**DZIECKO WYSOKO WRAŻLIWE**

Wysoka wrażliwość jest czymś innym niż nieśmiałość i introwersja. Ludzie wysoko wrażliwi - zarówno [dzieci](https://www.edziecko.pl/edziecko/0%2C0.html), jak i osoby dorosłe - przejawiają wyraźną skłonność do refleksji, mają trudności z podejmowaniem decyzji (wynikające z uwzględniania w tym procesie wszystkich, nawet najmniej prawdopodobnych opcji), a także wolno przyzwyczajają się do nowych sytuacji (ze względu na konieczność przyjrzenia się wszystkim aspektom). Łatwo ulegają nadmiernemu pobudzeniu, gdyż zauważają wszystko, co nowe, i myślą o tym znacznie intensywniej niż inni. Często dużo silniej odbierają odczucia płynące z ciała, a niezaspokojenie podstawowych potrzeb (głód, pragnienie, niewyspanie) powoduje u nich wyraźne pogorszenie funkcjonowania.

Dzieci o wysokiej wrażliwości cechuje reaktywność emocjonalna połączona z silną empatią. Wysoko wrażliwe [dziecko](https://www.edziecko.pl/edziecko/0%2C0.html) jest jak księżniczka na ziarnku grochu, która przez siedem mięciutkich materacy naprawdę czuje uwierające ziarenko, ale nie zawsze ci o tym powie, bo nie chce cię zranić, kiedy widzi, że jesteś w nie najlepszym nastroju.

**Portret wrażliwca**

Układ nerwowy dzieci wysoko wrażliwych jest hiperreaktywny, co przyczynia się do zwiększenia reaktywności emocjonalnej, obniżenia progu rejestrowania informacji sensorycznych (np. osobie przeszkadza hałas lub jasne światło) oraz zwiększenia świadomości subtelności bodźca (np. osobę mogą drażnić delikatne, pojawiające się na chwilę zapachy). Obszary mózgu powiązane z wysoką wrażliwością w dużym stopniu pokrywają się z obszarami, które odpowiadają za empatię. Wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną, związaną z temperamentem, uwarunkowaną neurologicznie i powiązaną z większą pobudliwością komórek nerwowych. To dlatego wysoko wrażliwe dzieci przejawiają większą wrażliwość na bodźce fizyczne, emocjonalne i społeczne.

**Dobre i złe strony**

Naukowcy powiązali omawianą właściwość z wieloma pozytywnymi cechami, takimi jak kreatywność, empatia i wrażliwość artystyczna. Nic więc dziwnego, że wysoka wrażliwość występuje częściej u artystów. Jednocześnie osoby przejawiające tę cechę są szczególnie wrażliwe na wpływy środowiska. Wysoko wrażliwe dzieci mogą być bardziej narażone na depresję, jeśli dorastają w niesprzyjającym otoczeniu.

Niewrażliwość wydaje się niezbyt pożądaną cechą. Jednak wysoka wrażliwość również niekiedy przeszkadza w życiu. Współczesny świat z jego szybko zmieniającymi się wymaganiami zdaje się oczekiwać od nas raczej umiarkowanej wrażliwości. Ludzi niewrażliwych uczymy empatii, uważności czy inteligencji emocjonalnej, natomiast „nadwrażliwców” staramy się wyposażyć w grubą skórę, aby byli rozważniejsi, mniej emocjonalni i odporniejsi na [stres](http://infozdrowie24.pl/temat/zdrowie/stres).

## Przyjazne otoczenie

Dziecko wysoko wrażliwe może wypadać gorzej, kiedy funkcjonuje pod presją czasu lub gdy jest obserwowane czy oceniane, np. przez grupę. Jeśli potrzebuje więcej czasu, aby wykonać polecenie, to poganianie, ocenianie czy okazywanie zniecierpliwienia nie pomogą - zwiększą i tak już duże pobudzenie dziecka, co uniemożliwi nie tylko sprawne wykonanie zadania, ale i komunikację. Nie naciskaj na dziecko, ale też nie zniechęcaj go do aktywności; cierpliwie wspieraj je i towarzysz mu, jeśli tego potrzebuje, w stawianiu czoła nowym wyzwaniom. Rozmawiaj z nim o tym, czym jest wysoka wrażliwość i jak może wpływać na jego funkcjonowanie. Wspólnie wypracujcie metody, które pomogą dziecku radzić sobie w trudnych dla niego sytuacjach.

## Każde dziecko jest wyjątkowe

Przyjrzyj się swojemu dziecku. Spójrz na nie w nowy sposób. Spróbuj opisać je bez odwoływania się do specyficznego kontekstu twojej rodziny (np. "Tak jak ja nie lubi głośnej muzyki" czy "Zupełnie inaczej niż ja nie potrzebuje innych dzieci do zabawy").

Postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

* Kim jest ten człowiek?
* Co lubi, a czego nie lubi?
* Co jest jego mocną stroną, a w czym potrzebuje wsparcia?
* Czego się boi?
* Co sprawia mu prawdziwą przyjemność?
* Kiedy odczuwa zakłopotanie, a kiedy jest z siebie dumny?

Taka bezstronna obserwacja, podobnie jak rejestracja kamerą, może ułatwić odpowiedź na pytanie, jakie metody najlepiej pomagają twojemu dziecku rozwijać się w danym (określonym tu i teraz) momencie, czy w przypadku twojego dziecka lepiej sprawdza się tzw. wychowanie bez granic, czy też np. mądry system reguł i konsekwencji.