствителните возрасни лица кои имаат доживеале несреќно детство постигнале повисоки резултати во областите на негативна емоционалност и социјална интровертност, додека високо чувствителните возрасни лица кои доживеале среќно детство не се разликуваат во тежината на гореспоменатите црти од не-многу чувствителната популација (Aron & Aron, 1997). Соодветната поддршка за високо чувствителните деца е исто така особено важна од аспект на наодите од другите студии. Арон, Арон и Дејвис (2005) посочија дека во услови на неефикасна образовна средина, високо чувствителните лица имаат поголема веројатност да доживеат срамежливост, вознемиреност и депресија. Спротивно на тоа, студијата на Лис и колегите (2005) покажа дека ниската и несоодветна родителска грижа за високо чувствителните деца е значително поврзана со нивната подоцнежна (pro: Liss, Mailloux, Erchull 2008).

Резултатите од студијата на Арон, Арон, Нардоне и Жоу (per: Greven et al., 2019) укажуваат на тоа дека во однос на квалитетот на родителското влијание, се покажало дека високо чувствителните мајки имаат значително повисоки резултати во областа на тешкотиите во родителството и „прилагодувањето“ на детето (што укажува на забележување и реагирање на потребите на детето). Истата студија открила дека високо чувствителните татковци постигнале повисоки резултати само на „усогласување“ на детските потреби. Наодите укажуваат дека е особено важно за високо чувствителните родители да имаат ефективни начини да се справат со прекумерната стимулација што доаѓа со родителските одговорности.

Студијата за задоволството од животот на возрасните откри дека луѓето со висока чувствителност на сензорна обработка пријавиле значително помало задоволство од животот кога искуствата од детството биле особено негативни, додека не се пронајдени такви разлики за позитивните искуства од детството (Booth et al., 2015).

Анализите на Бојс и неговите колеги (1995) спроведени со високо чувствителни деца покажуваат дека овие деца во стресни средини во домот и училиштето имаат поголема веројатност да се разболат и да претрпат повеќе повреди. И обратно, во релативно помалку стресни средини, тие се разболуваат или се повредуваат поретко отколку нивните врсници. Авторот беше првиот што ја воведо аналогитата на цвеќето, осврнувајќи се на чувствителните деца како орхидеи, и на нечувствителните деца, како глумарчињата (Боусе, 2019). Во нивните последователни дела, (Lionetti et al., 2018) беше воведен и терминот лалиња - со што се дефинира поголемот дел од популацијата, луѓе со просечна чувствителност.

Втората група на студии ја потврдуваат потребата за планирање и поддршка на високо чувствителни деца и нивното функционирање во училишната средина. Според истражувачите (i.a. Tillmann et al., 2018), чувствителноста на сензорна обработка (ЧСО), како одлика на темпераментот е поврзана со подлабока обработка на информации, игра важна улога во образовнието. Во студија спроведена со деца од германско потекло, од седмо и осмо одделение одговараа на прашања од скалата ВЧЛ збогатени со дополнителни прашања во врска со субјективните вредности поврзани со училиштето или самоефикасноста и училиштето. Меѓу другото, резултатите од студијата укажуваат на негативна врска помеѓу чувствителноста и ефективноста на училиштето и оценките на учениците. И покрај некои критики на методолошките проблеми, наодите од ова истражување ја збогатуваат постојната литература за ЧСО во училишниот контекст и даваат важни практични импликации (Tillmann, 2016). Друга студија на Тилман, Ел Матани и Датвајлер (2018) бараше одговори на тоа како ЧСО влијае на другите варијабли поврзани со училиште кај учениците. Врз основа на специфичните карактеристики што одат заедно со чувствителноста на животната средина (како што се леснотија на прекумерно стимулирање, длабочина на обработка), се претпоставуваше дека функционирањето во училница ќе биде потешко за учениците со поголема чувствителност. Ситуацијата во училиштето честопати вклучува бучава, ненадејни и непредвидливи промени. Не е секогаш можно да се подготвите за нив, или да се повлечете и да се смириете. Како резултат на тоа, високо чувствителните деца лесно можат да бидат оптеретени од надворешни стимули. Ова, за возврат, може да доведе до

преголема стимулација и, долгорочно, евентуално опаѓање на благосостојбата и влошување на училишните обврски. Исто така беше посочено дека не само надворешните фактори (како што се бучавата) и временскиот притисок им отежнува на учениците да работат под овие специфицирани услови. Исто така, важни се специфичните барања и задачи со кои се соочува ученикот во училницата, како што е ситуацијата на изложеност (презентирање пред целиот час). Наведените услови и задачи можат значително да го попречат функционирањето и, следствено, да предизвикаат негативни ефекти кај високо чувствителните ученици. Резултатите од студијата сугерираат дека неповолното опкружување може да ги наведе луѓето да доживеат тешки емоции подоцна во животот кога ќе бидат возрасни (Aron et al., 2005; Tillmann, El Matany, & Duttweiler, 2018). Важно е да се напомене дека според други студии (i.a. Pluess et al., 2017) наведоа позитивни резултати кога детето е поддржано во околината во која се развива. Истражувачите од Универзитетот од Лондон „Кралицата Мери“, (предводени од Мајкл Плус) пишуваат за ранливоста како предност - чувствителност на предноста, укажувајќи на одликата како севкупна предност и гледајќи ја во однос на еластичноста. Меѓу другото според наодите ова тврдење е поддржано од истражувањето кое укажува на тоа дека високо чувствителните деца реагираат позитивно на психолошка интервенција (Pluess and Boniwell, 2015).

Ахерман(2013, after: Tillman, 2016) истражуваше како возрасните со висока чувствителност се сеќаваат во времето кога биле на училиште. Тој ги анализираше клучните аспекти на лекцијата, гледајќи што, како позадинско мислење, е корисно за успехот во училиштето. Неговите резултати беа во согласност со резултатите од Арон (2002). Наодите од истражувањето (e.g. Achermann, 2013, Aron, 2002; Tillmann, 2016) укажуваат дека високо чувствителни лица:

- обично немаат проблеми со училишни задачи и добри оценки бидејќи содржината ја процесуираат многу подлабоко
- се перфекционисти - очекуваат многу од себе
- претпочитаат тивка средина за учење и атмосфера погодна за концентрација и работа

- Обрнуваат внимание на физичката средина и деталите како, боите на сидовите, светлата, декорот
- Претпочитаат да учат преку индивидуални инструкции
- не сакаат да настапуваат пред група - сепак, ако наставникот користи групна работа и повеќе сака да работи со пријатели отколку со луѓе кои им се непознати
- во ситуации кога доживуваат прекумерна стимулација, можат да се однесуваат на начини така што наставникот може да ги толкува како намалена мотивација или недостаток на внимание
- се чувствуваат непријатно во нови и непознати ситуации
- претпочитаат структурирани лекции, правила и ритуали кои се повторуваат; во нејасни, неструктурирани ситуации, чувствителните луѓе можат да станат нервозни, вознемирени и неурамнотежени
- често се уморни после часовите
- претпочитаат мал круг на пријатели; големи групи и простори (како што се мензи, училишен двор) ги доживуваат негативно
- понекогаш се жртви на училишно насилство
- конфликтите негативно им влијаат (конфликтни ситуации им отежнуваат да го задржат вниманието за време на часовите, па дури и после тоа кога се дома).

Резултатите од други истражувања во врска со ретроспекција и проценка на различни ситуации за време на училишното време, покажуваат дека високо чувствителните луѓе ја оцениле изложеноста на стрес и бучавата, како најтешка. Позитивното однесување на наставниците, како разбирање и емпатија, беше оценето како корисно. Резултатите ја потврдија претпоставката поврзана со фактот дека ВЧЛ почесто доживуваат тага, стрес, загриженост и тешки емоции. Интересно е да се напомене, сепак, дека резултатите од истражувањето исто така укажуваат на тоа дека ако детството на високо чувствителни лица било среќно, во зрелоста овие лица биле исто толку среќни како и нивните нечувствителни врсници. Арон (2002) претпоставува дека високо чувствителните деца под поволни услови се во можност да имаат поголема корист од воспитувањето и наставата отколку нивните помалку чувствителни врсници.

ПОДДРШКА ЗА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА ВО ОБРАЗОВНИОТ СИСТЕМ

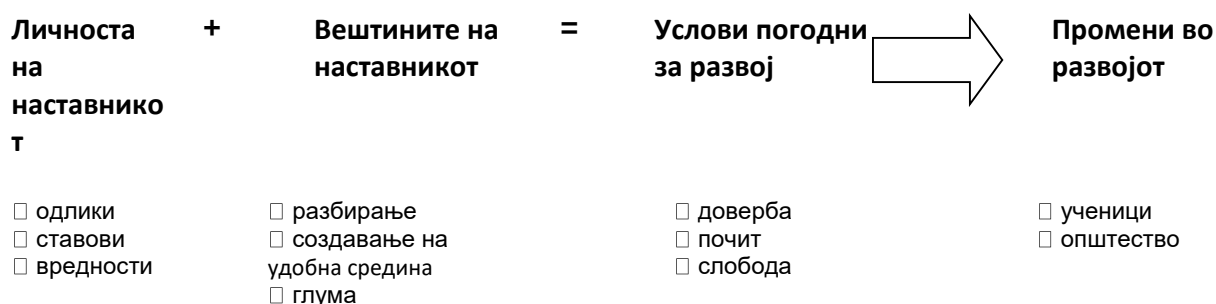
Добрите наставници се 'рбетот на добрите училишта и го промовираат образованието и зајакнувањето на нивните знаења и вештини е една од најдобрите инвестиции на време и пари што локалните и националните власти можат да ги направат во образованието (Baryła-Matejczuk, 2016). Наставниците се најважната алка во процесот на дизајнирање на квалитетно образование и резултатите постигнати од учениците зависат од компетенциите на нивните наставници (IBE, 2014; Pitsoe and Maila, 2012; Turska, 2006; Zakaria and Daud, 2009). Наставничката професија се карактеризира со работа со луѓе (главно деца и млади) и нејзината примарна цел е едукација и обука. Суштината на работата на наставникот е субјективниот третман на учениците преку стимулирање на нивниот развој и нивно водење кон самообразование и саморазвој. Затоа, улогата на наставникот е да создаде услови погодни за самоостварување на учениците. Тоа е настава во која ученикот се води и инспирира од наставникот кој му поставува задачи на ученикот според сопствената визија за развој, и блискиот меѓучовечки контакт со ученикот (со употреба на вклученост и емоционална размена на процеси) игра важна улога (Gaś, 2001; Sęk, 2010; Zaborowski, 1986).

Главната цел на едукативната работа е да го поддржи севкупниот развој на ученикот преку спроведување на следниве задачи: настава, воспитување и обука за вештини. Затоа, главната задача на наставникот е да создаде услови за ученикот да ја активира својата можност за реализирање (Roger, 2002), или со други зборови да се создадат услови за сеопфатен развој (Gaś, 1999, 2001, 2006).

Врз основа на горенаведените резултати од истражувањето, може да се заклучи дека наставникот, како личност од непосредното опкружување, создава услови и врз основа од нивните професионални и лични компетенции зависи какви можности за развој ќе добијат учениците. Ова го покренува прашањето за тоа кои компетенции треба да ги поседува наставникот кој поддржува дете (деца), особено високо чувствително. Во делот од областа на психологијата и педагогијата се споменуваат бројни категоризации на клучните компетенции за работата на (cf. Kwaśnica, 1995). Сепак, имајќи ја предвид

специфичноста на функционирањето на високо чувствителните деца, горенаведената дефиниција за воспитување, хуманистичкиот модел на поддршка на детето во развојот и карактеристиките и вештините на наставникот (воспитувач), ќе бидат презентирани условите за поволна климата за развој.

Овој модел е прилагоден според Брамеровата формула за помагање на образовните односи. Тој беше предложен од З. Б. Гас (1999) и е на следниов начин:



Шема 1. Процес на создавање услови погодни за развој на ученикот (по Gaś, 1999, p. 11).

Клучна улога во процесот на создавање услови за развој има наставникот: неговите вештини и личност. Во воспитно-образовниот однос со ученикот, наставникот/воспитувачот, користејќи ги своите лични особини и вештини, создава услови преку со кои ученикот може да го реализира својот потенцијал за развој. Ова се случува во атмосфера кога владее, доверба и почит (Gaś, 1999). Целта е да поддржи развојот и да помогне во развојот на вештини за самостојно справување во тешки животни ситуации и, на крајот, - да биде самодоволен. Детето кое доживува и има услови погодни за развој, слобода и храброст да го реализираат сопствениот потенцијал, ќе делува на конструктивен начин (Gaś, 1999).

Што се однесува до квалитетите на наставникот, важно е тој / таа да презентира вистински и автентични особини, ставови и вредности во нивниот однос со ученикот - тој / таа не се преправа дека е некој заради воспитно-образовна работа. Земајќи го ова предвид, меѓу вештините на наставникот погодни за создавање услови за развој, најважни се оние вештини кои го олеснуваат разбирањето на ученикот и создавање атмосфера на психолошка безбедност. **Како резултат на ова, ученикот почнува да им**

верува на своите емоции, искуства и јаки страни, да се почитува себе си и другите луѓе и да чувствува. Покрај тоа, тие има можност да доживеат слобода во однос на изборот што ги прават, како и одговорноста за нивните последици (Kwiatkowska, 2011). Количината и интензитетот на емоционалните искуства на високо чувствителните ученици бараат соодветна реакција од возрасните кои се грижат за нив. Овие вештини им даваат на учениците шанса да ги прифатат сопствените искуства, да им веруваат и да дејствуваат со зголемена свесност. Соодветните услови даваат можности за конструктивни промени и развој. Во случајот си високо чувствителните ученици, тие влијаат и на ученикот и на нивната околина.

Меѓу личните квалитети кои ја одредуваат ефективноста на наставникот, Гас(1999) ги наведува:

ЛИЧНИ ОСОБИНИ НА НАСТАВНИКОТ	
Особини	Карактеристики
Свесност за себе и сопствениот вредносен систем	Познавањето на самиот себе е основа за стекнување на самодоверба и овозможува искрена и автентична врска со ученикот и да бидете отворени за нивното однесување, почитувајќи го нивното право на слобода.
Доживување и покажување на чувствата и емоциите	Свеста за чувствата што ги доживува наставникот одредува безбедна комуникација на овие чувства со ученикот. Исто така, спречува појава на механизам за проекција.
Да му се овозможи на ученикот модел со ставови и однесување	Обезбедувањето обрасци се одвива свесно или несвесно, независно од намерите на наставникот. Наставникот треба да стане модел на конструктивно однесување за здраво, и задоволувачко функционирање на ученикот. Затоа, тие имаат должност да обезбедат задоволување на нивниот личен, професионален и социјален живот, што дополнително го спречува феноменот на компензација на личните тешкотии и недостатоци во нивниот однос со ученикот.
Интерес за луѓе и социјални теми	Важно е да се најдат алтруистички и просоцијални елементи во нечији професионални активности, како и да се акумулира искуство и знаење за механизмите на функционирање на човекот.
Јасни етички принципи	Важно е да се биде што е можно појасен за сопствените морални стандарди, принципите на социјалниот живот и професионалните стандарди.

Чувство на одговорност	Одговорност и за сопствените активности и за активностите на ученикот, соодветно на нивото на автономија на ученикот.
-------------------------------	---

Пример за придобивките во контекст на работа со високо чувствително дете:

Активностите на наставникот насочени кон продлабочување на самосвеста го зголемуваат неговото знаење за човековото однесување и способноста да се разбере ученикот. Наставникот е свесен дека високо чувствителното дете доживува низа емоции и интензитетот на овие емоции е често предизвик и во училишни и во предучилишни ситуации. Способноста да ги препознаете сопствените емоции ви овозможува да се справите со емоциите на вашето дете на подобар начин. На овој начин нема потреба да ги припишувате сопствените несвесни емоции на ученикот, на пр. срамење на ученикот или споредување на неговото / нејзиното однесување со другите деца.

Наставникот исто така треба да запомни дека тој е пример за ученикот за тоа како да се изразат себе си и своите чувства конструктивно. Моделот на саморегулација е особено важен за високо чувствителните деца.

Во однос на специфичните вештини на наставниците кои условуваат создавање на поддршка, Гаш (2006) споменува:

ПРОФЕСИОНАЛНИ ВЕШТИНИ НА ВОСПИТУВАЧИ	
Вештини	Карактеристики
Способност да го разберат ученикот и да му го покажат разбирањето	Слушање, водење, рефлексija, сумирање, соочување, толкување, информирање.
Способност да се осигури безбедноста на ученикот во тешки ситуации	Обезбедување удобност и справување со кризата: поддршка, интервенција, фокусирање, водење
Способност да се поттикне позитивно дејство и промени во однесувањето	Решавање на проблеми, донесување одлуки, модификација на однесување

Пример за придобивките во контекст на работа со високо чувствително дете::

Наставникот не избегнува тешки ситуации, но внимава да се осигура дека тешкотијата е соодветна на возраста и способноста. Секоја од наведените вештини е особено корисна во контекст на работа со високо чувствително дете кое почесто доживува кризи отколку нивните врсници. Употребата на вештини за вербален одговор е од корист во процесот на адаптација (кога многу чувствителното дете минува низ интензивна криза на промени и разделување) или за време на предизвикувачки ситуации (за високо чувствителното дете, на пр., промената на наставникот, промена на училиницата, патување во училиште) вештини за активно слушање, водење, рефлектирање на чувствата на детето, и информирање на наставникот за конструктивни промени.

