

Sprijinirea dezvoltării copiilor hipersenzitivi

Editat de: M. Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, R. Ferrer-Cascales

Cuprins

INTRODUCERE	4
PARTEA I	7
Senzitivitatea procesării senzoriale. Identificarea hipersensitivității	7
DEFINIȚIE, SEMNIFICAȚIE ȘI CONCEPTE: O REVIZUIRE A LITERATURII	9
CARACTERISTICILE PERSOANELOR HIPERSENZITIVE	12
RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI ȘI PROFESORI	21
Referințe	24
PARTEA II	32
Educație și suport pentru educatori și profesori ai copiilor hipersenzitivi	32
IMPORTANȚA MEDIULUI PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR HIPERSENZITIVI	33
CERCETĂRI CARE DOVEDESC IMPORTANȚA MEDIULUI EDUCAȚIONAL PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR HIPERSENZITIVI	34
SPRIJIN PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE	38
SPRIJINIREA COPIILOR HIPERSENZITIVI ÎN CONTEXTUL FUNCȚIILOR ÎNDEPLINITE DE ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR ȘI ÎN COPILĂRIA TIMPURIE - LINII ÎNDRUMĂTOARE PENTRU MUNCĂ	47
Referințe:	57
PARTEA III	60
Educația și suportul părinților copiilor hipersenzitivi	60
CE PUTEM SĂ REMARCĂM CA PĂRINȚI AI COPIILOR HIPERSENZITIVI?	61
LUCRURI CARE POT AVEA UN MARE IMPACT EMOȚIONAL ASUPRA HSC	62
NEVOI EMOȚIONALE DE BAZĂ ALE COPIILOR HIPERSENZITIVI	64
PARENTINGUL COPILULUI HIPERSENZITIV	67
O METODĂ SPECIFICĂ PENTRU CREȘTEREA COPIILOR HIPERSENZITIVI	69
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI	72
Referințe	77
PARTEA IV	78
Strategii de educație încorporate bazate pe dovezi pentru a promova bunăstarea copiilor hipersenzitivi	78

SENSIBILITATE PROCESĂRII SENZORIALE, CREIERUL, CORPUL, SPAȚIUL	78
ARHITECTURA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI ÎNCORPORAT PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI	82
CONȘTIENTIZAREA DE A FI HIPERSENZITIV. MINDFULNESS ÎNCORPORAT ȘI BUNĂ-STARE PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI	89
ÎNGRIJIREA EDUCATORILOR ȘI ÎNGRIJITORILOR. REGULA MĂȘTII DE OXIGEN	99
Referințe	101

INTRODUCERE

Acest studiu este rezultatul unei colaborări internaționale a cercetătorilor și practicienilor care și-au stabilit obiectivul comun de a dezvolta o abordare orientată spre sprijin pentru copiii hipersenzitivi în mediul lor apropiat.

Hipersensitivitatea este o trăsătură temperamentală care caracterizează aproximativ 20% din populație. Cercetările confirmă faptul că persoanele hipersenzitive procesează mai puternic (intens) și profund decât alții informațiile și stimulii care provin din mediul lor. Acești indivizi sunt mai sensibili atât la experiențele pozitive, cât și la cele negative. Potrivit Elaine N. Aron (2013), autorul conceptului de hipersensitivitate, numărul indivizilor caracterizați prin hipersensitivitate este prea mare pentru a trata trăsătura ca orice altă trăsătură, dar prea mic pentru ca acești indivizi să fie înțeleși și susținuți de mediul lor într-un mod adecvat. Trăsătura capătă o semnificație deosebită atunci când vorbim despre copii. Pentru copiii hipersenzitivi, condițiile de dezvoltare inadecvate pot deveni deosebit de împovărătoare și, prin urmare, le pot afecta viitorul. Adultul joacă un rol cheie în crearea condițiilor pentru dezvoltarea copilului și este principala sursă de sprijin. Prin urmare, următoarele părți tratează problema condițiilor care susțin copilul în funcție de mediul lor imediat: părinți care cresc copilul, specialiști care lucrează cu copilul, instituția (școală, grădiniță) care creează condiții pentru dezvoltare.

Cartea se adresează în primul rând specialiștilor care lucrează zilnic cu copii cu vârste cuprinse între 3 și 10 ani (profesori, educatori, psihologi, pedagogi), precum și celor care, din cauza intereselor sau responsabilităților lor profesionale, sunt implicați în susținerea copiilor. Având în vedere conținutul său, studiul poate fi util pentru studenții la psihologie și pedagogie. De asemenea, recomandăm părinților cartea. Deși ne dăm seama că anumite părți ale cărții pot fi greu de citit pe alocuri, suntem convinși că îndrumările și cunoștințele pe care le conține vor aduce valoare atât în înțelegerea mai completă a naturii senzitivității, cât și în sprijinul eficient al copiilor.

Cartea este formată din patru părți, care sistematizează cunoștințele despre funcționarea unui copil hipersenzitiv și indică importanța mediului în care copilul se dezvoltă. Fiecare parte începe cu o introducere care rezumă cunoștințele despre problemă. Un paragraf introduce bazele conceptuale ale senzitivității ridicate, susținute de informații din rezultatele cercetării și din cunoștințele existente. Apoi se face trimitere la dimensiunile practice ale informației - autorii încearcă să răspundă la întrebarea Cum să fie aplicate cunoștințele despre funcționarea copiilor hipersenzitivi. Fiecare secțiune este rezumată cu puncte scurte sau sfaturi despre lucrul cu un copil hipersenzitiv.

Prima parte, SENZITIVITATEA PROCESĂRII SENZORIALE, introduce tema senzitivității (numele său profesional, semnificația și definiția), precum și specificul comportamentului persoanelor hipersenzitive. Caracterizează funcționarea unui copil hipersenzitiv în sfere fizice, emoționale, cognitive și interpersonale. Ultimul paragraf încearcă să summarizeze cele mai importante informații.

În conformitate cu obiectivul muncii noastre, sprijinul adecvat al copiilor hipersenzitivi ar trebui să înceapă cu identificarea trăsăturilor, în primul rând. Pentru început, este necesar să identificăm dacă avem de-a face cu un copil hipersenzitiv. Identificarea inițială a trăsăturilor de temperament se bazează adesea pe analiza comportamentală, care în cazul copiilor hipersenzitivi poate fi confundată în tabloul clinic cu tulburări precum hiperactivitatea, tulburarea de integrare senzorială, tulburările din spectrul autist, printre altele. Competența în identificarea trăsăturii (diagnostic pozitiv) este de așteptat să fie începutul procesului de sprijinire a copiilor hipersenzitivi, a familiilor și a mediului lor imediat.

Următoarea parte a cărții cuprinde conținutul orientat asupra EDUCAȚIEI ȘI SPRIJINULUI COPIILOR HIPERSENZITIVI. În cercetările privind dezvoltarea copilului se acordă o atenție specială rolului condițiilor de dezvoltare, importanței unei stimulări adecvate. Sursa de stimulare pentru un copil mic este mediul său imediat, în special casa familiei, apoi grădinița și școala. Cu cât copilul este mai mic, cu atât este mai important și mai important pentru dezvoltare importanța stimulării mediului și, prin urmare, calitatea mediului. În primul rând, trebuie acordată atenție creării condițiilor pentru dezvoltarea copilului. Un astfel de contact educațional necesită implicarea atât a educatorului, cât și a copilului. În consecință, persoana

educatoarei, a profesorului, a îngrijitorului și abilitățile acestora creează condițiile care favorizează dezvoltarea copilului.

Cea de a treia parte a cărții, EDUCAȚIE ȘI SPRIJIN PENTRU PĂRINȚII COPIILOR HIPERSENZITIVI, oferă perspectiva unui părinte. Descrie informații care sunt utile în înțelegerea caracteristicilor copilului inclusiv aspecte ale funcționării copilului care pot fi provocatoare pentru părinte. O atenție specială este acordată tărâmului emoțional al funcționării copilului, provocărilor părintești, precum și metodelor specifice de lucru cu copilul. Secțiunea este încheiată cu sugestii de activități recomandate pentru lucrul cu copilul hipersenzitiv.

Ultima parte a cărții, STRATEGII EDUCAȚIONALE PENTRU PROMOVAREA BUNĂSTĂRII COPIILOR HIPERSENZITIVI, BAZATE PE DOVEZI, prezintă un cadru și strategii practice, bazate pe cercetări psihologice și neurologice. Scopul său este de a prezenta modul în care educația prin conștientizarea corporală facilitează reglarea și un sentiment integrat de sine și contribuie astfel la sănătatea și bunăstarea copiilor hipersenzitivi.

Cunoștințele și abilitățile pentru a sprijini copiii hipersenzitivi sunt, de asemenea, esențiale pentru alți adulți care sunt importanți în viața copilului. Conținutul zonei de sensibilitate temperamentală a copilului și abilitățile de a o sprijini ar putea spori activitățile de prevenire ale școlii, în special în domeniul prevenirii universale.

În consecință, proiectarea suportului pentru copiii hipersenzitivi nu înseamnă modificarea caracteristicilor lor. Lucrul conștient nu implică interferența cu trăsătura, acceptarea acesteia ca o dificultate sau o problemă de tratat, ci oferă condiții ca și copiii hipersenzitivi să aibă șanse egale pentru a-și dezvolta potențialul.

PARTEA I

Senzitivitatea procesării senzoriale. Identificarea hipersenzitivității

Rosario Ferrer-Cascales¹, Nicolás Ruiz-Robledillo¹, Natalia Albaladejo-Blázquez¹, Miriam Sánchez-Sansegundo¹, Manuel Fernández-Alcántara¹, María Rubio-Aparicio¹, Borja Costa-López¹

¹ Departmentul de Psihologie a Sănătății. Facultatea de Știința Sănătății. Universitatea din Alicante

Pe scurt, Senzitivitatea procesării senzoriale a fost determinată ca o trăsătură de personalitate prezentată de percepția, procesarea și interpretarea stimulilor interni și externi. Astfel, această trăsătură a fost luată în considerare de unele studii recente de cercetare din diferite unghiuri. Deși există o lipsă de acuratețe în terminologie, unele articole au demonstrat că senzitivitatea procesării senzoriale nu poate fi considerată o tulburare. Prin urmare, această trăsătură arată modalități diferite de a se manifesta în anumite sfere ale vieții: fizic, cognitiv, emoțional și interpersonal. De fapt, în fiecare sferă putem găsi mai multe caracteristici ale senzitivității procesării senzoriale și a manifestării acestora în funcție de nivel. În ciuda faptului că, în unele cazuri, această trăsătură a fost asociată cu stare de bine, sănătatea și calitate a vieții deficitare, cercetările raportează că senzitivitatea are o varietate de grade, reieșind rezultate pozitive în populația generală. Acest capitol va prezenta o definiție a senzitivității procesării senzoriale, un rezumat al caracteristicilor senzitivității ridicate, câteva abordări teoretice și recomandări pentru părinți și profesori care sunt în contact cu copiii hipersenzitivi.

Cuvinte cheie: senzitivitatea procesării senzoriale, trăsătură de personalitate, sănătate, sfere.

DEFINIȚIE, SEMNIFICAȚIE ȘI CONCEPTE: O REVIZUIRE A LITERATURII

De-a lungul anilor, Senzitivitatea procesării senzoriale (SPS) a fost definită ca un continuum care reprezintă diferențe individuale în raport cu percepția și procesarea informațiilor, în funcție de experiențele biografice și de context (Aron & Aron, 1997, așa cum este citat în: Greven et al., 2019; Lionetti și colab., 2018; Pluess, 2015). Termenul SPS a fost descris dintr-o mare varietate de studii ca o trăsătură fenotipică subiacentă, caracterizată prin capacitatea de a înregistra și prelucra stimulii de mediu și asocierea acestuia la o procesare mai profundă a informațiilor cognitive, senzoriale și emoționale; probabil datorită unui sistem nervos central mai sensibil (Aron & Aron, 1997; Greven și colab., 2019). Conform ipotezelor Teoriei sensibilității mediului (Pluess, 2015), oamenii sunt programați să perceapă, să proceseze și să reacționeze într-un anumit mod la stimulii de mediu. Acest mod de procesare a stimulilor mediului are o funcție necesară pentru supraviețuire, deoarece ar permite adaptarea la context (Pluess și colab., 2018). Cu toate acestea, în ciuda faptului că există o predispoziție neurobiologică orientată spre dezvoltarea acestei funcții adaptative la om, s-au observat diferențe semnificative în modul în care oamenii reacționează la stimulii de mediu, unii indivizi având o sensibilitate mai mare la aceștia (Pluess, 2015). Astfel, se pare că este demonstrat că unii oameni sunt mult mai sensibili și reactivi la mediu și context decât alții, făcându-i hipersenzitivi (Belsky & Pluess, 2009; Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg și Van IJzendoorn, 2011, Greven, și colab., 2019). Prin urmare, această trăsătură, hipersenzitivitatea, a fost legată de reactivitatea emoțională și empatie la niveluri crescute, o mai mare conștientizare a subtilităților mediului și ușurința suprastimulării (Acevedo și colab., 2014; 2018; Aron, Aron și Jagiellowicz, 2012; Goldberg și Scharf, 2020; Homberg, Schubert, Asan & Aron, 2016; Pluess, 2015).

În acest sens, SPS a fost diferit caracterizată de mai multe cadre teoretice. De exemplu, Belsky și Pluess (2009), din perspectiva psihologiei dezvoltării, propun Teoria sensibilității diferențiale (Pluess & Belsky, 2015), identificând că diferențele individuale în Senzitivitatea mediului implică două strategii alternative: plasticitatea și adaptarea. Din acest punct de vedere, genele sunt implicate în Senzitivitatea mediului și ar putea face oamenii mai vulnerabili la stimulul de mediu. De fapt, SPS a fost investigat de unii

cercetători pe baza unor studii neurobiologice care au identificat mai mulți markeri genetici, fiziologici și comportamentali de hipersensitivitate (Belsky & Pluess, 2016). În acest sens, s-a demonstrat o asociere semnificativă între SPS atât cu serotonina, cât și cu sistemul dopaminergic (Chen și colab., 2011; Licht, Mortensen și Knudsen, 2011). Studiile privind imagistica prin Rezonanță Magnetică Funcțională (fMRI) indică faptul că nivelurile ridicate de SPS sunt asociate cu creșterea timpului de reacție și activare a zonelor cerebrale (cum ar fi, de exemplu, regiunile occipito-temporale stângi și regiunile temporale bilaterale) care se ocupă cu procesarea vizuală de ordin înalt și atenție (Jagiellowicz și colab., 2010). De asemenea, alte studii de neuroimagistică arată că anumite zone ale creierului sunt implicate în procesele afective și cognitive. Mai exact, insula este responsabilă de integrarea senzorială și de conștientizare; girusul frontal inferior este legat de empatie; activarea cortexului cingulat este legată de nivelurile de atenție și pregătire pentru acțiune; și, în cele din urmă, cortexul prefrontal dorsolateral este implicat și în autocontrolul cognitiv, în luarea deciziilor și în autoreglare (Acevedo și colab., 2014). Astfel, Teoria sensibilității biologice la context (Ellis și Boyce, 2011), bazată pe o perspectivă neurobiologică, explică diferențele fiziologice în reactivitatea la mediu în funcție de capacitatea de reacție la stres a indivizilor. În acest sens, această teorie determină faptul că unii indivizi cu răspuns mai rapid la stres sunt mai susceptibili să sufere de consecințe negative atunci când sunt implicați în medii negative (Ellis & Boyce, 2011).

Alte studii despre trăsăturile de temperament și personalitate confirmă destul de mult din teoria personalității lui Eysenck (Eysenck, 1967, Sargent, 1981), existența unei asociații pozitive între SPS și nevrotism, precum și o corelație pozitivă semnificativă cu sistemul de inhibiție comportamentală (BIS). (Aron & Aron, 1997; Greven și colab., 2019; Homberg și colab., 2016). Mai mult, SPS a demonstrat că este legată negativ de domeniul Extraversiunii personalității (Lionetti și colab., 2018; Pluess și colab., 2017). Astfel, SPS este considerată mai degrabă o trăsătură de temperament decât o tulburare. În ciuda probabilității de a prezenta dificultăți de comportament în perioada copilăriei și a maturității, atunci când populațiile hipersensitive se implică în medii nefavorabile, care afectează negativ sănătatea și bunăstarea lor, există rezultate pozitive atunci când sunt expuse unor evenimente de viață pozitive (subliniind cariera academică, în special în domeniile creative) (Booth, Standage & Fox, 2015; Kibe, Suzuki, Hirano și Boniwell, 2020).

Majoritatea autorilor sunt de acord că unii copii și adolescenți par în general mai sensibili decât alții, ceea ce înseamnă că sunt mai mult influențați de caracteristicile contextului lor de dezvoltare (Pluess, 2015). Deși subiectul este relevant din punct de vedere al sănătății și al societății, există un decalaj în cercetare pentru a clarifica acest construct, originile sale și modurile în care pot fi modulate.

Mai mult, așa cum s-a menționat mai sus, fundalul teoretic indică faptul că SPS este asociată cu o prelucrare cognitivă, senzorială și emoțională mai profundă a informațiilor percepute din experiențele de mediu. Aceasta se bazează și este susținută de diferite abordări, cum ar fi Teoria sensibilității diferențiale, Sensitivitatea biologică până la Teoria contextului și Teoria personalității a lui Eysenck. Pe scurt, se pare că unii oameni sunt mult mai sensibili și mai reactivi la mediul și contextul din jurul lor decât alții, caracterizându-i drept oameni hipersenzitivi (HSP). Caracteristicile HSP vor fi descrise mai jos.

CARACTERISTICILE PERSOANELOR HIPERSENZITIVE

După cum sa menționat mai sus, oamenii hipersenzitivi procesează informațiile și stimulii de mediu mai profund decât alți indivizi. Uneori, persoanele hipersenzitive (HSP) ar putea fi înțelese greșit și clasificate ca persoane supra-reactive, dramatice, excentrice, dificile, timide, nevrotice, anxioase sau depresive (Degnan și Fox, 2007; Fox, Henderson, Marshall, Nichols și Ghera, 2005). Cu toate acestea, este relevant să subliniem că studiile recente nu o consideră o „tulburare de procesare senzorială” (SPD), din moment ce aceasta ar implica o afecțiune în care indivizii sunt hipersensibili la lumini și sunete și ar prezenta dificultăți în integrarea semnalelor senzoriale (Acevedo, 2020). După cum s-a indicat anterior, SPS este un continuum, astfel încât trăsătura are o varietate de grade și oamenii își pot găsi propriul prag modulat de mediu (Acevedo, 2020; Greven și colab., 2019). În nici un caz, SPS nu duce la complicații de comunicare, socializare și mobilitate, nici la o slabă coordonare sau dezorientare către semnalele senzoriale (Acevedo, 2020). Unele studii susțin ideea de a arăta trăsătura temperamentului fenotipic subiacent, caracterizată de grupul de caracteristici de hipersenzitivitate în patru dimensiuni, creând un acronim numit DOES, ceea ce înseamnă: 1) Adâncimea procesării (o cantitate mare de informații detaliate procesate în raport cu un obiect, informație sau stimul); 2) Suprastimulare (situații de procesare, inclusiv acțiunile și comportamentele altor persoane, mai profundă și mai aprofundată decât colegii lor); 3) Reactivitatea emoțională (reacții intensive atât la evenimente pozitive, cât și negative la viața emoțională); și 4) Stimuli subtili (o mai mare conștientizare a detaliilor, a sunetelor subtile, atingere, miros și alți stimuli delicai) (Acevedo și colab., 2014; Aron și Aron, 1997; Aron și colab., 2012; Greven și colab., 2019) .

Cu toate acestea, în ciuda acestei perspective negative constatate a asocierilor între hipersenzitivitate și probleme de sănătate mintală, există o latură pozitivă a acestui fenomen, care face ca HSP să fie caracterizată prin avantaje profitabile, nefiind considerată ca fiind o slăbiciune, deficiență sau boală. Prin urmare, se știe că HSP ar putea atinge o dezvoltare optimă (Acevedo, 2020; Aron și colab., 2012; Aron, 2020; Greven și colab., 2019). Totuși, această perspectivă este diferită de celelalte care

prezintă corelații pozitive între caracteristicile hipersensitivității și ale problemelor de sănătate mintală (Aron, 2020; Greven și colab., 2019).

Acest ghid pretinde că face o analiză mai profundă a celor mai importante caracteristici ale HSP, în zona fizică, cognitivă, emoțională și socială, prezentând un profil complet abia menționat până acum.

Zona fizică

În special, deși caracteristicile fizice ar putea cuprinde sensibilitate externă și internă, reacții de disconfort fizic la mediu, dificultăți de somn, HSP sunt indivizi cu abilități de percepție senzorială extrem de bine dezvoltate (Acevedo, 2020).

În ceea ce privește reactivitatea fizică externă, aceștia sunt capabili să observe mirosuri subtile, sunete, gesturi mici, modificări ale tonului vocii și alți stimuli delicați (Acevedo, 2020; Meyer & Carver, 2000). Într-adevăr, fiind mai conștienți de amenințări și daune pot evita expunerea la acestea, sporind astfel sănătatea și supraviețuirea lor, astfel încât această abilitate permite HSP să fie mai atenți la oportunități, resurse și recompense (Acevedo, 2020; Aron și colab., 2012). Mai mult, având capacitate ridicată de reamintire a acestor evenimente adverse, ar putea fi trăsătură adaptativă și ar putea pregăti indivizii să facă față unor situații similare în viitor (Acevedo, 2020). Rezultatele studiilor fiziologice anterioare afirmă că HSP prezintă un prag de sensibilitate mai mic, astfel încât să fie mai pregătiți să facă față schimbărilor de mediu chiar mai rapid și mai adaptativ decât non-HSP. Astfel, rezultă un factor de risc, dar chiar unul protector ca răspuns la mediul ostil (Hartman și Belsky, 2018; Jagiellowicz, Zarinafsar și Acevedo, 2020).

Având în vedere reactivitatea fizică internă, studiile confirmă faptul că HSP ar putea suferi de oboseală fizică, mai ales dacă sunt implicați într-un context extrem de stimulator pe o perioadă lungă de timp, fără odihnă. În acest sens, de obicei acordă atenție fiecărui stimul perceput pentru a răspunde cât mai rapid și adecvat posibil (Acevedo, 2020), sporindu-și oboseala senzorială și fizică. Într-adevăr, HSP prezintă senzații corporale mai frecvente și mai intense, precum foamea sau durerea, decât non-HSP

(Rappaport & Corbally, 2018). Mai mult, este relevant să subliniem existența diferențelor fiziologice în sistemele de răspuns la stres, cum ar fi producția mai mare de cortizol, presiunea arterială și reactivitatea imună în HSP (Greven & Homberg, 2020).

