WWW.MAMPSYCHOLOGA.CZ

Jak porozumět svému vysoce citlivému dítěti?

E- KNIHA

Konkrétně se naučíte:
Co je to vysoká citlivost obecně?
Kdo je to vysoce citlivé dítě?
Známky vysoce citlivého dítěte.
Rysy vysoce citlivých dětí.
Typy na výchovu.

Pokud máte pocit, že je vaše dítě velmi reaktivní, má tendence bojovat o moc, je v některých případech extrémní perfekcionista. Jindy může otočit a jít do frustrace a negativismu, v nových situacích víte, že je nejisté a nemůžete ho nikam dostat samotných. Nebo mu vadí cedulky na oblečení, rychle se rozptýlí, neudrží pozornost a je často unavené? Může to být tím, že máte vysoce citlivé dítě. A to jsem ještě nepopsala další příznaky s tím spojené.

Připravila jsem pro vás příručku rysů vysoce citlivých dětí, a jak jim nejlépe porozumět.

Jako bonus jsou odborné typy na výchovu.

Co je to vysoká citlivost obecně?

Vysoká citlivost je osobnostní predispozice. Je jednou z pěti osobnostních faktorů, kterou dnes již můžeme měřit psychodiagnostickými metodami.

Vysoce citliví lidé se někdy označují jako lidí s vysokou emocionalitou, senzitivitou, mají sklon více vnímat své okolí a všímat si více podnětů kolem sebe. Hluboce se zamýšlí před tím, než začnou něco dělat, ve srovnání s jinými lidmi, kteří vysokou senzitivitou neboli citlivostí netrpí. Díky tomu bývají jak vysoce citlivé děti, tak i dospělí, empatičtí, inteligentní, intuitivní, tvořiví, pečující, láskyplní a svědomití. Co je kontraproduktivní tak to, že bývají rychleji zahlceni velkým množstvím podnětů, které k nim přicházejí najednou s hlukem či hlasitou hudbou, ve škole o přestávce či při hodině, pokud stále někdo vyrušuje. Když nemají možnost se vyhnout nadměrné situaci, druzí lidé mohou mít dojem, že se nechají snadno vyvézt z míry nebo jsou příliš citliví, nervózní, agresivní a protivní. U dětí nestálí, hyperaktivní nebo úplně naopak nekomunikativní až extrémně uzavření, tak aby se co nejvíce odpoutali od okolí.

Jak jsem již psala, vysoce citliví lidé vnímají více podnětů jak ušima, tak zrakem, hmatem, proprioreceptivně ale i emočně. Neznamená to, že mají lepší zrak, sluch, hmat než jiné lidé. Mozek lidí s vysokou citlivostí však na prvním místě zpracovává informace a podněty mnohem hlouběji a důkladněji. Toto hloubkové zpracování podnětů však neprobíhá pouze v mozku, neboť vysoce citliví lidé mají rychlejší reflexy. Z toho nám plyne i fakt, že má na ně větší vliv bolest, léky a stimulující látky. Zároveň mají reaktivnější imunitní systém, a tak častěji trpí alergiemi. Celkově bych to přirovnala k tomu, že celé jejich tělo je nastaveno na přesnější detekci a chápání podnětů, které k němu přicházejí.

Jak jak jsem psala ve článku výše, vysoce citlivé děti mají potíže se zpracováním informací z vnějšího prostředí. Pozor ale nesmí dojít k záměně s poruchou senzorické integrace, jak se tomu dnes mnohdy děje. Porucha senzorické integrace je komorbidní porucha, to znamená, že je spojena s více diagnózami především poruch autistického spektra či DMO a jinými neurologickými poruchami. Porucha senzorické integrace je porucha uvnitř CNS, kde špatně probíhá zpracování příchozích podnětů a jejich správné zatřídění. Vysoká citlivost není porucha na úrovni CNS. Jedná se o potíže s přehlcením informacemi z vnějšího prostředí, díky predispozicím našeho osobnostního spektra. Představte si vrátníka, který posílá auta na parkoviště, aby mohli zaparkovat. Jakmile by bylo parkoviště plné, vrátník vás tam nepustí. No ale pokud máme spícího vrátníka a on čas od času neudrží plnou pozornost a usne, auta budou vjíždět na parkoviště jedno za druhým i přes to, že už tam místo není. Co se stane? Auta nebudou mít kde parkovat a nastane zmatek, některá budou chtít vycouvat, ale nebudou mít, kam, jiná auta zase nebudou moci vyjet atd. Asi si to dokážete představit. A přesně takto fungují podněty, pokud náš vrátník usne a přestane filtrovat důležité podněty od méně důležitých. Ve zkratce se dítě zahltí a dostane se do frustrace.