Наставникот кој ги поседува горенаведените лични квалитети, како и професионални вештини, ќе може да создаде средина погодна за развој. Гаш (2006) наведува шест основни услови:

УСЛОВИ - УСЛУГИ ЗА РАЗВОЈ НА УЧЕНИЦИТЕ	
Услови	Карактеристики
Искусството на учениците за разбирање и прифаќање	Главниот начин на разбирање на ученикот е преку емпатијата од страна на наставникот. Се состои во тоа што наставникот го гледа светот како што го гледа ученикот, но во исто време не го губи сопствениот идентитет и објективност. Оваа состојба кај децата поттикнува чувство на прифатеност и верување дека наставникот ги разбира.
Чувство на посветеност и приврзаност со наставникот	Тоа се однесува директно на квалитетот на односот изграден помеѓу ученикот и наставникот и неговата емотивна разновидност. Оваа состојба го промовира искуството на детето за чувство на припадност, доживување на топлина и грижа.
Отвореност во меѓусебните односи	Охрабрување на ученикот отворено да ги искаже своите мисли и чувства. За ова да биде можно, детето мора да доживее отвореност од страна на наставникот. Потоа тој има шанса да открие каков е односот на наставникот кон себе, кон ученикот, кон другите луѓе и кон светот. Овие се елементи за градење на ментална еластичност.
Меѓусебно почитување помеѓу воспитувачот и ученикот	Вклучува став од длабок интерес за ученикот, но исто така и почитување на неговата индивидуалност и вредност како личност. Ова им овозможува на учениците слобода да бидат сами, да развиваат чувство

	на слобода и одговорност за сопствените избори и однесување.
Свесност за границите во животот и развојот	Поставувањето специфични граници помага да се заштити ученикот од активности што се опасни за нив. Недостатокот на граници во родителството е деструктивен и за детето и за воспитувачот. На детето му се отежнува развојот на самоконтрола и градење одговорност, додека на возрасниот му е невозможно да соработува во остварувањето на целите од областа образованието.
Споделување одговорност за постигнување промени во образовниот процес	Дефинирањето на одговорностите на наставникот и ученикот ќе му овозможи на првиот да се заштити од манипулација и насилство во образованието, а вториот да учествува свесно во процесот на неговиот сопствен развој и стекнување одговорност за неговиот живот како целина.

Пример за придобивките во контекст на работа со високо чувствително дете:

Имајќи ги предвид карактеристиките на функционирањето на високо чувствителните деца, треба да се нагласи дека овие деца можат да имаат најголема корист од хуманистичкиот пристап во воспитувањето. Големата популарност на пристапот во однесувањето - како ефективен во процесот на воспитување - може да предизвика дека со концентрирање на ефективни методи ќе ја заборавиме важноста на условите потребни за правилен развој. Топлината изразена во форма на насмевки, контактот со очите и гескулацијата ќе биде особено важна и возбудлива за високо чувствителното дете, со што ќе може да ги рашири крилјата и да се ослободи. Искуството на грижа сфатено како чувство на длабок, вистински интерес за детето, му помага на детето да искуси колку е важно да изгради соодветно самопочитување. Ова се услови кога ученикот се развива, на природен начин, интерес за благосостојбата на другите луѓе, почитување на индивидуалноста на другите луѓе и заштита на нивните сопствени граници, на сопственото лично достоинство и на достоинството на друго лице. Кога се занимавате со високо чувствително дете, честопати постои искушение за возрасниот да го „заштити“ детето да искуси тешки ситуации. Сепак, секое дете (без разлика колку е чувствително) заслужува да ги знае границите кои се однесуваат на него и последиците од нивното преминување, да ги разбере правилата што важат во неговиот личен живот

и во социјалните односи, за да може да ги поврзе правилата со вредности што треба да ги водат во животот. Гледањето на светот како што го доживува детето, исто така значи да му го покажеме тоа на детето на конструктивен начин. „Влегувањето во светот“ на високо чувствителното дете мора да се направи без да се изгуби сопствениот идентитет и објективност. Не станува збор за плачење со детето или загриженоста за него, туку за создавање услови во кои тоа ќе може да се соочи со потешкотијата што ја доживува и да има шанса самиот да се справи со ситуацијата. Како заклучок, во односот помеѓу наставникот и ученикот, убедувањето на наставникот дека детето има капацитет да се развива, постепено да презема контрола над сопствениот живот, да преземе одговорност за сопствениот развој и, најважно од сè, детето е подготвено да се развие (Брамер, 1984). Со други зборови, наставникот верува и има убедување дека ученикот може да управува самостојно, не е инфериорен, слаб, склон кон повреди и затоа треба да биде заштитен, па дури и да се грижи за него. Тој знае дека ранливоста не му ја одзема на детето природната желба за развој и, згора на тоа, дека заслужува да биде независно исто како и другите деца. Овој став е проследен со верување дека детето ќе го „направи во животот“ дури и под тешки околности.

УЧЕЊЕ ПО АНАЛОГИЈА

Да работиме со високо чувствително дете е како да работиме со порцелан. Ако сте работеле главно „со метал“ цел живот, имате методи и алатки за работа со него. Порцеланот ќе се распадне ако се применат истите методи. Можете да му се налутите на порцеланот, да го обвинувате за нејзината крехкост, да го споредите со други метали или да ги менувате методите.

*** можеби се чини дека примерот го објективизира детето во контекст на личен контакт (детето не е материјалот што треба да се обработи), но оваа аналогија дава идеја за ефикасноста на користените методи.**

ПОДДРШКА ЗА ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА ВО КОНТЕКСТ НА ЦЕЛИТЕ КОИ ТРЕБА ДА СЕ ИСПОЛНАТ ВО ПРЕДУЧИЛИШНОТО И ОСНОВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ- УПАТСТВА ЗА РАБОТА

Друг пристап за илустрација на потребите на чувствителното дете е да ги покажеме во контекст на целите што треба да ги исполнува предучилишното и основното образование. Предучилишното образование реализира бројни меѓусебно поврзани содржини. Високо чувствително дете е примател на примање на дидактички и едукативни интервенции. Особено е важно да се набудува до кој степен овие цели можат да се реализираат во однос на високо чувствителното дете.

Функција за нега и здравје наспроти чувството на сигурност на високо чувствително дете

Ова е основната функција на предучилишно и основното образование, што се изразува преку директна грижа за детето, обезбедувајќи соодветни материјални и безбедни услови погодни за задоволување на нивните потреби. Станува особено релевантно во однос на високо чувствително дете. Чувството на безбедност на детето се чини дека е помалку стабилно и бара повеќе интервенции од страна на родителите и наставниците отколку кога станува збор за врсниците. Појавата на нова ситуација или промена на веќе позната ситуација може значително да го вознемири детето. Покрај тоа, присуството на други луѓе не е безначајно за високо чувствително дете. Вршење на активност пред блиските (родители, блиски пријатели) не предизвикува сериозен стрес. Сепак, истата активност извршена пред публика од непознати, проценката на лицата ќе предизвика силен стрес. Внимателниот наставник е во состојба веднаш да собере предупредувачки сигнали. Повлекувањето од активности, изолацијата, согледуваната напнатост обично е сигнал дека ситуацијата е надвор од контрола за детето, предизвикувајќи му непријатност.

Забелешка

Чувството на сигурност кај високо чувствителното дете може да биде многу крехко и може да се наруши кога најмалку се очекува.

Дајте се од себе

- За да бидете внимателни, внимателно набудувајте го однесувањето на детето и забележете какви било промени во неговото однесување, бидејќи тие можат да сигнализираат дека нешто само го вознемирило детето
* не е потребно да се одговори на сите сигнали - клучно е да се забележат и повремено да се известува детето дека сме свесни за ситуацијата.
- Во случај кога се планира да се промени работата со децата, да се претстави по можност и повтори неколку пати; Да се биде внимателен со изненадувањата. Прилично е вообичаено верувањето дека децата сакаат изненадувања, но сепак тие често ги прават децата многу чувствителни и непријатни;
- Да препознае што му дава на детето чувство на сигурност и потоа да се обиде да го обезбеди тоа. Ако престојот на ново место е олеснет со омилена играчка, оставете му на детето да има;
- Да се претстави распоред на децата. Високо чувствителните деца се чувствуваат посигурни кога знаат што ќе се случи и по кој редослед.
- Трпеливо да одговорите на прашањата поставени од детето, дури и ако изгледаат тешки. Ова веројатно е предизвикано од фактот дека детето бара да ја разбере ситуацијата што ја предизвикува неговата вознемиреност. Да го запознае детето со нови теми со свое темпо. Со внимателен и грижлив став на наставникот, детето сигнализира дека е подготвено за следниот чекор.
- Да ги почитуваме емоциите што ја придружуваат збунетоста на детето и не притискаат по секоја цена да го надминат стравот или срамежливоста.

ДА НЕ ОСТАВАМЕ ПРЕДИЗВИЦИТЕ СО КОИ СЕ СООЧУВААТ
ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА.
ЧУВСТВИТЕЛНОСТА НЕ ИСКЛУЧУВА ХРАБРОСТ.

Функцијата на стимулација наспроти замор на високо чувствително дете

Функцијата за стимулација е функција што се спроведува првенствено со насочување на развојот во услови кои го поттикнуваат растот на потенцијалните способности и таленти на детето. Стимулацијата на развојот како основа за сите образовни активности не предизвикува сомнежи. Меѓутоа, во однос на високо чувствителните деца, спроведувањето на оваа функција бара претпазливост. Поради специфична подложност на нервниот систем на високо чувствителен дете се преоптоварува, исто така наречена преголема стимулација, така што во некои ситуации се препорачува да се прекине стимулацијата наместо да се интензивира.

Забелешка

*Едно високо чувствително дете е крајно заинтересирано за светот,
сепак тоа не толерира вишок информации, стимули или емоции.*

Дајте се од себе

- За да се зголеми интересот на детето и да се одговори на интересот на детето, детето не смее да биде преоптоварено со обврски. Високо чувствително дете често покажува длабок увид во својата област на интерес. За жал, децата веројатно прифаќаат премногу обврски;
- Да го набудува детето и да му предложи одмор или промена доколку учеството го исцрпи или го прави да се чувствува непријатно;
- Да не присилува во активност каде се напрега високо чувствително дете поради голем број стимули, како што се бучава, светлина, луѓе;
- Да се создаде простор за релаксација. Дозволете му на детето да не биде вклучено во активност доколку е непотребно;
- Да прифати повлекување од активности што го преоптоваруваат детето;

- Правејќи ги другите деца многу среќни, не значи дека мора да го направите среќно високо чувствително дете;
- Да се задоволат потребите на детето што е можно повеќе на моментална основа за да се избегне фрустрација. Продолжената фрустрација на потреба (особено кај помладите деца) може да се манифестира како излив на гнев, плач или пркос.

Функција за стимулација наспроти индивидуалноста кај високо чувствително дете

Една од важните функции на образованието е функција на диференцијација. Преку можностите за едукација на луѓе во различни училишта и на различни нивоа, се формираат различни личности. Постојат луѓе едуцирани во различни области, специјалисти за различни работни места и позиции. Има клучни импликации врз размислувањето и практичните активности на педагозите, наставниците и воспитувачите. Според тоа, најважна цел е претпоставка дека целта на образованието не е да се зголеми сличноста и униформноста меѓу личните квалитети и однесувањето помеѓу учениците, туку да се промовира индивидуалноста и отвореноста кон различноста. Едно високо чувствително дете е особено ранливо кога се доживува себе си како „поинаков“ и отфрлање од страна на врсниците заради нивните афинитети кон други игри, вкусови или не споделени реакции на ситуации.

Забелешка

Не обидувајте се да ги натерате децата да бидат во согласност со одредена шема, или едни на други.

Дајте се од себе

- Да им овозможите на децата да манифестираат разновидност. Разбирањето дека не се сите исти, ќе го намали ризикот од страв високо чувствителното дете да не биде осудено од другите деца.
- Да се почитуваат дури и најизненадувачките реакции на децата. Зад секоја таква реакција, постои важна причина, па затоа е препорачливо да ја пронајдете.

- Да им се даде на децата право да одбиваат; дозволете им да се воздржат од игра, да одбиваат да јадат итн., без да се осудува нивното однесување;
- Да разберат од што потекнуваат различните однесувања и потешкотии на децата во различни ситуации; Дискутирајте за овие ситуации.
- Да се развие кај децата отвореност за прифаќање на различностите и да се избегнуваат предрасуди кон другите;

Конструктивна функција наспроти креативност на високо чувствително дете

Се изразува во стимулирање на развојот, зајакнување на креативноста и генијалноста, зајакнување на иницијативата и проактивноста. Високо чувствителните деца имаат огромен потенцијал за креативност и иницијатива. За жал, често поради блокирачки страв да не бидат судени, од неуспех, да бидат исмејувани, тие не ги откриваат своите способности.

Забелешка

На високо чувствително дете му треба прифаќање за да стане креативно и да преземе иницијатива.

Дајте се од себе

- Да ги охрабрите децата да зборуваат слободно на теми што им се важни што почесто;
- Да не суди за изјави во кои детето ги презентира своите чувства, мисли, сомнежи;
- Да водите со пример - зборувајте за себе, за вашите искуства и начини на справување;
- Да се награди иницијативата во различни форми, предлози, посветеност;
- Да му дозволите на детето да ги реализира своите идеи, дури и ако не се чувствуваат убедени во нив;
- Да не се обесхрабрувате иако идејата изгледа нереална.

- Да останете крајно внимателен во користењето на негативни пораки, знаејќи дека високо чувствителното дете може да ги поврзе сите со себе, мислејќи дека е неуспешно..

Компензаторна функција наспроти самооценување на високо чувствително дете

Компензаторната функција се реализира преку едукативни активности насочени кон зајакнување на развојот и активноста на детето, опремување на детето со специфични вештини и самодоверба (Лубовиецка, 2006). Ако детето не е воспитано во средина што доволно се грижи за неговиот развој, тоа треба да најде шанса да ја надомести семејната небрежност во градинка или на училиште (Сзиманцак, 2010, стр.125). Во основа, високо чувствителното дете не е дете со дефицит. Напротив, детето има висок потенцијал. Сепак, поради специфичниот начин на согледување на реалноста и високо индивидуализираните реакции, тоа е оценето како тежок „случај“ од страна на наставниците во образовниот систем. Така, од наставниците се очекува детето да се обиде да ги открие, активира и негува скриените средства. Пораките на наставникот се примаат со зголемена сила од високо чувствително дете. Ова се однесува и на позитивните и на негативните пораки. Треба да се има на ум дека негативната порака - казна, негативен коментар од страна на наставникот, веднаш го поттикнува детето да се потцени себеси, како некој инфериорен во однос на другите, заслужувајќи критика. Поради релативно тривијални ситуации, самодовербата на детето може да се намали. Слично на тоа, дури и мала пофалба, позитивна порака, насмевка од наставник, е исклучително моќна во однос на високо чувствителното дете, бидејќи гради позитивно самопочитување, покренува аспирации и се активира на дело.

Забелешка

***Едно високо чувствително дете не е дисфункционално дете.
Детето едноставно го доживува светот на поинаков начин.***

Дајте се од себе

- Да сфати дека однесувањето на високо чувствително дете не произлегува од галење или злоба, туку од начинот на кој тоа го доживува светот.
- Да не го сметаме високо чувствителното дете како тешко, дефицитарно, нефункционално, ниту да го третираме како дете кое бара посебни интервенции и терапија;
- Да не се присилува на усогласеност, бидејќи тоа обично има спротивен резултат.
- Да му се овозможи на високо чувствително дете да открие важна област (интерес, дел од предметот, функција во училиницата), во која тоа ќе биде ангажирано и ќе се чувствува удобно;
- Да прифати мала ексцентричност на високо чувствително дете, на пр. претпочитање на еден вид храна или силна реакција на звуци или мириси;
- Да се освести високо чувствителното дете за мотивите што стојат зад однесувањето на другите деца и за перцепцијата на нивното однесување од страна на врсниците;
- Да се најде индивидуален „ключ“ за високо чувствително дете, т.е. да се откријат ефективни методи на работа со него што ќе резултираат со забележително подобрување на неговата удобност и откривање на неговиот потенцијал.