Zona cognitivă

Această zonă este legată de cunoaștere și de unele caracteristici specifice ale HSP, cum ar fi inflexibilitatea cognitivă, supraîncărcarea cognitivă, procesarea cognitivă profundă, perfecționismul, nevoia de control și gândurile de frică / anxietate (Weyn și colab., 2019). Deși unele dintre aceste caracteristici ar putea duce la consecințe negative, se recunoaște treptat că plasticitatea neuronală inherentă SPS poate genera atribute pozitive HSP, cum ar fi creativitate sporită, conștientizare și deschidere (Bridges & Schendan, 2019; Jagiellowicz și colab., 2020). În plus, HSP visează cu ochii deschiși și au o imaginație bogată, precum și o tendință de a reflecta în detaliu asupra diferitelor activități (Bridges & Schendan, 2019; Jagiellowicz și colab., 2020).

Spre deosebire de non-HSP*, HSP ar putea remarca diferența memorând un număr mare de detalii despre evenimente, situații, fenomene observate și, de asemenea, acordând atenție elementelor mai puțin evidente ale unei situații la care majoritatea oamenilor nu sunt atenți; de obicei datorită unui timp de procesare mai profund și mai lung al informațiilor noi comparativ cu colegii (Aron & Aron, 1997; Jagiellowicz și colab., 2020). Acest avantaj le permite o învățare mai eficientă din propriile experiențe și capacitatea de a trage concluzii din experiențe pentru a crește și eficacitatea (Acevedo și colab., 2014).

Este important să subliniem că unii factori cognitivi legați de funcționarea executivă (EF; cum ar fi atenția, controlul inhibitor și autoreglarea) pot modera efectele temperamentului HSP. Concret, dimensiunea de autoreglare ar putea fi împărțită în control prin efort (capacitatea de a schimba voluntar atenția) și control inhibitor (capacitatea de a inhiba răspunsul dominant al cuiva). De asemenea, copiii cu HS care prezintă niveluri ridicate de inhibare a comportamentului prezintă un risc mai mic de a dezvolta anxietate și alte probleme emoționale și prezintă o monitorizare mai mare a performanței. Mai mult decât

atât, în această populație sunt necesare acțiuni de efort pentru a scăpa de un factor de stres, deoarece este legat de rezultatele pozitive ale sănătății mintale (Boeke, Moscarello, LeDoux, Phelps & Hartley, 2017; Jagiellovicz și colab., 2020; McDermott și Fox, 2010; Rothbart, Ellis, Rueda & Posner, 2003; Eisenberg, Downs, Golberstein & Zivin, 2009; White, McDermott, Degnan, Henderson & Fox, 2011;). Se știe, de asemenea, că hipersensitivitatea este asociată cu suferința produsă de niveluri mai ridicate de stres în timp ce desfășoară unele activități cognitive; dar chiar și arătând mai mult distres în desfășurarea unor sarcini perceptiv dificile, HSP le fac mai repede și mai precis (Gerstenberg, 2012). Prin urmare, HSP pot obține un mai bun control al consecințelor pe termen lung ale propriilor acțiuni (Botenberg & Warryen, 2016).

În plus, alte aspecte pozitive ale acestei trăsături sunt analiza și căutarea dependențelor, căutarea similitudinilor dintre situația actuală și cele anterioare, crearea de asociații și utilizarea comparațiilor și a schemelor figurative. Totuși, acest fapt poate implica prezența unor dificultăți în luarea deciziilor din cauza procesării prea multor opțiuni (Acevedo, 2020). Această problemă este direct legată de prelucrarea profundă a informațiilor de mediu, demonstrând o capacitate peste medie în comparație cu grupul de colegi (Greven și colab., 2019). În ciuda avantajelor acestei caracteristici, HSP ar putea fi precaut, pentru a nu atinge o oboseală mentală, deoarece spre deosebire de non-HSP, sunt mai predispuși să o simtă (Jagiellovicz și colab., 2020).

Într-un mediu propice, copiii HS obțin note mai bune la școală, au atitudini morale mai constructive și pot folosi un vocabular mai complicat decât fac colegii lor, fiind și mai calificați (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Prin urmare, unii autori indică faptul că nu se angajează doar în gândirea profundă, iau decizii mai bune, meditează la întrebări spirituale și se angajează în lucrări semnificative, dar sunt, de asemenea, supradotați, mistici și intuitivi (Acevedo, 2020; Aron și Aron, 1997; Aron et. al., 2012).

Zona emoțională

Acest domeniu este asociat cu experiență profundă, expresie intensă și manifestare somatică a emoțiilor, niveluri ridicate de stres, atașament față de obiecte și interacțiuni emoționale cu natura, arta și animalele (Greven și colab., 2019). Plânsul, hiperactivitatea, fluxul și atitudinea negativă sunt într-adevăr identificate ca niște reacții ale emoțiilor (Acevedo, 2020). Într-adevăr, unele studii afirmă că nivelurile SPS sunt semnificativ legate de stima de sine scăzută și de rușine, din moment ce se simt „diferiți” și speriați să nu fie înțeleși greșit ca urmare a prejudecăților (Acevedo, Aron & Aron, 2018; Acevedo și colab., 2018; Acevedo, 2020; Aron și colab., 2010). Cu toate acestea, HSP prezintă aspecte emoționale pozitive, cum ar fi empatia și sensibilitatea față de ceilalți, intensitatea trăirii sentimentelor și un simț inteligent al umorului (Aron și colab., 2012; Acevedo și colab., 2017; Acevedo, 2020).

Cercetările indică, de asemenea, că HSP prezintă niveluri ridicate de empatie, deoarece prezintă avantaje emoționale, cum ar fi mai în ton cu propriile lor gânduri și emoții, mai conștienți de emoțiile altora și mai receptivi și conștienți de schimbările de mediu. Copiii hipersenzitivi sunt într-adevăr capabili să simpatizeze cu stările de dispoziție ale altor persoane. Prin urmare, ei sunt „armonizați” cu ceilalți, în special cu rudele și persoanele apropiate (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Slagt și colab., 2018). În acest mod și dincolo de empatie, hipersenzitivitatea ajută la îmbunătățirea mediului, ajustându-l și făcându-l mai confortabil pentru ceilalți, astfel încât să contribuie la o experiență mai redusă de haos (Acevedo, 2020). Aceasta este o cheie importantă pentru a diferenția hipersenzitivitatea de tulburarea din spectrul autismului (TSA), deoarece prima este mai pregătită să perceapă tristețea, furia și bucuria cuiva decât non-HSP sau cei care suferă de Tulburare Emoțional-afectivă (TEA) (Acevedo și colab., 2014). Astfel, aceste caracteristici ar putea permite părinților copiilor HS să fie mai empatici și mai conștienți de nevoile copilului lor, ceea ce facilitează stabilitatea și cooperarea în relații și încredere în rândul persoanelor apropiate; ajutând copiii HS să se adapteze social mai ușor (Aron și colab., 2019; McNamara și Houston, 2009). Deși aceste abilități emoționale ar putea oferi beneficii atât pentru HSP, cât și pentru mediul lor, este necesar să fim atenți pentru a nu deveni excesiv de stresați, deoarece HSP nu ar putea dezvolta strategii adecvate de coping atunci când se simt copleșiți din punct de vedere emoțional (Acevedo, 2020; Fehr & Rockenbach, 2004; Preston, Hofelich și Stansfield, 2013; Raghanti și colab., 2018). Cu toate acestea,

Într-un mediu favorabil, copiii HS ating niveluri mai ridicate de autoreglare și un sentiment mai mare de securitate rezultat din experiența dragostei familiilor lor (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Prin urmare, aceștia pot fi considerați atât oameni empatici, cât și oameni hrăniți (Acevedo, 2020).

Mai mult, nivelurile ridicate de empatie le permit să facă față sentimentelor altor oameni și sunt, de asemenea, mai capabili să identifice nedreptățile și să-i apere pe cei percepuți ca slabi (Acevedo, 2020; Aron și colab., 2012). În acest sens, observă mai ușor suferința și stresul altor persoane (de exemplu: colegi, membri ai familiei, străini, uneori chiar și personaje din desene animate sau filme și animale) (Acevedo, 2020). Acest aspect este legat de activarea unor zone cerebrale care răspund conștiinței, integrării informațiilor senzoriale și pregătirii pentru acțiune ca răspuns la stimuli sociali evocativi emoțional (Acevedo și colab., 2014; Acevedo și colab., 2017).

Prin urmare, oamenii hipersenzitivi reacționează mai intens la imaginile care evocă atât emoții plăcute, cât și neplăcute (par să reacționeze intens atât la experiențele negative, cât și la cele pozitive). De fapt, HSP despre care s-a raportat că au trăit o copilărie fericită au răspuns mai intens la fotografiile plăcute (Jagiellowicz și colab., 2010). Aceste rezultate au furnizat dovezi ale impactului pozitiv al mediului educațional al copilului hipersenzitiv. Această percepție emoțională intensă atât a emoțiilor plăcute, cât și a celor neplăcute poate fi explicată prin rolul zonelor cerebrale ca insulă și sistem limbic care sunt implicate activ în reacția emoțională a acestei caracteristici (Acevedo, 2014).

Zona socială și familială

Zona familială și socială poate fi cea mai relevantă în ceea ce privește hipersenzitivitatea. Această dimensiune este deosebit de importantă, deoarece caracteristicile mediului în care sunt implicați HSP determină caracteristicile profilului HSP. Acest lucru se datorează plasticității inerente, caracteristică sensibilității la mediu, care permite indivizilor să fie puternic influențați de mediul lor și "în bine, și în rău" (Jagiellowicz și colab., 2020; Slagt, Dubas, van Aken, Ellis, Dekovic, 2018). Deși trăsătura în sine nu este simptomul, ci mai degrabă aceste simptome ar putea apărea atunci când indivizii experimentează

expunerea continuă la medii dezadaptative sau stresante. Concret, studiile asupra trăsăturilor de temperament afirmă că o copilărie săracă este considerată un factor de risc ce precede consecințele negative emoționale ale adulților (Aron și colab., 2005; Aron, Aron, Nardone și Zhou, 2019; Jagiellowicz și colab., 2020). De asemenea, stilurile parentale au fost investigate cu privire la SPS. Această variabilă ar putea influența comportamentul copiilor, antrenându-i în tehnici de autoreglare adaptive pentru a-și gestiona în liniște emoțiile și gândurile (Degnan & Fox, 2007). De asemenea, stilurile de părinți pozitive ar putea promova empatia și comportamentul prosocial în rândul copiilor, realizând o mai bună adaptare socială, prin a rezona cu copilul, oferind căldură, sprijin, acceptare, receptivitate și autonomie (Eisenberg, Damon & Lerner, 2006; Hane, Cheah, Rubin & Fox, 2008; Hankin și colab., 2011). Chiar și modelele de atașament parental sunt legate de calitatea vieții copiilor și, de asemenea, de sensibilitatea senzorială, fiind mai mari atunci când nivelurile relațiilor parentale nesigure cu copiii mici sunt mai mari. De altfel, un studiu anterior a identificat că părinții care sunt hipersenzitivi facilitează stiluri parentale non-optime, cum ar fi permisivitate, autoritate, mai puțină căldură și, de asemenea, controlul comportamentelor parentale (Branjerdporn, Meredith, Strong & Green, 2019).

În interacțiunile sociale, HSP demonstrează distragerea socială din cauza supra-stimulării menționate anterior, blocajelor mentale și a lipsei abilităților de comunicare pentru a-și satisface nevoile. În comparație cu colegii mai puțin sensibili, adaptarea lentă la oameni și situații noi este observată în HSP datorită dorinței de a observa cu atenție și de a reflecta asupra lor. Hipersenzitivitatea la subtilități este o caracteristică pe care HSP o poate folosi în sport, comunicare interpersonală, în școală etc. Această caracteristică le facilitează interpretarea așteptărilor inclusiv pe ale colegilor și profesorilor lor (Aron, 2002).

Mai mult, această populație prezintă o reactivitate ridicată la recompensele și pedepsele sociale și la gestionarea situațiilor sociale care prezintă frică / anxietate, evitând necazurile și gândindu-se la vina lor (Kibe și colab., 2020; Pluess și Boniwell, 2015). Asta înseamnă că HSP poate avea mai multă influență din mediul în care sunt implicați. Prin urmare, așa cum s-a indicat anterior, creșterea HSP în condiții adverse sau de inhibare (în special în timpul copilăriei) îi predispune la îmbolnăviri și suferințe cu consecințe fizice și psihologice negative (Acevedo, 2020; Aron, Aron și Davies, 2005). Cu toate acestea, într-un mediu de

susținere, copiii HS ating niveluri mai ridicate de competență socială și aceste condiții le permit să beneficieze de educație și predare pozitive spre deosebire de copiii care nu sunt HS (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Într-adevăr, sprijinul social este un factor care poate amortiza consecințele sănătății mintale în HSP care au suferit o copilărie definită de maltratare sau de alte evenimente stresante din viață, promovând rezistența, chiar și în prezența unui genotip care se așteaptă să confere vulnerabilitate la tulburări psihiatrice (Pluess & Boniwell, 2015). Deși HSP sunt predispuse la stres, unele studii au demonstrat corelația pozitivă dintre hipersensitivitate și rezistență. Mai mult, HSP a răspuns mai favorabil la programele de consolidare a rezilienței școlii, ceea ce duce la mai puține probleme de sănătate mintală. În plus, acest tip de programe obține un impact pozitiv împotriva agresiunii (Mitchell și colab., 2011; Nocentini și colab., 2018; Pluess și Belsky, 2010; Pluess și Boniwell, 2015).

REZUMATUL CARACTERISTICILOR HIPERSENZITIVĂȚII

Tabelul 1 prezintă un rezumat al caracteristicilor evidențiate ale nivelurilor ridicate de sensibilitate la procesarea senzorială, care au fost menționate anterior. Aceste caracteristici au fost clasificate în zonele fizic, cognitiv, emoțional și familial și social.

Tabel 1. Rezumatul caracteristicilor nivelelor înalte ale sensibilității procesării senzoriale

Zona fizică

Percepția senzorială înalt dezvoltată

Percepția fidelă a mirosului, auzului și a stimulilor vizuali

Mai multă conștientizare a elementelor adverse de mediu

Zona cognitivă

Creativitate, conștientizare și deschidere

Visarea cu ochii deschiși și imaginație bogată

O foarte bună memorie a evenimentelor, situațiilor și a fenomenelor observate

Comportamentul inhibat arată un risc scăzut în dezvoltarea problemelor din zona sănătății mentale

Abilitatea crescută peste medie de a procesa informațiile din mediu

Execuția rapidă și corectă a sarcinilor cognitive

Zona emoțională

Empatie, simpatie și intensitate în trăirea sentimentelor

Acordarea cu gândurile și emoțiile

Conștientizarea emoțiilor celorlalți

Stabilitate, cooperare, încredere

Nivel înalt de auto-reglare în medii favorabile

Familie și zona socială

Experiențele din copilărie, ca factori semnificativi ai comportamentelor HSP

Niveluri înalte ale competențelor sociale, educație și predare

Stiluri parentale, ca variabile puternice de influență

De fapt, potrivit unor studii de cercetare menționate anterior, acordând atenție laturii pozitive a acestei trăsături de personalitate, hipersensitivitatea ar putea fi catalogată drept un avantaj, arătând-o ca o virtute generală (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013).

RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI ȘI PROFESORI

Conform abordării Psihologiei dezvoltării, este important să se ia în considerare recomandările de mai jos (Tabelul 2). Astfel, pentru a favoriza o dezvoltare adecvată a copiilor hipersenzitivi, urmarea acestor sugestii poate contribui la gestionarea emoțională și la interacțiunea socială a acestor copii. De asemenea, crearea unui mediu de susținere ar putea ajuta să se cunoască pe ei înșiși și abilitățile lor pentru a face față cu succes evenimentelor din viață.

În ceea ce privește domeniul educației, profesorii au un rol central. Copiii HS trebuie să fie ajutați pentru a-și atinge performanța maximă în lumea academică. Sunt predispuși să realizeze o dezvoltare optimă, este util să le fie evidențiată munca prin validarea emoțiilor și gândurilor, pentru a nu părea ciudat. Mai mult, este important să ne concentrăm pe interacțiunea socială pentru a facilita incluziunea acestor copii. Tabelul 2 prezintă, de asemenea, câteva strategii pentru a lucra cu copii hipersenzitivi.

Tabelul 2. Recomandări pentru părinți și profesori cu copii hipersenzitivi.

Părinți

Oferiți mai multă atenție nevoilor zilnice ale copiilor

Înțelege, încurajează și validează abilitățile lor

Dezvoltați stima de sine și reglarea emoțională

Facilitați identitatea de sine

Promovați un mediu favorabil pentru amortizarea evenimentelor stresante

Profesori

Învățați-i să beneficieze de puterile lor

Oferiți-le instrumente pentru a gestiona sensibilitatea

Vorbiți zilnic cu ei pentru a-și doza expresivitatea emoțională

Facilitați un mediu de încredere pentru a îmbunătăți relațiile sociale între colegi

Validați-le gândurile și emoțiile, pentru a le exprima liber

CONCLUZII

Așa cum s-a indicat anterior, sensibilitatea la procesarea senzorială (SPS) a prezentat un spectru format din diferite grade, iar indivizii ar putea prezenta o modulație a propriului prag de al stimulilor interni sau externi (Acevedo, 2020; Greven și colab., 2019). În plus, DOES este un acronim creat pentru a sublinia că trăsătura de sensibilitate se manifestă prin grupul de patru dimensiuni: 1) Adâncimea procesării (o cantitate mare de informații detaliate procesate în raport cu un obiect, informație sau stimul); 2) Suprastimulare (situații de procesare, inclusiv acțiunile și comportamentele altor persoane, mai profund și mai deplin decât colegii lor); 3) Reactivitatea emoțională (reacții intense atât la evenimente emoționale de viață pozitive, cât și negative); și 4) Stimuli subtili (o mai mare conștientizare a detaliilor, sunetelor subtile, atingerilor, mirosurilor și alor stimuli delicați) (Acevedo și colab., 2014; Aron și Aron, 1997; Aron și colab., 2012). Astfel, persoanele hipersenzitive (HSP) percep, înregistrează, procesează și interpretează informațiile de mediu mai profund, manifestând rezultate fizice, cognitive, emoționale și interpersonale (Acevedo, 2020). Deși unele articole oferă o viziune negativă asupra nivelurilor ridicate de SPS, studii

recente de cercetare l-ar putea asocia cu o „latură luminoasă”, ceea ce face ca hipersensitivitatea să fie legată de bunăstare și plenitudine ale rezultatelor calității vieții (Pluess, 2017; Iimura , 2021).

Referințe

- 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: <https://doi.org/10.1093/acn/awq011>
- 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 frame- work. *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., Bijtdebier, 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>
- Limura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology*.
- 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. (2017). Vantage sensitivity: Environmental sensitivity to positive experiences as a function of genetic differences. *Journal of Personality*, 85, 38–50.
- 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 Deković, 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>

PARTEA II

Educație și suport pentru educatori și profesori ai copiilor hipersenzitivi

Monika Baryła-Matejczuk¹ and Małgorzata Artymiak¹

¹Universitatea de Economie și Inovație din Lublin, Polonia

Rezumat

Scopul acestei părți este de a proiecta acțiuni pentru a sprijini copiii hipersenzitivi în mediul lor imediat. Partea a II-a se adresează profesorilor. Prima parte se referă la importanța mediului pentru creșterea copiilor hipersenzitivi. Calitățile mediului extern, cum ar fi zgomotul și supraîncărcarea senzorială, precum și sprijinul experimentat de copil sunt toate importante pentru dezvoltarea sa. În condiții maladaptative, copilul va întâmpina dificultăți de adaptare, în timp ce sprijinul optim facilitează dezvoltarea propriului potențial al copilului (Avantajul Sensitivității). A doua parte descrie atitudinea optimă a părinților și îngrijitorilor care lucrează cu copii hipersenzitivi, una cu rădăcini în psihologia umanistă. Un copil hipersenzitiv este beneficiarul eforturilor educaționale și parentale. Realizarea acestor funcții necesită luarea în considerare a nevoilor specifice ale unui copil hipersenzitiv și adaptarea modalităților de atingere a acestor obiective. Datorită modurilor specifice de a experimenta realitatea și a răspunsurilor individualizate, un copil hipersenzitiv este adesea văzut de profesori ca fiind dificil. Necesită un efort din partea lor pentru a ieși la suprafață și a dezvolta potențialul înnăscut al copilului.

Cuvinte cheie: copil hipersenzitiv, mediu educațional, educație, educație umanistă, avantajul senzitivității

IMPORTANȚA MEDIULUI PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR HIPERSENZITIVI

În această secțiune vom încerca să explicăm de ce mediul în care este crescut un copil hipersenzitiv este deosebit de important. Nu există nicio îndoială că acesta este un adevăr universal, deoarece pentru fiecare copil contează mediul în care sunt crescuți. Crearea condițiilor pentru o dezvoltare adecvată este definiția creșterii. Cu toate acestea, oamenii (dar și animalele) diferă în sensibilitatea lor la stimulii de mediu pozitivi și negativi. Unii sunt mai sensibili, alții mai puțin. Aceasta înseamnă că pentru unii, mediul imediat nu va conta la fel de mult ca pentru alții. Pentru copiii hipersenzitivi, calitatea mediului în care cresc este de o importanță deosebită (cf. Aron, 2002; Belsky, 1997; Ellis și Boyce, 2011; Greven și colab., 2019).

Copiii hipersenzitivi se caracterizează prin trăsături care, dacă sunt interpretate greșit, pot duce la intervenții educaționale ineficiente sau chiar dăunătoare. Copiii hipersenzitivi sunt atenți la starea de spirit a celorlalți, se frustrează rapid (mai ales când trebuie să facă multe lucruri simultan), sunt exacti, disciplinați, încearcă să nu facă greșeli, le este greu să lucreze atunci când sunt urmăriți sau când sunt sub presiune (de ex. timp, scor). De obicei observă mai întâi și abia apoi acționează. Unii dintre ei sunt înzestrați în mod special (Rinn et al., 2018). Acești copii sunt mai sensibili la mediul lor și răspund cu reacții emoționale și comportamentale mai puternice (de exemplu, plâns, nemulțumire, țipăt, tristețe, furie). Copiii hipersenzitivi, când se confruntă cu prea mulți stimuli, adoptă comportamente care pot fi confundate cu hiperactivitate, tulburare de deficit de atenție, tulburare de procesare senzorială sau tulburări din spectrul autismului. Comportamentul copiilor hipersenzitivi este, de asemenea, descris ca timiditate, retragere, frică. Acești copii sunt mai predispuși să fie stresați și le este mai greu decât colegilor lor să accepte schimbări în mediul lor. Copiii hipersenzitivi se caracterizează și prin creativitate, intuiție și simțul umorului.