Vysoce citlivé děti mají tedy osobnostní predispozice. Od někoho je museli zdědit, aby zpracovávaly hlouběji své zkušenosti ve světe a reagovaly na ně hlouběji než ostatní děti. Vysoce citlivé děti se velmi rychle naladí na své okolí. Dokážou velmi rychle detekovat klima, naštvání či radost rodičů. Pokud jste tedy s partnerem ve sporu, věřím, že i když děláte, co můžete vaše dítě to zcela jistě již dávno vycítilo, že není něco v pořádku. Někdy slýchávám, že vysoce citlivé děti jsou obrečené, ano může se to tak zdát. Jejich nervový systém je totiž nastaven na zpracovávání situací hlouběji než ostatní děti. Stejně tak hlouběji i dokáží prožívat i radost. V odborných studiích se dnes již hovoří, že máme okolo 15- 20% vysoce citlivých dětí. Tyto děti jsou někdy srovnávány s orchidejemi, protože velmi citlivě reagují na jakoukoli změnu v domácím, ale i ve školním prostředí. Často se s nimi musí jako s malovaným vejcem, aby se předešlo nečekané emoční reakci. To poté bývá příčina toho, proč jsou často svým prostředím nepochopeny. Dokonce i rodiče mívají problém se ve svých vysoce citlivých dětech vyznat. O to více, pokud vysokou citlivost dítě získalo přes generaci, to znamená od prarodičů a rodiče vysokou citlivostí nedisponují.

1.
Vysoce citlivé děti zažívají emocionální extrémy.

Často vyvolávají iracionální výkřiky jako například NIKDY si nesednu mamince na klín, i když ve skutečnosti devět z deseti případů dítě zabírá ono vytoužené místo, zatímco jeho pohodový sourozenec přijímá okraj. Pokud se vám vrátí ze školy unavené, můžete mít pocit, že začíná být nemocné. Dokonce se v některých případech může zvýšit i tělesná teplota, pokud je dítě nastaveno somaticky reagovat. Nebo naopak prožívají radost tak, že,,motýlkují," pohybují se po špičkách a mávají ručičkama kolem sebe. Nebo naopak například teenageři jsou často do samoty a prožívají něco jako depresi, smutek. Uchylují se do samoty a nekomunikaci.

2.

Vysoce citlivé děti mají hlubší reakce na smyslové podněty

Prožívají velmi silně zdánlivě nesmyslné podněty, jako jsou pohledy druhých lidí, zvuky v prostředí, kde se nacházejí, vůně, a nebo světlo, které momentálně v místnosti je. Některé se například bojí záchodů, protože splachovač je velmi hlučný. Odmítají potraviny, které mají příliš výraznou chuť nebo vůni. Vyžadují stále to stejné oblečení ve kterém se cítí pohodlně a odmítají cokoli nového. Umí se i rozčilovat, pokud věci vizuálně nevypadají podle jejich očekávání. Jsou citlivý na své věci a hlavně jejich místo, kde ta či ona věc leží. A v neposlední řade jsou bombardovány pocity, které nedokážou efektivně zvládat, což může zesílit jejich emocionální reakce a dojít k zahlcení.

3.

Vysoce citlivé děti jsou náchylnější ke stresu

Prožívají stres mnohem intenzivněji než ostatní děti. Především se to děje ve škole, před písemkou, zkoušením. Prací na čas a u všech výkonnostních zkoušek. Proto tyto děti často selhávají ve výkonu. Učivo často umí jako všechny ostatní děti, ale díky eskalaci stresu si nevybaví již naučené a výsledek poté není dobrý i přes to, že dítě přípravě věnovalo velké úsilí a doma při zkoušení rodiči vše zvládalo. To stejné se děje například i u sportu, které si dítě vybralo a baví ho. Jakmile dojde k závodům, či západu, neudrží dítě emoční klid, nastartuje se aktivace útěku a dítě má tendenci se situaci vyhnout.