Дидактичка функција наспроти перфекционизмот на високо чувствително дете

Дидактичката функција се реализира со обезбедување на одредено количество знаење, вештини, навики на децата, подготвување на улога на ученик во предучилишно образование и усовршување на оваа улога во основното образование. Едно високо чувствително дете има потенцијал да стане „добар ученик“, сепак несоодветните ставови на наставниците и прилагодувањето на несоодветните методи на работа спречуваат овие потенцијали да се појават на површина и да се развиваат. Силната потреба да биде забележан и прифатен од наставникот е често неисполнета. На крајот, тоа доведува до

пасивност на студентите и губење на мотивацијата за учење. Амбицијата на високо чувствителните деца е често поврзана со склоност кон перфекционизам, т.е. да живеат што е можно повеќе според реалните или замислените стандарди што тие самите ги поставиле. Адаптацијата на методите на настава е важен услов за наставниците на високо чувствителни деца.

Забелешка

Високо чувствително дете сака да биде совршено и сака да се увери во врска со тоа.

Дајте се од себе

- Да не се зајакнува перфекционизмот на детето. Покажете дека вредното не значи совршено и дека вреди да се цени и обичното и просечно;
- Да ја цени љубовта на детето кон редот, регуларноста, планирањето;
- При проценка на работата на детето на предучилишна настава или училишни часови, да се оценува не само исправноста и отсуството на грешки; исто така цениме и други димензии, освен само соодветната репродукција на научената содржина
- Да се зајакне способноста на детето да „опушти“ ако видите дека си поставува премногу предизвици и ги постигнува со голема цена;
- Да го привлечете вниманието на детето за задоволството да направи нешто (т.н. „проток“) и задоволството што произлегува од тоа, наместо да се фокусира на проценка на резултатот од неговата работа;

Функција за социјализација наспроти емпатија и „осаменост“ на високо чувствително дете

Функцијата за социјализација се подразбира како развој на можноста за социјално функционирање во пошироко опкружување отколку само во рамките на сопственото

семејство. Стекнувањето важни вештини на детето во врска со воспоставување, одржување и развој на односи со другите, ги прави образовните средини пријателски и блиски до детето. Потешкотиите на високо чувствителното дете во оваа област се поврзани првенствено со висока емпатија, силна потреба за одобрување во односите и потреба за осаменост.

Високата емпатија го оптеретува детето кое сочувствува со искуствата на друга личност. Потоа го носи товарот на искуствата на другите. Голем број на високо чувствителни деца имаат потешкотии да ја повлечат емпатијата, намалувајќи го „увидот“. Страдањата и искуствата на друго дете, на други луѓе остануваат со него подолг временски период. Тие стануваат тема на разговори, се враќаат во форма на слики, предизвикуваат стравови, на пример од болест, смрт, неуспех, итн.

Силната потреба за одобрување носи ризик од барање за прифаќање и прифаќање во група „по секоја цена“. Потоа, постои опасност детето да биде злоупотребено од групата. Детето кое сака да биде прифатено од групата е подготвено да се откаже од своите потреби со цел да ги исполни очекувањата на другите и да заслужи прифаќање. Наставникот треба да биде особено чувствителен на манифестации на ваков вид феномени.

Склоноста кон осаменост карактеристична за високо чувствителните деца може да се смета како потенцијална бариера за социјализација. Се манифестира во желба за осаменост, потреба за одмор од групата и активност. Околу ова може погрешно да се сфати како одбивање врсноци, демонстрирање супериорност или губење интерес за другите. Сепак, тоа не е резултат на негативен став кон самата игра или децата кои се вклучени. Виновни се емоционалното и когнитивното преоптоварување поради специфичноста на приемот на детето и обработката на стимулациите на информациите. Да се уморите од играње и да сакате да се оддалечите од бучно место е природно за високо чувствителното дете. Раздвижените училишни ходници, бучни игри, активности во заедничката просторија на училиштето се тежок товар за поголемиот дел од високо чувствителните деца.

Забелешка

На високо чувствителните деца им е потребна осаменост, но сепак тие не се осамени и бараат блиски и длабоки односи со другите

Дајте се од себе

- Да не се очекува високо чувствително дете да има широки контакти и слобода во група врсници. Високо чувствителните деца имаат поголема веројатност да претпочитаат контакт со една или две блиски луѓе со кои се чувствуваат пријатно;
- Да учат зрели врски засновани на реципроцитет што ќе го заштити детето од манипулација и експлоатација од други;
- Да се заштити емпатијата на детето; содржината што се користи во наставата мора внимателно да се избере; избегнувајте информации што можат силно да влијаат на високо чувствително дете;
- Да ја прифати потребата за осаменост кај високо чувствително дете; дозволете му на детето да се повлече од активност во секое време;
- Не присилувајте контакт со деца со кои детето спонтано не контактира. Принудата го влошува стресот кај детето и ја зголемува напнатоста во односите.
- Нежно справувајте се со повредите на детето. Високо чувствителните деца длабоко доживуваат неуспеси во односите и долго ги анализираат болните ситуации.

РЕФЕРЕНЦИИ

Encyklopedia pedagogiczna XXI w., t.3, Wydawnictwo Akademickie "Żak", Warszawa 2004- recorded in in the apa standard

Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. Harmony.

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197.
<https://doi.org/10.1177/0146167204271419>

Baryła-Matejczuk, M. (2016). *Ponadstandardowi nauczyciele: Psychologiczne uwarunkowania zróżnicowanej aktywności zawodowej nauczycieli*. Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.

Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, 8(3), 182–186.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3

Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>

Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B., Cohen, F., Kaiser, P., Folkman, S., & Wara, D. (1995). Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses: Results of two prospective studies. *Psychosomatic Medicine*, 57(5), 411–422. <https://doi.org/10.1097/00006842-199509000-00001>

Boyce, W.T. (2019). *The Orchid and the Dandelion: Why Some Children Struggle and How All Can Thrive* (1st Edition). Allen Lane.

Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*, 23(1), 1–5. <https://doi.org/10.1017/S095457941000060X>

Gaś, Z. B. (1999). Nauczyciel jako osoba wspierająca ucznia w rozwoju. [W:] Z. B. Gaś (red.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów (7-16)*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Gaś, Z.B. (2001). *Doskonalący się nauczyciel. Psychologiczne aspekty rozwoju profesjonalnego nauczycieli*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Gaś, Z.B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Instytut Badań Edukacyjnych (2014). Liczą się Nauczyciele. Raport o stanie Edukacji 2013. Warszawa: IBE; pozyskano z: <http://eduentuzjasci.pl/publikacje-ee-lista/raporty/150-raport-o-stanie-edukacji/1052-raport-o-stanie-edukacji-2013-licza-sie-nauczyciele.htm>
- Kwaśnica, R. (1995). Wprowadzenie do myślenia o wspomaganiu nauczycieli w rozwoju. [in:] H. Kwiatkowska, T. Lewowicki (red.), *Z zagadnień pedeutologii i kształcenia nauczycieli* (18-25). Warszawa: Komitet Nauk Pedagogicznych PAN.
- Kwiatkowska, D. (2011). Funkcjonowanie osobowe nauczycieli uczestniczących w sformalizowanym procesie rozwoju zawodowego. UMCS Lublin (unpublished doctoral dissertation).
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Pitsoe, V.J., Maila, W.M. (2012). Towards Constructivist Teacher Professional Development. *Journal Of Social Sciences*, 8(3), 318-324.
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality child care. *Developmental Psychology*, 46(2), 379–390. <https://doi.org/10.1037/a0015203>
- Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*, 40(3), 166–175. <https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>
- Rogers, C.R. (2002a). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Wydawnictwo REBIS.

- Sęk, H. (2010). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tillmann T. (2016), *The Role of Sensory-Processing Sensitivity in Educational Contexts: A validation study*. Unpublished master's thesis. Ludwig-Maximilians-Universität, München, Germany.
- Tillmann, T., El Matany, K., & Duttweiler, H. (2018). Measuring Environmental Sensitivity in Educational Contexts: A Validation Study With German-Speaking Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 8(2), 17. <https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17>
- Turska, D. (2006). *Skuteczność ucznia. Od czego zależy udana realizacja wymogów edukacyjnych*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Zakaria, E., Daud, M.Y. (2009). Assessing mathematics teachers' professional development needs. *Eur. J. Soc. Sci.*, 8, 225-231.
- Zaborowski, Z. (1986). *Psychospołeczne problemy pracy nauczyciela*. Warszawa: WSiP.

ТРЕТ ДЕЛ

Едукација и поддршка на родителите на високо чувствителните деца

Gabriela Dumitriu, Veronica Cristea, Alexandra Dudu, Carmen Comşa, Carmen Goşa

Бидејќи високата чувствителност е скриена карактеристика што има повеќе врска со тоа како функционира нашиот нервен систем, понекогаш може да биде тешко да се процени и да се прочита однадвор. Ова лесно може да се случи кога сме со високо чувствителни деца. Само вниманието на родителите кон деталите може да ја открие оваа одлика кога е специфична за нивните деца. Истражувачите откриле дека прифаќањето на мајките (т.е. поддршката) е позитивно поврзано со самовербата. Чувството на несоодветност и недостаток на позитивно самопочитување може да резултира од обидите на родителот да ги контролира мислите, чувствата и активностите што вообичаено се сметаат за домен на младите (Бин, Буш, Мекени и Вилсон, 2003).

Високо чувствителните деца се развиваат и имаат корист од позитивните ефекти кога опкружувањето пружа поддршка и емпатија, со многу помала веројатност за развој на анксиозност и депресија (Арон, 2010). Спротивно на тоа, во аверзивни средини, каде што има агресија, недостаток на прифаќање и недостаток на поддршка или занемарување на емоционалните потреби, овие деца се повеќе склони кон афективни и нарушувања во однесувањето, во споредба со мнозинството кои немаат карактеристика на висока чувствителност (Арон, 2010 година).

ШТО МОЖЕМЕ ДА ЗАБЕЛЕЖИМЕ КАКО РОДИТЕЛИ НА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА?

Високо чувствителното дете е почувствително на дразби, а тоа значи дека тоа може да има повеќе поплаки за текстурата и ознаките на облеката, мирисите, звуците, гласните звуци, текстурите и вкусовите на храната. Исто така, тоа лесно може да реагира

на расположението на другите и на емоционалната атмосфера на нивното блиско опкружување. Понекогаш високо чувствителното дете може да биде срамежливо или уплашено во нови ситуации и со нови луѓе, но само затоа што на неговиот нервен систем му треба време да ги процени влезовите од околината за да се чувствува безбедно.

Поради овој голем одговорен капацитет на нивниот нервен систем на различни видови стимулација, високо чувствителните деца можат многу лесно да се престимулираат и презаситат. Тоа е моментот кога тие стануваат оптоварени, и одговараат со лутина или плачење, или целосно се повлекуваат. Ова се однесувања што создаваат тешкотии при родителствувањето, но само затоа што не се сфаќаат како ефекти на прекумерна стимулација на специфичниот нервен систем на децата.

Некои специфични однесувања и изрази на висока чувствителност кај децата:¹:

- Сака хармонија
- Не сака да се истакнува во групата
- Не сака да се расправа и ќе стори толку многу што е можно да се обиде да го спречи тоа
- Лесно се загрижуваат
- Сака да се повлекува од време на време
- Може само да игра добро
- Чувствително е на атмосферата
- Чувствително е на физички дразби
- По можност избегнува непријатни стимули, но исто така има потреба и од стимулација
- Обично се контролира и е внимателен
- Вистински мислител е
- Присутен е
- Не може да ја поднеси неправдата

¹ Некои од примерите доаѓаат од фокус-групите (ФГИ) спроведени во групата родители на високо чувствителни деца

- Има силна воја
- Не може да процесира премногу стимули одеднаш и редовно да ги надминува своите граници
- Некои се вистински извршители и сакаат предизвици

РАБОТИ ШТО МОЖАТ ДА ИМААТ ГОЛЕМ ЕМОЦИОНАЛЕН ЕФЕКТ

ВЧЛ добиваат многу повеќе стимули и подлабоко ги обработуваат. Како резултат, тие имаат поголема веројатност да страдаат од секојдневни работи. Речиси сите високо чувствителни деца сметаат дека некои работи се досадни, како овие:

1. Неправда

Чувството на правда кај високо чувствителното дете е големо. Кога нешто не е фер, дури и кога се однесува на некој друг, тој презема акција. Но, ако е отфрлен, тој се чувствува необично кога не е разбран и сето тоа се разгорува во лутина.

2. Гледање на филмови

Тие темелно уживаат во приказната и можат целосно да соживеат со ликовите. Но, гласните звуци и силните светла на рекламите го презаситуваат. ВЧЛ претпочита да седи дома на каучот близу до мама или тато.

3. Тензии во фамилјата

Сите ВЧЛ ја чувствуваат емоционалната атмосфера. На пример, ако има напнатост помеѓу мама и тато или помеѓу дедо и тетка, тие тоа веднаш го чувствуваат. Понекогаш се обидуваат да дадат се од себе за да биде пријатно, но може да имаат и различни реакции затоа што не знаат што да прават со таа тешка атмосфера.

4. Кога другите се тажни

Тагата на еден пријател може да ги повреди. Тие се грижат за соученикот чија мајка е болна. Тие го доживуваат толку интензивно што се чини дека е нивна сопствена тага.

5. Училишно патување

Сè е поинаку тој ден. Јадењето овошје во автобусот, пеењето, децата кои постојано ве туркаат и се чини дека никој не ја слуша наставничката кога тоа ја повикува да дојде... Обработката на овие нови стимули трае многу време. Само кон крајот на денот, кога повратното патување скоро започнува, се чини дека ВЧД се релаксираат и уживаат малку.

6. Вниманието на другите

Дали правите нешто додека сите ве гледаат? Подобро не. Тие дури и не сакаат да добиваат комплименти на час. Што би помислиле другите? Вистинското внимание од родител е, се разбира, друга приказна. Никогаш не им е доста од тоа.

7. Лажни луѓе

Што правите кога некој е многу среќен, но јасно е дека е многу тажен? Или ако некој е многу убав, но забележувате дека не ве сака толку многу. Овие спротивставени сигнали се збунувачки за ВЧД. За нив, имплицитните сигнали доаѓаат исто толку јасно. Но тие не знаат како да одговорат. Може дури и тоа да биде причината да не се ракувате со некого.

8. Програми со (животинско) насилство

Ако свесно повредите некого или запоставувате некое животно, тоа е смртен грев во очите на високо чувствителното дете. Тој не сака да гледа програми во кои тоа е „нормално“. Болката на тие луѓе или животни може да влезе во него толку силно што ако го гледал, тој е вознемирен со денови

9. Тестирање

На тестирањето, наставникот ќе види што може да направите. Тој момент на проценка доведува до стрес за многу ВЧД. Покрај тоа, прашањата се често нејасни. Понекогаш одговорот се чини толку лесен што тој се сомнева во неговата точност. Со својот креативен ум, тој исто така може да излезе со резонирање за поинаков одговор. Врз основа на идејата дека тестот е веројатно тежок, тој се одлучува за одговор со

комплицирано размислување. Ако тоа се покаже како погрешно, самодовербата се намалува и стравот од тестирање дополнително се зголемува.

10. Мора да донесе одлука веднаш

„Што сакаш на твојот лебот?“ Едно од најстрашните прашања, затоа што мама или тато очекуваат непосреден одговор. Да се направи избор е тешко, бидејќи има толку многу последици. *Чоколадните пуканки брзо се истураат, путерот од кикирики се лепи во устата, сирењето има непријатен вкус и џемот има семки. Но, ако сега избирам еурокрем, веќе не смеам да го правам пред ручек.* Пред да ги анализираа сите овие аспекти, мама повторно нè потсетува на прашањето, кое ја зголемува иритацијата и го прави изборот уште потежок.

11. Другари кои се однесуваат лошо

Кога сте пријатели, вие сте слатки, искрени и пријатни еден кон друг. Ако другарчето ви направи нешто лошо, одеднаш не сака да игра, ви кажува нешто или не сака да седи до вас, тоа не е пријател. Без разлика колку се социјални ВЧД, ако се премине границата, пријателството повеќе нема да функционира.

12. Одете на спиење без бакнеж за добра ноќ

Семејната хармонија е исклучително важна за високо чувствителните деца. Прашањата и загриженоста се јавуваат особено во кревет; „Дали тие сè уште мислат дека сум сладок?“ Во мракот на спалната соба, потврдата на мама и тато е исклучително важна. Само тогаш ВЧД ќе се чувствуваат безбедни и можат мирно да спијат.

ОСНОВНИ ЕМОЦИОНАЛНИ ПОТРЕБИ НА ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА

Дури и ако главните потреби не се разликуваат од оние на нечувствителните деца, за ВЧД усогласувањето и задоволувањето на емоционалните потреби имаат големо влијание врз нивниот здрав развој.