Prin urmare, dacă ne uităm la caracteristicile și comportamentele menționate mai sus, se observă că hipersensitivitatea poate fi atât un factor de risc, cât și un factor de protecție pentru dezvoltarea normală a copilului. Calitatea mediului imediat al copilului (mediul de acasă și mediul preșcolar și școlar) joacă un rol cheie în crearea condițiilor pentru dezvoltarea adecvată a copiilor. Sprijinul adecvat pentru copii le permite să înțeleagă și să trateze vulnerabilitatea ca pe potențialul lor, mai degrabă decât ca deficit sau povară. Acest lucru nu schimbă conștientizarea provocărilor cu care se confruntă îngrijitorii adulți, însă oferă o imagine de ansamblu completă, arătând cealaltă față a monedei.

Cunoașterea în domeniul psihologiei dezvoltării indică în mod clar că experiențele copilăriei timpurii se reflectă într-un mod special asupra dezvoltării ulterioare a copilului. În acest timp, mediul imediat joacă un rol deosebit de important. În copilăria timpurie (de asemenea, având în vedere pregătirea pentru activitățile școlare) este esențial să recunoaștem potențialul, oportunitățile și dificultățile copilului în diferite domenii de funcționare. Hipersensitivitatea poate împiedica sau întârzia maturitatea în această dimensiune. Conștientizarea resurselor copilului face posibilă gestionarea procesului educațional și de creștere în așa fel încât să dezvolte, să extindă și să modifice resursele copilului, mai degrabă decât să se concentreze pe deficite sau dificultăți. Ipotezele din această carte, precum și din proiectul în care este dezvoltat, se bazează pe conceptul de sensibilitatea ambientală (sau sensibilitate la mediu). Acesta este contextul pentru concepte care explică diferențele individuale în capacitatea de a înregistra și de a procesa stimulii de mediu (Pluess, 2015; Pluess și colab., 2018; Pluess și Belsky, 2010).

CERCETĂRI CARE DOVEDESC IMPORTANȚA MEDIULUI EDUCAȚIONAL PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR HIPERSENZITIVI

Cercetările efectuate asupra calității mediului educațional și a sensibilității indică apariția interacțiunii. Aceste studii (de exemplu, Aron și Aron, 1997) au descoperit că adulții hipersenzitivi care au

percepția unei copilării nefericite au înregistrat un scor mai mare în zonele de emoționalitate negativă și introversiune socială, în timp ce adulții hipersenzitivi care au trăit o copilărie fericită nu au diferit în ceea ce privește severitatea dintre trăsăturile menționate anterior de la populația nesensibilă (Aron și Aron, 1997). Sprijinul adecvat pentru copiii hipersenzitivi este, de asemenea, deosebit de important din perspectiva rezultatelor altor studii. Aron și colaboratorii (2005) au subliniat că, în condițiile unui mediu educațional inefficient, persoanele hipersenzitive sunt mai susceptibile să experimenteze timiditate, anxietate și depresie. În contrast, un studiu realizat de Liss și colab. (2005) a relevat că îngrijirea parentală precară și inadecvată pentru copiii hipersenzitivi a fost asociată în mod semnificativ cu depresia lor ulterioară (pro: Liss et al., 2008).

Rezultatele studiului realizat de Aron, Aron, Nardone și Zhou (per: Greven și colab., 2019) indică faptul că, în raport cu calitatea influenței părintești, s-a constatat că mamele hipersenzitive au înregistrat un scor semnificativ mai mare în zona dificultăților parentale și în „acordare” cu copilul (indicând observarea și răspunsul la nevoile copilului). Același studiu a constatat că tații hipersenzitivi au obținut un scor mai mare doar la „acordare”. Constatările indică faptul că este deosebit de important ca părinții hipersenzitivi să aibă modalități eficiente de a face față stimulării excesive, care vine cu responsabilitățile parentale.

Un studiu privind satisfacția vieții adulților a arătat că persoanele cu o înalt-senzitivitate la procesarea senzorială au raportat o satisfacție semnificativ mai mică în viață atunci când experiențele din copilărie au fost deosebit de negative, în timp ce nu s-au găsit astfel de diferențe pentru experiențele pozitive din copilărie (Booth et al., 2015).

Analize de Boyce și colab. (1995) efectuate cu copii foarte reactivi indică faptul că acești copii din mediul stresant de acasă și școală sunt mai predispuși să se îmbolnăvească și să sufere mai multe răni. În schimb, în medii relativ mai puțin stresante, se îmbolnăvesc sau se rănesc mai rar decât colegii lor. Autorul a fost primul care a introdus analogia florilor, referindu-se la copiii sensibili ca orhidee și la copiii nesensibili, ca păpădia (Boyce, 2019). În lucrările lor ulterioare, (Lionetti et al., 2018) a fost introdus și termenul lălele - definind astfel cea mai mare parte a populației, persoanele cu sensibilitate medie.

Al doilea grup de studii care oferă baza și confirmă nevoia de sprijin pentru planificarea copiilor hipersenzitivi se referă la funcționarea lor în mediul școlar. Potrivit cercetătorilor (adică Tillmann și colab., 2018), sensibilitatea procesării senzoriale (SPS), ca trăsătură temperamentală care este asociată cu o prelucrare mai profundă a informației, joacă un rol important în contextele educaționale. Într-un studiu realizat cu copii de origine germană, copiii din clasele a VII-a și a VIII-a au răspuns la întrebări pe scara HSP îmbogățite cu întrebări suplimentare despre valorile subiective legate de școală sau auto-eficacitatea legate de școală. Printre altele, rezultatele studiului indică o relație negativă între sensibilitate și eficacitatea școlii și notele elevilor. În ciuda unor critici asupra problemelor metodologice, rezultatele acestei cercetări îmbogățesc literatura existentă despre SPS în contextul școlii și oferă implicații practice importante (Tillmann, 2016). Un alt studiu realizat de Tillmann și colaboratorii (2018) au căutat răspunsuri la modul în care SPS afectează alte variabile legate de școală la elevi. Pe baza caracteristicilor specifice care se potrivesc sensibilității mediului (cum ar fi ușurința supraestimulării, profunzimea procesării), s-a presupus că funcționarea în sala de clasă a școlii ar fi mai dificilă pentru elevii cu sensibilitate mai mare. Situația școlară implică adesea zgomot, schimbări bruște și imprevizibile. Nu este întotdeauna posibil să vă pregătiți pentru ei sau să vă retrageți și să vă liniștiți. Drept urmare, copiii hipersenzitivi pot fi ușor copleșiți de stimuli externi. La rândul său, acest lucru poate duce la supraestimulare și, pe termen lung, posibil la scăderea bunăstării și la deteriorarea performanței școlare. S-a subliniat, de asemenea, că nu numai factorii externi (cum ar fi zgomotul) și presiunea în timp îngreunează studenților să lucreze în aceste condiții specificate. De asemenea, sunt importante cerințele și sarcinile specifice cu care se confruntă elevul în clasă, cum ar fi situația de expunere (prezentarea în fața întregii clase). Condițiile și sarcinile enumerate pot împiedica în mod semnificativ funcționarea și, prin urmare, pot provoca efecte negative la elevii hipersenzitivi. Rezultatele studiului la care se face referire sugerează că un mediu nefavorabil poate determina oamenii să experimenteze emoțiile dificile mai târziu în viața adultă (Aron și colab., 2005; Tillmann și colab., 2018). Este important de reținut că alte studii (i.a. Pluess și colab., 2017) indică rezultate pozitive atunci când mediul în care copilul se dezvoltă este de sprijin. Cercetătorii de la Queen Mary, Universitatea din Londra (conduși de Michael Pluess) scriu despre vulnerabilitate oferind un avantaj - Avantajul Senzitivității, indicând trăsătura ca un avantaj general și analizând-o în termeni de rezistență.

Această poziție este susținută, printre altele, de cercetările care indică rezultatul conform căruia copiii hipersenzitivi răspund pozitiv la intervenția psihologică (Pluess și Boniwell, 2015).

Achermann (2013, după: Tillman, 2016) a explorat modul în care adulții hipersenzitivi își percep timpul la școală. El a analizat aspectele cheie ale lecției, analizând ceea ce, în retrospectivă, a fost de ajutor pentru succesul școlar. Rezultatele ei au fost în concordanță cu cele ale lui Aron (2002). Rezultatele cercetării (de exemplu, Achermann, 2013; Aron, 2002; Tillmann, 2016) indică faptul că persoanele hipersenzitive:

- de obicei nu au probleme cu sarcinile școlare și au note bune datorită procesării conținutului la un nivel mai profund
- sunt caracterizate de perfecționism - așteaptă multe de la ei înșiși
- preferă un mediu de învățare liniștit și o atmosferă propice concentrării și muncii
- acordă atenție mediului fizic și aspectelor sale, cum ar fi culorile pereților camerelor, lumina, decorul
- preferă să i se predea prin instruire individuală directă
- nu le place să cânte în fața unui grup - cu toate acestea, dacă munca în grup este folosită și preferată de profesor, preferă să lucreze cu prietenii, mai degrabă decât cu persoane care nu le sunt cunoscute.
- în situații de supra-stimulare se pot comporta în moduri care ar putea fi interpretate de profesor ca deficiențe de motivație sau de atenție scăzute
- se simt inconfortabil în situații noi și necunoscute
- preferă lecții, reguli și ritualuri repetitive, structurate; în situații neclare, nestructurate, persoanele senzitive pot deveni nervoase, anxioase și dezechilibrate
- sunt deseori obosiți după școală

- preferă un cerc mic de prieteni; grupurile mai mari și spațiile mari (cum ar fi cantina, locul de joacă al școlii) sunt percepute negativ
- sunt uneori victime ale violenței școlare
- sunt afectați negativ de conflicte (situațiile conflictuale le fac dificilă menținerea atenției în timpul lecțiilor și chiar și după aceea, când sunt acasă).

Rezultatele altor studii privind retrospectiva și evaluarea diferitelor situații în timpul școlii indică faptul că persoanele hipersenzitive au evaluat expunerea la stres, precum și la zgomot, ca fiind cele mai dificile. Comportamentul pozitiv al profesorilor, precum înțelegerea și empatia, a fost considerat benefic. Rezultatele au confirmat presupunerea legată de faptul că HSP sunt mai susceptibile să experimenteze tristețe, stres, îngrijorare și, în general, emoții dificile. Este interesant de observat, totuși, că rezultatele cercetărilor indică, de asemenea, că dacă a fost fericită copilăria persoanelor hipersenzitive, la vârsta adultă acești indivizi au fost la fel de fericiți ca și colegii lor nesensibili. Aron (2002) emite ipoteza conform căreia copiii hipersenzitivi în condiții favorabile pot beneficia mai mult de educație și predare decât colegii lor mai puțin sensibili.

SPRIJIN PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE

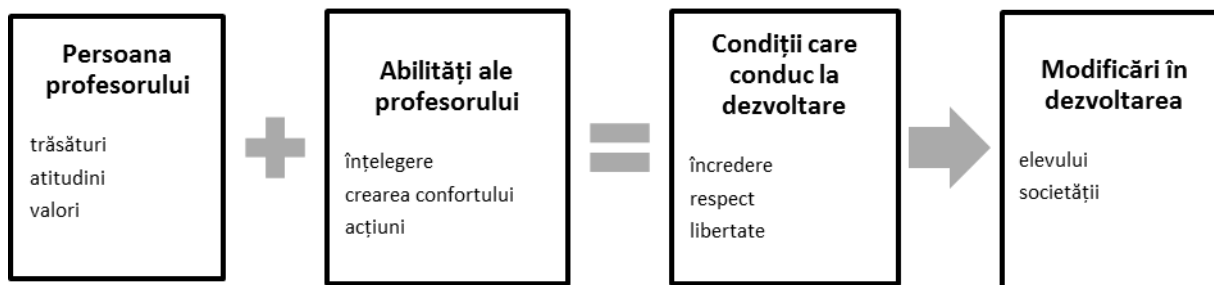
Profesorii buni reprezintă coloana vertebrală a școlilor bune și promovarea educației profesorilor, îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților lor este una dintre cele mai bune investiții de timp și bani pe care autoritățile locale și naționale le pot face în educație (Baryła-Matejczuk, 2016). Profesorii sunt cea mai importantă verigă în procesul de proiectare a educației de calitate, iar rezultatele obținute de elevi depind de competențele profesorilor lor (IBE 2014; Pitsoe și Maila, 2012; Turska, 2006; Zakaria și Daud, 2009).

Profesia didactică se caracterizează prin lucrul cu oamenii (în principal copii și tineri) și scopul său principal este de a educa și de a se antrena. Esența muncii profesorului este tratamentul subiectiv al elevilor prin stimularea dezvoltării acestora și conducerea lor la autoeducare și auto-dezvoltare. Rolul profesorului este, prin urmare, de a crea condiții care să conducă la actualizarea de sine a elevilor. Este o predare în care elevul este ghidat și inspirat de profesorul care îi fixează sarcini elevului în funcție de propria viziune asupra dezvoltării, iar contactul strâns interpersonal cu elevul (cu utilizarea proceselor de implicare și schimb emoțional) joacă un rol important (Gaś, 2001; Şek 2010; Zaborowski, 1986).

Scopul general al activității educaționale este de a sprijini dezvoltarea generală a elevului prin punerea în aplicare a următoarelor sarcini: predare, creștere și instruire a abilităților. Prin urmare, sarcina principală a profesorului este de a crea condiții pentru ca elevul să își activeze tendința de actualizare (Roger 2002), sau cu alte cuvinte, să creeze condiții pentru o dezvoltare cuprinzătoare (Gaś 1999, 2001, 2006).

Pe baza rezultatelor cercetării citate în paragraful anterior, se poate concluziona că profesorul, ca persoană din mediul imediat, creează condiții și depinde de competențele sale profesionale și personale ce oportunități de dezvoltare vor primi elevii. Acest lucru ridică problema competențelor pe care ar trebui să le dețină un profesor care susține un copil (toți copiii), în special unul hipersenzitiv. În lucrările din domeniul psihologiei și pedagogiei sunt menționate numeroase categorii de competențe cheie pentru activitatea profesorului (cf. Kwaśnica, 1995). Cu toate acestea, luând în considerare specificitatea funcționării copilului hipersenzitiv și definiția de mai sus a creșterii, vor fi prezentate modelul umanist de susținere a copilului în dezvoltare și caracteristicile și abilitățile rezultate ale profesorului (educatorului) care condiționează dezvoltarea climatului care susține dezvoltarea.

Acest model adaptează formula lui Brammer a procesului de ajutor pentru relațiile educaționale. A fost propus de Z. B. Gaś (1999) și ia următoarea formă:



Schema 1. Procesul de creare a condițiilor favorabile dezvoltării elevilor (după Gaś ,1999, p. 11).

Un rol cheie în procesul de creare a condițiilor de dezvoltare îl are profesorul: abilitățile și personalitatea acestuia. În relația educațională cu elevul, profesorul-educator, folosind trăsăturile sale individuale și anumite abilități, creează condiții prin care elevul își poate actualiza potențialul de dezvoltare. Acest lucru se întâmplă într-o atmosferă de siguranță, încredere și respect (Gaś, 1999). Scopul unei relații care susține dezvoltarea este de a ajuta la dezvoltarea abilităților de a face față situațiilor dificile de viață în mod independent și, prin urmare, - în cele din urmă - să fie autosuficiente. Un copil care are condiții favorabile dezvoltării, libertății și încurajării de a-și actualiza propriul potențial va acționa într-un mod constructiv (Gaś, 1999).

În ceea ce privește calitățile profesorului, este important ca acesta să prezinte trăsături, atitudini și valori reale și autentice în relația sa cu elevul - el / ea să nu pretindă a fi cineva pentru scopul muncii educaționale. Luând în considerare acest lucru, printre abilitățile profesorului favorabile creării condițiilor de dezvoltare, cele mai importante sunt aceste abilități care facilitează înțelegerea elevului și creează o atmosferă de siguranță psihologică. Drept urmare, elevul începe să aibă încredere în emoțiile, experiențele și punctele sale forte, să se respecte pe sine și pe ceilalți oameni și să simtă. În plus, el / ea are posibilitatea de a experimenta libertatea în ceea ce privește alegerile pe care le face, precum și responsabilitatea pentru

consecințele acestora (Kwiatkowska, 2011). Cantitatea și intensitatea experiențelor emoționale ale elevilor hipersenzitivi necesită un răspuns adecvat din partea îngrijitorului adult. Aceste abilități oferă elevilor șansa de a-și accepta propriile experiențe, de a avea încredere în ei și de a acționa conștientizându-le. Condițiile adecvate oferă oportunități de schimbare și dezvoltare constructivă. În cazul elevilor hipersenzitivi, aceștia îi servesc atât elevului, cât și mediului său.

Dintre calitățile personale care determină eficacitatea unui profesor, Gaś (1999) menționează conștientizarea de sine și a sistemului lor de valori, experimentarea și afișarea emoțiilor și sentimentelor, oferind elevului modele de atitudini și comportament, interes pentru oameni și probleme sociale, principii etice clare și simțul responsabilității

Tabel 1. Trăsături personale ale educatorului (Gaś, 2006)

Trăsături	Caracteristici
Conștientizare de sine și a sistemului propriu de valori	Knowing oneself is the basis for self-confidence and makes it possible to honestly and authentically enter into a relationship with the pupil and to be open to their behaviour, respecting their right to freedom.
Experimentarea și afișarea emoțiilor și sentimentelor	Conștientizarea sentimentelor trăite de profesor determină comunicarea sigură a acestor sentimente elevului. De asemenea, previne apariția unui mecanism de proiecție.
Furnizarea de modele atitudinale și de comportament elevului	Furnizarea de tipare are loc în mod conștient sau inconștient, independent de intențiile profesorului. Profesorul ar trebui să devină un model de comportament constructiv și de funcționare sănătoasă, satisfăcătoare pentru elev. Prin urmare, aceștia au datoria de a se asigura că viața lor personală, profesională și socială este satisfăcătoare, ceea ce previne în continuare fenomenul de

compensare a dificultăților personale și a neajunsurilor în relația lor cu elevul.

Interes pentru oameni și preocupări sociale	Este important să găsești elemente altruiste și pro-sociale în activitățile profesionale, precum și să acumulezi experiență și cunoștințe despre mecanismele funcționării umane.
Principii etice clare	Este important să fii cât mai clari cu privire la propriile standarde morale, principiile vieții sociale și standardele profesionale.
Simțul responsabilității	Responsabilitate atât pentru acțiunile proprii, cât și pentru cele ale elevului, adecvate nivelului său de autonomie

Un exemplu de beneficii în contextul lucrului cu copiii hipersenzitivi

Activitățile profesorului care vizează aprofundarea conștiinței de sine sporesc cunoștințele sale despre comportamentul uman și, prin urmare, capacitatea de a înțelege elevul. Profesorul este conștient de faptul că un copil hipersenzitiv experimentează o serie de emoții și intensitatea acestor emoții este adesea provocatoare în situațiile școlare și preșcolare. A-ți putea recunoaște propriile emoții îți permite să te descurci cu emoțiile copilului tău într-un mod mai bun. În acest fel nu este nevoie să vă atribuiți propriile emoții inconștiente elevului, de ex. rușinând elevul sau comparându-i comportamentul cu al celorlalți copii.

Profesorul ar trebui să-și amintească, de asemenea, că el sau ea este un model pentru elev în ceea ce privește modul de exprimare și sentimentele lor în mod constructiv. Modelul de autoreglare este deosebit de important pentru copiii hipersenzitivi.

În ceea ce privește abilitățile specifice ale profesorilor care condiționează crearea unei relații de susținere, Gaś (2006) menționează capacitatea de a înțelege cursantul și de a le arăta înțelegerea,

capacitatea de a asigura siguranța elevului în situații dificile, capacitatea de a încurajează acțiunea pozitivă și schimbarea comportamentală.

Tabelul 2. Competențe profesionale ale educatorului (Gaś, 2006)

Competențe	Caracteristici
Abilitatea de a înțelege învățăcelul și a-i arăta înțelegere	Ascultare, ghidare, reflectare, rezumare, confruntare, interpretare, informare.
Abilitatea de a asigura siguranța elevului în situații dificile	Oferă confort și posibilitatea de gestionare a crizelor: oferind suport, intervenție, concentrare și îndrumare
Capacitatea de a încuraja acțiunea pozitivă și schimbarea comportamentală	Rezolvarea de probleme, luarea deciziilor, modificarea comportamentală

Un exemplu de beneficii în contextul lucrului cu un copil hipersenzitiv

Profesorul nu evită situațiile dificile, dar este atent să se asigure că dificultatea este adecvată vârstei și abilității elevilor. Fiecare dintre abilitățile enumerate este deosebit de benefică în contextul lucrului cu un copil hipersenzitiv care suferă crize mai des decât colegii lor. Utilizarea abilităților de răspuns verbal este benefică în procesul de adaptare (atunci când copilul hipersenzitiv trece printr-o criză intensă de schimbare și separare) sau în situații dificile (pentru copilul hipersenzitiv acestea sunt, de exemplu, înlocuirea profesorului, schimbarea clasei, excursia școlară). Abilități în ascultarea activă, îndrumare, reflectarea sentimentelor copilului, informarea pregătirii pentru încurajarea schimbărilor constructive.

Un profesor care posedă calitățile personale menționate mai sus, precum și abilitățile profesionale, va putea crea un mediu propice dezvoltării. Gaś (2006) enumeră șase condiții de bază, cum ar fi înțelegerea și acceptarea, sentimentul legăturilor afectuoase cu educatorul, deschiderea în relațiile reciproce, respectul reciproc între educator și elev, conștientizarea granițelor în viață și dezvoltare și împărtășirea responsabilității pentru realizarea schimbării în procesul de educație.

Tabel 3. Condiții care conduc la dezvoltarea elevului (Gas, 2006)

Condiții	Caracteristici
Experiența elevului de înțelegere și acceptare	Principalul mod de a înțelege elevul este prin empatia profesorului. Acesta constă în faptul că educatorul vede lumea așa cum o vede studentul, dar în același timp nu își pierde propria identitate și obiectivitate. Această condiție stimulează la copii sentimentul de acceptare și credința că profesorul îi înțelege.
Simțul legăturilor afectuoase cu profesorul	Se referă direct la calitatea relației construite între elev și profesor și la colorarea emoțională a acesteia. Această afecțiune promovează experiența copilului în ceea ce privește sentimentul de apartenență, căldură și grijă.
Deschidere în relații mutuale	Încurajarea elevului să-și exprime în mod deschis gândurile și sentimentele. Pentru ca acest lucru să fie posibil, copilul trebuie să experimenteze deschiderea din partea profesorului. Apoi are șansa să afle care este atitudinea profesorului față de el însuși, față de elev, față de alți oameni și față de lume. Acestea sunt elemente pentru construirea rezistenței mentale.

Respect mutual între
educator și elev

Include o atitudine de profund interes față de elev, dar și respect pentru individualitatea și valoarea sa ca persoană. Acest lucru permite elevului libertatea de a fi el însuși, de a dezvolta un sentiment de libertate și responsabilitate pentru propriile alegeri și comportament.

Conștientizarea limitelor în
viață și dezvoltare

Stabilirea unor limite specifice ajută elevul la protejarea față de acțiuni periculoase pentru ei. Lipsa granițelor în familie este distructivă atât pentru copil, cât și pentru educator. Împiedică copilul să-și dezvolte autocontrolul și să-și construiască responsabilitatea, în timp ce face imposibil ca adultul să coopereze în atingerea obiectivelor educației.