4.

Vysoce citlivé dítě je velmi bystře naladěno na všechny podněty, které projdou kolem něj.

Kdybychom to přiblížili, co jsou to za podněty tak všichni a všechno. Mozek má tendenci nikdy nevypnout, někdy se jim říká ,,zpracovatelé“kdy mají tendenci analyzovat i nepatrné detaily. Dokonce i v těch chvílích, když si rodiče nebo pedagogové myslí, že se dívají jinam, že přemýšlejí o něčem a neslyší, co se říká. Pozor oni všechno slyší a všechno cítí! Díky extrémní schopnosti zpracovávat informace z okolního prostředí se stimuluje levá hemisféra. Tedy logické spektrum, které má tendenci se trénovat na přizpůsobení se okolnímu prostředí. Když vezmeme tento fakt a spojíme to s inteligenčním potenciálem, který nám říká míru přizpůsobení se okolnímu prostředí, je jasné, že těmto dětem, nejen že pracuje velmi dobře pravá emoční hemisféra, ale ona pracuje i ta levá logická.
Všechno má však svá negativa a zde k tomu patří velmi rychlé zahlcení informacemi. Absorbují více, než je jejich kapacita v daném věku dostatečná.

5.

Děti s vysokou citlivostí mají extrémní potřebu kontroly svého prostředí.

Mohou je jevit, jako neohební, někdy mají sklony setrvávat ve stejných vzorcích chování s neschopností se přizpůsobit něčemu novému. Děje se to z důvodu, aby získaly kontrolu, to jim v některých případech pomáhá udržet pevné představy a očekávání o tom, jak by měly věci a situace být. Pomáhá jim to lépe zvládat běžný život. Co vše spadá? Diktování druhým, kde budou sedět, jak se mají česat, jakou barvu talíře chtějí, jaké oblečení budou a nebudou nosit, a někdy i jak je potřeba, jídlo naservírovat na talíř. Tyto mechanismy, které můžeme vidět jako nesmyslné jsou ve skutečnosti obranné mechanismy zvládání. Čím více se děti cítí mimo kontrolu uvnitř, tím více mají tendenci se ovládat navenek.

6.

Vysoce citlivé děti jsou bojácnější a opatrnější.

Pokud se dostanou do nového prostředí, jejich vnitřní nejistota se rozběhne a začnou se ujišťovat, co je to za místo, jak tam dlouho budou, kdo tam bude, co tam budou dělat, co se po něm bude chtít atd. Tato neustálá analýza je činí vysoce bystrými, jak už bylo popsáno výš. Při častém vyčerpání a častých změnách to může způsobovat náchylnost k úzkostnému prožívání zejména v nových situacích. Aby se pohybovali v jisté stabilitě, což je jejich obranný mechanismus, mají tendenci lpět na své komfortní zóně a bránit se všemu novému. Mívají těžší odloučení od rodičů. Trvá jim déle, než se adaptují, ve školce nebo ve škole. Odmítají chodit na aktivity nebo koníčky a i na ty, které opravdu milují.

7.

Vysoce citlivé děti jsou poměrně snadno frustrované.

Mají tendenci zažívat více úzkostných prožitků a snáze se vzdávají, pokud mají čelit náročnému úkolu. I zdánlivou banalitu, jako je potřeba si jít udělat domácí úkoly může být prožívána jako extrémní tlak a je pro ně těžké tyto okamžiky překonat.

8.

Vysoce citlivé děti mají sklony k perfekcionismu a těžce prohrávají.

Touha po vysokém perfekcionismu, udělat věci přesně tak, jak jim to mozek říká, že by to mělo být, prožívají to okamžitě jako ztrátu kontroly. Tato ztráta kontroly je velmi nepříjemná a jen velmi těžko se toleruje. Velmi rychle se tak mohou stydět a prožívat vlastního ,,selhání“. To je přesně ten důvod prč je prohrávání pro tyto děti tak těžké.