1. Потреби за приврзаност

Како прв чекор во процесот на психолошки развој кај секое дете е фазата на приврзаност и прицврстување, во која исхраната, грижата и безбедноста се овозможува со примарната врска приврзаноста, и е многу важна. Но, дури и ако мнозинството луѓе можат да се прилагодат на недостатоците на оваа фаза, потребата од силна безбедна основа е од витално значење за високо чувствителните деца. Да се има мошне одговорен нервен систем значи дека секоја нова ситуација, нови или интензивни дразби или интеракции, да го активира лимбичкиот дел од мозокот, подготвувајќи го системот да влезе во режим на тревога или режим на стрес, со цел да се соочи со ситуацијата. Единствениот начин на кој многу возбудениот нервен систем може да се смири е преку смирувачко и усогласено присуство на друго суштество, а во случај на деца, преку грижливото присуство на родителот.

Квалитетот на оваа примарна врска со старателот е суштината на тоа колку ќе биде здрав развојот на детето. Ако детето почувствува поддршка и емотивна врска со возрасниот, ќе му биде полесно да живее силно чувство на безбедност што може да му овозможи да научи како да се смири и да не се грижи пред новите предизвици. Ако детето се чувствува самостојно со сопствените внатрешни реакции на стрес на различни стимули, тој учи дека треба да биде внимателен и да остане буден цело време за да се чувствува безбедно. Ова ќе троши енергија на време и ќе го натера детето да има проблеми да научи како да верува и да се релаксира. Без силно чувство на безбедност и приврзаност, ќе има потешкотии во фазата на истражување и самоцентричност, каде одвојувањето и учењето се многу важни.

2. Емоционална валидација

Друга важна основна потреба на ВЧД е да се чувствуваат дека нивните емоции се потврдени и прифатени. Високо чувствителните деца имаат интензивни чувства и се желни да го доживеат целиот спектар на човечки емоции. Затоа, тие ги чувствуваат емоциите посилно од децата без оваа карактеристика. Тоа значи дека кога се среќни тие се навистина среќни и можат да го почувствуваат ова во целото тело, но дека кога се лути или тажни, нам ни изгледа како светот да завршува.

Кога ќе ги признаеме нивните чувства и ќе им дозволиме да ги доживеат своите емоции без да им кажат дека се лоши или дека не треба да се чувствуваат како што се чувствуваат, ВЧД можат да научат да веруваат во себе и подобро да се справат со тешките емоции, како лутината или тагата .

3. Заштита преку емпатија

Поради нивниот високо прилагоден нервен систем кон чувствата на другите, ВЧД имаат прилично силна емпатија, капацитет што ние, како родители, треба да го заштитиме и да не се презасити или искористи, преку емоционална уцена или изложување на детето на болка или страдање од други.

4. Потребата за време да бидеш сам

На ВЧД, без разлика дали се интровертни или екстровертни, ќе им треба само време по стимулирање активности како што се присуство на роденденски забави или датуми за играње. Дури и само еден нормален ден на училиште - со целата таа бучава, активност и дружење - може да биде заморно и поразително за нив. Затоа, родителите треба да го почитуваат и заштитуваат нивниот простор, а исто така да ги учат ВЧД да бараат само време проактивно. На тој начин, подоцна нема да дојде во форма на топење.

5. Потребата за поврзување и слушање на сопственото тело

ВЧД се многу интуитивни и природно можат да ги почувствуваат суптилностите. За жал, различните ситуации нè оддалечува од слушање на она што нашите тела

интуитивно ни го кажуваат, па може да ја изгубиме оваа врска како што старееме. Затоа треба да ги научиме чувствителните деца да забележат како се чувствува нивното тело, на пример, кога јадат одредена храна или се дружат со одреден пријател. Да бидете во контакт со сопственото тело ви помага да ги научите и почитувате вашите граници.

6. Потреба за различно темпо на живеење и обработка на информации

На ВЧД може да им биде потребно дополнително време за обработка на информации. Според д-р Елејн Арон, една од четирите карактеристики на сите високо чувствителни луѓе е „длабочината на обработка“. Ова значи дека кога ВЧД добиваат информации, тие длабоко размислуваат за тоа, анализирајќи го проблемот од многу различни агли и поврзувајќи го на поголема слика. Длабочината на обработката на информациите може да го направи животот побогат за едно ВЧД, но исто така може и да го забави. И, живеењето во динамичен свет со каде што нè цени брзината со која се движиме и размислуваме. Едноставно треба сме трпеливи и да му дозволиме на високо чувствителното дете дополнително време да ги обработува информациите, почитувајќи го овој посебен дар.

7. Потреба за стимулација

Бидејќи високо чувствителниот мозок на поинаков начин ги обработува информациите, важно е да му се понуди на детето соодветна количина на стимулација со цел да го канализира своето внимание и ментална енергија кон нештата и активностите што го поддржуваат нивниот развој, а не да остануваат опседнати со бескорисни детали за нештата од околината.

РОДИТЕЛСТВОТО И ЧУВСТВТЕЛНОТО ДЕТЕ

Родителите на високо чувствителни деца честопати се чувствуваат нешто изгубено од општеството, училиштето или другите родители затоа што малку се

разбираат за оваа особина. Тие понекогаш не знаат како да одговорат на специфичното однесување на нивното дете.

Високо чувствителните деца реагираат поинтензивно на настаните отколку просечното дете. Тие уживаат во убави работи во целост, но исто така се неутешни или бесни за работи што не ги сакаат. Стандардните методи за родителство не се применливи за нив. Укор со силен глас ги вознемирува. Казната може да има големо влијание врз нив со денови.

Обично, главниот фокус во родителството на високо чувствително дете треба да биде одржување на превенција од емоционално и ментално оптоварување и да се даде на високо чувствителниот мозок можност да ги обработи сите стекнати стимули со свое темпо.

Видови на родители

Авторитарниот (авторитарен) стил на родителство се карактеризира со многу правила. Родителот одлучува што ќе се случи и детето мора да се покорува. Правилата не се објаснети; тие само треба да се следат. Ако детето не слуша, ќе следува казна. Нема простор за дискусија или за компромис.

Во *попустливиот* (попустлив) стил на родителство, родителите обрнуваат многу внимание на желбите и потребите на своето дете. Толку многу што детето секогаш го избива својот пат, правилата не се применуваат постојано и лошото однесување се игнорира. Постојат неколку граници и правила во овој стил на родителство.

Третиот стил на родителство се нарекува *демократски* (авторитетен). Притоа, родителите поставија граници и тие внимаваат на желбите и потребите на своето дете. Правилата се објаснети така што детето ќе разбере зошто да се држи до нив. Во случај на лошо однесување, правилата се применуваат, но родителот исто така разговара со детето за ситуацијата. Родителите обрнуваат внимание на емоциите и искуствата на детето.

Не е оптимално за високо чувствителни деца

Авторитарните и попустливите стилови се гледаат како не-оптимални стилови на родителство. Во авторитарен стил, децата имаат поголема веројатност да развијат ниско самопочитување и агресивно однесување, додека децата кои растат во главно попустлив стил, почесто се импулсивни и имаат посиромашни социјални вештини.

Кој е ефектот на не-оптималните стилови на родителство?

Студија на Лионети (2019) покажува дека стилот на попустливо родителство, особено, има многу негативни последици врз високо чувствителните деца. Доколку нивните родители многу го применуваат тој стил, високо чувствителните деца имаат повеќе надворешни проблеми со однесувањето, како што се агресивно однесување или непочитување на правилата. Високо чувствителните деца кои едвај треба да се справат со овој стил на родителство имаат многу помалку проблеми во однесувањето. Степенот на екстернализирање на проблемите во однесувањето е тогаш помал отколку кај просечните деца.

Попустливиот стил, исто така, доведува до поинтенализирање на однесувањето кај високо чувствителните деца, како што се поплаки за вознемиреност или депресија, повлекување или физички поплаки. Ова се случува особено затоа што на ВЧД им е потребна сигурност на јасни граници што можат да го содржат и заштитат како емоционален кожурец од нивниот прецептивен и усогласен начин на постоење. Кај децата кои не се многу чувствителни, примената на овој попустлив стил повеќе или помалку нема никакво влијание врз нивното однесување.

Премногу строг пристап може да ги вознемири високо чувствителните деца, но ова истражување покажува дека попустливиот пристап има многу повеќе негативни ефекти. Просечното дете доживува мал ефект, но високо чувствителните деца развиваат и повеќе надворешни и внатрешни проблеми во однесувањето. Така, попустливиот стил најдобро се користи што е можно помалку за овие деца.

Демократскиот стил има позитивен ефект. Високо чувствителните деца стануваат социјално компетентни. Овој стил се карактеризира со слушање на потребите на детето

и одговарање на нив, но во исто време поставување јасни правила и, пред сè, нивно објаснување. Вашето дете затоа знае што очекувате од него и зошто. Покрај тоа, се чувствува познато по своите емоции и потреби.

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ НА РОДИТЕЛСТВО

Естер Бергсма, холандска советничка специјализирана за висока чувствителност го разви БАБА методот за поддршка на родителите во образованието на нивното високо чувствително дете. Во овој метод, споменат во нејзината книга „Hoogsensitieve kinderen“, се создаде рамнотежа помеѓу разбирањето и ограничувањето, главните аспекти на родителството во демократски стил.

Чекорите на методот БАБА се:

- 1. Разбирање.** Разберете ја позадината на однесувањето на вашето дете. Разбирањето на родителите му помага на детето да излезе од сложените чувства што го зафаќаат. Особено, немоќта и чувството на вина се неутрализираат кога ќе кажете дека разбирате дека детето е луто. Физички предизвикува опаѓање на стресните хормони. Ова спречува понатамошна ескалација. На емотивно ниво, разбирањето создава врска. Ова помага да се поправи (во чекор 3). Конечно, чекорот „разбирање“ исто така му помага на детето да се разбере себеси. Високо чувствителните деца често имаат силни емоции кои не секогаш ги разбираат. Децата кои ги разбираат своите емоции имаат поголема контрола во нивните животи. Тоа помага да се спречи прекумерната стимулација.
- 2. Прифати.** Прифатете дека чувствата на вашето дете се таму. Вашето дете може да биде луто. Само начинот на кој тој или таа изразува понекогаш може да биде неприфатлив. Вашето дете учи од оваа валидација дека неговите чувства не се лоши. Ако вашето дете заклучи дека одредени чувства не треба да ги има, тие можат сами да проценат ако ги чувствуваат. Можеби мисли дека е „лошо“ и се срами од него. Емоциите на срам се штетни затоа што ве прават пасивни и ви

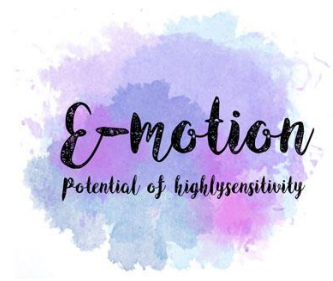
создаваат чувство на инфериорност. Можете да го избегнете срамот, прифаќајќи ги чувствата на вашето дете. На овој начин, тој исто така учи да се прифати себеси. Покрај тоа, ова има ефект врз неговиот критички внатрешен глас, кој се намалува кога не се прифаќаат неговите чувства.

3. Ограничување. Детето треба да знае кое однесување е неприфатливо. Поставувањето граници прави секое дете да се чувствува безбедно. Јасно наведете кои се правилата. Внимавајте на вашата формулација. „Биди нормален“ не е јасна инструкција. Дете не знае што мислите со тоа и тоа го влошува чувството на беспомошност. Наведете го правилото без да го кренете гласот. Гласното и зборување и лутината ги зајакнуваат емоциите и честопати доведуваат до прекумерна стимулација. Секогаш воведувајте нови правила со образложение. Зошто е ова важно? Ако вашето дете праша, објасни го понатаму, важно е да го разбере правилото.

4. Алтернативи. Дискутирајте со вашето дете што може да стори следниот пат кога ќе се чувствува луто или фрустрирано. Со редовно стимулирање, ја зголемувате самодовербата. Овој последен чекор е многу важен во менувањето на моделите. Кога детето е престимулирано, тоа веќе не може да размислува свесно и вашите инструкции тешко дека ќе ги запомнат.

Во пракса, се чини дека високо чувствителните деца доживуваат повеќе мир преку овој пристап и имаат помала веројатност да станат премногу стимулирани или да одолеат. Интеракцијата помеѓу родителите и децата се подобрува, правејќи ја многу позабавна домашната атмосфера, без да се загрозува доброто воспитување. Овој метод ви помага, како родител, да останете во контакт со вашето дете и да поставите јасни граници. Но, уште поважно: тоа му помага на вашето дете да развие вештини за да преживее во овој огромен свет.

Високо чувствителните деца можеби не се горди на она што го постигнуваат и честопати мислат дека можеле и подобро. Високо чувствителните деца тешко можат да се справат со неуспехот. Тие можат постојано да се споредуваат со своите вршници на негативен начин.



- Покажете му на вашето дете многу љубов и бидете позитивни кон него како личност - кажете му што ги прави посебни за вас.
- Тие забележуваат работи што им недостасуваат на другите. Дури и како дете, тие можеби биле мудри и со своето размислување над годините кои ги имаат.
- Високо чувствителните деца треба да се научат како да дискутираат за нивната одлика на позитивен начин.

Чувствителноста е типична за креативните уметници, иноватори и децата кои се талентирани на различни начини. Тие имаат бујна и раскошна внатрешност. Тие имаат инвентивна имагинација и многу детално се присетуваат на спомените. Исто така, тие забележуваат повеќе сензорни детали. Тие се длабоко трогнати од уметноста и музиката. ВЧД имаат тенденција да бидат емпатични, интуитивни и многу свесни за потребите на другите.

Предности на користење креативност во развојот на ВЧЛ:

- Развивање на способности за изразување на желби и чувства (вербални и невербални) самопочит and самодоверба
- Лични стратегии за решавање на проблеми и интра- и меѓу-лични конфликти
- Подобрување на капацитетот за самопознавање и самоприфаќање
- Развој на морални и духовни вредности
- Развој на когнитивни способности (меморија, внимание, јазик, итн.) и креативност
- Ослободување на напнатост, вознемиреност, стрес, фрустрација и негативни чувства

АКТИВНОСТИ КОИ СЕ ПРЕПОРАЧУВААТ СО ВИСОКО ЧУВСТВТЕЛНИ ДЕЦА

Можеме да користиме различни видови активности и алатки за поддршка и разбирање на високо чувствителни деца; исто така можеме да им помогнеме да се справат, како родители, со разликите што може да ги доживеат кога станува збор за секојдневниот живот, наспроти не-многу чувствителните деца. Осигурете се да одвоите време да се вклучите во игра и други активности, бидејќи ангажманот е еден од клучните адути за да се направат високо чувствителните деца да се чувствуваат безбедно и пријатно. Еве неколку активности кои можат да ви помогнат и двајцата да уживате во времето поминато заедно, како и да градите силна и безбедна врска:

- 1. Цртање:** цртањето е еден од клучните методи за да му се помогне на детето да се изрази. Без разлика дали станува збор за цртање на креда на тротоар, сликање, боење, цртање со јаглен или едноставно скицирање, сите овие му помагаат на детето да ги изрази своите чувства, мисли, расположенија и сензорни искуства, иако, на моменти, можеби нема да има многу смисла за нас, возрасните (на рационално ниво). Секаков вид на бесплатен цртеж е начин да се истражи и поврзе со она што се случува во рамките на детето, исто така е начин да се биде посвесен за нечиј идентитет додека тој самиот се развива. Поврзувањето преку уметноста е исто така начин да се изгради силна и автентична комуникација, бидејќи и двете страни (родителот и детето) треба да зборуваат за своите цртежи и за тоа како се чувствувале додека се вклучиле во овој процес, потоа. Можете исто така да создадете приказна со вашето дете искористувајќи го цртежот , така што ќе можете да забележите дека тој ги обработува емоциите и чувствата од секојдневниот живот, едноставно изразувајќи ги преку нивната уметност. Ако не се во можност да создадат приказна, не инсистирајте на тоа: самиот цртеж е начин децата да имаат смисла за некои работи што може да ги доживеат, симболичен јазик кој не е ограничен со вообичаената семантика. Исто така, немојте да ги анализирате премногу цртежите на детето цело време: потребно е време за да може да ги изрази старите со нови сензации, чувства и мисли.