Împărtășirea
responsabilității pentru
realizarea schimbării în
procesul de educație.

Definirea responsabilităților profesorului și ale elevului îi va permite primului să se protejeze împotriva manipulării și violenței în educație, iar cel din urmă să participe conștient la procesul propriei sale dezvoltări și la dobândirea responsabilității pentru viața sa în ansamblu.

Un exemplu de beneficii în contextul lucrului cu un copil hipersenzitiv

Având în vedere caracteristicile funcționării copiilor hipersenzitivi, ar trebui subliniat faptul că acești copii pot beneficia cel mai mult de o abordare umanistă în creștere. Marea popularitate a abordării comportamentale - ca una eficientă în procesul de creștere - poate face ca, concentrându-ne pe metode eficiente, să uităm importanța condițiilor necesare unei dezvoltări adecvate. Căldura exprimată sub forma zâmbetelor, a contactului vizual și a gesturilor va fi deosebit de importantă și înălțătoare pentru un copil hipersenzitiv, care va putea să-și desfacă aripile. Experiența îngrijirii, înțeleasă ca un sentiment de interes profund și autentic pentru copil, îl ajută pe acesta să experimenteze cât de important este și să își

construiască o stima de sine adecvată. Acestea sunt condiții în care elevul dezvoltă, într-un mod natural, un interes pentru bunăstarea celorlalți, un respect pentru individualitatea altora și protejarea propriilor limite, a demnității lor personale și a demnității altei persoane. Când aveți de-a face cu un copil hipersenzitiv, deseori există o tentație pentru îngrijitorul adult de a „proteja” copilul de situații dificile. Cu toate acestea, fiecare copil (oricât de sensibil ar fi) merită să cunoască limitele care i se aplică și consecințele traversării lor, să înțeleagă regulile care se aplică în viața sa personală și în relațiile sociale, să poată raporta regulile la valori care ar trebui să-l ghideze în viață. Vederea lumii pe măsură ce copilul trăiește înseamnă, de asemenea, arătarea acestei înțelegeri copilului într-un mod constructiv. „Intrarea în lumea” copilului hipersenzitiv trebuie făcută fără a pierde propria identitate și obiectivitate. Nu este vorba despre a plânge cu copilul sau de a vă face griji cu el / ea, ci de a crea condițiile în care el / ea poate face față dificultăților pe care le întâmpină și poate avea șansa să se ocupe de el însuși.

În concluzie, în relația dintre educatorul profesor și elev, este extrem de importantă convingerea profundă a profesorului că elevul are capacitatea de a se dezvolta, de a prelua treptat controlul asupra propriei sale vieți, de a-și asuma responsabilitatea pentru propria sa dezvoltare și, mai presus de toate, copilul este dispus să se dezvolte (Brammer, 1984). Cu alte cuvinte, profesorul crede și are convingerea că elevul său se poate descurca singur, nu este inferior, mai slab, predispus la rănire și, prin urmare, ar trebui protejat sau chiar îngrijit. Știe că vulnerabilitatea nu deprivează copilul de dorința naturală de a se dezvolta și, mai mult, merită să fie independent la fel ca alți copii. Această atitudine este urmată de convingerea că copilul va „reuși în viață” chiar și în circumstanțe dificile.

Lucrul cu un copil hipersenzitiv este ca și cum ai lucra cu porțelan. Dacă ați lucrat în principal „în metal” toată viața, aveți metode și instrumente pentru a lucra cu acesta. Porțelanul se va sfărâma dacă se aplică aceleași metode. Puteți să vă ofensați porțelanul, să-l învinuiți pentru că este fragil, să-l comparați cu metalul sau să schimbați metodele. Poate că exemplul pare să obiectiveze copilul în contextul contactului personal (copilul nu este materialul care trebuie procesat), dar această analogie oferă o idee despre eficacitatea metodelor utilizate.

SPRIJINIREA COPIILOR HIPERSENZITIVI ÎN CONTEXTUL FUNCȚIILOR ÎNDEPLINITE DE ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR ȘI ÎN COPILĂRIA TIMPURIE - LINII ÎNDRUMĂTOARE PENTRU MUNCĂ

O altă abordare pentru a ilustra nevoile unui copil senzitiv este de a le evidenția în contextul funcțiilor care sunt îndeplinite de educația preșcolară și din copilărie. Educația preșcolară realizează numeroase funcții corelate. Un copil hipersenzitiv este un beneficiar solicitant de intervenții didactice și educaționale. Este deosebit de important să observăm în ce măsură aceste obiective pot fi realizate în raport cu un copil hipersenzitiv.

Funcția de îngrijire și sănătate vs sentimentul de siguranță al unui copil hipersenzitiv

Aceasta este funcția de bază a educației preșcolare și a copilăriei timpurii, care se exprimă în îngrijirea directă a copilului, oferind condiții materiale și de siguranță adecvate, care să satisfacă nevoile sale. Devine deosebit de relevant în raport cu un copil hipersenzitiv. Sentimentul de securitate al copilului pare a fi mai puțin stabil și necesită mai multe intervenții din partea părinților și a profesorilor decât în cazul colegilor. O apariție a unei situații noi sau o schimbare într-o situație deja familiară poate deranja în mod semnificativ copilul. În plus, prezența altor persoane nu este nesemnificativă pentru un copil hipersenzitiv. Efectuarea unei activități în fața celor apropiați (părinți, prieteni de încredere) nu aduce stres sever. Cu toate acestea, aceeași activitate desfășurată în fața unui public diferit - nefamiliar, evaluarea persoanelor va provoca stres intens. Un profesor atent este capabil să preia imediat semnale de avertizare. Retragera din activități, izolarea, tensiunea percepută sunt de obicei semnale că situația este dincolo de controlul copilului, provocându-i disconfort. Rețineți că sentimentul de siguranță al unui copil hipersenzitiv poate fi foarte fragil și poate fi deranjat atunci când este cel mai puțin așteptat.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Pentru a fi atent, observați cu atenție comportamentul copilului și înregistrați orice schimbări în comportamentul acestuia, deoarece acestea pot semnala că tocmai l-a supărat ceva pe copil. Nu este necesar să răspundem la toate semnalele - este crucial să observăm, să le notăm, să informăm ocazional copilul că suntem conștienți de situație.
- În cazul schimbărilor planificate în lucrul cu copiii, introduceți-i treptat și anunțați de mai multe ori.
- Să fiți atent la surprize. Este destul de cunoscut că în general copiilor le plac surprizele, totuși deseori îi fac pe copiii hipersenzitivi să se simtă neliniștiți.
- Să recunoașteți ceea ce oferă copilului un sentiment de securitate și apoi să încercați să îi oferiți. Dacă un sejur într-un loc nou este mai ușor cu o jucărie preferată, lăsați copilul să aibă una.
- Să prezentați un program copiilor. Copiii hipersenzitivi se simt mai în siguranță atunci când știu ce se va întâmpla și în ce ordine.
- Să răspundeți cu răbdare la întrebările puse de copil, chiar dacă acestea par împovărătoare. Acest lucru este cauzat probabil de faptul că un copil caută să înțeleagă situația care îi provoacă anxietatea.
- Să ajutați copilul să se familiarizeze cu lucruri noi în ritmul său. Cu o atitudine atentă și grijulie a unui profesor, copilul semnalează că este pregătit pentru următorul pas.
- Să respectați emoțiile care însoțesc confuzia copilului și să nu îl împingeți cu orice preț să depășească frica sau timiditatea.
- Să nu abandonați provocările cu care se confruntă copiii sensibili. Sensibilitatea nu exclude curajul.

Funcția de stimulare vs oboseala unui copil hipersenzitiv

Funcția de stimulare este o funcție care se realizează în primul rând prin direcționarea dezvoltării în condiții care favorizează creșterea capacităților și talentelor potențiale ale copilului. Stimularea dezvoltării ca bază pentru toate activitățile educaționale nu ridică nicio îndoială. Cu toate acestea, în ceea ce privește copiii hipersenzitivi, implementarea acestei funcții necesită prudență. Datorită susceptibilității specifice a sistemului nervos al copiilor hipersenzitivi la suprasolicitare, denumită și suprastimulare, în unele situații este recomandabil să întrerupeți stimularea mai degrabă decât să o intensificați.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Pentru a crește interesul copilului și a rămâne receptiv la interesul copilului, totuși, copilul nu trebuie să fie supraîncărcat cu angajamente. Un copil hipersenzitiv demonstrează frecvent o perspectivă profundă în aria sa de interes. Din păcate, copiii vor accepta prea multe angajamente;
- Să observați copilul și să sugerați odihnă sau o schimbare, dacă implicarea se epuizează sau îl face să se simtă inconfortabil;
- Să nu forțați o activitate care tulbură în mod clar un copil hipersenzitiv din cauza unui număr mare de stimuli, precum zgomotul, lumina, oamenii;
- să creați un spațiu pentru relaxare. Permiteți copilului să nu fie implicat într-o activitate dacă nu este necesar;
- Să acceptați retragerea din activități care supraîncarcă copilul;
- Să înțelegeți că poate să nu facă neapărat fericit un copil hipersenzitiv ceea ce îi face pe ceilalți copii foarte fericiți
- să satisfaceți nevoile de bază ale copilului cât mai mult posibil pentru a evita frustrarea. Frustrarea prelungită a unei nevoi (în special la copiii mai mici) se poate manifesta ca izbucniri de furie, plâns sau sfidare.

Funcția de stimulare vs individualitatea unui copil hipersenzitiv

Una dintre funcțiile importante ale educației este o funcție de diferențiere. Prin oportunități de educare a oamenilor în diferite școli și la diferite niveluri, se formează diverse personalități. Există oameni educați în diferite domenii, specialiști pentru diferite locuri de muncă și funcții. Are implicații cheie pentru gândirea și activitățile practice ale pedagogilor, profesorilor și educatorilor. Punctul de plecare este, prin urmare, o presupunere că scopul educației nu este creșterea similarității și uniformității între calitățile și comportamentele personale ale elevilor, ci promovarea individualității și deschiderii către diversitate. Un copil hipersenzitiv este deosebit de vulnerabil la experimentarea „alterității” sale și a respingerii de către colegi din cauza altor preferințe pentru jocuri, gusturi sau reacții nepartajate la situații. Nu încercați să faceți copiii să se conformeze unui anumit tipar sau unul cu celălalt.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Să permită copiilor să manifeste diversitate. Înțelegerea faptului că nu toată lumea este la fel va reduce riscul fricii de a fi judecați de alții la un copil hipersenzitiv.
- Să respectați chiar și cele mai surprinzătoare reacții ale copiilor. În spatele fiecărei astfel de reacții există o cauză importantă, deci este recomandabil să o găsiți.
- Să oferiți copiilor dreptul de a refuza; le permite să se abțină de la joc, să refuze să mănânce etc. fără a judeca aceste comportamente;
- Să înțelegeți din ce provin diferitele comportamente și dificultăți ale copiilor în diverse situații; Discutați despre aceste situații.
- Să dezvoltați la copii o deschidere pentru a îmbrățișa diversitatea și a evita judecățile altora;

Funcția constructivă vs creativitatea unui copil hipersenzitiv

Se exprimă prin stimularea dezvoltării, sporirea creativității și ingeniozității, consolidarea inițiativei și a proactivității. Copiii hipersenzitivi au un potențial enorm de creativitate și inițiativă. Din păcate, adesea datorită fricii blocante de a fi judecați, de eșec, de a fi ridiculizați, nu își dezvăluie abilitățile. Rețineți că un copil hipersenzitiv are nevoie de acceptare pentru a deveni creativ și pentru a lua o inițiativă.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Să încurajați copiii să se exprime liber pe subiecte importante pentru ei cât mai des posibil;
- Să nu judecați declarațiile în care copilul își prezintă sentimentele, gândurile, îndoielile;
- să conduceți prin exemplu - vorbește despre tine, despre experiențele și modalitățile tale de a face față;
- Recompensarea unei inițiative sub diferite forme, propuneri, angajament;
- Să permiteți copilului să-și realizeze ideile, chiar dacă nu te simți convins de acestea;
- Să nu vă descurajați, chiar dacă ideea pare nerealistă.
- Să lăudați - în fiecare situație de învățare găsiți ceva de lăudat;
- Să rămâneți extrem de atent în utilizarea mesajelor negative, știind că un copil hipersenzitiv le poate relaționa pe toate cu el însuși, considerând că este un eșec.

Funcția compensatorie vs autoevaluarea unui copil hipersenzitiv

Funcția compensatorie se realizează prin activități educaționale care vizează întărirea dezvoltării și activității copilului, dotarea copilului cu abilități specifice și încredere în sine (Lubowiecka, 2006). Dacă un copil nu este crescut într-un mediu care are grijă suficient de dezvoltarea sa, el / ea ar trebui să găsească șansa de a compensa neglijența familiei într-o grădiniță sau la școală (Szymańczak 2010, p.125).

În esență, un copil hipersenzitiv nu este un copil cu deficit. Dimpotrivă, copilul are un potențial ridicat. Cu toate acestea, datorită unui mod specific de a percepe realitatea și a reacțiilor extrem de individualizate, el / ea este perceput ca fiind dificil de către profesorii din sistemul educațional. Astfel, copilul este așteptat de către profesori să facă un efort pentru a dezvălui, activa și hrăni activele ascunse. Mesajele profesorului sunt primite cu o forță sporită de un copil hipersenzitiv. Acest lucru se aplică atât mesajelor pozitive, cât și celor negative. Trebuie să se țină cont de faptul că un mesaj negativ - o pedeapsă, un comentariu negativ din partea profesorului, determină imediat copilul să se subestimeze, ca pe cineva inferior celorlalți, care merită critici. Datorită unor situații relativ banale, stima de sine a copilului poate fi redusă. În mod similar, chiar și o mică laudă, un mesaj pozitiv, un zâmbet de la un profesor, sunt extrem de puternice în ceea ce privește un copil hipersenzitiv, deoarece construiește stima de sine pozitivă, ridică aspirațiile și stimulează acțiunea. Rețineți că un copil hipersenzitiv nu este un copil disfuncțional. Copilul pur și simplu experimentează lumea într-un mod diferit.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Să înțelegeți că în cazul unui copil hipersenzitiv comportamentul nu provine din răsfăț sau răutate, ci din modul în care el / ea trăiește lumea.
- Să nu considerați un copil hipersenzitiv ca fiind dificil, deficitar, disfuncțional și nici să nu-l tratați ca pe un copil care necesită intervenții speciale și terapie;
- Nu forțați conformarea, că aceasta are de obicei un rezultat opus.
- Să permiteți unui copil hipersenzitiv să descopere un domeniu important (un interes, o secțiune în cadrul unui subiect, o funcție în clasă), în care el / ea va fi angajat și se va simți confortabil;
- Să acceptați excentricitatea minoră a unui copil hipersenzitiv, de ex. o preferință pentru un tip de mâncare sau o reacție puternică la sunete sau mirosuri;
- Să ajutați un copil hipersenzitiv să devină conștient cu privire la motivele din spatele comportamentului altor copii și la percepția comportamentului său de către colegi;

- Să găsiți o „cheie” individuală pentru un copil hipersenzitiv, adică să descopere metode eficiente de lucru cu el / ea, care vor avea ca rezultat o îmbunătățire vizibilă a confortului său și dezvoltarea potențialului său.

Funcția didactică vs perfecționismul unui copil hipersenzitiv

Funcția didactică este realizată prin furnizarea copiilor cu o anumită cantitate de cunoștințe, abilități, obiceiuri, pregătirea acestuia pentru rolul unui elev în educația preșcolară și perfecționarea acestui rol în educația timpurie. Un copil hipersenzitiv are potențialul de a deveni un „bun învățat”, cu toate acestea atitudinile inadecvate ale profesorilor și adaptarea metodelor de lucru inadecvate împiedică apariția și dezvoltarea acestor atitudini. O nevoie puternică de a fi observat și acceptat de profesor adesea neîndeplinită, duce la pasivitatea elevilor și la pierderea motivației de a învăța. O ambiție a copiilor hipersenzitivi este frecvent asociată cu o tendință spre perfecționism, adică să trăiască pe cât mai mult posibil la standardele reale sau imaginate pe care ei înșiși le-au stabilit. Adaptarea metodelor de predare este o cerință importantă pentru profesorii copiilor hipersenzitivi. Rețineți că un copil hipersenzitiv dorește să fie perfect și vrea să fie liniștit în legătură cu aceasta.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Să nu întăriți perfecționismul copilului. Arătați că valoros nu înseamnă perfect și că obișnuit și mediocru merită, de asemenea, apreciat;
- Să apreciați dragostea copilului față de ordine, regularitate, planificare;
- La evaluarea muncii copilului în clasele preșcolare sau lecțiile școlare, să evaluați nu numai corectitudinea și absența erorilor; apreciați, de asemenea, alte dimensiuni decât reproducerea adecvată a conținutului predat;
- Să consolidați capacitatea copilului de a „putea renunța” dacă vedeți că el / ea stabilește prea multe provocări și le realizează cu un cost mare;

- Să atrageți atenția copilului asupra plăcerii de a face ceva (așa-numitul „flux”) și satisfacția derivată din acesta, în loc să se concentreze asupra evaluării rezultatului muncii sale;

Funcția de socializare vs empatia și „singurătatea” unui copil hipersenzitiv

Funcția de socializare este înțeleasă ca dezvoltarea capacității de a funcționa social într-un mediu mai larg decât doar în propria familie. Dobândirea de către copil a unor abilități importante legate de stabilirea, menținerea și dezvoltarea relațiilor cu ceilalți face ca mediile educaționale să fie prietenoase și apropiate de copil. Dificultățile unui copil hipersenzitiv în acest domeniu sunt legate în primul rând de empatie ridicată, de o nevoie puternică de aprobare în relații și de o nevoie de singurătate.

Empatia ridicată pune o mare presiune pe un copil care empatizează cu experiențele altei persoane. Apoi poartă povara experiențelor altora. Un număr mare de copii hipersenzitivi întâmpină dificultăți în retragerea empatiei, reducând un „insight”. Suferințele și experiențele unui alt copil, ale altor persoane rămân cu el / ea pe o perioadă lungă de timp. Devin un subiect de conversații, revin sub formă de imagini, declanșează frici, de exemplu de boală, moarte, eșec etc.

O nevoie puternică de aprobare prezintă riscul de a căuta acceptarea și acceptarea într-un grup „cu orice preț”. Apoi, apare pericolul ca acest copil să fie abuzat de grup. Copilul care caută să fie acceptat de grup este gata să renunțe la nevoile sale pentru a satisface așteptările celorlalți și pentru a merita acceptarea. Profesorul ar trebui să fie deosebit de sensibil la manifestările acestui tip de fenomene.

Tendința spre singurătate caracteristică copiilor hipersenzitivi poate fi considerată ca o barieră potențială în calea socializării. Se manifestă printr-o dorință de singurătate, o nevoie de odihnă de la grup și activitate. Acest lucru poate fi perceput în mod eronat de cei din jur ca respingerea colegilor, demonstrarea superiorității sau pierderea interesului față de ceilalți. Cu toate acestea, nu rezultă dintr-o atitudine negativă față de un joc în sine sau de copiii implicați. Vina este supraîncărcarea emoțională și cognitivă datorate specificității receptării și procesării stimulilor informaționali de către copil. A obosi să te joci și să vrei să scapi de un loc zgomotos este firesc pentru un copil hipersenzitiv. Coridoarele gălăgioase

ale școlii, jocurile zgomotoase, activitățile din sala comună a școlii sunt poveri grele pentru majoritatea copiilor hipersenzitivi. Rețineți că copiii hipersenzitivi au nevoie de singurătate, dar nu sunt singuri, căutând relații strânse și profunde.

Când susțineți un copil hipersenzitiv, încercați:

- Să nu vă așteptați ca un copil hipersenzitiv să aibă contacte extinse și libertate într-un grup de colegi. Copiii hipersenzitivi preferă mai mult contactul cu una sau două persoane apropiate cu care se simt confortabil;
- Să-i învățați să dezvolte relații mature bazate pe reciprocitate, care să protejeze copilul de manipularea și exploatarea de către alții;
- Să protejați empatia copilului; conținutul utilizat în predare trebuie selectat cu atenție; evitați informațiile care pot afecta puternic un copil hipersenzitiv;
- Să acceptați nevoia de singurătate a unui copil hipersenzitiv; permiteți copilului să se retragă dintr-o activitate în orice moment;
- Nu forțați contactul cu copiii cu care copilul nu intră în contact spontan. Coerciția exacerbează stresul la copil și crește tensiunea relației.
- Manipulați ușor rănirea copilului. Copiii hipersenzitivi experimentează profund eșecurile relației și analizează pe larg situațiile dureroase.

Sprijinul eficient pentru un copil hipersenzitiv este posibil numai atunci când educatorul presupune că hipersenzitivitatea nu este un deficit. Dimpotrivă, este un potențial care se dezvăluie în condiții optime și îi permite copilului să se dezvolte liber. Interacțiunile educaționale ar trebui să țină seama de specificitatea percepției copilului asupra mediului înconjurător / mediului său și de reacție la acestea. Din

această perspectivă, un copil hipersenzitiv este o provocare pentru educator, deoarece îi solicită să-și schimbe și el obiceiurile existente de a reacționa și să dezvolte noi modalități de susținere a copilului.

Referințe:

- 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., Bijtteeblie, 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 pedagogiki 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.
- Pilch, T. (red.). (2004). *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie "Żak".

- 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 stawaniu 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.

PARTEA III

Educația și suportul părinților copiilor hipersenzitivi

Gabriela Dumitriu, Veronica Cristea, Alexandra Dudu, Carmen Comșa, Carmen Dolores Goșa, Expert Psy Association

Cuvinte cheie: susținerea părinților, expresii de hipersenzitivitate, impact emoțional, nevoi emoționale de bază, creșterea copilului hipersenzitiv, stil de creștere non-optim, activități.

Deoarece hipersenzitivitatea este o trăsătură ascunsă, care are mai mult de-a face cu modul în care funcționează sistemul nostru nervos, uneori poate fi dificil de evaluat și de citit din exterior. Acest lucru se poate întâmpla cu ușurință în cazul copiilor hipersenzitivi. Numai atenția părinților la detalii poate descoperi această trăsătură atunci când este specifică propriilor copii. Cercetătorii au descoperit că acceptarea mamelor (adică sprijinul) a fost legată pozitiv de respectul de sine. Sentimentele de inadecvare și lipsa stimei de sine pozitive pot rezulta din încercările părintelui de a controla gândurile, sentimentele și activitățile considerate în mod normal drept domeniul tinereții (Bean și colab., 2003).