9.

Vysoce citlivé děti těžce snášejí, jakmile jich někdo upozorňuje na jejich chyby.

Dokonce i vlídné upozornění mohou být vnímány jako osobní obvinění, více než jako užitečné poučení. Když jsou napomínány, mohou se stydět. Tento stud může mít za následek smích, odvrácení pohledu, vztek nebo útěk. To vše patří do mechanismů zvládání nepříjemné situace, které poskytují ochranu a úlevu od záplavy obtížných pocitů.

10.

Vysoce citlivé děti jsou často velmi zaujati tím, jak je vidí a posuzují druzí.

Je jim velmi nepříjemné, pokud se na nich směřuje pozornost, a mají tendence se vyhýbat záři reflektorů. To se však vztahuje i na pozitivní pozornost, například když rodič nebo jiný dospělý říká pochvalu. Tato chvála a především v sociálním prostředí je jim velmi nepříjemná. Vědí, že to znamená, že jsou hodnoceni, a tak reagují na tlak.

11.

Vysoce citlivé děti si berou vše osobně. Mohou se cítit snadno opovrhovaní a mají také sklon nesprávně interpretovat činy druhých.

Své zkušenosti filtrují prostřednictvím myšlení oběti, jako by měly být stále ve střehu, kdyby náhodou přišlo nějaké zranění. To často snižuje interakci mezi vrstevníky a sourozenci.

Jak na výchovu vysoce citlivého dítěte?

Kontrolujte si jako rodič svoje očekávání.

Pokud jste si jistí, že máte doma vysoce citlivé dítě, přijměte fakt, že se může stát bez vašeho přičinění, že se dítě rozpláče, zamrzne, nebo se v momentě, kdy pospícháte a už máte odcházet, zasekne a začne vzdorovat. Zde je důležité se umět zastavit, uvědomit si, co se stalo, nekřičet na dítě, zůstaňte v klidu. V dítěti se rozběhl program neschopnosti zpracovat příliš mnoho podnětů. Obléct, tlak času, podněty kolem něj, dítě v ten moment, co se obléká, zaujmula nějaké hračka, chtělo by si s ní hrát, poté ho zaujal obrázek z předešlého dne, chtělo by si jej dokreslit. Do toho má jít snídat? Čistit si zuby, atd….příliš mnoho podnětů v krátkém čase. Někdy se tomu nedá zabránit. Neočekávejte od svého dítěte zázraky, budou dny horší a dny lepší.

Nereagujte na chování dítěte vždy s plnou vážností.

Malé děti jsou poháněny emocemi a jsou od přírody iracionální. Když se začnou, ohánějí je to jeden z jejich důvodů, jak reagovat na situaci, se kterou si nevědí rady. Tady mohou říkat zraňující slova, je důležité je nebrat doslova. Vyjadřují svůj smutek, frustraci ze situace, hněv nebo strach. Je to jejich jediný způsob, který znají. Již dříve bylo zmiňováno, že pokud se dítě dostane do úskalí neadekvátně se třeba situaci směje. Toto je podobná reakce akorát doma, v bezpečném prostředí, tady se nemusí schovávat negativní emoce. Když v těchto situacích rodič odpoví hněvem, nebo křikem, stává se to pro nich matoucí, protože to, co dělají nebo říkají, neberou doslova vážně. Zde hovoříme o dětech ve věku 2 až 6 let. Starší děti začínají mít schopnost vlastní regulace těchto jevů a od dané strategie upouštějí. Každopádně v jakémkoli věku, pokud je dítě či dospělý vysoce citlivý, velká emocionální reakce jen podněcuje vnitřní prožitky úzkosti.

Nesnažte se minimalizovat pocity.