2. **Активности со глина:** вашето дете исто така може да раскаже приказна преку глина, вербално или невербално. Искуството е тактилно и кинестетичко, и додека децата се занимаваат со тоа, можеби им е полесно да ги изразат своите чувства или емоции. Обично, децата на кои им е тешко да ги истражуваат своите емоции, исто така, не сакаат да го истражуваат светот преку сите свои сетила, иако тоа е природен процес. Некои може да се плашат или не сакаат да се валкаат (правење брза поврзаност помеѓу глина и нечистотија) што е знак на емоционална нерамнотежа бидејќи децата обично не се грижат толку многу ако се валкани, освен ако родителите не инсистираат често да останат чисти. Затоа, глината и другите активности за обликување можат и треба да се користат како форма на самоизразување и истражување на мислите и чувствата на високо чувствителното дете.
3. **Колаж:** за ова ќе ви требаат стари весници, списанија, ножици, лепак, различни видови ткаенина, каков било лесен материјал, навистина. Целта на колажот е да создаде слика, слика со сите овие „реквизити“ на парче хартија или платно. Тоа е начин да се стимулира креативноста, мануелна вештина, просторна ориентација, внимание и исто така комуникација. Тоа е забавен начин да се изгради врската и да се вложат и двајцата во играта, бидејќи самите ткаенини се толку разновидни. Невозможно е да не се почувствува љубопитноста за „што ќе стане“ од сите овие работи заедно?
4. **Театарска претстава:** театарската игра помага кога се во состојба на збунетост и емоционална болка, му помага на детето да истражува во безбедна средина бидејќи му овозможува да го прикаже сопственото искуство без притисок да рационално објасни што се случува во него. Вербалниот јазик не треба да биде главниот фокус кога играте театарска игра со вашето дете, туку треба да биде симболиката на содржината и постапките при играњето на улоги. Она што не

може да се изрази преку јазик, може да се пренесе преку тело или невербален јазик во случај кога чувствуваме, знаеме, се сомневаме, итн. Доколку детето доживува некаква злоупотреба, не треба да се вклучува со театарска игра со цел детето да ни каже што се случило, бидејќи за него е најдобро да разговара со специјалист.

- 5. Бајки и приказни за терапија:** приказните се дел од нашите животи на дневна основа. Приказните, оние што ги читаме или оние што ги измислуваме, обично се судир помеѓу доброто и злото, особено кога сме деца. Како што растеме, содржината на приказните преминуваат во таа сивата област каде што може да се размислуваме за тоа што е погрешно или правилно. Знаењето на ова за приказните, пишувањето, измислувањето, играњето приказна што вашето дете ја раскажува или ви ја претставува е многу моќна алатка за да им помогнете. Бајките опфаќаат широк спектар на емоции: љубов, омраза, осаменост, изолација, безвредност, лутина и така натаму и често се користат во детската терапија бидејќи тоа е начин кој му помага на детето да најде значење и да ја отфрли конфузијата. Секое дете ќе земе нешто поразлично од приказната, и тие се чувствуваат заштитени додека слушаат или измислуваат приказна, бидејќи тие не се протагонист, затоа ништо лошо не може да им се случи. Ако забележите дека вашето дете е вознемирено на крајот од денот и се чини дека не сака да ви каже што се случило, имајте во предвид дека можеби не е во можност (сепак, од емотивна перспектива) да го вербализира, но вие можете да ја играјте или смислите приказна онолку дена колку што е потребно и оставете ја детето да ја раскаже онака како што сака детето: не контролирајте го наративот, оставете го да истражува дури има негативна улога, тоа е начин децата да ги изразат своите стравови, лутина или вознемиреноост преку такви приказни. Детето исто така може да најде решенија за тоа што го мачи додека се расплетува приказната и тој може да ги примени во неговиот реален живот, но без притисок од возрасниот да му каже на детето што да прави. Краток совет за читање приказна со вашето дете за терапевтски цели, бидејќи ни треба за да има влијание - проверете дали пораката во приказната е соодветна; изберете ја приказната што најдобро

одговара на неговите способности; креирајте го насловот, ликови во приказната, возраст, пол на главниот јунак за да бидете поблиску до детето на кое се обидува да му помогнете; ако читате приказна за терапевтски цели, осигурете се дека прво ја проверивте пораката со терапевт, бидејќи можеби имате тенденција да ги пребришете заклучоците; искористете ги кога детето обрнува внимание да раскажува приказни, проверете ја неговата реакција, кои приказни најмногу му се допаѓаат, проверувајте со текот на времето на долготрајното влијание на раскажаната приказна; препрочитај ги приказните што најмногу му се допаѓале со текот на времето; не коментирајте заплетот на приказната или сличностите помеѓу вашето дете и херојот.

- 6. Танц и креативни движења:** „Со движење и танцување внатрешниот свет на секоја друга личност станува опиплив ... оваа техника создава безбедна средина, каде што чувствата ќе можат да се изразуваат и комуницираат безбедно“ (по Пејн, 1988). Танцот е начин на изразување на чувствата, му овозможува на детето да комуницира, да се чувствува безбедно, да го намали чувството на вознемиреност. Оваа техника им помогне на децата да го закрепнат сопственото тело да го запознае своето тело и да се чувствуваат пријатно во него. Танцот и креативното движење овозможува да ги изразат сите чувства и да се ослободат внатрешните незадоволства. Чувствата што ги има детето во телото и начинот на кој телото го користи во мирување и при движење, се израз на неговиот внатрешен свет.
- 7. Кукли:** Преку куклата или гињолата се рефлектира животот на оној што го анимира. Куклата е предмет за проекција и идентификација, куклата или гињолата можат да се пренесат вредностите на предметот на кој се пренесуваат со цел да создадат врска со другиот. Секој предмет што го анимираме може да стане кукла или кукла. Парче ткаенина, наша сопствена рака или парче пластелин: еве лик што може да зборува, да реагира, да живее. Создавањето кукла може да биде вистинска конструкција или реконструкција на внатрешното јас. Ние би

можеле така да го одржиме во живот внатрешното дете на секој од нас, и ова не е резервирано само за децата. На овој начин детето е гледач кој согледува осети, и вклучуваат емоции и рефлексии или детето е творец и аниматор кој се изразува преку театарот. Тоа му помага на детето да се самоцени, да ги рафинира неговите естетски вкусови и да ја стимулира креативноста. Кога детето е лице в лице со куклата, можеме да зборуваме за креативна вежба, преку креирање и анимирање на сопствени кукли и презентирање на ова достигнување не во претстава, туку како форма и израз на неговиот внатрешен свет во семејно или пријателско опкружување. Не е претставата; тоа е универзумот што му се отвора на детето.

8. Игри „Ќе видите одеднаш дека многу вистини се кажуваат за време на играта“ (Давидо, 1998). Детството е доба на игри. За дете е полесно да се зборува преку гласот на куклата, автомобил или играч-војник отколку да се каже директно што чувствува, што му се чини тешко да го изрази. Игрите сè уште се главните начини за комуникација со детето. Може да биде извор на развој на идните компетенции или начин за изразување на внатрешната енергија. Д.В. Виникот (2002) рече дека доволно добра играчка му дозволила на детето да се изрази. Премногу софистицираните играчки или премногу играчки може да влијае да го ограничи детето да игра, да креира или да ја растури играта. Вишокот играчки и игри го изолира детето од надворешниот свет. Детето од 2-4 години претпочита да игра со возрасен а децата од 4-6 години бараат деца на иста возраст збогатувајќи ја играта со предмети што ги користат на креативен начини, без оглед дали станува збор за индивидуална игра, во парови или во група, без разлик на начинот на играњ, креативност (игри со улоги или конструктивни игри, игри со правила), играта е наменета за децата и е извори на енергија. Се смета дека играта може да биде дури и форма на терапија, при што детето често работи на својата конфузност, вознемиреност и конфликти. Дете кое не игра генерира грижи на која било возраст и Даниел Марчели (2003) пронаоѓа 3 категории за овие деца: доброто дете, хиперактивно дете и депресивното дете. Доброто дете игра малку и кога игра е сериозно, се вклучува во играта и претпочита натпреварувачка игра. Дури и ако

родителите се задоволни затоа што детето е сериозно и конкурентно, ризикот е ова дете да зависи од конкуренцијата, да владее и да сними во одреден момент, да пропадне. Детето со презрели години се однесува како возрасно лице, не игра или е обележано со агресија, доминација, контрола, нема време за игра, ги презема должностите на родителите. Овие однесувања се јавуваат генерално кај деца чиј родителите се болни, алкохоличари, корисници на дрога или родители се разведени. Депресивното дете има малку експресивна фигура, отсутено е, има празен поглед. Важноста и предностите на игрите, како што вели Ерик Берн, се одржување и зајакнување на збир на лични убедувања, избегнување непријатни - вознемирени ситуации, нудење псевдоцивилизација, обезбедување теми за дискусија.

Во семејниот контекст, потребно е да се земат предвид особеностите на високо чувствителното дете, со цел да се поддржи за да се развива здраво. Родителите можат да помогнат со поголемо внимание на знаците на пренатрупаност на детето, да не го изложуваат на толпи, бучни околии, програми натоварени со многу активности, изненадувачки забави, конфликти, емоционално наполнети ситуации било да се негативни или позитивни (Арон, 2002).

ДЕЛ IV

Образовни стратегии базирани на докази за промовирање на благосостојбата на високо чувствителните деца

Мариа Фабиани

Независен истражувач и овластен тренер за умот и телото

Апстракт. Постојат убедливи докази кои покажуваат врски помеѓу лошата или нарушена свест за сензорни информации, или интроцептивна свест, и потешкотии со регулирањето на емоциите. Во овој дел е претставена рамка со практични стратегии, базирани на психолошко и невролошко истражување, за разбирање како во образованието е вклучено регулирањето и интегрираното чувство за себе, што придонесува кон здравјето и благосостојбата на високо чувствителните деца.

Клучни зборови: високо чувствително дете, вклучена когниција, ум-тело, интроцептивна свесност, чувствителноста како предност

ЧУВСТВТЕЛНОСТ ЗА СЕНЗОРНА ОБРАБОТКА, МОЗОК, ТЕЛО, ПРОСТОР

Според Арон и сор. (2012), карактеристика на високо чувствителните деца е нивната сензитивна чувствителност при обработката. Чувствителноста на сензорната обработка е биолошки базирана на темпераментата карактеристика поврзана со зголемена свест и одговорност кон срединските и социјалните дразби (Aron et al. 2012; Greven et al., 2019). Според теоријата за чувствителност на сензорна обработка, особината се карактеризира со поголема длабочина на обработка, познавање на суптилностите во околината, лесно престоимулирање, посилен емоционален одговор (и позитивни и негативни) и емпатија кон афективните знаци на другите (Aron & Aron, 1997; Acevedo et al. 2014; Aron et al. 2012). Високо чувствителните луѓе имаат единствена нервна активност. Тие ги обработуваат информациите подлабоко, воспоставуваат врски со поголемо внимание, чувствуваат интензивно и ги перцепираат визуелните дразби и звуците од околината на посилен начин (Acevedo et al. 2021). Оваа

зголемена способност за обработка е позната како функција на чувствителноста на сензорната обработка и субјективното искуство или чувството што го прима умот-телото и ги пренесува од сигналите кон сетилата. Студијата на EMP откри дека предната инсула, дел од мозокот поврзан со емоционална обработка и висцералните сензации (како чувството во стомакот кои често ја придружуваат емпатија), покажуваат повисока активација кај високо чувствителни луѓе (Acevedo et al. 2014). Високо чувствителните учесници кои гледаат позитивни слики за разлика од другите учесници имаа повеќе активирање на мозокот во области поврзани со телесните сензации со поголема активација во вентралната тегментална област (ВТО), клучна допаминска област на мозокот, исто така поврзана со мотивација, енергија, чувството на еуфорија и награда. И високо чувствителните лица кои исто така пријавиле позитивно искуство од детството покажале уште поголема активност на ВТО откако виделе позитивни слики. Како одговор на негативните слики, овие лица, интересно, покажаа активирање во области поврзани со саморегулација и когнитивна обработка. Во меѓувреме, активноста на ВТО покажа намалена активност како одговор на негативните слики за оние со негативни искуства од детството (Acevedo et al. 2017).

Да се биде високо чувствително дете може да биде предизвик. Високо чувствителните деца се уникатно погодени од она што го внесуваат од околината и може да се борат да се чувствуваат безбедно во светот поради вишокот на стимулација од околината околу нив. Диференцијалната подложност и биолошката чувствителност на контекстуалните теории предлагаат поединците да се разликуваат во степенот на чувствителност, и затоа високо чувствителните лица се поподложни и на негативните ефекти од суровата средина и придобивките од позитивните ефекти. (Aron & Aron, 1997; Aron et al. 2005; Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005; Belsky & Pluess, 2009; Acevedo et al. 2017; Jagiellowicz et al. 2016; Turjeman-Levi, 2016).

Борејќи се со саморегулацијата, капацитетите да управуваат со своите чувства, можат да бидат склони кон распаѓање или вкочанетост за да се намали огромната стимулација. Сензорното преоптоварување може да биде болно и трауматично. Кога болката се перцепира од умот или телото, таа се толкува како опасност. И кога телото согледува каква било опасност, го активира централниот нервен систем. Сите мали деца покажуваат одговор на стравот кога се соочуваат со застрашувачки или многу невообичаени ситуации. Тие ќе одговорат со тоа што ќе останат блиску до своите родители и ќе покажат изрази на лицето на страв, плачење и одбивање да истражат и да пристапат. Како и да е, чувствителните деца можат да покажат одговори на

стравот во ситуации кои не се особено заканувачки или застрашувачки, но се непознати, различни, непредвидливи или неочекувани.

Но кај високо чувствителните деца, животната средина и социјалните стимули играат клучна, но сепак невидлива, улога во формирањето на идентитетот и влијаат на нивното однесување во многу поголем степен отколку другите деца. Чувствителноста за сензорна обработка создава вистински разлики помеѓу високо чувствителните деца и другите деца. Од една страна нивниот сетилен живот и пркоси на општата култура (Aron et al. 2010), а од друга страна просторот е клучен за тоа како тие се разбираат себеси. Ова објаснува зошто однесувањето на високо чувствителните деца изгледа различен од другите деца во одредени ситуации. Сензорниот влез што го добиваат од општествениот живот и околината има подлабоко влијание врз тоа како овие деца го формираат чувството за себе и својот идентитет. Формирањето на чувството на простор е од витално значење за формирање идентитет и сензорни искуства на високо чувствителни деца.

Како родителите и воспитувачите ја разбираат високата чувствителност за сензорна обработка и нивната перцепција која е под влијание на нивната култура, во голема мера влијае на способноста да го поддржат високо чувствително дете да напредува. Ова значи да се биде многу чувствителен е предизвик во рамките на Декартовата култура. Иако се подразбира дека телото, „јас“ и социјалната интеракција се тесно поврзани и постојано се во конфигурација, според долгогодишната научна перспектива се претпоставува дека сетилата и координацијата на телото се регулирани со правилата на нашата доминантна култура. Теоретскиот дефицит познат пред повеќе од три века од Барух Спиноза и денес доминира во современата филозофија на умот и невронауката.

Сеуште никој не ги утврдил способностите на телото. Искуството не научи никого дека, според законите на природата се што се сметаат само за телесно, телото може и не може, без да го определи умот. Всушност, никој сеуште не ја знае структурата на телото толку конкретно за да може да ги објасни сите негови функции [...]. Ова е доволно укажува дека телото, само според законите на својата природа, може да направи многу работи што го будат чудото на неговиот ум (Spinoza, The Ethics: Ethica Ordine Geometrico Demonstrata, 1677: 1321)

Особено, студиите кои се категоризирани под името „отелотворено сознание“ се чини дека настанал како одговор на потребата да се дефинираат можностите и ограничувањата на телесното знаење во контекст на новата теорија на умот. Различните начини на кои овој одговор е исполнет и продолжува да се исполнува со содржина, сепак, не доведоа до конечни резултати. Распаѓањето на ова поле на студии во серија внатрешни тврдења и под-тврдења сега познатите сознанија за 4E: вградени, отелотворени, донесени, проширени (4E cognitions: embedded, embodied, enacted, extended) (Rowlands, 2010) – кои честопати се контрадикторни едни со други. Како и да е, новата парадигма на плурален ум и препознатливата уникатност на секој поединец во своето постоење во светот со другите, ни ги покажува основните принципи на инклузивен образовен пристап. Пристап кој се базира на варијабилноста на секој поединец и на почитување на оваа егзистенцијална специфичност што ги карактеризира сите човечки суштества и ни ги обезбедува, исто така, принципите на Универзалениот дизајн за учење, значајни упатства за можни дидактички програми за секој наставник. Сметаме дека однесувањето има структура; тие се во просторот и времето. Отелотвореното сознание предлага неразделна врска на когнитивните процеси и интеракциите на телото, што создава причинска зависност од ментални настани што произлегуваат од дејствата на телото во одредена средина (Kiverstein, 2018). Основните начела на отелотвореното сознание сугерираат дека когнитивните функции зависат од нивната употреба и интеракција со околината (Shapiro and Spaulding, 2019). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.588931/full>

Коско и Мур (2009) подвлекуваат дека благосостојбата е рамнотежа помеѓу здравствените човечки процеси (психолошки, физички, духовни) и здрави средини (пејзажи, изградени средини и социјалните околности на секојдневниот живот). Тие сметаат дека физичката средина и однесувањето (физиолошки одговор на стимули) се неразделно поврзани. Нивните просторни и временски граници се препознатливи и нивните функции се независни од другите еко-однесувања. Со други зборови, однесувањето може да произлезе од нашата интеракција со околината.