Copiii hipersenzitivi se dezvoltă și beneficiază de efectele pozitive ale unui mediu de susținere empatic, cu probabilități mult mai mici de a dezvolta anxietate și depresie (Aron, 2010). În contrast, în mediile potrivnice, unde există agresivitate, lipsă de acceptare și lipsă de sprijin sau neglijare a nevoilor emoționale, acești copii sunt mai predispuși la tulburări afective și comportamentale, comparativ cu majoritatea care nu au trăsătura de hipersenzitivitate (Aron, 2010).

CE PUTEM SĂ REMARCĂM CA PĂRINȚI AI COPIILOR HIPERSENZITIVI?

Copilul hipersenzitiv este mai sensibil la stimuli și acest lucru înseamnă că poate avea mai multe plângeri cu privire la texturile și etichetele hainelor, la mirosuri, sunete, voci puternice, texturi și gusturi alimentare. De asemenea, el / ea poate reacționa cu ușurință la dispozițiile altora și la atmosfera emoțională a mediului lor apropiat. Uneori, copilul hipersenzitiv poate apărea ca timid sau înfricoșător în situații noi și în jurul oamenilor noi, dar numai pentru că sistemul său nervos are nevoie de timp pentru a evalua aporturile din mediu pentru a se simți în siguranță.

Datorită acestei mari capacități de reacție a sistemului lor nervos la diferite tipuri de stimulare, copiii hipersenzitivi pot deveni foarte ușor supraestimulați și copleșiți. Acesta este momentul în care pot deveni agitați, pot avea atacuri de furie sau plâns sau se retrag complet. Acestea sunt comportamentele care generează dificultăți pentru creșterea copilului, dar numai pentru că nu sunt înțelese ca efecte ale supra-stimulării sistemului nervos specific copiilor.

Unele comportamente specifice și expresii de hipersenzitivitate la copii¹¹: iubește armonia, nu-i place să iasă în evidență în grup, nu-i place să se certe și va face mult pentru a o preveni, se îngrijorează ușor, îi place să se retragă din când în când, se poate juca bine singur, sensibil la atmosferă, sensibil la stimulii fizici, evită de preferință stimulii neplăcuți, dar are nevoie și de stimulare, de obicei este controlat și atent, este un adevărat gânditor, foarte prezent, nu suportă nedreptatea, este puternic, nu poate procesa prea mulți stimuli și își depășește în mod regulat propriile granițe, unii sunt adevărați făptași și provocări de dragoste.

¹¹ Unele dintre aceste exemple provin din focus grupuri (FGI) conduse în grupuri formate din părinți ai copiilor hipersenzitivi

LUCRURI CARE POT AVEA UN MARE IMPACT EMOȚIONAL ASUPRA HSC

- Nedreptate

Simțul dreptății unui copil hipersenzitiv este grozav. Când ceva este nedrept, chiar și atunci când privește pe altcineva, el ia măsuri. Dar, dacă este demis, se simte neuzit și neînțeles și se aprinde de mânie.

- Vizionarea de filme

Se bucură din plin de povești și pot empatiza pe deplin cu personajele. Dar acel zgomot puternic și luminile puternice ale reclamelor sunt copleșitoare. HSC preferă să stea acasă pe canapea, aproape de mama sau tata.

- Tensiune în interiorul familiei

Toate HSC simt atmosfera emoțională. De exemplu, dacă există tensiune între mama și tată sau între bunicul și mătușa, ei o simt imediat. Uneori încearcă să facă tot posibilul pentru a-l face confortabil, dar pot avea și reacții diferite, deoarece nu știu ce să facă cu acea atmosferă grea.

- Suferința celorlalți

Durerea unui prieten îi face rău. Își fac griji pentru colega de clasă a cărei mamă este bolnavă. Ei o experimentează atât de intens, încât pare a fi propria lor durere.

- O excursie cu școala

Totul este diferit în acea zi. Mănâncând fructele în autobuz, cântând, copii care te împing în mod constant și nimeni nu pare să-l audă pe profesor când ne cheamă să venim ... Prelucrarea tuturor acestor noi stimuli necesită mult timp. Doar spre sfârșitul zilei, când călătoria de întoarcere aproape începe, HSC par să se relaxeze și să se distreze puțin.

- Atenția altora

Faceți ceva în timp ce toată lumea vă privește? Mai bine nu. Nici nu le place să primească complimente în clasă. Ce va crede toată lumea? Atenția reală a unui părinte este, desigur, o poveste diferită. Nu se satură niciodată de asta.

- Persoane false

Ce faci atunci când cineva este foarte fericit, dar în mod clar este foarte trist? Sau dacă cineva este foarte drăguț, dar observi că nu-ți place atât de mult. Aceste semnale conflictuale sunt confuze pentru un HSC. Pentru ei, semnalele implicite vin la fel de clar. Și nu știu cum să răspundă. Poate fi chiar un motiv să nu dai mâna cu cineva.

- Programe cu violență (animală)

Rănirea cu bună știință a cuiva sau neglijarea unui animal sunt păcate de moarte în ochii unui copil hipersenzitiv. El nu vrea să vadă programe în care acest lucru este „normal”. Durerea acelor oameni sau animale poate intra în el atât de intens încât, dacă a văzut-o, este supărat zile întregi.

- Testări

Într-un test, profesorul se va uita la ceea ce puteți face. Acest moment de evaluare duce la stres pentru multe HSC. În plus, întrebările sunt adesea neclare. Uneori răspunsul pare atât de ușor încât se îndoieste de corectitudinea acestuia. Cu mintea sa creativă, poate veni și cu raționamentul pentru un răspuns diferit. Bazat pe ideea că un test este probabil dificil, el optează pentru răspuns cu raționamentul complicat. Dacă acest lucru se dovedește a fi greșit, încrederea în sine scade și teama de a da test în continuare crește.

- Trebuie să luați o decizie imediat

„Ce vrei pe pâinea ta?” Este una dintre cele mai temute întrebări, deoarece mama sau tatăl așteaptă un răspuns imediat. A face o alegere este dificil, deoarece există atât de multe consecințe. Stropurile de ciocolată se varsă rapid, untul de arahide îți rămâne în gură, brânza are un gust urât și gemul are semințe. Dar dacă aleg acum tartina de ciocolată, nu mai am voie să fac asta cu prânzul. Înainte ca

toate aceste aspecte să fie ponderate, mama ne reamintește întrebarea, care crește iritarea și face ca alegerea să fie și mai dificilă.

- Prietenii care acționează rău

Când sunteți prieteni, sunteți dulci, sinceri și drăguți unul cu celălalt. Deci, dacă un prieten face ceva rău, brusc nu mai vrea să se joace, îți spune ceva sau nu vrea să stea lângă tine, nu este un prieten. Indiferent cât de sociabili sunt HSC, dacă o linie este trecută, prietenia nu va mai funcționa.

- Mersul la culcare fără sărut de noapte bună

Armonia familială este extrem de importantă pentru copiii hipersenzitivi. Întrebările și preocupările apar mai ales în pat; „Încă mai cred că sunt dulce?” În întunericul dormitorului, confirmarea mamei și a tatălui este extrem de importantă. Abia atunci HSC se vor simți în siguranță și pot merge să doarmă liniștit.

NEVOI EMOȚIONALE DE BAZĂ ALE COPIILOR HIPERSENZITIVI

Chiar dacă principalele nevoi nu diferă de cele ale copiilor² care nu sunt hipersenzitivi, pentru HSC acordarea și satisfacerea nevoilor emoționale au un impact mare asupra dezvoltării lor sănătoase.

- Nevoi de atașament

Ca prim pas în procesul de dezvoltare psihologică a oricui, faza atașamentului și ancorării, în care nutriția, îngrijirea și siguranța sunt asigurate de relația de atașament primară, este foarte importantă. Dar chiar dacă majoritatea oamenilor se pot adapta la deficiențele acestei faze, nevoia unei baze solide este vitală pentru copiii hipersenzitivi. A avea un sistem nervos foarte receptiv înseamnă că fiecare situație nouă, stimuli noi sau intenși ori interacțiune activează partea limbică a creierului care pregătește sistemul

² În general, o trăsătură are o anumită distribuție în societate, dar cercetarea utilizează adesea termenul de non-hipersenzitiv pentru oameni care nu sunt caracterizați de un nivel ridicat al sensibilității procesării senzoriale.

pentru a intra într-un mod de alertă sau în modul de stres pentru a face față situației. Singurul mod în care un sistem nervos extrem de stârnit se poate calma este prin prezența liniștitoare și armonizată a unei alte ființe și, în cazul copiilor, prin prezența iubitoare a părintelui.

Calitatea acestei relații primare cu îngrijitorul este esența cât de sănătoasă va fi dezvoltarea copilului. Dacă copilul simte sprijinul și legătura emoțională cu adultul, îi va fi mai ușor să trăiască un puternic sentiment de siguranță care îi poate permite să învețe cum să se calmeze și să nu-și facă griji în fața noilor provocări. Dacă copilul se simte lăsat singur cu propriile reacții de stres interior la diferiți stimuli, învață că trebuie să fie atent și să rămână alert tot timpul pentru a se simți în siguranță. Acest lucru va consuma energie în timp și va face copilul să aibă probleme să învețe cum să aibă încredere și să se relaxeze.

Fără un puternic sentiment de siguranță dintr-o relație de atașament, vor apărea dificultăți în faza de explorare și autocentrare, unde separarea și învățarea sunt foarte importante.

- Validarea emoțională

O altă nevoie importantă de bază a HSC-urilor este să simtă că emoțiile lor sunt validate și acceptate. Copiii hipersenzitivi au sentimente intense și sunt conectați pentru a experimenta pe deplin întregul spectru al emoției umane. Prin urmare, ei simt emoțiile mai puternic decât copiii fără această caracteristică. Asta înseamnă că, atunci când sunt fericiți, sunt cu adevărat fericiți și pot simți acest lucru în întregul lor corp, dar că atunci când sunt supărați sau triști, li se pare că lumea se sfârșește.

Când le recunoaștem sentimentele și le dăm permisiunea de a-și experimenta emoțiile fără să li se spună că sunt răi sau că nu ar trebui să simtă așa cum o fac, HSC pot învăța să aibă încredere în sine și să facă față mai bine emoțiilor dificile, cum ar fi furia sau tristețea.

- Protecția empatiei

Datorită sistemului nervos extrem de adaptat la sentimentele altora, HSC au o empatie destul de puternică, o capacitate pe care noi, ca părinți, trebuie să o protejăm și să nu o copleșim sau să o exploatăm, prin șantaj emoțional sau expunând copilul la durerea sau suferința altora.

- Nevoia de timp singur

HSC, indiferent dacă sunt introvertite sau extrovertite, vor avea nevoie de timp personal după activități stimulatoare precum participarea la petreceri de ziua de naștere sau întâlniri de joacă. Chiar și doar o zi normală la școală - cu tot zgomotul, activitatea și socializarea - poate fi obositoare și copleșitoare pentru ei. De aceea, părinții trebuie să-și respecte și să-și protejeze spațiul și, de asemenea, să învețe HSC să ceară timp în mod proactiv. În acest fel, nu va veni sub forma colapsului mai târziu.

- Nevoia de a se conecta și de a-și asculta propriile corpuri

HSP sunt extrem de intuitive și pot simți în mod natural subtilitățile. Din păcate, condiționarea noastră ne îndepărtează de a asculta ceea ce corpul nostru ne spune intuitiv, astfel încât este posibil să pierdem această conexiune pe măsură ce îmbătrânim. De aceea, ar trebui să îi învățăm pe copiii senzitivi să observe cum se simte corpul lor, de exemplu, atunci când mănâncă o anumită mâncare sau stau cu un anumit prieten. A fi în contact cu propriul corp te ajută să înveți și să-ți respecti limitele.

- Nevoia unui ritm diferit de viață și procesare a informațiilor

HSC pot avea nevoie de timp suplimentar pentru procesarea informațiilor. Potrivit dr. Elaine Aron, una dintre cele patru caracteristici ale tuturor persoanelor hipersenzitive este „profundizarea procesării”. Aceasta înseamnă că, atunci când HSC primesc informații, se gândesc la asta profund, analizând problema din multe unghiuri diferite și conectându-le la o imagine mai largă. Profundizarea procesării poate face viața mai bogată pentru HSC, dar le poate și încetini. Și, trăind într-o lume cu ritm rapid, în care suntem apreciați pentru rapiditatea cu care ne mișcăm și gândim, pur și simplu având răbdare și acordând copilului hipersenzitiv timp suplimentar pentru a procesa informațiile onorează acest dar special al profunzimii.

- Nevoia de stimulare

Deoarece creierul înalt-senzitivilor are o modalitate profundă de procesare a oricărei informații, este important să îi oferim copilului o cantitate adecvată de stimulare pentru a-și canaliza atenția și energia mentală către lucruri și activități care le susțin dezvoltarea și a nu rămâne blocat în mod obsesiv pe detalii fără sens ale lucrurilor din jurul său.

PARENTINGUL COPILULUI HIPERSENZITIV

Părinții copiilor hipersenzitivi se simt adesea oarecum pierduți, deoarece societatea, școala sau alți părinți înțeleg puțin această trăsătură. Uneori nu știu cum să răspundă la comportamentul specific al copilului lor.

Copiii hipersenzitivi reacționează mai intens la evenimente decât copilul obișnuit. Le plac lucrurile frumoase din plin, dar sunt, de asemenea, inconsolabili sau furioși cu privire la lucrurile care nu le plac. Metodele parentale standard nu funcționează pentru ei. O mustrare cu voce tare îi supără. O pedeapsă poate avea un impact mare asupra lor timp de zile.

De obicei, accentul principal în parentingul unui copil hipersenzitiv ar trebui să fie susținerea prevenirii copleșirii emoționale și mentale și oferirea creierului hipersenzitivilor oportunitatea de a procesa toți stimulii dobândiți în propriul ritm.

Stiluri parentale

Stilul³ parental autoritar (autoritar) este caracterizat de multe reguli. Părintele decide ce se întâmplă și copilul trebuie să se supună. Regulile nu sunt explicate, trebuie doar respectate. Dacă nu ascultă copilul, urmează pedeapsa. Nu există loc pentru discuții sau compromisuri.

³ Stilurile parentale utilizate în mod obișnuit în psihologie astăzi sunt dezvoltate din lucrarea Dianei Baumrind, psiholog al dezvoltării la Universitatea California din Berkeley, în anii 1960. Teoria se bazează pe o cercetare aprofundată a corelației dintre

În stilul permisiv (indulgent) de paretaj, părinții acordă multă atenție dorințelor și nevoilor copilului lor. Atât de mult încât copilul face mereu ce vrea, regulile nu sunt aplicate în mod consecvent și comportamentul greșit este ignorat. Există puține limite și reguli în acest stil parental.

Al treilea stil parental se numește democratic (autoritar). Procedând astfel, părinții stabilesc limite și au un ochi pentru dorințele și nevoile copilului lor. Regulile sunt explicate astfel încât copilul să înțeleagă de ce să țină cont de ele. În cazul abaterii, regulile sunt aplicate, dar părintele vorbește și cu copilul despre situație. Părinții sunt atenți la emoțiile și experiențele copilului.

Nu este optim pentru copiii hipersenzitivi

Stilurile autoritare și indulgente sunt văzute ca stiluri parentale neconstructive. În stilul autoritar, copiii sunt mai predispuși să dezvolte o stimă de sine scăzută și un comportament agresiv, în timp ce copiii care cresc într-un stil preponderent permisiv sunt mai predispuși să fie impulsivi și să aibă abilități sociale mai slabe.

Care este efectul stilurilor parentale non-optime?

Un studiu realizat de Lionetti (2019) arată că în special stilul indulgent de părinți are multe consecințe negative pentru copiii hipersenzitivi. Dacă părinții lor aplică mult acest stil, copiii hipersenzitivi au mai multe probleme comportamentale de exteriorizare, cum ar fi comportamentul agresiv sau nerespectarea regulilor. Copiii hipersenzitivi, care cu greu pot suporta acest stil parental, au probleme de comportament mult mai puține. Gradul de externalizare a problemelor comportamentale este apoi mai mic decât în cazul copiilor obișnuiți.

tipul stilului parental și comportamentul copiilor, deoarece stilurile parentale diferite pot duce la tipuri diferite de dezvoltare a copilului și la rezultate diferite ale acestuia.

Stilul permisiv conduce, de asemenea, la un comportament mai internalizant la copiii hipersenzitivi, cum ar fi plângeri de anxietate sau depresie, retragere sau suferințe fizice. Acest lucru se întâmplă mai ales pentru că HSC au nevoie de siguranța unor limite clare care pot conține și proteja ca un cocon emoțional modul lor de a fi supra-receptivi și acordați. La copiii care nu sunt hipersenzitivi, aplicarea mai mult sau mai puțin a acestui stil permisiv nu are niciun efect asupra comportamentului lor.

O abordare prea strictă poate supăra copiii hipersenzitivi, dar această cercetare arată că o abordare îngăduitoare are mult mai multe efecte negative. Copilul obișnuit experimentează puțin efectul, dar copiii hipersenzitivi dezvoltă atât probleme de comportament mai exteriorizante, cât și mai interiorizante. Astfel, stilul indulgent este cel mai bine să fie folosit cât mai puțin posibil pentru acești copii.

Stilul democratic are un efect pozitiv. Copiii hipersenzitivi devin mai competenți social. Acest stil se caracterizează prin ascultarea nevoilor copilului și răspunsul la acestea, dar în același timp stabilind reguli clare și, mai presus de toate, explicându-le. Prin urmare, copilul tău știe la ce te aștepti de la el și de ce. În plus, se simte recunoscut în emoțiile și nevoile sale.

O METODĂ SPECIFICĂ PENTRU CREȘTEREA COPIILOR HIPERSENZITIVI

Esther Bergsma, un consilier olandez specializat în hipersenzitivitate, a dezvoltat metoda BABA pentru a sprijini părinții în educația copilului lor hipersenzitiv. În această metodă, menționată în cartea sa „Hoogsensitieve kinderen”, s-a creat un echilibru între înțelegere și limitare, principalele aspecte ale stilului democratic de parentaj.

ETAPELE METODEI BABA

A înțelege. Înțelegeți fundalul comportamentului copilului dumneavoastră. Înțelegerea părinților îl ajută pe copil să iasă din sentimentele complexe care îl apucă. În special, neputința și sentimentul de vinovăție sunt neutralizate atunci când spui că înțelegi că el este supărat. Fizic determină scăderea

hormonilor stresului. Acest lucru previne escaladarea în continuare. La nivel emoțional, înțelegerea creează conexiune. Acest lucru ajută la corectare (la pasul 3). În cele din urmă, pasul „înțelegere” îl ajută și pe copil să se înțeleagă pe sine. Copiii hipersenzitivi au adesea emoții puternice pe care nu le înțeleg mereu. Copiii care își înțeleg emoțiile se simt mai stăpâni pe viața lor. Acest lucru ajută la prevenirea suprastimulării.

Accept. Acceptați că sentimentele copilului dumneavoastră sunt acolo. Copilul tău poate fi supărat. Doar modul în care el sau ea exprimă poate fi uneori inacceptabil. Copilul dumneavoastră învață din această validare că sentimentele sale nu sunt rele. Dacă ajunge la concluzia că anumite sentimente nu ar trebui să fie acolo, se poate judeca singur dacă le simte. Poate crede că este „rău” și se va rușina de el. Emoția rușinii este dăunătoare, deoarece te face pasiv și îți dă un sentiment de inferioritate. Puteți evita rușinea pentru sine acceptând sentimentele copilului dumneavoastră. În felul acesta învață și să se accepte pe sine. Mai mult, acest lucru are un efect asupra vocii sale interioare critice, care devine oarecum mai mică.

Limită. Copilul trebuie să știe ce comportament nu este acceptabil. Stabilirea limitelor face ca fiecare copil să se simtă în siguranță. Precizați clar care sunt regulile. Acordați o atenție deosebită formulării dvs. „Fii normal” nu este o instrucțiune clară. Un copil nu știe ce vrei să spui prin asta și acest lucru întărește senzația de neputință. Enunțați regula fără să ridicați vocea. Vocile puternice sau furioase întăresc emoțiile și deseori duc la suprastimulare. Introduceți întotdeauna reguli noi cu o explicație. De ce este important acest lucru? Dacă copilul dumneavoastră întreabă, explicați-l mai departe, este important pentru el să înțeleagă regula.

Alternative. Discutați cu copilul dumneavoastră ce poate face data viitoare când se simte furios sau frustrat. Stimulând în mod regulat acest lucru, creșteți încrederea în sine. Acest ultim pas este foarte important în spargerea tiparelor. În momentul în care un copil este supraestimat, el nu mai poate gândi conștient și instrucțiunile tale vor intra cu greu. Discutând alternative de fiecare dată, acesta are încă posibilitatea de a se schimba. Abilitatea de a rezolva singur problemele îi va fi de mare folos în viața.

În practică, se pare că copiii hipersenzitivi experimentează mai multă pace prin această abordare și sunt mai puțin susceptibili să devină supra-stimulați sau să reziste. Interacțiunea dintre părinți și copii se

îmbunătățește, făcându-l mult mai distractiv acasă, fără a compromite o bună educație. Această metodă vă ajută, ca părinți, să rămâneți în legătură cu copilul dumneavoastră și să stabiliți limite clare. Dar, mai important, îl ajută pe copilul tău să-și dezvolte abilități pentru a supraviețui în această lume copleșitoare.

Copiii hipersenzitivi pot să nu fie mândri de ceea ce realizează și adesea cred că ar fi putut să facă mai bine. Copiii hipersenzitivi cu greu pot face față eșecului. Se pot compara constant cu colegii lor într-un mod negativ.

- Arată-i copilului tău multă dragoste și fii pozitiv în privința lor ca persoană - spune-i ceea ce îl face special pentru tine.
- Amintiți-vă punctele forte ale copilului dumneavoastră - cum ar fi creativitatea, percepția și intelectul ascuțit.
- Observă lucruri pe care alții nu le observă. Chiar și în copilărie, este posibil să fi fost înțelepți dincolo de anii lor.
- Copiii hipersenzitivi ar trebui învățați cum să discute despre trăsăturile lor într-un mod pozitiv.

Sensibilitatea este tipică pentru artiștii creativi, inovatorii și copiii care sunt talentați în diferite moduri. Au o viață interioară exuberantă și fastuoasă. Au imaginații inventive și își reamintesc în detaliu amintirile. De asemenea, observă mai multe detalii senzoriale. Sunt profund mișcați de artă și muzică. HSC tind să fie empatici, intuitivă și extrem de conștientă de nevoile altora.

Avantajele utilizării creativității în dezvoltarea HSC: dezvoltarea abilităților de exprimare a dorințelor și sentimentelor (verbale și nonverbale), respect de sine și încredere în sine, strategii personale pentru rezolvarea problemelor și a conflictelor intra și inter-personale, îmbunătățirea capacității de cunoașterea de sine și acceptarea de sine, dezvoltarea valorilor morale și spirituale, dezvoltarea abilităților

cognitive (memorie, atenție, limbaj etc.) și creativitate, eliberând tensiune, anxietate, stres, frustrare și sentimente negative.