Jelikož každý rodič miluje své dítě, přirozená reakce je taková, že se snaží nepříjemné pocity (jejich i naše) ukončit. Bohužel když se pokusíme dětem potlačit pocity (například už nebreč, nebo přece nebudeš pořád fňukat), pocity nezmizí. Ve skutečnosti se tyto pocity zesílí a je větší pravděpodobnost, že je dítě „zahraje“ při další události silněji. Pokud můžete, nechte dítě vybrečet, buďte tam s ním, povídejte si o tom, co vás čeká pěkného, kam se půjdete podívat, na co se má dítě těšit. Jakmile přestane plakat, pocity rozeberte. Jestli už je vše v pořádku, jestli se cítí lépe. Na konci se vždy dítěte zeptejte, jaké by to bylo bez takovéhoto pocitu, který tě před chvílí přepadl? A pozorujte, jak vaše dítě začne hovořit o lepším scénáři, než proběhl. Když má vaše dítě vekou emoční odezvu, hledejte význam a reagujte na to kladně.

Zachovejte klid a snažte se sami nereagovat.

Velmi jednoduše se to řekne já vím, ale opravdu se snažte zůstat v klidu. Když se sami stanete reaktivními nebo zrychlíte ve fázi krize, velmi rychle začne vaše dítě zrcadlit. Při tlaku to vede k většímu nekontrolovatelnému chování. Čím více na se na chování dítěte reaguje, tím více se situace posiluje. Když zůstanete v klidu i dítě se rychleji usadí. Potřebují, abyste byli jejich pevnou oporou, když se cítí nejistě.

Zůstaňte přítomní a zároveň poskytněte prostor.

Během chvilky přetížení vaše dítě potřebuje, abyste zůstali v klidu. Jakmile probíhá zhroucení, přehlcení mají tendenci rodiče opakovat empatickou odpověď, že ví, jak se cítí, že ho chápe atd. Bohužel to může spustit ještě větší reakci, protože se dítě začne ocitat ve stavu oběti. Zkuste reagovat tak, že uznáte úzkost, která nastala a staňte se pouze tichou, klidnou přítomností, dokud bouře nepřejde. Potom se můžete klidně zeptat, jaké by to bylo bez toho pocitu, které dítě zažilo?

Vyhněte se okamžitému řešení problému při zhroucení se vašeho dítěte.

Když jsou děti v režimu zhroucení, pamatujte, že méně je více! Jeho mozek je zaplavený a v tu danou chvíli není schopen zpracovávat další informace. Tady není čas řešit problém nebo dávat dítěti lekci. Pokud dítě projevuje perfekcionistické sklony, může být citlivější na selhávání, jak již bylo popsané v předešlém textu. Je potřeba reagovat tak, že nikdo není dokonalý, kresba je krásná a podobná povzbudivá slova. Opět reagujte na jejich pocity a buďte jim oporou. Až bouře ustane, nastává opět čas na otázku „Jaké by to bylo bez toho pocitu, co tady byl“?

Počkat si na klid dítěte a poté ověřovat realitu.

Vždy, jakmile se vaše dítě dostane do stavu klidu, dejte mu vědět, že máte nějaké nápady na různé způsoby, jak k situaci přistupovat. Vždy se ho ptejte, jestli chce slyšet vaše nápady. Je důležité požádat o povolení podělit se o své názory, i když se vám to může zdát podivné. Pokud půjdete přímou cestou a začnete dítěti chrlit všechny nápady, jaké máte, může se vaše dítě opět zahltit. Tím, že se zeptáte, umožníte mu kontrolu nad situací, což mu pomůže cítit se pohodlněji a otevřeněji k vaší zpětné vazbě. Poté můžete sdílet svůj pohled. Například pokud je dítě perfekcionista, klidně pracujte s časem. Například ,, takto já to dělám už víc než 25 let a mám to odzkoušené, že mně to pomáhá". Učit se dělat něco nového znamená dělat po cestě mnoho chyb a je potřeba o tom s dětmi hovořit. Neznamená, že pokud někdy uděláme chybu, nejsme dostatečně dobří.

Sdílení svých zkušeností, myšlenek, zážitků z vašeho života dítěti pomůže v porozumění světu a lépe se mu tak bude přizpůsobovat. Nebojte se s dětmi komunikovat o pocitech, jsou to naše nejvýraznější stránky osobnosti a z mnoha pohledů ty nejdůležitější. Jaký by to byl život bez pocitů?

Zpracovala PaedDr. et Mgr. Zuzana Vaňková