Конечно, нашиот пристап се базира на развојот на два аспекти на отелотворената когнитивна наука: Finally, our approach is based on the development of two aspects of embodied cognitive science: 1) парадигмата на интерсубјективност и фокус на релациона димензија на емоционално-телесно (Gallese, 2007; 2008; 2013) во процесот на учење; 2) социо-когнитивниот

пристап (Atkinson, 2011) и центрирањето на јазичните и комуникациските процеси и физичка поврзаност со гестови и движења (друг суштински аспект на отелотворено сознание) во секојдневната наставна практика (Iverson and Helen, 1999).

АРХИТЕКТУРАТА НА ОТЕЛОТВОРЕНОТО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЦА

Микеланџело Буонароти речиси пред пет века напиша:

Сигурно е дека компонентите на архитектурата зависат од екстремитетите на човекот. Кој не бил или не е добар учител по фигури, или барем по анатомија, не може да се разбере.

Надминувањето на Декартовата дуалистичка грешка дефинитивно (Damasio, 1994), не е можно да се проучи умот, без да се земе во предвид фактот дека когнитивните процеси се под влијание на мозокот и, воопшто, телото, неговите ограничувања и можностите што ги нуди (Borghi, & Iachini 2002; Gomez Paloma, 2017). Како што Пениси (2016, p 197) ќе напише:

Тоа е еден вид превртување на она што отсекогаш сме го мислеле: „интелигентниот“ мозок не создава еволутивни промени, туку го обезбедува нивниот опстанок. „Тапото“ скелетно тело создава еволутивни промени без да знае за што некогаш ќе се користи. Ако и двајцата не комуницираат постојано, организмот нема да ја материјализира еволутивната предност предизвикана од случајна генетска мутација, односно од непредвидливата варијација на телесната структура.

Затоа е правилно да се потврди дека мозокот како изнајмувач на телото е дел од телото. Но, тоа е дел кој има свои ограничувања, во однос на морфолошката структура и развојните својства во процесот на адаптација, кои се различни и многу побрзи од оние на сите други делови од кои е составен нашиот организам. Церебралната еволуција е брза затоа што нејзиниот континуиран мониторинг на сензомоторните настани не може да ги остави поединците долго да бидат неопределени во нивното однесување, поради нивната несигурност и опасност од истребување, без интервенција на специфична адаптација кон тој вид стрес, кој доаѓа со

активирање на модифицираното тело (со ендогени мутации или оние предизвикани од еколошки потреби) (Pennisi, 2016).

Во полето на неуронауката, познато е дека секое движење кое го правиме е резултат од единството помеѓу информацијата која доаѓа од надвор и свесноста за нашето тело во просторот. На овој начин, главната идеја е генерирана, и мора брзо да пристигне од мозокот до мускулите. Видот, слухот, допирот, вестибуларниот систем, проприоцептивниот систем, мозокот и мускулите работат заедно за да произведат и координираат движење. Целиот овој комплексен систем се развива во текот на првите години од животот и завршува околу седумгодишна возраст, возраст во која основните моторни вештини на детето се еднакви со оние на возрасните, дури и ако тие можат да се усовршат и специјализираат додека детето расте. Сепак, во образованието, телото, движењето и моторните вештини се сметаат за одвоени од умот, идеите и интелигенцијата. Не само тоа, туку има и многу верувања кои не се поткрепени со научни докази кои ја потценуваат улогата на свесните моторни активности во предучилишното образование.

Психомоторниот развој претставува интегриран и синергистички раст на моторната и психичката димензија кај децата. Ја изразува меѓусебна релација, и постојана врска на причината и последицата, помеѓу моторното созревање во сето негово движење, и сетилните форми како и психичката димензија во сите негови форми (когнитивни, емоционални, релациони). Оваа дефиниција ни ја покажува блиската и конзистентна врска помеѓу двете области, која, како што истакнуваат многу автори, претставува просторна близина и од невролошка гледна точка.

Односот помеѓу телото, движењето и учењето еволуирал и се продлабочувал со текот на времето, изразен преку различни педагошки трендови. Аристотелското училиште беше наречено перипатетично токму затоа што наставникот и учениците разговараа за работите додека одеа. Додека Пијаже нагласува дека за да се предава, секогаш мора да се запамети дека секој концепт потекнува од акција, Монтесори забележува дека раката е орган на интелигенција.

Во поново време, свесноста дека телото претставува основен центар на сето знаење (Sini, 2012) ја стави, од една страна, улогата на отелотворена чувствителност во образовните процеси во центарот, но од друга продолжува да е редукционистичка или, напротив, но со ист ефект, да генерира чисто теоретски рефлексии. Телото за кое зборуваме, всушност е често апстрактно

тело, чии ефекти се борат да се сретнат со живите тела на децата и нивните наставници, да ги предизвикаат тие потенцијални промени што стилот на настава ги отвора за сетилата (Gamelli, 2013) да можат да ги предизвикаат. Така, телото останува заробено во мрежата на фрагментација на знаењето, иако може да се смета за трансверзална алатка за учење.

Во рамките на отелотвореното сознание, телото и моторното искуство се карактеризираат како искуство на интегрирано релативно знаење, базирано на меѓусебната поврзаност на различни димензии: вистинско движење на телото, претстави на движење, спомени, емоции, перцепции и мисли. Мислите што се развиваат во мозокот можат да предизвикаат емоционални состојби, преточени во акција од телото; во исто време, второто може да го промени текот на мислите (Corona, Cozzarelli, 2012).

Во активностите и симулациите предложени во образовната дел, телото станува протагонист, доживувајќи се себеси на таков начин што ја зголемува централноста на телесната и емоционалната димензија во процесот на учење и во односите меѓу луѓето, за да се потенцира, како влијанието на околината, изразување на сопствените емоционални состојби е од суштинско значење за градење емпатични односи (Sibilio, 2007).

Во контекст на училиштето за секого и за сите, невозможно е да се занемари фактот дека односите се во срцето на образовниот и академскиот успех. Емоционалните и емпатичните димензии играат централна улога (во позитивна или негативна смисла) дури и надвор од училиштето: во развојот на трансверзалните клучни компетенции на општеството и граѓанството и во постигнување на индивидуална и колективна благосостојба (Mason, 2013).

Неколку научници по неврологија (помеѓу нив и, Immordino-Yang and Damasio, 2007; Immordino-Yang, 2015) ја демонстрираат неоспорната врска помеѓу емоциите и когницијата, така што сугерираат дека телото и умот работата заедно кај студентите од било која возраст, без разлика на начинот на кој тие донесуваат одлуки и нивото на развој на општите вештини; емоционалните процеси се потребни да можат да ги употребат знаењето и вештините во реалниот живот, бидејќи тие претставуваат еден вид на кормило кои ги насочуваат кон акција и суд.

Нашиот ум, мозок и тело се меѓусебно поврзани. Кога детето е под притисок, неговиот мозок произведува високо ниво на хормонот на стресот, кортизол. Исто така, произведува адреналин. Зголемување на кортизон може да ја зголеми анксиозноста и нарушувањето во

регулацијата на емоциите. Кога тоа ќе се случи, функционалните и социјалните вештини за комуникација се намалуваат - бидејќи мозокот не може да пристапи до префронталниот кортекс, кој го контролира извршното функционирање. Ова предизвикува реакција на „бори се и бегај“ и со себе носи огромен наплив на адреналин. Бројни студии покажаа дека физичката активност го намалува нивото на кортизол и адреналин, зголемувајќи го допаминот и другите ендорфини; со други зборови, помага да се подобри емоционалната регулација. Покрај тоа, вежбите го подготвуваат мозокот да се фокусира повеќе и да учи. Тие можат да се направат наутро, пред часот или активностите, попладне пред домашна задача или кога детето треба да се одмори.

Невронауката за когнитивниот развој претставуваат слика за детето како интегриран систем на емоции и сознанија, биологија и искуство, клучни аспекти што ќе поттикнат рефлексивна и свест за вклученост, филозофија за прифаќање на сите луѓе. Животната средина е инклузивна кога се однесува на сите различности и е способна да размисли и да спроведе конкретни одговори на секоја од нив: за да не се троши потенцијалот, неопходно е да се осигура дека секој може да учествува во учењето и групниот живот, во најактивен, автономен и корисен можен начин.

Невронауката ги поврзува телото-мозокот-умот во врска што изгледа, во некои случаи, е независна од какво било учење: невроните кои се однесуваат како огледала всушност го открија постоењето на она што сега е познато како знаење без знаење. Откривањето на невроните како огледала, ја предводат нашата способност да го почувствуваме она што другиот го чувствува и да го разбереме што прават, ја воведува основната улога на искуството во односите и процесите на учење и, пред се, на телесното искуство. Односот, а не егото, е основното човечко искуство и отелотворена врска што доаѓа од самото тело (Ammaniti & Gallese, 2014). Само оваа фундаментална информација, која веќе е широко разбрана од најискусните обучувачи, треба да не наведе радикално да ги измениме нашите простории за обука, воведувајќи моменти во кои телото може да ја изврши својата многу важна улога како олеснувач за учење. Можеби ова би можело да се направи со развивање на групни ситуации кои ни овозможуваат да експериментираме со ад хок искуства (размислете за ефективност на користењето на театарски техники во обуката, која веќе е тестирана).

Напредокот на невронауката и перспективите на новиот хуманизам повикани од Европската Комисија (2018) и Италијанскиот Национален Совет (2012), во наставната програма

за предучилишна возраст и првиот циклус на образование го привлекоа вниманието на телото, што е означено како еден од големите објекти на знаење што мора „да се научи да се пресоздава [...] во сложена перспектива, односно, насочени кон надминување на фрагментацијата на дисциплините и нивно интегрирање во нови севкупни рамки “. Во Италијанскиот Национален совет (2012), во однос на „телото и движењето“, недвосмислено е наведено дека „децата стануваат свесни за сопственото тело, користејќи го од раѓање како инструмент за самоспознавање во светот. Движењето е првото нешто што треба да се научи: потрагата, откривањето, играњето, скокањето и трчањето на училиште е извор на благосостојба и психо-физичка рамнотежа “. Не само што се потврдува дека се учи преку телото, туку преку телото и неговото движење се постигнува и благосостојба, односно добро здравје, што е предуслов за добро дејствување и не помалку важно од добро знаење. Уште поглобална и инклузивна визија отколку само целта постигната со зборување за „инкорпорирано знаење“ или „педагогија на телото“.

Поново е истражувањето за врската помеѓу просторите за физичко учење и нивоата на учење. Во Италијанскиот Национален совет за 2012 година, средината за учење е дефинирана како „соодветна средина за промовирање на значајно учење и гаранција за образовен успех за сите ученици“и дека терминот средина е само метафора за да се покаже контекст во кој се активира, гради, поддржува учење и дава смисла за нечие знаење.

Затоа, средината за учење е мултидимензионална по тоа што е можно да се направи разлика помеѓу материјална и организациска димензија, дидактичка димензија и релациона димензија. Тоа не е само физички простор (кој до пред неколку години беше исклучиво училницата), туку и физички простор што го прави учењето поефективно. Тоа е просторот што Лорис Малагуци го дефинираше како трет воспитувач, заедно со училиштето и семејството. Според Барет и соработниците (2017), подобрувањето на резултатите од учењето на учениците за 16 проценти може да се измери кога тоа се случува во поквалитетни образовни простори.

Ако е точно дека има поврзаност помеѓу телото и учењето во смисла да телото игра важна улога во олеснување на процесот на учење, и ако е исто така точно дека постои значајна врска помеѓу учењето и образовните области, имајќи в предвид дека резултатите на учениците се подобруваат со физички сфера со повисок квалитет, можеме да користиме преодно својство,

според правилата на математиката, а исто така претпоставиме дека постои суштинска врска помеѓу телото и образовните области.

Училиштето мора да го вклучи телото, а различните педагошки трендови истражуваат колку е поефективно учењето кога вклучува се тело, движење, дејствување и правење. И, во однос на физичката средина, училиштата мора да се грижат за сите простори што ја сочинуваат училишната зграда, правејќи ги поудобни (Tolja & Puig, 2016). Образовните институции првенствено мора да бидат доволно флексибилни за да му понудат на наставникот можност да избере образовен амбиент што е најсоодветен за активноста што треба да се спроведе со учениците, оценувајќи ги сите елементи што можат да го засилат нивниот стил на комуникација. Всушност, комуникациските односи, однесувањето на учениците и динамиката на часовите секако можат да имаат корист од добро изградена средина, од просторот што го почитува чувствителното тело.

Важно е да се биде свесен дека образовниот простор никогаш не е крај, туку е дел од образовниот проект кој постојано се развива, како и телото на секој ученик. Образовните простори, исто така, треба да ги вклучат сетилата преку вешто користење на боите. Исто така, потребно е внимателно да се дизајнираат хоризонтални и вертикални врски (кои изразуваат движење), простори за релаксација и неформално учење, простори за интеракција и простори надвор од училиштето, кои се сите дел од едно тело: она на училишната зграда

Часовите по мерка на чувствителното тело е секако основниот аспект на безбедноста и благосостојбата на чувствителните ученици. Треба да се има предвид важноста да се направи чувствителното дете да се чувствува безбедно, за да може да расте на здрав и хармоничен начин во сите развојни области. Имаме на располагање различни акции и области на кои треба да се фокусираме за да можеме лесно да ги спроведеме. Образовните контексти, исто така, треба да ја направат здравствената заштита приоритет користејќи отелотворени шеми за познавање почнувајќи од рана возраст (Aguirre-Loaiza et al. 2021).

Важно е да се олесни доброто прилагодување на високо чувствителните деца во училиштата, преку практики за интеграција што можат да им обезбедат сеопфатно чувство на сигурност во новата средина. Методите за вградување кои вклучуваат присуство на близок возрасен човек во првите неколку дена функционираат многу добро. Со примарниот негувател во новата средина, високо чувствителното дете може полесно да го активира својот систем на

социјална вклученост и да ги држи настрана неговите/нејзините механизми за одбрана, кои обично се појавуваат кога ќе се сретне со нови работи. Ова се претвора во поголема подготвеност на високо чувствителното дете да изгради односи со наставниците и врсниците, да ја истражува околината и да се вклучи во различни активности.

Исто така, релевантно е да се создаде средина која ќе му обезбеди на високо чувствителното дете чувство на безбедност (Pluess, 2015). Затоа, наставниците и воспитувачите треба да бидат внимателни кон звуците во средината, како што се, на пример, вентилаторите и системот за вентилација, звуците на сообраќајот на улица, гласови на возрасни и деца во околината итн. Наместо тоа, честопати поминуваме време во бучни образовни простори кои не ја фаворизираат нашата благосостојба. Бучавата во позадина ги нагласува одбранбените системи на високо чувствителното дете, правејќи го понервозно и реактивно, поради активирање на симпатичкиот систем. На сензорно ниво, треба да се обрне внимание и на визуелната стимулација, затоа би било подобро занималните/училниците да бидат опремени со неутрални, природни бои и вештачки светла кои не се премногу интензивни. Понатаму, распоредот на просторот, како што вели Монтесори (1950), за возврат помага да се смират одбранбените системи, и да се создаде хармоничната и пријатна средина воопшто.

Неопходно е да бидете сигурни во просторот има места, катчиња за собирање и маси за работа сами или во мала група, така што децата ќе можат да се засолнат, да се одморат и да се отргнат од вмешаноста во група за да може да ја врати енергијата и чувството на смиреност.

Ако наставниците или воспитувачите размислуваат да користат музика во позадината, треба да се одлучат за мелодични звуци, испеани со многу модулиран глас и со тонови со висока фреквенција, избегнувајќи колку што е можно ниски фреквенции и тешка музика, за да се пренесе чувство на спокојство и безбедност. Користењето мелодична музика и/или пеење песни со висока фреквенција кај високо чувствителните деца е корисно за создавање силно чувство на сигурност кај нив.

Рутините се дефинитивно многу важен фактор во создавањето и зајакнувањето на чувството на сигурност. Добро е да се создаде предвидливост во наизменичноста на дневните рутини, така што детето може да ги предвиди настаните и да ги предупреди децата за какви било промени или непредвидени настани, за да може да се врати нивното чувство на сигурност (Avecado et al. 2018; Pluess, 2015).