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI

Putem folosi diferite tipuri de activități și instrumente pentru a sprijini și a înțelege copiii hipersenzitivi; îi putem ajuta, de asemenea, să facă față, ca părinți, diferențelor pe care le pot experimenta atunci când vine vorba de viața de zi cu zi, spre deosebire de copiii care nu sunt hipersenzitivi. Asigurați-vă că vă alocați timp pentru a vă implica în joc și în alte activități, deoarece angajamentul este unul dintre elementele cheie pentru a face copiii hipersenzitivi să se simtă în siguranță și să se simtă confortabil. Iată câteva activități care vă pot ajuta pe amândoi să vă bucurați de timpul petrecut împreună, precum și să construiți o relație puternică și sigură.

Desen și pictură: desenul este una dintre metodele cheie pentru a ajuta copilul să se exprime. Fie că este vorba de desen cu cretă pe trotuar, pictură, colorare, cărbune sau pur și simplu schițare, toate acestea îl ajută pe copil să-și exprime sentimentele, gândurile, dispozițiile și experiențele senzoriale chiar dacă, uneori, poate că nu are prea mult sens pentru noi, adulții (la nivel rațional). Orice tip de desen gratuit este un mod de a explora și de a intra în legătură cu ceea ce se întâmplă în interiorul copilului, este, de asemenea, un mod de a fi mai conștient de identitatea cuiva pe măsură ce se dezvoltă. Conectarea prin artă este, de asemenea, o modalitate de a construi o comunicare puternică și autentică, deoarece ambele părți (părintele și copilul) ar trebui să vorbească despre desenele lor și despre cum s-au simțit în timp ce se angajează în acest proces, ulterior. De asemenea, puteți crea o poveste cu copilul dumneavoastră legată de desen și, până în acest moment, puteți observa că procesează emoții și sentimente din viața de zi cu zi, exprimându-le pur și simplu prin arta lor. Dacă nu sunt capabili să creeze o poveste, nu insistați asupra ei: desenul în sine este un mod prin care copiii pot da sens unor lucruri pe care le pot experimenta, un limbaj simbolic care nu este limitat de semantica obișnuită. De asemenea, nu supra-analizați în permanență

desenele copilului: acestea aduc în mod obișnuit evoluția sa în timp și îl ajută să exprime senzații, sentimente și gânduri vechi și noi.

Play-Doh sau alte activități de lut: copilul dumneavoastră poate spune, de asemenea, o poveste și prin Play-Doh, verbal sau non-verbal. Experiența este tactilă și kinestezică și, în timp ce copiii sunt implicați în ea, este posibil să le fie mai ușor să-și exprime sentimentele sau emoțiile. De obicei, copiilor cărora le este greu să-și exploreze emoțiile nu le place, de asemenea, să exploreze lumea prin toate simțurile lor, chiar dacă este un proces natural. Unii s-ar putea să se teamă sau să nu le placă să se murdărească (făcând o asociere rapidă între lut și murdărie), ceea ce este un semn al unui dezechilibru emoțional, de obicei copiilor nu le pasă la fel de mult dacă sunt murdari, cu excepția cazului în care părinții insistă adesea ca aceștia să rămână curați. Prin urmare, argila și alte activități de turnare pot și ar trebui utilizate ca o formă de exprimare de sine și de explorare a gândurilor și sentimentelor copilului hipersenzitiv.

Colaj: pentru aceasta veți avea nevoie de ziare vechi, reviste, foarfece, lipici, diferite tipuri de țesături, orice material ușor, într-adevăr. Scopul colajului este de a crea o imagine, o pictură cu toată această „recuzită” pe o bucată de hârtie sau pânză. Este un mod de a stimula creativitatea, dexteritatea manuală, orientarea spațiului, atenția și, de asemenea, comunicarea. Este o modalitate distractivă de a construi relația și de a vă menține pe amândoi investiți în joc, din moment ce materialele în sine sunt atât de diverse. Este imposibil să nu simțiți curiozitatea „ce va deveni” din toate aceste lucruri la un loc?

Joc teatral: jocul teatral ajută la confuzie și durere emoțională atunci când sunt prezenți, îl ajută pe copil să exploreze într-un mediu sigur, deoarece îi permite să-și prezinte propria experiență fără presiunea de a explica rațional ce se întâmplă în interior. Limbajul verbal nu ar trebui să fie obiectivul principal atunci când joci teatru cu copilul tău, dar simbolismul cuvântului și acțiunilor sale ar trebui să fie. Ceea ce nu poate fi exprimat prin limbaj poate fi transmis prin limbajul corpului sau nonverbal. În cazurile în care

simțim, cunoaștem, suspectăm etc. un fel de abuz, nu ar trebui să ne implicăm în piese de teatru pentru ca copilul să ne spună ce s-a întâmplat, deoarece cel mai bine este să vorbească cu un specialist.

Basme și povești de terapie: poveștile fac parte din viața noastră în fiecare zi. Poveștile, cele pe care le citim sau cele pe care le inventăm, sunt de obicei o ciocnire între bine și rău, mai ales când suntem copii. Pe măsură ce creștem, poveștile sar în acea zonă cenușie în care ne putem confunda cu privire la greșală sau corectitudine. Știind acest lucru despre povești, scriind, inventând, jucând o poveste pe care copilul tău o povestește sau ți-o prezintă este un instrument foarte puternic pentru a-i ajuta. Basmele cuprind o gamă largă de emoții: dragoste, ură, singurătate, izolare, lipsa de valoare, furie și așa mai departe și sunt adesea folosite în terapia copilului, deoarece reprezintă un mod de a-l ajuta pe copil să găsească sens și să înlăture confuzia. Fiecare copil va lua ceva diferit de la o poveste și se simte protejat în timp ce ascultă sau inventează o poveste, deoarece nu sunt protagonistul, prin urmare, nu li se poate întâmpla nimic rău. Dacă observi că copilul tău este în supărat la sfârșitul zilei și nu pare dornic să vă spună ce s-a întâmplat, rețineți că este posibil să nu fie capabil (încă, din perspectivă emoțională) să-l verbalizeze, dar puteți juca sau face o poveste despre ambele voastre zile și lăsați-le să fie dezlegate în felul în care copilul dumneavoastră are nevoie: nu controlați narațiunea, lăsați-l să exploreze chiar dacă poate deveni negativ, este o modalitate prin care copiii își pot exprima temerile, furia sau anxietatea prin astfel de povești. Copilul poate găsi, de asemenea, soluții pentru ceea ce îl deranjează pe măsură ce povestea se dezvoltă și le-ar putea aplica în viața sa reală, dar fără presiunea adultului, care îi spune copilului ce să facă. Un scurt ghid pentru citirea unui basm copilului dumneavoastră în scopuri de vindecare, deoarece avem nevoie să aibă impact - asigurați-vă că mesajul din poveste este adecvat; selectați povestea care s-ar potrivi cel mai bine dificultăților sale; formează titlul, unele personaje, vârsta, sexul protagonistului pentru a fi mai aproape de copilul pe care încerci să-l ajuți; dacă citești o poveste de terapie, asigurați-vă că verificați mai întâi mesajul cu un terapeut, deoarece este posibil să tindeți să suprascrieți concluziile; profitați atunci când copilul este atent să spună povești, verificați reacția sa, ce povești i-au plăcut cel mai mult, verificați de-a lungul timpului impactul pe termen lung al poveștii spuse; recitiți poveștile care i-au plăcut cel mai mult de-a lungul timpului; nu comentați povestea complotului sau asemănările dintre copilul dumneavoastră și erou.

Dans și mișcare creativă: „Prin mișcare și dans lumea interioară a oricărei alte persoane devine tangibilă ... această tehnică creează un mediu sigur, în care sentimentele pot fi exprimate și comunicate în siguranță” (Payne 1988). Dansul este un mod de exprimare a sentimentelor și este un mod de comunicare care face copilul să se simtă în siguranță, reducându-și anxietatea. Această tehnică îi poate ajuta pe copii să-și recâștige propriul corp și poate duce la o mai bună cunoaștere a corpului lor și să se simtă confortabil în el. Dansul și mișcarea creativă expun toate sentimentele și îi pot elibera resentimentele. Sentimentele pe care copilul le are în corp și modul în care corpul se folosește în repaus și în mișcare sunt expresia lumii sale interioare.

Păpuși: Păpușa sau marioneta ia viață din cauza vieții celui care o animă. Obiect de identificare proiectivă la origine, păpușa sau marioneta poate asimila valoarea obiectului tranzacțional pentru a crea o relație cu celălalt. Orice obiect pe care îl investim cu viața poate deveni o marionetă sau o păpușă. O bucată de pânză, mâna noastră sau o bucată de plastilină: iată un personaj care poate vorbi, reacționa, trăi. Crearea unei marionete poate fi o adevărată construcție sau reconstrucție a sinelui interior. Am putea astfel să păstrăm în viață copilul interior al fiecăruia dintre noi, iar acest lucru nu este rezervat doar copiilor. În acest fel, copilul este un spectator care percepe senzații, care la rândul lor vor implica emoții și reflecții sau copilul este un creator și un animator care se exprimă prin teatrul de animație. Ajută copilul să se aprecieze pe sine, să-și rafineze gusturile estetice și să stimuleze creativitatea. Când copilul este față în față cu marioneta, putem vorbi despre un exercițiu creativ, prin crearea și animarea propriilor marionete și prezentarea acestor realizări nu într-un spectacol, ci ca formă și expresie a lumii sale interioare în mediul familial sau alături de prieteni. Nu este spectacolul; este universul care se deschide pentru copil.

Jocuri: „veți vedea imediat că multe adevăruri sunt spuse în timpul jocului” (Davido, 1998). Copilăria este epoca jocurilor. Pentru un copil este mai ușor să vorbească printr-o voce de marionetă, o păpușă, o mașină sau un soldat de jucărie decât să spună direct ce simte, că i se pare greu de exprimat. Jocurile sunt în continuare principalele modalități de comunicare cu copilul. Poate fi o sursă de dezvoltare a

competențelor viitoare sau o modalitate de exprimare a energiei. D. W. Winnicott (2002) a spus că o jucărie suficient de bună lasă copilul să se exprime. Jucăriile prea tehnice, prea sofisticate sau prea multe jucării pot afecta și limita capacitatea copilului de a se juca, de a crea, de a distruge jocul. Excesul de jucării și jocuri izolează copilul de lumea externă. Fie copilul de 2-4 ani preferă să se joace cu un adult sau la vârsta de 4-6 ani un copil caută copii de aceeași vârstă, îmbogățind jocul cu obiecte folosite în moduri surprinzătoare, indiferent dacă este vorba de joc individual, în diademe sau în grup, dincolo de tehnicile sale, de creativitate (jocuri cu roluri sau jocuri sofisticate, jocuri cu reguli), jocul este pentru copii sursa și resursa de energie. Se consideră că jocul poate fi chiar o formă de autoterapie, prin care copilul lucrează adesea asupra confuziei, anxietăților și conflictelor sale. Un copil care nu se joacă generează îngrijorări la orice vârstă și Daniel Marcelli (2003) găsește 3 categorii pentru acești copii: copilul cuminte, copilul hiperactiv și copilul deprimat. Copilul cuminte se joacă puțin și când se joacă este serios, se implică în joc și preferă un joc competitiv. Chiar dacă părinții sunt mulțumiți pentru că este serios și competitiv, riscul este ca acest copil să fie dependent de concurență, reguli și să se epuizeze la un moment dat, să se prăbușească. Copilul hiperactiv se comportă ca un adult, nu se joacă sau este marcat de agresivitate, dominație, control, nu are timp să se joace, preia atribuțiile părinților. Aceste comportamente apar în general la copiii care au părinți bolnavi, alcoolici, consumatori de droguri sau părinți sunt separați. Copilul deprimat are o mică figură expresivă, un aer absent, o privire goală. Importanța și avantajele jocurilor așa cum le vede Eric Berne sunt menținerea și întărirea setului de credințe personale, evitarea situațiilor neplăcute - anxioase, oferirea unei pseudocivilizări, oferirea de subiecte de discuție.

În contextul familial, este necesar să se țină seama de particularitățile copilului hiperactiv, pentru a-l sprijini să se dezvolte sănătos. Părinții pot ajuta acordând mai multă atenție semnelor de supraaglomerare a copilului, să nu-l expună la mulțimi, medii zgomotoase, programe încărcate cu multe activități, petreceri surpriză, conflicte, situații încărcate emoțional atât negativ, cât și pozitiv (Aron 2002).

Referințe

- Aron, E. (1999). The highly sensitive person's workbook. New York: Broadway books.
- Aron, E. (2002). The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them. Harmony.
- Aron, E. (2012). The highly sensitive person. Revised edition. New York: Citadel press.
- Aron, E. N. (2010). Psychotherapy and the highly sensitive person. New York: Routledge.
- Bean, R. A., Bush, K. R., McKenry, P. C., & Wilson, S. M. (2003). The impact of parental support, behavioral control, and psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(5), 523-541.
- Bergsma, E. (2016). Hoogsensitieve kinderen (Highly sensitive children - practical guidance for parents and professionals). Ed. Booklight.
- Davido, R. (1998). Descoperiți-vă copilul prin desen. Ed. IMAGE.
- Gheorghe, D. M., & Mastan, B. (2005). Ghid de bune practici. Tehnici creative, Bucuresti: Vanemonde.
- Kroeze, J. (2019). Hooggevoeligheid (High sensitivity). E-book.
- Marcelli, D. (2003). Tratat de psihopatologia copilului. Ed. Fundației Generația.
- Van der Veen, G. (2020). Hand in hand. E-book.
- Van der Veen, G. (2020). Ouders doen ertoe (Parents matter). 248 Media ed.
- Williams, J. (2015). Understanding the highly sensitive child. Cretionspace Independent Publishing Platform.

Winnicott, D. W. (2002). Consultația terapeutică a copilului. Ed. Fundației Generația.

PARTEA IV

Strategii de educație încorporate bazate pe dovezi pentru a promova bunăstarea copiilor hipersenzitivi

Maria Fabiani

Cercetător independent și antrenor certificat minte-corp

Abstract. Există dovezi convingătoare care demonstrează legături între conștientizarea slabă sau perturbată a informațiilor senzoriale sau conștientizarea interioceptivă și dificultățile de reglare a emoțiilor. Această parte prezintă un cadru și strategii practice, bazate pe cercetări psihologice și neurologice, pentru a înțelege modul în care educația corporală facilitează reglementarea și un sentiment integrat de sine și, astfel, contribuie la sănătatea și bunăstarea copiilor hipersenzitivi.

Cuvinte cheie: copil foarte sensibil, cunoaștere întruchipată, minte-corp, conștientizare interioceptivă, sensibilitate la vedere

SENSIBILITATE PROCESĂRII SENZORIALE, CREIERUL, CORPUL, SPAȚIUL

Potrivit lui Aron și colaboratorilor (2012), o caracteristică a copiilor hipersenzitivi este sensibilitatea lor la procesarea senzorială. Sensibilitatea procesării senzoriale este o trăsătură de temperament biologică de bază, asociată cu o conștientizare și o receptivitate sporite la stimulii de mediu și sociali (Aron și colab. 2012; Greven și colab., 2019). Conform teoriei sensibilității procesării senzoriale, trăsătura se

caracterizează printr-o profunzime mai mare a procesării, cunoașterea subtilităților din mediu, fiind ușor suprastimulată, având răspunsuri emoționale mai puternice (atât pozitive, cât și negative) și empatie față de indicii afectivi ai altora (Aron & Aron, 1997; Acevedo și colab., 2014; Aron și colab., 2012). Oamenii hipersenzitivi au o activitate neuronală unică. Procesează informațiile mai profund, fac conexiuni între teme, se simt intens și percep priveliștile și sunetele lumii într-un mod mai amplificat (Acevedo și colab., 2021). Această capacitate sporită de procesare este recunoscută ca o funcție a sensibilității procesării senzoriale și a experienței subiective sau a simțului simțit, pe care diada minte-corp le primește și le traduce din semnalele simțurilor. În urma unui studiu fMRI s-a constatat că insula anterioară, o parte a creierului asociată cu procesarea emoțională și senzațiile viscerele (cum ar fi sentimentele intestinale care însoțesc adesea empatia), arată o activare mai mare la persoanele foarte sensibile (Acevedo și colab., 2014). Participanții hipersenzitivi care s-au uitat la imagini fericite ale partenerilor lor au avut mai multă activare a creierului în zone legate de senzații corporale cu o mai mare activare în zona tegmentală ventrală (VTA), o zonă cheie a dopaminei din creier asociată, de asemenea, cu motivația, energia, sentimentele de euforie și recompensă. Și persoanele hipersenzitive, care au raportat, de asemenea, o experiență pozitivă din copilărie, au prezentat o activitate VTA și mai mare după ce au văzut imagini pozitive. Ca răspuns la imagini negative, acești indivizi, în mod interesant, au arătat activare în domenii asociate cu autoreglarea și procesarea cognitivă. Între timp, activitatea VTA a arătat o activitate scăzută ca răspuns la imaginile negative pentru cei cu experiențe negative din copilărie (Acevedo și colab., 2017).

A fi un copil foarte sensibil poate fi o provocare. Copiii hipersenzitivi sunt afectați în mod unic de ceea ce primesc din mediul înconjurător și se pot lupta cu greu să se simtă în siguranță în lume datorită cantității excesive de stimulare din mediul înconjurător. Teoriile sensibilității diferențiale și sensibilității biologice la context propun că indivizii variază în ceea ce privește gradul lor de sensibilitate și, prin urmare, persoanele hipersenzitive sunt mai susceptibile atât la efectele negative ale mediilor dure, cât și la beneficiile celor pozitive și hrănitoare (Aron & Aron, 1997; Aron și colab., 2005; Boyce și Ellis, 2005; Belsky, 2005; Belsky și Pluess, 2009; Acevedo și colab., 2017; Jagiellowicz și colab., 2016; Turjeman-Levi, 2016).

Se luptă cu autoreglarea, capacitatea de a-și gestiona sentimentele și poate fi predispusă la disociere sau amorțeală pentru a reduce stimularea copleșitoare. Supraîncărcarea senzorială poate fi

dureroasă și traumatică. Atunci când orice fel de durere este percepută de minte sau de corp, aceasta este interpretată ca pericol. Iar atunci când corpul percepe orice fel de pericol, activează sistemul nervos central. Toți copiii mici prezintă un răspuns de teamă atunci când se confruntă cu situații înfricoșătoare sau foarte neobișnuite. Vor răspunde rămânând aproape de părinți și vor prezenta expresii faciale de teamă, plâns și refuzul de a investiga și de a se apropia. Cu toate acestea, copiii hipersenzitivi pot prezenta reacții de teamă în situații care nu sunt deosebit de amenințătoare sau înfricoșătoare, dar sunt nefamiliare, diferite, imprevizibile sau neașteptate.

În cazul copiilor hipersenzitivi, mediul și stimulii sociali joacă un rol crucial, dar invizibil, în formarea identității lor și le afectează comportamentele într-un grad mult mai mare decât alți copii. Sensibilitatea procesării senzoriale creează distincții reale între copiii hipersenzitivi și ceilalți copii. Una este că viața lor senzorială sfidează cultura generală (Aron et al., 2010), a doua este că spațiul este crucial pentru modul în care se înțeleg ei înșiși. Acest lucru explică de ce comportamentele copiilor hipersenzitivi par diferite de ceilalți copii în anumite situații. Informația senzorială pe care o primesc din viața socială și din mediul înconjurător are un impact mai profund asupra modului în care acești copii își formulează sentimentul de sine și identitatea lor. Cunoașterea spațială corporală este vitală pentru formarea identității și experiențele senzoriale ale copiilor hipersenzitivi.

Modul în care părinții și educatorii înțeleg hipersenzitivitatea la procesarea senzorială și simțurile este influențat de cultura lor și le afectează foarte mult capacitatea de a-și susține copilul hipersenzitiv pentru a prospera. Acest lucru face ca a fi hipersenzitiv să fie o provocare în cadrul unei culturi cartezienne. Deși se înțelege că sinele, corpul și interacțiunea socială sunt strâns legate și reconfigurate în mod constant, pentru o perspectivă științifică îndelungată s-a presupus că simțurile și utilizarea corpului nostru trebuie reglementate de regulile culturii noastre dominante. Deficitul teoretic raportat acum mai bine de trei secole de Baruch Spinoza domină și astăzi filosofia contemporană a minții și a neuroștiinței:

Nimeni nu a determinat încă capacitățile corpului. Experiența nu a învățat pe nimeni ce, potrivit legilor naturii considerate doar corporale, corpul poate și ce nu poate face, fără a fi determinat de minte. Nimeni, de fapt, nu cunoaște structura corpului atât de specific încât să poată explica toate funcțiile sale [...]. Aceasta

este o dovadă suficientă că trupul, numai prin legile naturii sale, poate face multe lucruri care trezesc minunarea minții sale. (Spinoza, *Etica: Ethica Ordine Geometrico Demonstrata*, 1677: 1321)

În special, setul de studii care a fost clasificat sub denumirea de „cunoaștere încorporată” pare să fi apărut ca răspuns la necesitatea de a defini posibilitățile și limitările cunoașterii corporale în contextul unei noi teorii a minții. Diferitele moduri în care acest răspuns a fost completat și continuă să fie umplut cu conținut nu au dat, totuși, rezultate definitive. Distrugerea acestui câmp de studiu într-o serie de afirmații și sub-afirmații interne - faimoasele cogniții 4E: încorporate, întruchipate, adoptate, extinse (Rowlands, 2010) - care se contrazic adesea. Cu toate acestea, noua paradigmă a minților multiple și unicitatea recunoscută a fiecărui individ în a fi în lume cu ceilalți, ne arată principiile de bază ale unei abordări educaționale incluzive. O abordare care se bazează pe variabilitatea fiecărui individ și pe respectul pentru această specificitate existențială care caracterizează toate ființele umane și ne oferă, de asemenea, cu ajutorul principiilor designului universal pentru învățare, îndrumări semnificative pentru posibile programe didactice pentru fiecare profesor. Considerăm comportamentele ca având o structură; sunt în spațiu și timp. Cogniția înmagazinată în corp propune o relație inseparabilă a proceselor cognitive și a interacțiunilor corpului, care creează o dependență causală de evenimentele mentale care derivă din acțiunile corpului într-un mediu specific (Kiverstein, 2018). Principiile de bază ale cunoașterii încorporate sugerează că funcțiile cognitive depind de utilizarea și interacțiunea lor cu mediul (Shapiro și Spaulding, 2019).

Cosco și Moore (2009) subliniază că bunăstarea este un echilibru între procesele umane de sănătate (psihologice, fizice, spirituale) și mediile sănătoase (peisaje, medii construite și circumstanțele sociale din viața de zi cu zi). Ei consideră că mediile fizice și comportamentul (răspunsul fiziologic la stimuli) sunt indisolubil legate. Limitele lor spațiale și temporale sunt identificabile, iar funcțiile lor sunt independente de alte comportamente ecologice adiacente. Cu alte cuvinte, comportamentele pot apărea din interacțiunile noastre cu mediul.

În cele din urmă, abordarea noastră se bazează pe dezvoltarea a două aspecte ale științei cognitive întruchipate: 1) paradigma intersubiectivității și concentrarea asupra dimensiunii relaționale emoție-corp (Gallese, 2007; 2008; 2013) în procesele de învățare; 2) abordarea socio-cognitivă (Atkinson, 2011) și

centrarea proceselor lingvistice și de comunicare în asocierea lor fizică cu gesturile și mișcarea (un alt aspect esențial al cunoașterii încorporate) în practica zilnică de predare (Iverson și Helen, 1999).

ARHITECTURA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI ÎNCORPORAT PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI

Michelangelo Buonarroti în urmă cu aproape cinci secole a scris:

Este sigur că membrii arhitecturii depind de membrele omului. Cine nu a fost sau nu este un bun profesor al figurilor și maximum de anatomie, nu poate fi înțeleș.

Depășind definitiv eroarea dualistă carteziană (Damasio, 1994), nu mai este posibil să ne gândim că se poate studia mintea fără a lua în considerare faptul că procesele cognitive sunt influențate de creier și, în general, de corp, de constrângerile sale și prin oportunitățile pe care le prezintă (Borghi, & Iachini 2002; Gomez Paloma, 2017). După cum scrie Pennisi (2016, p. 197):

Este un fel de inversare a ceea ce am crezut întotdeauna: creierul „inteligent” nu creează schimbări evolutive, ci asigură supraviețuirea lor. Corpul scheletic „obtuș” creează schimbări evolutive fără să știe pentru ce vor fi folosite vreodată. Dacă ei amândoi nu ar interacționa constant, organismul nu ar materializa avantajul evolutiv cauzat de o mutație genetică întotdeauna aleatorie, adică de variația imprezizibilă a structurii corporale.

Prin urmare, este corect să afirmăm că creierul chiriaș al corpului este o parte a corpului. Dar este o parte care are limitări, structuri morfologice și proprietăți de adaptare și dezvoltare care sunt diferite și mult mai rapide decât cele ale tuturor celorlalte părți din care este alcătuit organismul nostru. Evoluția cerebrală este rapidă, deoarece procesul său continuu de monitorizare a evenimentelor senzomotorii nu poate lăsa indivizii nedeterminați în comportamentele lor mult timp, datorită precarității lor și a pericolului de dispariție, fără intervenția unei adaptări specifice la acel tip de stres, care provine din activarea corpului modificat (prin mutații endogene sau cele cauzate de nevoile de mediu) (Pennisi, 2016).

În domeniul neurologiei se știe că orice mișcare pe care o facem este rezultatul unirii dintre informațiile care ne vin din mediul nostru și conștientizarea corpului nostru în spațiu. În acest fel se

generează o idee motorie, care trebuie apoi să ajungă rapid de la creier la mușchi. Vederea, auzul, atingerea, sistemul vestibular, sistemul proprioceptiv, creierul și mușchii lucrează împreună pentru a produce și coordona mișcarea. Întregul sistem complex se dezvoltă în primii ani de viață și ajunge la finalizare în jurul vârstei de șapte ani, vârstă la care abilitățile motorii de bază ale copilului sunt egale cu cele ale unui adult, chiar dacă pot fi perfecționate și specializate pe măsură ce copilul crește. Cu toate acestea, în educație, corpul, mișcarea și abilitățile motorii sunt considerate separate de minte, idei și inteligență. Nu numai asta, dar există și multe credințe care nu sunt susținute de dovezi științifice care subestimează rolul activităților motrice conștiente în perioada preșcolară.

Dezvoltarea psihomotorie reprezintă creșterea integrată și sinergică a dimensiunii motorii și a dimensiunii psihice a copiilor. Exprimă relația strânsă, într-o relație constantă de cauză și efect, între maturizarea motorie în toate mișcărilor sale, formele praxice și senzoriale, și dimensiunea psihică în toate formele sale (cognitiv, emoțional, relațional). Această definiție ne arată relația strânsă și consecvență dintre cele două zone, care, așa cum subliniază mulți autori, prezintă o proximitate spațială și din punct de vedere neurologic.

Relația dintre corp, mișcare și învățare a evoluat și s-a aprofundat în timp, așa cum este exprimat de diferite tendințe pedagogice. Școala aristotelică a fost numită peripatetică tocmai pentru că profesorul și elevii discutau probleme în timp ce mergeau. Și dacă Piaget subliniază faptul că, pentru a preda, trebuie să ne amintim întotdeauna că fiecare concept provine dintr-o acțiune, Montessori observă că mâna este organul inteligenței.

În ultima vreme, conștientizarea faptului că corpul reprezintă centrul fundamental al tuturor cunoștințelor (Sini, 2012) a plasat, pe de o parte, rolul unei sensibilități întruchipate în procesele educaționale din centru, dar, pe de altă parte, acesta continuă să fie reduționist sau, dimpotrivă, dar cu același efect, pentru a genera reflecții teoretice mai pure. Corpul despre care vorbim este de fapt adesea un corp abstract, ale cărui efecte se luptă pentru a întâlni corpurile vii ale copiilor și ale profesorilor lor, pentru a produce acele schimbări potențiale pe care un stil de predare le deschide simțurilor (Gamelli,

2013). Corpul a rămas astfel prins în rețeaua fragmentării cunoștințelor, deși poate fi considerat un instrument transversal pentru învățare.

În contextul cunoașterii încorporate, corpul și experiența motorie sunt caracterizate ca o experiență a cunoașterii relaționale integrate, bazată pe interconectarea diferitelor dimensiuni: mișcarea reală a corpului, reprezentări ale mișcării, amintiri, emoții, percepții și gânduri. Gândurile care se dezvoltă în creier pot declanșa stări emoționale, traduse în acțiuni de către corp; în același timp, acesta din urmă poate schimba cursul gândurilor (Corona, Cozzarelli, 2012).

În activitățile și simulările propuse în domeniul educațional, corpul devine protagonist, experimentându-se în așa fel încât să crească centralitatea dimensiunii corporale și emoționale atât în procesul de învățare, cât și în relațiile umane, pentru a evidenția modul în care mediul influențează exprimarea propriilor stări emoționale și este esențială pentru construirea de relații empaticе (Sibilio, 2007).

În contextul școlii pentru toată lumea și pentru toți, este imposibil să trecem cu vederea faptul că relațiile sunt în centrul succesului educațional și academic. Dimensiunile emoționale și empaticе joacă un rol central (în sens pozitiv sau negativ) chiar și dincolo de școală: în dezvoltarea competențelor cheie sociale și cetățenești transversale și în realizarea bunăstării individuale și colective (Mason, 2013). Mai mulți savanți în neurologie (printre alții, Immordino-Yang și Damasio, 2007; Immordino-Yang, 2015) demonstrează legătura incontestabilă dintre emoție și cunoaștere și sugerează că corpul și mintea lucrează împreună la studenții de toate vârstele, în ceea ce privește luarea deciziilor și dezvoltarea de abilități generale; procesele emoționale sunt necesare pentru a putea folosi cunoștințele și abilitățile în viața reală, deoarece reprezintă un fel de cârmă care ghidează judecata și acțiunea.

Mintea, creierul și corpul nostru sunt toate interconectate. Când un copil este sub presiune, creierul său produce niveluri ridicate de hormon al stresului, cortizolul. De asemenea, produce adrenalină. O creștere a cortizonului poate crește anxietatea și dereglarea. Când se întâmplă acest lucru, abilitățile de comunicare funcțională și socială scad - deoarece creierul nu poate accesa cortexul prefrontal, care controlează funcționarea executivă. Acest lucru declanșează o reacție de luptă sau fugă și aduce cu sine o

uriașă adrenalină. Numeroase studii au arătat că activitatea fizică reduce nivelul de cortizol și adrenalină, crescând dopamina și alte endorfine; cu alte cuvinte, ajută la îmbunătățirea reglării emoționale. În plus, exercițiile pregătesc creierul să se concentreze mai mult și să învețe. Se pot face dimineața, înainte de oră, după-amiaza înainte de teme sau când copilul are nevoie să se relaxeze.

Neuroștiințele dezvoltării cognitive prezintă o imagine a unui copil ca un sistem integrat de emoție și cogniție, de biologie și experiență, aspecte cheie care vor încuraja reflecția și conștientizarea incluziunii, o filozofie a acceptării tuturor oamenilor. Un mediu este inclusiv atunci când se preocupă de toate diversitățile și poate gândi și implementa răspunsuri specifice la fiecare dintre ele: pentru a nu risipa potențialul, este necesar să ne asigurăm că toată lumea poate participa la învățare și la viața de grup, în cel mai activ, autonom și util mod posibil.

Neuroștiința creează legătura corp-creier-minte într-o relație care pare, în unele cazuri, a fi independentă de orice învățătură: neuronii oglindă au dezvăluit de fapt existența a ceea ce este acum cunoscut sub numele de cunoaștere fără cunoștințe. Descoperirea neuronilor oglindă, care prezidă capacitatea noastră de a simți ceea ce simte celălalt și de a înțelege ceea ce face, introduce rolul fundamental al experienței în procesele relaționale și de învățare și, mai ales, al experienței corporale. Relația, și nu ego-ul, este experiența umană fundamentală și relația încorporată care provine din corpul însuși (Ammaniti & Gallese, 2014). Doar aceste informații fundamentale, care sunt deja înțelese pe scară largă de cei mai experimentați formatori, ar trebui să ne ducă la modificarea radicală a sălilor noastre de antrenament, introducând momente în care corpul își poate îndeplini rolul foarte important de facilitator al învățării. Poate că acest lucru ar putea fi realizat prin dezvoltarea unor seturi de situații care ne permit să experimentăm cu experiențe ad-hoc (gândiți-vă la eficacitatea utilizării tehnicilor teatrale în instruire și educație, care a fost deja testată).

Progresul neurologiei și perspectiva noului umanism invocate de Consiliul European (2019) și Orientările naționale italiene (2012) pentru programa preșcolară și primul ciclu de educație au adus astăzi atenția asupra corpului, care este indicat ca unul dintre marile obiecte de cunoaștere care trebuie „învățat să fie recreat [...] într-o perspectivă complexă, adică să vizeze depășirea fragmentării disciplinelor și

integrarea lor în noi cadre generale” (MIUR, 2012). În Orientările naționale italiene (2012), în legătură cu „corpul și mișcarea”, se afirmă fără echivoc că „copiii devin conștienți de propriul corp, folosindu-l de la naștere ca instrument de autocunoaștere în lume. Mișcarea este primul lucru care trebuie învățat: căutarea, descoperirea, jocul, săritul și alergarea la școală sunt o sursă de bunăstare și echilibru psiho-fizic. ”Nu numai că se afirmă că se învață prin corp, dar prin corp și mișcarea acestuia se ajunge și la bunăstare, adică la bine, care este o condiție prealabilă pentru a acționa bine și nu mai puțin important decât să știi bine. O viziune chiar mai globală și mai incluzivă decât doar prin scopul de a vorbi despre „cunoștințe încorporate” sau „pedagogie a corpului”.

Mai recentă este cercetarea privind relația dintre spațiile de învățare fizică și nivelurile de învățare. În Ghidurile naționale italiene din 2012, mediul de învățare era definit ca „un mediu adecvat pentru promovarea învățării semnificative și garantarea succesului educațional pentru toți elevii” (MIUR, 2012) și că termenul de mediu este doar o metaforă pentru a indica un context în care cineva activează, construiește, susține învățarea și dă sens cunoștințelor.

Prin urmare, mediul de învățare este multidimensional prin faptul că este posibil să se distingă o dimensiune materială și organizațională, o dimensiune didactică și o dimensiune relațională. Nu este doar spațiul fizic (care până acum câțiva ani era exclusiv sala de clasă), ci și spațiul fizic. Un spațiu care predă și face învățarea mai eficientă. Este spațiul pe care Loris Malaguzzi l-a definit ca al treilea educator, alături de școală și familie. Potrivit lui Barret și colaboratorilor (2017), o îmbunătățire cu 16% a rezultatelor învățării elevilor poate fi măsurată atunci când apare în spații educaționale calitativ ridicate.

Dacă este adevărat că există, prin urmare, o relație strânsă între corp și învățare în sensul în care corpul joacă un rol foarte important în facilitarea proceselor de învățare și, dacă este adevărat, de asemenea, că există o legătură semnificativă între învățare și spațiile educaționale, dat fiind faptul că rezultatele elevilor se îmbunătățesc în spații fizice de calitate superioară, putem folosi proprietăți tranzitive, conform regulilor matematice și, de asemenea, presupunem că există o legătură esențială între corp și spațiile educaționale.

Școala trebuie să implice corpul, iar diferite tendințe pedagogice au explorat cât de eficientă este învățarea atunci când implică corpul, mișcarea, acțiunea și activitățile. Și, în ceea ce privește mediul fizic, școlile trebuie să aibă grijă de toate spațiile care alcătuiesc clădirea școlii, făcându-le mai confortabile (Tolja & Puig, 2016). Arenele educaționale trebuie să fie în primul rând suficient de flexibile pentru a oferi profesorului posibilitatea de a alege cadrul educațional cel mai potrivit pentru activitatea care urmează să fie desfășurată cu elevii, evaluând toate elementele care le pot amplifica stilul de comunicare. De fapt, relațiile comunicative, comportamentul elevilor și dinamica clasei pot beneficia cu siguranță de un mediu bine construit, de un spațiu care respectă corpul senzitiv.

Este important să fim conștienți de faptul că spațiul educațional nu este niciodată un scop, ci face parte dintr-un proiect educațional în continuă evoluție, la fel ca și corpul fiecărui elev. Spațiile educaționale ar trebui să implice, de asemenea, simțurile prin utilizarea abilităților a culorilor. În mod egal, este necesar să proiectăm cu atenție conexiuni orizontale și verticale (care exprimă mișcarea), spații pentru relaxare și învățare informală, spații pentru interacțiune și spații în afara școlii care fac parte dintr-un singur corp: cel al clădirii școlii.

O clasă adaptată corpului senzitiv este cu siguranță aspectul fundamental al siguranței și bunăstării elevilor senzitivi. Este necesar să reținem importanța de a face copiii senzitivi să se simtă în siguranță, astfel încât să poată crește într-un mod sănătos și armonios în toate zonele de dezvoltare. Avem la dispoziție diverse acțiuni și domenii de concentrare pe care le putem implementa cu ușurință. Contextele educaționale ar trebui, de asemenea, să facă din îngrijirea sănătății o prioritate folosind scheme de cunoaștere încorporate începând de la vârste mici (Aguirre-Loaiza și colab., 2021).

Este important să se faciliteze o bună adaptare a copiilor hipersenzitivi în școli, prin practici de integrare care le pot oferi un sentiment general de securitate în noul mediu. De exemplu, metodele de intrare în școală care implică prezența unui adult apropiat în primele zile funcționează foarte bine. Cu îngrijitorul principal prezent în noul mediu, copilul hipersenzitiv își poate activa mai ușor propriul sistem de implicare socială și își poate ține la distanță mecanismele de apărare, care apar de obicei atunci când întâlnește lucruri noi. Acest lucru se traduce printr-o mai mare disponibilitate a copilului hipersenzitiv de a

construi relații cu profesorii și colegii, de a explora mediul înconjurător și de a se implica în diversele activități și oferte.

Crearea unui mediu care să ofere copilului hipersenzitiv un sentiment de securitate senzorială este de asemenea relevantă (Pluess, 2015). Prin urmare, profesorii și educatorii ar trebui să fie atenți la zgomotele de fundal din mediul nostru, cum ar fi, de exemplu, ventilatoarele din sistemele de ventilație, sunetele traficului pe stradă, vocile adulților și ale copiilor din mediu etc. În schimb, petrecem frecvent în timp spații educaționale care nu favorizează bunăstarea noastră. Zgomotul de fond stresează sistemele defensive ale copilului hipersenzitiv, făcându-l mai nervos și mai reactiv din cauza activării sistemului simpatic. La nivel senzorial, ar trebui acordată atenție și stimulării vizuale, deci ar fi de preferat camerele să fie pregătite în culori neutre, naturale și lumini artificiale care nu sunt prea intense. Mai mult, dispunerea spațiului, așa cum ne-a învățat Montessori (1950), contribuie la rândul său la calmarea sistemelor defensive, la fel ca și un mediu armonios și plăcut în general.

Este necesar să vă asigurați că în spațiu există un cuib, colțuri de colecție, zone moi și mese pentru a lucra singuri sau într-un grup mic, astfel încât copiii să poată găsi locuri unde să se refugieze, să se odihnească și să se rupă de implicarea cu extinsul grup pentru a putea restabili energia și un sentiment de calm.

Dacă profesorii sau educatorii iau în considerare utilizarea muzicii de fundal, aceștia ar trebui să opteze pentru sunete melodice, cântate de o voce foarte modulată și cu tonuri de frecvență joasă, evitând pe cât posibil frecvențele înalte și muzica grea, astfel încât să se transmită un sentiment de liniște și siguranță. Folosirea muzicii melodice și / sau cântarea melodiilor cu frecvență joasă cu copii hipersenzitivi este utilă pentru a crea un sentiment puternic de securitate internă.

Rutinele sunt un factor definitoriu în crearea și consolidarea sentimentului de securitate. Este bine să creați predictibilitate în alternanța rutinelor zilnice, astfel încât copilul să poată anticipa evenimentele și să alerteze copiii cu privire la orice schimbări sau evenimente neprevăzute, astfel încât sentimentul lor de securitate să poată fi restabilit (Avecado et al., 2018; Pluess, 2015).

Școala poate fi apoi văzută ca un corp în sine. Această unitate, acest sistem, își are locul său concret în structura fizică a școlii: clădirea, camerele, mobilierul, obiectele, toate arată într-un mod foarte clar, fenomenologic, calitățile caracterului său, ale stilului didactic și valorilor de referință. Interpretând mesajul lui Helmut Plessner [...] despre importanța unității minte-corp, este posibil să se explice fizicitatea școlii folosind metafora corpului. La fel ca omul, școala este, de asemenea, un corp și are un corp: este clădirea ei, mobilierul și obiectele pe care le conține. Are un corp fizic (Körper) și un corp trăit (Leib) și este corpul care se simte el însuși, prin împletirea experiențelor percepute prin cele cinci simțuri. A fi, a se daui, a se avea pe sine. Corpul (materialitatea) școlii exprimă adevărata dăruire a ființei sale (Rasini, 2016).

Pedagogul, gândind școala ca un corp, explorează variațiile fizice și expresive ale clădirilor școlii: corpul este fațada școlii, coloana vertebrală este personalul didactic, sistemul nervos este reprezentat de relațiile din interior, în timp ce alegerile arhitecturale dezvăluie caracterul său. Descoperim că școala are un metabolism lent în comparație cu societatea și că are un centru de greutate care coincide în mod tradițional cu sala de clasă. Școala, din nou, are atât o sonoritate (ecourile, reverberațiile), cât și simțurile (forma și culoarea și o dimensiune haptică și acustică).

În concluzie - aproape ca să închidem ensō⁴ - ne place să credem că afirmația atribuită lui Michelangelo, „Eu învăț încă”, este cu adevărat a lui. Doar trei cuvinte care extind granițele cercetării, conectând corpul, mintea, spațiul și chiar timpul pentru copiii hipersenzitivi.

CONȘTIENTIZAREA DE A FI HIPERSENZITIV. MINDFULNESS ÎNCORPORAT ȘI BUNĂ-STARE PENTRU COPIII HIPERSENZITIVI

⁴ Prin ensō (円相 în Japoneză pentru ”cerc”) ne referim la imaginea care apare adesea în arta Zen. „Fiecare haiku este ca un cerc, din care jumătate este rezultatul muncii haijinului, dar închiderea cercului este responsabilitatea cititorului” Ogiwara Seisensui (1884–1976).

Copilul hipersenzitiv trebuie sprijinit în reglarea propriilor emoții în general, astfel încât să se simtă însoțit de un adult de încredere în explorarea lumii lor interne, explorare pe care să nu se simtă confortabil să o desfășoare singur.

Autoreglarea se referă la capacitatea copilului de a controla tendința inerentă de a reacționa la situații într-un anumit mod, cum ar fi abordarea sau evitarea, reținerea sau grăbirea. Se referă la capacitatea copilului de a-și adapta și controla răspunsurile înnăscute la stimuli din interiorul corpului și din mediul înconjurător și capacitatea de a direcționa și utiliza atenția într-un mod adecvat.

Lumea emoțională a copiilor hipersenzitivi, după cum știm, este foarte variată și ceea ce simt este de obicei intens: le este ușor să se simtă speriat și anxios din cauza senzațiilor și emoțiilor lor puternice și adesea de neînțeles. Au nevoie de un ghid care să-i însoțească și să-i facă să se simtă în siguranță atunci când își contactează lumea internă. Printre cele mai bune exerciții neuronale se numără jocul în general și în special utilizarea corpului pentru a se juca, ceea ce este fundamental pentru antrenarea de către copii a sistemului simpatic pentru a se implica în mod pozitiv.

Mai multe studii au examinat efectele activităților specifice și ale sensibilității procesării senzoriale asupra stărilor de dispoziție. Cu toate acestea, activitatea fizică, eficientă în mod tradițional pentru reglarea dispoziției, este mai stresantă pentru persoanele cu sensibilitate ridicată în procesarea senzorială și nu reglează dispoziția psihologică momentană. Prin urmare, este posibil ca persoanele cu hipersensibilitate la procesarea senzorială să devină inactive fizic (Amemiya și colab., 2020). Educația somatică poate fi definită ca o activitate concretă, motorie, bazată pe joc și expresivitatea copiilor, care pot experimenta și experimenta cu acțiunile și relațiile direct. Există o mare diferență între educația fizică, în care obiectivul principal este întărirea anumitor abilități prin repetare și exerciții, și mișcare conștientă. În educația somatică, scopul este dezvoltarea unei conștiințe a sinelui corporal care permite descoperirea, chiar înainte de exercițiu, a abilităților cuiva.

Aron (2010) sugerează că tehnicile psihosomatice, cum ar fi meditația, sunt eficiente pentru reglarea sănătății mintale în rândul persoanelor cu hipersensibilitate la procesarea senzorială. Intervențiile bazate pe mindfulness (MBI) au câștigat un interes crescând în ultimele decenii în rândul comunităților

științifice și publice pentru efectele lor promițătoare în îmbunătățirea bunăstării psihologice, a cunoașterii, a fiziologiei și a sănătății creierului, atât în populațiile sănătoase, cât și în cele clinice (Chiesa et al., 2011; Gu și colab., 2015; Khoury și colab., 2015; Tang și colab., 2015; Black și Slavich, 2016). S-a sugerat că MBI îmbunătățesc autoreglarea prin intermediul a trei procese interactive: controlul atenției îmbunătățit, reglarea emoțională îmbunătățită și conștientizarea de sine modificată (prelucrarea auto-referențială diminuată și conștientizarea corporală îmbunătățită) (Tang și colab., 2015).