На училиштето тогаш може да се гледа како на самото тело. Оваа единица, овој систем, има свое конкретно место во физиката на училиштето: самата зграда, нејзините простории, покуќнината, останатите предмети, сите ги кажуваат на многу јасен, феноменолошки начин, квалитетите на нејзиниот карактер, дидактичкиот стил и повратните вредности. Со толкувањето на пораката на Хелмут Плеснер [...] за важноста на единството ум-тело, можно е да се објасни физиката на училиштето со помош на метафората на телото. Како и човекот, училиштето е исто така тело и има тело: тоа е неговата зграда, нејзиниот мебел и предметите што ги содржи. Има физичко тело (Корпер) и живо тело (Лејб) и тоа е телото што се чувствува себеси, преку испреплетување на искуствата перцепирани преку петте сетила. Да се биде, да се даде себеси, да се поседува себеси. Телото (материјалноста) на училиштето го изразува вистинското давање на неговото битие (Rasini, 2016).

Педагогот, размислувајќи за училиштето како тело, ги истражува физичките и експресивните варијации на училишните згради: телото е фасада на училиштето, 'рбетот е наставниот кадар, нервниот систем е претставен со односите внатре додека архитектонските структури се нејзиниот карактер. Откриваме дека училиштето има бавен метаболизам во споредба со општеството и дека има центар на гравитација што традиционално се совпаѓа со училницата. Училиштето, повторно, има и звучност (ехо, одекнувања) и сетила (форма и боја и хаптична и акустична димензија).

СВЕСНОСТ ДА БИДЕТЕ ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛЕН. ВКЛУЧУВАЊЕТО НА СВЕСНОСТА И БЛАГОСОСТОЈБАТА КАЈ ВИСОКО ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА

Високо чувствителното дете мора да биде поддржано во регулирањето на нивните емоции воопшто, така што тие ќе се поддржани од возрасен во кој имаат доверба во истражувањето на нивниот внатрешен свет, истражување кога не се чувствуваат удобно да го извршат самостојно.

Саморегулацијата се однесува на способноста на детето да ја контролира вродената тенденција да реагира на одредена ситуација на одреден начин, како што се да се пристапи или да се избегне, да се задржат или да брзаат. Тоа се однесува на способноста на детето да се прилагоди и да ги контролира своите вродени одговори на стимули од телото и околината и способноста да се насочи и да се користи вниманието на соодветен начин.

Емоционалниот свет на високо чувствителните деца, како што знаеме, е многу разновиден и она што тие го чувствуваат е обично интензивно: им е лесно да се чувствуваат исплашени и вознемирени поради нивните моќни и честопати неразбирливи чувства и емоции. Потребен им е водич кој ќе ги придружува и ќе ги натера да се чувствуваат безбедни додека контактираат со нивниот внатрешен свет. Меѓу најдобрите вежби е играта воопшто и особено користењето на телото за игра, што е основно за децата да го тренира симпатичкиот систем да се вклучи на позитивен начин.

Неколку студии ги испитуваа ефектите на активностите и чувствителноста на сензорната обработка врз состојбите на расположението. Меѓутоа, физичката активност, традиционално ефикасна за регулирање на расположението, е постресна за лица со висока чувствителност за сензорна обработка и не го регулира моменталното психолошко расположение. Затоа, лицата со висока чувствителност на сензорна обработка најверојатно ќе станат физички неактивни (Amemiya et al., 2020). Соматското образование може да се дефинира како конкретна, моторна активност, базирана на игра и експресивност кај децата, кои можат да искушат и експериментираат со дејствија веднаш. Постои голема разлика помеѓу физичкото образование, во кое главната цел е зајакнување на одредени вештини преку повторување и вежбање и свесно движење. Во соматското образование, целта е развојот на свеста за телесното јас што овозможува откривање, дури и пред вежбање, на своите способности.

Арон (2010) сугерира дека психосоматските техники како што е медитацијата се ефикасни за регулирање на менталното здравје кај лица со висока чувствителност за сензорна обработка. Интервенциите базирани на внимателност (МБИ) стекнаа зголемен интерес во текот на изминатите неколку децении меѓу научните и јавните заедници за нивните ветувачки ефекти во подобрувањето на психолошката благосостојба, сознанието, физиологијата и здравјето на мозокот, и кај здрави и кај клинички популации. (Chiesa et al., 2011; Gu et al., 2015; Khoury et al., 2015; Tang et al., 2015; Black and Slavich, 2016). Се сугерираше дека МБИ ја подобруваат саморегулацијата преку три меѓусебни процеси: зголемена контрола на вниманието, подобрена емоционална регулација и изменета самосвест (намалена авто-референтна обработка и зголемена свест за телото) (Tang et al., 2015).

Преку активностите за самосвест (исто така наречено медитативно движење или тренинг на умот-тело), се подразбираме нова категорија што се користи за дефинирање моторни

практики кои ја нагласуваат свесноста за телото и движењата што ги произведува, користејќи го дишењето како средство за постигнување длабока состојба на релаксација (Larkey et al., 2009). Меѓу најчестите форми на внимателно движење, наоѓаме Јога, Таи Чи, Куи Гонг и Аикидо. Sign-Chi-Do, Neuromuscular Integrative Action, Feldenkrais, Eurhythmy, Interoceptive Awareness Program, и Quadrato Motor Training се, од друга страна, помалку познати форми. Бидејќи медитативните практики го ставаат фокусот на слика, мантра или самиот здив, практиките на умот и телото ги заменуваат овие предмети со движење (оттука, медитативно движење), правејќи го практичарот свесен, во секој момент, за се она што се случува во внатрешноста и надворешната средина на неговото тело, со што се исклучува секоја друга мисла (Amemiya, 2020; Tang & Braver, 2020). Движење што обично се опишува како бавно, опуштено и флуидно, но кое може да варира од статични пози, како во јогата, до големи и брзи движења, како во случајот со аикидо. Прелиминарните докази сугерираат првично вклучување на симпатичкиот нервен систем и оската хипоталамус-хипофиза-надбубрежна жлезда (ХХН): се покажа дека внимателните моторни практики се корисни за намалување на стресот и зголемување на способноста за управување со стресот кај оние кои ги практикуваат, со последователно намалување на активирањето на симпатичните и ХХН системите, со што се намалува вознемиреноста, депресијата и процесите на когнитивно влошување (Gothe et al., 2016). Друг механизам со кој тренингот на умот и телото го подобрува когнитивното функционирање е зголемувањето на интра-хемисферната синхронизација на невроните, особено во фронталната и фронтално-церебеларната област на мозокот и во алфа фреквенциите. Конечно, понатамошните студии откриле зголемување на синапсите, невротрофините и сивата маса на малиот мозок (Pesce, 2012; Pesce & Ben-Soussan, 2016). Понатаму, ова се практики кои не бараат големи физички простори или скапи машини и/или спортска опрема. Затоа, тие исто така може да се користат на училиште, придонесувајќи за значително помагање на здравиот невромоторен и когнитивен развој на децата, како и за подобрување на училишните перформанси.

Постојат неколку елементи кои ја зацврстуваат важноста на техниките на самосвест во образовниот контекст кај високо чувствителните деца, но вреди да се сумираат некои што се посебно корисни и секако познати за воспитувачите, но кои ретко се разгледуваат во институциите.

Откривањето на невроните кои делуваат како огледала, кои ја предводат нашата способност да го почувствуваме она што другиот го чувствува и да разбереме што прават, ја воведува основната улога на искуството во односите и процесите на учење и, пред сè, на телесното искуство. Односот, а не егото, е основното човечко искуство и отелотворена врска што доаѓа од самото тело (Ammaniti, et al. 2014). Оваа фундаментална информација треба да ги наведе наставниците радикално да ги модифицираат училниците, воведувајќи моменти во кои телото може да ја изврши својата многу важна улога како олеснувач за учење. Повратните информации за спроведените активности беа дадени или во училницата или приватно, за да се овозможи итно прилагодување.

Вториот фактор, исто така, веќе им е добро познат на воспитувачите се емоциите. Емоциите, всушност, не претставуваат различен, но суштински начин на учење заедно со когнитивната работа. Преку емоциите, се генерира таканаречениот соматски маркер (Damasio, 2000), што ви овозможува да ја поврзете позитивната или негативната емоционална состојба со дадена ситуација. Кога повторно ќе се појави истата ситуација, рационалноста ќе носи одлука, но врз основа на претходната работа извршена од емоциите. Двата моменти не се различни, туку се дел од истиот процес. Следствено, ако стекнувањето нови информации е поврзано со вклучување на емоционални искуства, ќе се генерираат серија од информации што ќе овозможат побрзо и полесно потсетување. Односно, емоционалната содржина на едно искуство претставува незаменливо засилување. Важноста на емоционалната димензија на образованието треба секогаш да се разгледува, дури и во јазикот, во корист на комуникација која е само когнитивна и рационална (во најдобар случај), и потполно недоволна за да ги „пренесе“ пораките и уште помалку да предизвика промени во однесувањето. Во сликата од огледалото, негативните емоции и особено вознемиреноста и стравот можат длабоко да ја нарушат ефикасноста на когнитивниот систем, во некои случаи (помислете на емоционален напад) блокирајќи го речиси целосно. Кога доживуваме болка и мака, специфичните ензими произведени од амигдалата ќе го олеснат снимањето во меморијата што ќе се користи за да се избегне или спречи истата ситуација во иднина (нешто што не треба да се потценува во процесите на управување со промените).

Проприоцепција (перцепција на мускулите и скелетната структура, која обезбедува чувство за положбата на телото во вселената) и интероцепција (перцепција на нашето

внатрешно милје и сигнали, во врска со чувството за хомеостатска рамнотежа на нашето тело) заедно со „чувствата во позадина“ се главните начини на кои го перцепираме нашето тело. Главните „чувства во позадина“ [замор; енергија; возбуда; благосостојба; болест; напнатост; релаксација; зголемено; влечење; стабилност; рамнотежа; нерамнотежа; хармонија; раздор] укажуваат на привремена внатрешна „температура“ на телото. Она што го „чувствуваме“ се перцепции за моменталната состојба на телото.

Благодарение на оваа основна перцепција, доаѓаме до чувството на нашето битие, на нашиот биолошки идентитет, има елементарното значење што можеме да го припишеме на зборот јас (биолошкото „јас“). Ова не наведува да размислиме за тоа како биолошкото „јас“ е поврзано со другите значења за себе, како што се автобиографското „јас“ и социјалното „јас“ и односот помеѓу индивидуалното тело и можноста за субјективна перцепција, во прво лице.

Интероцепцијата е субјективна внатрешна свесност кога се чувствува одредена емоција во телото (рецепторите за сензорни нерви, интероцепторите, примаат и пренесуваат чувства од дразби во телото). Од друга страна, држењата на телото, изразите на лицето и гестовите ги изразуваат внатрешните емоционални состојби однадвор, соопштувајќи им ги на другите (Ogden, 2009). Телесната свесност за себе вклучува интерцепција, односно чувство на нашиот здив, варење, гнев, активирање, болка, емоции, замор, и во исто време свест за движење и координација помеѓу различните делови на телото и помеѓу телото и околината. Се однесува на тоа да се биде во субјективна емоционална состојба за која термините чувство и емоција често се користат како синоними. Меѓутоа, можно е, особено на романските јазици, да се разликуваат на попрефинет начин: на италијански јазик, на пример, емоцијата се разликува од чувството и осетот.

Чувството се разликува не само од емоциите, туку и од осетот: ова може да се дефинира, поточно, како вистинска ментална состојба за која секогаш сме свесни, што следи по некоја емоција или поточно збир на емоции. Развиеното чувство како што е пријателството, на пример, не е само свесна перцепција за емоции: таа е препознатлива, попрво, од долгорочна состојба која го вклучува поединецот во серија емоции. За разлика од осетот, чувството може да се припише на субјективната компонента својствена за доживување на каква било психолошка состојба. Тука, терминот чувство се нуди да се однесува на целата „збирка состојби“ што може да се „почувствува“ (како што се емоции, но и потреби, желби, мотивации, итн.).

Едно од основните прашања што треба да се постави е дали неокортикалната основа е суштински неопходна за да се почувствува или дали чувството не е, димензија подлабоко вкоренета во телото отколку што обично се верува. Во областа на невронауката, од Декаровата грешка, Дамасио (1994) предложи формулација на чувство во која се манифестира преку телесното како извор. Невробиологот предлага органска визија со која се обидува да го надмине новиот дуализам (типичен за самиот невронаучен пристап) помеѓу мозокот и телото. Всушност, за да се поедностави, невронауката главно ги зема предвид односите ум/мозок, што ја декласира улогата на телото во создавањето на ментални состојби. Меѓутоа, во понатамошното истражување, телото повеќе не може да се смета за контајнер на мозокот: неговата улога изгледа подеднакво фундаментална за она што е дефинирано, на уште небулозен начин, како умот

Во однос на категоризацијата на чувствата, Дамасио предложи необичен концепт, од оној на чувствата во позадина, еден вид концепт на огледало на емоциите во позадина, што го вовеле и во веќе проблематичната таксономија на емоции, чија верзија невробиологот ја обезбеди по којзнае кој пат:

Претпоставувам уште едно различно чувство за кое се сомневам дека претходело на другите во еволуцијата. Јас го нарекувам чувство во позадина бидејќи потекнува од „позадина“ на телесни состојби, а не од емоционални состојби (Damasio, 1994, 150).

Дамасио воведува дополнително ниво на основните емоции, тоа се емоциите, или поточно „протоемоции“, кои им претходат на сите други на филогенетско и онтогенетско ниво, и за кои не е неопходно јазично да се изразува или идентификува (1999, 52). Основните емоции беа оние како малаксаност, благосостојба, напнатост, раздразливост, односно „сложени збирки на телесни состојби базирани врз основните состојби на задоволство и болка“. „Комплексни збирки на телесни промени, основни хомеостатски процеси, однесување на болка и задоволство, регулаторни реакции на организмот“ (Damasio 1999, 52). Харнад (2001) всушност сугерираше да ги наречеме движења наместо емоции, неспецифични и да претходи на вистинските емоции (почнувајќи од примарните). Затоа, не станува збор за емоции: Дамасио (1994) ги дефинира како такви, но тие се разликуваат, бидејќи доаѓаат од целокупната телесна состојба во смисла дека се засноваат на состојбата на телото, сметано не само од еден од неговите специфични делови, но како целина.

Кога сме опуштени или напнати, на пример, не е опуштено или напнато дел од нашето тело, туку овие состојби произлегуваат од добиените повратни информации од телото. Основните емоции беа регулатори на телото, вклучително и оние кои, од метаболичка регулација до секундарни или социјални емоции, се одговорни за одржување на организмот во рамнотежа. Тие се разликуваат од емоциите (на пример, примарните, кои се најслични и секогаш имаат специфична причина), по нивната неспецифичност. Кога некој е напнат, на пример, не мора да значи дека причината за напнатост, е специфична и се јавува првенствено во телото: односот со светот воопшто предизвикува состојба на напнатост.

Основните емоции стануваат чувства во заднина кога личноста станува свесен за нив; кога ќе бидат изнесени во преден план од позадина, основните емоции се перцепираат и стануваат основни чувства (ова исто така дава добра смисла за етимологијата на зборот емоција, од *ex-movere* = 'потег од' веќе постоечка состојба, секогаш во позадина).

Дамасио (1994) прави разлика помеѓу емоциите и чувствата (или чувствата и осетите) и предлага своја неортодоксна категоризација на чувствата, воведувајќи дополнителен термин чувства во позадина. Во најновата потрага по Спиноза (2003), Дамасио се обидува да го дефинира чувството тргнувајќи од спинозискиот концепт на *афектус*. Тие не произлегуваат од емоциите соодветни (од примарните), туку им претходат, затоа што збирот на перцепциите и телесните состојби се дефинирани, всушност, како основни емоции. Терминот чувство, според тоа, е крајно недоволен за целиот спектар на чувства и се разликува, пред се, од чувствата во позадина.

Чувствата не се однесуваат само на емоциите, туку и на потребите, мотивациите, желбите итн., Кои имаат заедничка карактеристика на компонента за оценување (со различни нивоа на сложеност) и повратни информации кои доаѓаат од перцепцијата на целокупната телесна состојба преку т.н. ентроцепција, која може да се појави на две нивоа. Првиот е оној на проприоцепција, перцепција на телото како мускулно -скелетна структура; второто ниво е она на интерцепцијата, чувството за телото што доаѓа од внатрешните органи и внатрешното опкружување, од хомеостатската рамнотежа (Damasio, 2003; Gallagher, 2005).

Чувствата, всушност, открива длабок и неизбежен телесен извор, кој не живее само во мозокот зошто повратните информации од телото, на проприоцептивно и интероцептивно ниво, го опфаќаат целото тело (од кое мозокот, се разбира, е дел). Затоа е неопходно да се надмине

дуализмот на тело/мозок кој во невронауката исто така е актуелен. Дамасио го препознава приматот на соматското над менталното или, подобро, кажано повторува дека она што го дефинираме ментално, не произлегува од ништо друго од некогаш посложени нивоа на организација на биолошка и телесна структура, во прв случај.