Prin mișcare conștientă (numită și mișcare meditativă sau antrenament minte-corp), ne referim la o nouă categorie utilizată pentru a defini practicile motorii care pun accentul pe conștientizarea corpului și a mișcărilor pe care le produce, folosind respirația ca vehicul pentru realizarea unor stări profunde de relaxare (Larkey și colab., 2009). Printre cele mai frecvente forme de mișcare conștientă, găsim Yoga, Tai Chi, Qui Gong și Aikido. Sign-Chi-Do, Acțiunea Integrativă Neuromusculară, Feldenkrais, Euritmia, Programul de conștientizare Interoceptivă și Quadrato Motor Training sunt, pe de altă parte, forme mai puțin cunoscute. Pe măsură ce practicile meditative pun accentul pe o imagine, o mantră sau respirația însăși, practicile minte-corp înlocuiesc aceste obiecte cu mișcare (prin urmare, mișcare meditativă), făcând practicantul conștient, în fiecare moment, de ceea ce se întâmplă în interiorul și mediul extern al corpului său, excluzând astfel orice alt tip de gândire (Amemiya, 2020; Tang & Braver, 2020). O mișcare descrisă de obicei ca lentă, relaxată și fluidă, dar care poate varia de la posturi statice, ca în yoga, la mișcări mari și rapide, ca în cazul aikido. Dovezile preliminare sugerează o implicare inițială a sistemului nervos simpatic și a axei hipotalamus-hipofiză-glanda suprarenală (HPA): practicile motorii conștiente s-au dovedit a fi utile în reducerea stresului și creșterea capacității de gestionare a stresului de către cei care le practică, cu o reducere consecventă a activării sistemelor simpatice și HPA, reducând astfel anxietatea, depresia și procesele de deteriorare cognitivă (Gothé și colab., 2016). Un alt mecanism prin care antrenamentul minte-corp îmbunătățește funcționarea cognitivă este creșterea sincronizării neuronale inter- și intra-emisferice, în special în zona frontală și fronto-cerebelară a creierului și în frecvențele alfa. În cele din urmă, în urma unor studii suplimentare s-a constatat o creștere a sinapselor, a neurotrofinelor și a materiei cerebrale (Pesce, 2012; Pesca și Ben-Soussan, 2016). În plus, acestea sunt practici care nu necesită spații fizice mari sau utilaje scumpe și/ sau echipamente sportive. Prin urmare, acestea ar putea fi folosite și la

școală, contribuind semnificativ la sprijinirea dezvoltării neuromotorii și cognitive sănătoase a copiilor, precum și la îmbunătățirea performanțelor școlare.

Există mai multe elemente care stabilesc relevanța practicii de mișcare conștientă în contextul educațional și pentru copiii hipersenzitivi, dar merită să rezumăm unele care sunt deosebit de utile și cu siguranță cunoscute de educatori, dar care sunt rareori luate în considerare în cadrul practicilor educaționale.

În primul rând, descoperirea neuronilor oglindă, care prezidă capacitatea noastră de a simți ceea ce simte celălalt și de a înțelege ce fac, introduce rolul fundamental al experienței în procesele relaționale și de învățare și, mai ales, al experienței corporale. Relația, și nu ego-ul, este experiența umană fundamentală și relația încorporată care provine din corpul însuși (Ammaniti, et al. 2014). Doar aceste informații fundamentale ar trebui să îi conducă pe profesori să modifice radical sălile de clasă, introducând momente în care corpul își poate îndeplini rolul foarte important de facilitator al învățării. Feedback-ul cu privire la activitățile desfășurate a fost furnizat fie în clasă, fie în privat, pentru a permite efectuarea de ajustări imediate.

Al doilea factor care este deja bine cunoscut educatorilor sunt emoțiile. Emoțiile, de fapt, nu reprezintă un mod diferit, ci co-substanțial de a produce învățare împreună cu munca cognitivă. Prin emoție se generează așa-numitul marker somatic (Damasio, 2000), care vă permite să asociați o stare emoțională pozitivă sau negativă cu o situație dată. Atunci când aceeași situație apare din nou, raționalitatea va ghida decizia, dar pe baza muncii anterioare desfășurate de emoții. Cele două momente nu sunt diferite, ci fac parte din același proces. În consecință, dacă achiziția de informații noi este asociată cu experiențe emoționale antrenante, va fi generată o serie de ancore de informații care vor permite reluarea mai rapidă și mai ușoară. Astfel, conținutul emoțional al unei experiențe reprezintă o întărire indispensabilă. Importanța dimensiunii emoționale a educației trebuie luată întotdeauna în considerare, chiar și în limbaj, în favoarea comunicării care este doar cognitivă și rațională (în cel mai bun caz) și complet insuficientă pentru a „transmite” mesajele și mult mai puțin pentru a induce schimbări de comportament. Într-o imagine în oglindă, emoțiile negative și în special anxietatea și frica pot perturba

profund eficacitatea sistemului cognitiv, în unele cazuri (gândiți-vă la criza emoțională) blocându-l aproape complet. Când experimentăm durere și angoasă, enzimele specifice produse de amigdală vor facilita înregistrarea memoriei care va fi utilizată pentru a evita sau preveni aceeași situație în viitor (lucru care nu ar trebui subestimat în procesele de gestionare a schimbării).

Propriocepția (percepția mușchilor și a structurii scheletice, care oferă un sentiment al poziției corpului în spațiu) și interocepția (percepția mediului și semnalelor noastre interne, în ceea ce privește sensul echilibrului homeostatic al corpului nostru) împreună cu „sentimentele de fond” sunt principalele moduri în care ne percepem corpul. Principalele „sentimente de fond” [oboseală; energie; entuziasm; bunăstare; boală; tensiune; relaxare; în creștere; târâre; stabilitate; echilibru; dezechilibru; armonie; discordie] indică „temperatura” internă temporară a corpului. Ceea ce „simțim” sunt percepții asupra stării actuale a corpului.

Datorită acestei percepții de bază, ajungem la un sentiment de a fi, identitatea noastră biologică, fiind cel mai elementar sens pe care îl putem atribui cuvântului sin (eu biologic). Acest lucru ne determină să reflectăm la modul în care eul biologic este conectat la alte semnificații ale sinelui, cum ar fi sinele autobiografic și sinele social și la relația dintre corpul individual și posibilitatea percepției subiective, la prima persoană.

Interocepția este o conștientizare internă subiectivă atunci când o emoție este resimțită în corp (receptorii nervoși senzoriali, interoceptorii, primesc și transmit senzații de la stimuli din corp). Pe de altă parte, posturile, expresiile faciale și gesturile exprimă în exterior stări emoționale interne, comunicându-le altora (Ogden, 2009). Conștientizarea corporală a sinelui include interocepția, adică simțirea respirației noastre, digestia, furia, activarea, durerea, emoția, oboseala și, în același timp, conștientizarea mișcării și coordonării între diferitele părți ale corpului și între corp și mediu. Se referă la a fi într-o stare emoțională subiectivă la care termenii sentiment și emoție sunt adesea folosiți ca sinonime. Cu toate acestea, este posibil, mai ales în limbile romanice, să le diferențiem într-un mod mai rafinat: în limba italiană, de exemplu, emoția se distinge de trăire și sentiment.

Sentimentul se distinge nu numai prin emoție, ci și printr-un sentiment: aceasta poate fi definită, mai degrabă, ca o stare mentală reală de care suntem mereu conștienți, care urmează unei emoții sau mai degrabă o colecție de emoții. Un sentiment dezvoltat, cum ar fi prietenia, de exemplu, nu este pur și simplu percepția conștientă a unei emoții: este identificabil, mai degrabă, printr-o stare pe termen lung care implică individul într-o serie de emoții. Spre deosebire de un sentiment, atunci trăirea ar putea fi atribuită componentei subiective inerente experimentării oricărei stări psihologice. Aici, termenul trăire este oferit pentru a se referi la întreaga „colecție de stări” care pot fi „resimțite” (cum ar fi emoțiile, dar și nevoile, dorințele, motivațiile etc.).

Una dintre întrebările fundamentale de adresat este dacă o bază neocorticală este intrinsec necesară pentru a simți sau dacă sentimentul nu este, mai degrabă, o dimensiune mai adânc înrădăcinată în corp decât se crede de obicei. În domeniul neuroștiințific, de la Eroarea lui Descartes, Damasio (1994) a propus o formulare a sentimentului în care apare clar această rădăcină corporală. Neurobiologul propune o viziune organismică cu care încearcă să depășească noul dualism (tipic abordării neuroștiințifice în sine) dintre creier și corp. De fapt, pentru a simplifica, neuroștiința a luat în considerare în principal relația minte / creier, care a depășit rolul corpului în crearea stărilor mentale. Cu toate acestea, în cercetările actuale, corpul nu mai poate fi considerat pur și simplu containerul creierului: rolul său pare la fel de fundamental pentru ceea ce este definit, într-un mod încă nebulos, ca minte.

În ceea ce privește categorizarea trăirii, mai precis, Damasio a propus un concept neortodox, acela al sentimentelor de fundal, un fel de concept oglindă al emoțiilor de fundal, pe care l-a introdus și în taxonomia deja problematică a emoțiilor, o versiune pe care neurobiologul a furnizat-o pentru a unsprezecea oară:

Postulez o altă varietate de sentimente care bănuiesc că le-au precedat pe celelalte în evoluție. Îl numesc sentiment de fundal, deoarece provine mai degrabă din stări ale corpului „de fond” decât din stări emoționale (Damasio, 1994, 150).

Damasio introduce un nivel suplimentar pentru sublinierea emoții, adică emoții, sau mai degrabă „protoemoții”, care preced toate celelalte pe un nivel filogenetic și ontogenetic și care nu necesită

neapărat ca limbajul să fie exprimat sau identificat (1999, 52). Emoțiile subiacente erau acelea precum starea de rău, bunăstarea, tensiunea, iritabilitatea, fiind „colecții complexe de stări corporale bazate pe stările fundamentale de plăcere și durere”. „Colecții complexe de modificări corporale, procese homeostatice de bază, comportamente de durere și plăcere, răspunsuri de reglare ale organismului” (Damasio, 1999, 52). Harnad (2001) a sugerat, de fapt, să le numim mișcări în loc de emoții, nespecifice și premergătoare emoțiilor reale (începând de la cele primare). Prin urmare, nu este vorba de emoții: Damasio (1994) le definește ca atare, dar diferă, deoarece provin dintr-o stare corporală globală de activare, în sensul că se bazează pe starea corpului, considerată nu doar de una dintre părțile sale specifice, dar în ansamblu.

Când suntem relaxați sau tensionați, de exemplu, nu o parte a corpului nostru este relaxată sau tensionată, dar aceste stări apar din întregul feedback corporal primit. Emoțiile subiacente au fost reglatori ai corpului, inclusiv cei care, de la reglarea metabolică până la emoțiile secundare sau sociale, sunt responsabili de menținerea organismului în echilibru. Se disting de emoții (de exemplu cele primare, care sunt cele mai asemănătoare și au întotdeauna o cauză specifică), prin nespecificitatea lor. De exemplu, când cineva este tensionat, nu este neapărat posibil să se identifice un motiv specific pentru această tensiune, care apare în primul rând în interiorul corpului: relația cu lumea în general este cea care provoacă o stare de tensiune. Originea poate fi externă, ca în acest caz, sau internă, atunci când provine din reacții viscerale.

Emoțiile subiacente devin sentimente de fundal atunci când cineva devine conștient de ele; atunci când sunt aduse în prim-plan din fundal, emoțiile subiacente sunt percepute și devin sentimente de bază (acest lucru oferă, de asemenea, un bun simț al etimologiei cuvântului emoție, din ex-movere = „mutare din” o stare preexistentă, întotdeauna în fundal).

Damasio (1994) are grijă să facă distincția între emoție și trăire (sau trăire și sentiment) și propune propria sa categorizare neortodoxă a sentimentului, introducând termenul suplimentar sentimente de fundal. În cea mai recentă lucrare *Looking for Spinoza* (2003), Damasio încearcă să definească sentimentul pornind de la conceptul spinozian de affectus. Ele nu derivă din emoțiile propriu-zise (din cele primare), ci le

preced, în sensul că percepțiile asupra colecțiilor de stări corporale sunt definite, de fapt, ca emoții subiacente. Prin urmare, termenul trăire este extrem de insuficient pentru întregul spectru al trăirilor și diferă, mai presus de toate, de sentimentele de fond.

Trăirea nu privește doar emoțiile, ci și nevoile, motivațiile, dorințele etc., care au comuna caracteristica a unei componente evaluative (cu niveluri diferite de complexitate) și feedback provenind din percepția stării corporale generale prin așa-numitul enterocepție, care poate avea loc pe două niveluri. Primul este cel al propriocepției, percepția corpului ca structură musculo-scheletică; al doilea nivel este cel al interocepției, sensul corpului, care vine din viscere și din mediul intern, din echilibrul homeostatic (Damasio, 2003; Gallagher, 2005).

Trăirea, de fapt, dezvăluie o rădăcină corporală profundă și inevitabilă, care nu rezidă doar în creier: feedback-ul corpului, la un nivel proprioceptiv și interoceptiv, implică întregul corp (din care creierul, desigur, face parte). Prin urmare, este necesar să depășim dualismul corp/ creier în care neuroștiința a căzut și ea înapoi. Damasio recunoaște o supremație a somaticului asupra mentalului sau, mai bine, reiterează că definirea a ceea ce numim mental nu derivă din altceva decât din niveluri mai complexe de organizare a unei structuri biologice și corporale, în primă instanță.

Wyller și colaboratorii (2017) susțin posibilele efecte terapeutice ale Terapiei Cognitive bazate pe atenție (MBCT;) asupra senzitivității procesării senzoriale legată de suferința psihologică. Se presupune că procesarea atentă crește nu doar atenția asupra semnalelor senzoriale ale corpului, ci și conștientizarea interpretării cu privire la astfel de semnale și a răspunsului la acestea (Farb, Daubenmier, Price, și colab., 2015 în Wyller și colab., 2017). De exemplu, o conștientizare sporită a expresiei corporale a unei emoții ar putea duce la o mai mare conștientizare a propriei vieți emoționale (Mehling, Gopisetty, Daubenmier și colab., 2009 în Wyller și colab., 2017). Astfel, permite crearea unui context mai larg pentru experiența emoțională, spre deosebire de luarea emoțiilor și a expresiilor lor corporale la valoarea nominală. Modelul propus de Wyller și colaboratorii (2017) sugerează că nu sunt informații senzoriale intense în sine și nici emoțiile negative aferente cele care provoacă suferință psihologică, atât de mult cât sunt reacțiile cognitive secundare ulterioare la acestea. Aceste reacții secundare ar putea fi ceea ce diferențiază persoanele

sănătoase și nesănătoase hipersenzitivie, oferind în același timp o explicație unificatoare pentru asocierile dintre sensibilitatea procesării senzoriale și suferința emoțională, cum ar fi depresia și anxietatea, simptomele somatice, cum ar fi durerea cronică și oboseala și dificultățile care rezultă din comportament și personalitate.

Mișcarea conștientă, cum ar fi yoga, duce la îmbunătățiri în ceea ce privește problemele de control al atenției și la modificări ale funcției executive. Întrucât controlul atenției este asociat cu controlul emoțional, îmbunătățirea controlului atenției poate contribui la îmbunătățirea stărilor de dispoziție (Amemiya și colab. 2020; Tang și colab., 2015). Mindfulness și mișcarea mindful îi ajută pe copiii hipersenzitivi să devină conștienți de gândurile și trăirile primite ca informație externă și să învețe să le observe, fără să se atașeze sau să reacționeze la ele. Dacă ei pot învăța să obțină acest tip de conștientizare, copiii pot învăța, de asemenea, să evite diferiții declanșatori asociați cu simptomele, gândurile și / sau sentimentele lor negative. S-a demonstrat că aceste practici activează cortexul prefrontal al creierului, o funcție utilizată pentru reglare și autocontrol și pentru a-i ajuta pe copii să experimenteze efectiv mai puțini stimuli declanșatori în timp. Practicarea interocepției le creează capacitatea de a rămâne calmi și împământați. Oferă copiilor hipersenzitivi sentimentul că au timp, astfel încât să poată încetini și să simtă viața la o viteză care le este confortabilă. Interocepția îi poate ajuta să citească și să răspundă la experiența și informațiile primite. S-a demonstrat că interocepția crește concentrarea și crește capacitatea de a procesa emoțiile. Copiii hipersenzitivi pot câștiga mai multă lățime de bandă internă pentru a face față stresului fără a deveni reactivi, confuzi sau declanșați. Ei pot întrerupe, reflecta și răspunde mai ușor. Prin angajarea unor mișcări plăcute, copiii primesc informații din corpul lor de jos în sus. Acest lucru ocolește excitația emoțională sau confuzia cognitivă care apare din creierul lor. Minte lor gânditoare face o pauză. Încorporarea sprijină copiii hipersenzitivi în dezvoltarea modalităților de a se mișca și de a fi, care oferă susținere și care nu sunt stresante sau copleșitoare. Experiența devine naturală și ei percep mai profund și mai clar, și fără a declanșa sistemul limbic, alarmându-se. Un alt avantaj al interceptării sau încorporării este că, pe măsură ce se simt ca acasă în corpul lor, devine mult mai ușor să identifice sursele de durere, anxietate sau sentimente proaste. Identificarea acestora le permite să evalueze situațiile și convingerile în mod clar cognitiv, astfel încât să aibă mai mult control și mai puține

reacții. Copiii hipersenzitivi dobândesc treptat abilități care îi ajută să trăiască mai ușor ca persoană sensibilă și calmă durerea, rănilor și obiceiurile proaste de mișcare. Valoarea unei astfel de interceptări nu poate fi indicată suficient.

În cele din urmă, creierul nu este construit pentru a face mai multe lucruri în același timp; astfel, un alt mit al secolului XX este spulberat. Sau mai bine zis poate face acest lucru, dar cu rezultate nesatisfăcătoare și făcând multe erori. După cum am spus, baza învățării unei abilități este atenția selectivă sau capacitatea de a concentra atenția asupra unei categorii specifice de stimuli, excluzându-i pe toți ceilalți și în ordine, unul câte unul. Atenția selectivă este o strategie dezvoltată de creier pentru a evita să descifreze prea multe intrări irelevante și este esențială pentru învățare. Creierul este capabil de multitasking, dar numai în cazul sarcinilor sau activităților simple, care au fost deja memorate și care, prin urmare, sunt considerate automate, cum ar fi vorbirea în timpul conducerii (Madore & Wagner, 2019). De fapt, numai atenția conștientă generează învățare (Rivoltella, 2012; 2014; 2018). Și copiii hipersenzitivi sunt, de asemenea, afectați de stimuli de mediu și senzoriali de care alții nu observă sau pur și simplu nu sunt deranjați. Lucruri precum prea mult zgomot, alarme care sună constant, mirosuri puternice, a face prea multe lucruri simultan, de exemplu, pot duce la supraestimulare în sistemul lor nervos senzorial. Și dacă există prea multe, acest lucru poate duce la excitare excesivă și copiii hipersenzitivi ajung să se simtă copleșiți. Mindfulness și mișcarea conștientă îi ajută pe copii și adulți să fie supereroi cu o singură sarcină. Învățarea de a-și folosi atenția într-un mod eficient îi poate ajuta să se simtă mai bine la sfârșitul zilei.

Ceea ce pare să facă diferența pentru practicieni este dovada, astfel încât o conștientizare crescută că problemele identificate în această lucrare au un impact asupra bunăstării copiilor hipersenzitivi. Până în prezent, cele mai multe dintre aceste probleme pare să fi ocupat un punct orb pentru practicanți și, prin urmare, au fost neadresate și neadministrate. O dată ce acestea se concentrează, acțiunea rapidă și eficientă este pe deplin posibilă și probabilă.

În concluzie, după acest rezumat rapid și neexhaustiv al unor dovezi neuroștiințifice utile, trebuie să subliniem și un alt proces fundamental pentru profesori și educatori: cel al modelării. Profesorii și educatorii sunt modelul și muzica din cameră. Când profesorii și educatorii își iau timp pentru a-i ajuta pe

copii să își dezvolte conștiința de sine și să practice îngrijirea de sine, ei învață cum să-și gestioneze conștient emoțiile și impulsurile. Astfel, necesită oglindire, practică și reflecție.

Studiile asupra creierului au arătat, prin mecanismul neuronilor oglindă, cum învățarea printr-un model, adică prin exemplu, modifică de fapt neuronii noștri pe termen lung prin crearea de noi sinapse și, prin urmare, de noi comportamente; pe scurt, adevărat antrenament „neural”. În acest sens, cuvântul latin *insignare*, în sensul propriu al „lăsării unei amprente înăuntru”, capătă un nou sens și o nouă semnificație, amintindu-ne de marea responsabilitate pe care profesorii și educatorii o au, în bine sau în rău, în ceea ce privește elevii lor.

ÎNGRIJIREA EDUCATORILOR ȘI ÎNGRIJITORILOR. REGULA MĂȘTII DE OXIGEN

De fiecare dată când zburăm, îi auzim pe însoțitori de zbor împărțând unele variante ale regulii măștii de oxigen: „În cazul în care cabina își pierde presiunea, măștile de oxigen vor cădea din zona aeriană. Vă rugăm să plasați masca deasupra gurii și nasului înainte de a-i ajuta pe ceilalți”. Fără masca noastră de oxigen, vom pierde rapid conștiința. Dacă nu facem o prioritate din a ne pune masca întâi nouă, foarte probabil nu vom putea ajuta pe nimeni.

Când a ajuta, orice ar însemna, pare să lase puțin timp pentru orice altceva, rezultatul este destul de des burnout. Unele trăiri însoțitoare sunt epuizarea, frustrarea și furia, alături de posibilul sentiment de ineficiență, neajutorare sau lipsă de speranță. Pentru a evita epuizarea, gestionarea propriei îngrijiri este o responsabilitate cheie pentru menținerea fericirii, a sănătății fizice și mentale. Necesită planificarea conștientă pentru a include timp în zi pentru a răspunde propriilor nevoi și a face din acest timp o prioritate.

Dacă profesorii, educatorii și îngrijitorii sunt adesea copleșiți de gânduri, senzații sau emoții, dezvoltarea întruchipării lor îi poate ajuta să rămână calmi și relaxați, indiferent cât de ridicat este nivelul lor de sensibilitate.

Referințe

- 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.

European Council (2019) Council Recommendation on High-Quality Early Childhood Education and Care Systems 9014/19 Retrieved: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CONSIL:ST_9014_2019_INIT&from=EN. Last accessed: 20/10/2020.

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) Regolamento recante indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione, a norma dell'articolo 1, comma 4, del decreto del Presidente della Repubblica 20 marzo 2009, n. 89 aka Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012. Retrieved: <http://www.indicazioninazionali.it/wp-content/uploads/2018/08/decreto-ministeriale-254-del-16-novembre-2012-indicazioni-nazionali-curricolo-scuola-infanzia-e-primo-ciclo.pdf> Last accessed: 12/10/2020
- 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>