Вилер и соработниците (2017) ги поддржуваат можните терапевтски ефекти на Когнитивната терапија базирана на умот (МВСТ;) врз психолошката вознемиреност поврзана со чувствителноста за сензорна обработка. Се претпоставува дека обмислената обработка го зголемува не само вниманието на сетилните, телесните сигнали, туку и свесноста за нечие толкување на таквите сигнали и одговорот на нив (Farb, Daubenmier, Price, et al., 2015 in Wyller et al., 2017). На пример, зголемената свест за телесното изразување на емоциите може да доведе до поголема свест за сопствениот емоционален живот (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, et al., 2009 in Wyller et al., 2017). Така, се овозможува создавање на поширок контекст за емоционално искуство, наспроти земање на емоциите и нивните телесни изрази по номинална вредност. Моделот предложен од Вилер и соработниците (2017) сугерира дека ниту интензивните сензорни информации сами по себе, ниту поврзаните негативни емоции предизвикуваат психолошка вознемиреност, колку што се последователните, секундарни когнитивните реакции кон нив. Овие секундарни реакции може да бидат она што ги разликува здравите и нездравите високо чувствителни луѓе, истовремено обезбедувајќи заедничко објаснување за поврзаноста помеѓу чувствителноста за сензорната обработка и емоционалната вознемиреност, како што се депресијата и вознемиреноста, соматските симптоми како што се хроничната болка и заморот и потешкотиите поврзани со однесувањето и личноста.

Техниките за самосвест, како што е јогата, доведува до подобрување на проблемите со контролата на вниманието и промени во извршната функција. И бидејќи контролата на вниманието е поврзана со емоционалната контрола, подобрувањето на контролата на вниманието може да придонесе за подобрување на состојбите во расположението (Amemiya et al. 2020; Tang et al., 2015). Техниките на самосвест и свесноста за себе и умот им помагаат на високо чувствителните деца да станат свесни за своите влезни мисли и чувства и да научат да ги набљудуваат, без да се приврзуваат или да реагираат на нив. Ако децата можат да научат да стекнат ваква свест, тие исто така можат да научат да ги избегнуваат непријатните ситуации поврзани со нивните негативни симптоми, мисли и/или чувства. Овие практики се покажаа дека

го активираат префронталниот кортекс на мозокот, чијашто функција е регулирање и самоконтрола и им помага на децата всушност да доживеат помалку непријатности со текот на времето. Вежбањето интерцепција ја гради нивната способност да останат смирени и призејмени. На децата со висока чувствителност им нуди чувство дека имаат време за да можат да забават и да го почувствуваат животот со брзина што им е удобна. Интероцепцијата може да им помогне да читаат и да одговараат на дојденото искуство и информации. Се покажа дека интерцепцијата го зголемува фокусот и ја подобрува способноста за обработка на емоциите. Високо чувствителните деца можат да добијат поголем внатрешен опсег за да се справат со стресот без да станат реактивни, збунети или активирани. Тие можат да паузираат, да размислуваат и да одговорат полесно. Вклучувајќи пријатни движења, децата добиваат информации од нивното тело од дното нагоре. Ова ја заобикољува емоционалната возбуда или когнитивната конфузија што произлегува од нивниот мозок. Нивниот паметен ум прави пауза. Вклученоста ги поддржува високо чувствителните деца во развојот на тој начин што имаат чувство на поддршка и не се премногу стресни. Искуството станува природно, и тие сфаќаат подлабоко и појасно и без да го активираат и алармираат лимбичкиот систем. Друга предност на следење или вклученост е тоа што, се чувствуваат како дома во своето тело, станува многу полесно да се одредат изворите на болка, вознемиреност или лоши чувства. Посочувањето на нив им овозможува јасно да ги проценат ситуациите и верувањата когнитивно, за да имаат поголема контрола и помала реакција. Високо чувствителните деца постепено стекнуваат вештини што им помагаат полесно да живеат како чувствителни личности, да ја смируваат болката, повредите и лошите навики при движење. Вредноста на таквото пресретнување не може да се наведе доволно.

Мозокот не е изграден да прави неколку работи истовремено; така, што е срушен еден од митовите на XX. Или подобро кажано, може да го стори тоа, но со незадоволителни резултати и правејќи многу грешки. Како што рековме, основата на учење вештина е селективно внимание, или способност да се фокусира вниманието на одредена категорија стимули со исклучок на сите други и по ред, едно по едно. Селективното внимание е стратегија развиена од мозокот за да избегне да дешифрира премногу нерелевантни влезови и е од суштинско значење за учење. Мозокот е способен за повеќе задачи, но само во случај на едноставни задачи или активности што се веќе запаметени и кои се сметаат за автоматски, како што е зборување додека возите

(Madore & Wagner, 2019). Всушност, само свесното внимание генерира учење (Rivoltella, 2012; 2014;2018). И високо чувствителните деца, исто така, се погодени од дразбите а доаѓаат од животната средина и сетилата што другите не ги забележуваат или едноставно не им пречат. Работите како на пример, премногу бучава, аларми што постојано звонат, силен мирис, правење премногу работи одеднаш, може да доведат до прекумерна стимулација во нивниот сетилен нервен систем. И ако има премногу дразби, може да доведе до прекумерна возбуда и децата со висока чувствителност ќе се чувствуваат преоптоварени. Техниките на самосвест ќе им помогнат на децата и возрасните да бидат суперхерои со една задача. При учење да го користат вниманието на ефикасен начин за да им помогне да се чувствуваат подобро на крајот од денот.

Она што се чини дека ја прави разликата кај практичарите е доказ, за подигната свест и дека прашањата идентификувани во овој труд ќе влијаат врз благосостојбата на високо чувствителните деца. До сега, се чини дека повеќето од овие прашања заземаа слепа точка за практичарите, и затоа беа нерешени и незамисливи. Откако ќе станат во фокусот, брзата и ефективна акција е сосема можна и веројатна.

Како заклучок, и резиме на корисни невронаучни докази, ние исто така мора да посочиме уште еден фундаментален процес за наставниците и воспитувачите: оној кој се однесува на моделирањето. Наставниците и воспитувачите се моделот и музиката во занималната/училницата. Кога наставниците и воспитувачите одвојуваат време да им помогнат на децата да ја зголемат својата самосвест и да практикуваат грижа за себе, тие учат како свесно да управуваат со своите емоции и импулси. Така, што е потребно пресликување, вежбање и размислување.

Студиите за мозокот покажаа, дека преку механизмот на невроните кои се однесуваат како огледала, учењето преку модел, односно преку пример, всушност ги модифицира нашите неврони на долг рок преку создавање на нови синапси и затоа нови однесувања; накратко, вистинска „невронска“ обука. Во оваа смисла, латинскиот збор *insignare*, во соодветна смисла на „оставање белег внатре“, добива ново значење и ново значење, потсетувајќи на големата одговорност што ја носат наставниците и воспитувачите, добро или лошо, во однос на нивните ученици.

ГРИЖА ЗА СЕБЕ. ПРАВИЛОТО НА КИСЛОРОДНА МАСКА

Секогаш кога летаме со авион, слушаме стјуардесите кои споделуваат правилото ставање на кислородна маска: Доколку во кабината падне притисокот, маските за кислород ќе паднат надолу. Ве молиме ставете ја маската на вашата уста и нос пред да им помогнете на другите.

Без кислородната маска, брзо ќе ја изгубиме свеста. Ако не ја ставиме маска како наш прв приоритет, најверојатно нема да можеме да помогнеме никому..

Кога помагате, што и да значи, се чини дека оставате малку време за било што друго, резултатот е доста често исцрпеност. Други чувства што ја придружуваат исцрпеноста се, фрустрација и лутина, заедно со евентуално чувство на неефикасност, беспомошност или безнадежност. За да се избегне исцрпеноста, управувањето со сопствената грижа за себе е клучна одговорност за одржување среќата, физичкото и менталното здравје. Потребно е свесно планирање да се искористи време во денот за да се грижиме за сопствените потреби и да се направи тоа време да ни биде приоритет.

Ако наставниците, воспитувачите и негователите честопати се преплавени од различни мисли, сензации и емоции if teachers, educators, and carers are often overwhelmed with thoughts, sensations or emotions, развивањето на сопствената самосвест може да им помогне да останат смирени и опуштени, без разлика колку е високо вашето ниво на чувствителност.

Референци

Acevedo B.P., Santander T., Marhenke R., Aron A., Aron E. (2021) Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*;80, 185-200. doi: 10.1159/000513527

Acevedo, B. P., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Novel perspectives on Sensory Processing Sensitivity. San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behaviour*, 4(4), 580-594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>

- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6), 359–373.
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society London B Biological Sciences*, 373(1744).
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, 373(1744). doi:10.1098/rstb.2017.0161
- Aguirre-Loaiza, H., Mejía-Bolaño, A., Cualdrón, J., & Ospina, S. (2021). Psychology, Physical Activity, and Post-pandemic Health: An Embodied Perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 588931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588931>
- Amemiya R., Takahashi G., Rakwal R., Kahata, M., Isono, K., Sakairi, Y.. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Cogent Psychology*. 7. 10.1080/23311908.2020.1778895.
- Ammaniti, M., & Gallese, V. (2014). *The birth of intersubjectivity: Psychodynamics, neurobiology, and the self*. W W Norton & Co.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H., & Gabrieli, J. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 219–226.
- 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.
- Aron, E. N., Aron A., & Jagiellowicz J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 16:262–282.
- 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.
- Atkinson D. (2011). A Sociocognitive Approach to Second Language Acquisition: How mind, body, and world work together in learning additional languages. In Dwight Atkinson (ed.), *Alternative Approaches to Second Language Acquisition* (pp.142-166). Routledge, Paperback, Kindle Edition.
- Barrett, P., Davies, F., Zhang, Y., & Barrett, L. (2017). The Holistic Impact of Classroom Spaces on Learning in Specific Subjects. *Environment and Behavior*, 49(4), 425–451. <https://doi.org/10.1177/0013916516648735>

- Belsky J. (2005) Differential susceptibility to rearing influence. In *Origins of the social mind: evolutionary psychology and child development* (eds Ellis BJ, Bjorklund DF), pp. 139–163. New York: Guilford Press.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.
- Black, D. S., and Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1373, 13–24. doi: 10.1111/nyas.12998
- Borghi A.M., & Iachini T. (2002). *Scienze della mente*, Bologna: Il Mulino
- Boyce WT, Ellis BJ. (2005) Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Dev. Psychopathol.* 17, 271–301.
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, 142(1), 179–185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.016>
- Chiesa A., Calati R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? a systematic review of neuropsychological findings. *Clin. Psychol. Rev.* 31, 449–464. doi: 10.1016/j.cpr.2010.11.003
- Corona F., & Cozzarelli C. (2012). *Mind mapping and working memory: la rappresentazione semantica mentale come mediatore tra conoscenza e sapere*. San Cesario di Lecce: Pensa.
- Cosco, N., & Moore, R. (2009). *Sensory Integration and Contact with Nature: Designing Outdoor Inclusive Environments*. The NAMTA Journal, 34(2), Spring.
- Damasio A. R. , (2000) *Emozione e coscienza*. Milano: Adelphi.
- Damasio A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Damasio, A. R. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. Orlando: Harcourt.
- Falkenstein. (2019). *The highly sensitive man: Finding strength in sensitivity*. New York: Citadel Press Books.
- Gallese V. (2007). Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale Meccanismi neuro- fisiologici dell'intersoggettività. *Rivista di Psicoanalisi*, LIII(1)197-208.
- Gallese V. (2008). Empathy, embodied simulation and the brain. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 56, 769-781.
- Gallese V. (2013). *Corpo non mente. Le neuroscienze cognitive e la genesi di soggettività ed intersoggettività*. *Educazione Sentimentale*, 20(1), 8-24
- Gamelli I. (2013). *A scuola in tutti i sensi*. Milano: Pearson.
- Geake J.J. (2017), *Il cervello a scuola. Neuroscienze e educazione tra verità e falsi miti*. Trento: Erickson.

- Gomez Paloma F. (2013). *Embodied Cognitive Science. Atti incarnati della didattica*. Roma: Nuova Cultura.
- Gomez Paloma F. (2017). *Embodied Cognition and Second Language Teaching/Learning*. In F. Gomez Paloma, Ianes, Tafuri, *Embodied Cognition: Teories and Applications in Education Science* (pp.89-106). New York: Nova Science Publisher.
- Gomez Paloma F., Damiani P. (2015). *Cognizione corporea, competenze integrate e formazione dei docenti. I tre volti dell'Embodied Cognitive Science per una scuola inclusiva*. Trento: Erickson.
- Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. *Biological psychology*, 121, 109-116
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., . . . Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- Gu J., Strauss C., Bond R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? a systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin. Psychol. Rev.* 37, 1–12. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006
- Immordino-Yang M.H. e Damasio, A.R. (2007), *We Feel, Therefore We Learn: The relevance of affective and social neuroscience to education*, *Mind, Brain and Education*, (1)1, 3-10.
- Immordino-Yang, M.H. (2015) *Emotions, Learning and the Brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience*. New York: W.W. Norton & Co.
- Iverson, J. M., & Thelen, E. (1999). Hand, mouth, and brain: The dynamic emergence of speech and gesture. *Journal of Consciousness Studies*, 6, 19-40.
- Jagiellowicz J, Aron A, Aron EN. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *J. Soc. Behav. Pers.* 44, 185–199. doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185
- Khoury B., Sharma M., Rush S. E., & Fournier C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *J. Psychosom. Res.* 78, 519–528. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Kiverstein, J. (2018). Extended cognition, in *The Oxford Handbook of 4E Cognition*, 1st Edn, eds A. Newen, L. de Bruin, S. Gallagher (Oxford: Oxford University Press). doi: 10.1093/oxfordhb/9780198735410.013.2
- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: implications for research. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 230-238
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, e20161642

- Madore, K. P., & Wagner, A. D. (2019). Multicosts of multitasking. The Dana Foundation: Cerebrum
- Mason L. (2013), *Psicologia dell'apprendimento e dell'istruzione*. Bologna: Il Mulino.
- MIUR (2012) *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012*
- Montessori M., (1950) *Il segreto dell'infanzia*, Milano: Garzanti.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Pennisi A. (2016) Prospettive evoluzioniste nell'embodied cognition. Il cervello «inquilino del corpo». *Reti, saperi, linguaggi, Italian Journal of Cognitive Sciences* 1, 179-201, doi: 10.12832/83924
- Pesce, C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 766-786
- Pesce, C., & Ben-Soussan, T. D. (2016). Cogito ergo sum'or 'ambulo ergo sum'. New perspectives in developmental exercise and cognition research. In: McMorris T, ed. *Exercise-cognition interaction: neuroscience perspectives*. Elsevier
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143.
- Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Rashedi, R.N., Schonert-Reichl, K.A. (2019). Yoga and Willful Embodiment: a New Direction for Improving Education. *Educ Psychol Rev* 31, 725–734. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09481-5>
- Rasini V. (2016) Il fatale privilegio di essere uomini. *Sensi e corpo in Helmuth Plessner. Studi di estetica*, XLIV(IV), 1, 149-166
- Rivoltella P.C. (2012). *Neurodidattica. Insegnare al cervello che apprende*, Milano: Raffaello Cortina.
- Rivoltella P.C. (2014). *La previsione. Neuroscienze, apprendimento, didattica*. Brescia: La scuola
- Rivoltella P.C. (2018) *La didattica come scienza bioeducativa. Questioni epistemologiche, prospettive di ricerca*. *Research Trends in Humanities Education & Philosophy*, 5:22-28
- Rowlands, M. (2010). *The new science of the mind: From extended mind to embodied phenomenology*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262014557.001.0001>
- Shapiro, L., & Spaulding, S. (2019). Embodied cognition and sport, in *Handbook of Embodied Cognition and Sport Psychology*, ed M. Cappuccio (London: MIT Press), 3–22. doi: 10.4324/9781315180380

- Sibilio M. (2007). *Il laboratorio ludico-sportivo e motorio tra corpo, movimento, emozione e cognizione*. Roma: Aracne.
- Sini C. (2012). *Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario*. Milano: IPOC.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–215. <https://doi.org/10.1038>
- Tang R., & Braver T. S. (2020). Toward an individual differences perspective in mindfulness training research: theoretical and empirical considerations. *Front. Psychol.* 11:818. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00818
- Todd, R. M., Ehlers, M. R., Müller, D. J., Robertson, A., Palombo, D. J., Freeman, N., Levine, B., & Anderson, A. K. (2015). Neurogenetic variations in norepinephrine availability enhance perceptual vividness. *The Journal of Neuroscience*, 35(16), 6506–6516. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4489-14.2015>
- Tolja J., Puig T. (2016). *Essere corpo. Come ripensare lavoro, educazione, sport, architettura, design, moda, salute e spiritualità da una prospettiva corporea*. Milano: TEA.
- Turjeman-Levi, Y. T. (2016). *When the sensitivity of one is the trouble of the other: High-sensitivity as a moderator of the effects of physical stimulation on listening*. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, 4, e15. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>