

R E C E N Z J E

Agnieszka Wentrych, *Wysoko wrażliwe dzieci*, „Blżej Przedszkola”, 2021, nr 11, s. 2–5

W listopadowym numerze miesięcznika „Blżej Przedszkola” ukazał się artykuł Agnieszki Wentrych *Wysoko wrażliwe dzieci*, w którym autorka przybliży czytelnikom charakterystykę dziecka wysoko wrażliwego, jego funkcjonowanie w świecie, a także udziela rad dotyczących wychowywania i pomocy dziecku w odnalezieniu się w nowych sytuacjach.

Agnieszka Wentrych to psycholog diagnosta, konsultant-terapeuta, terapeuta EEG Biofeedback, pracujący w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej zarówno z dziećmi, młodzieżą, jak i z rodzicami. Jest autorką przewodnika dla nauczycieli edukacji przedszkolnej i rodziców dzieci w wieku przedszkolnym pt. *Zanim wkroczy specjalista...*, w którym porusza różne problemy dotyczące funkcjonowania i rozwoju dzieci przedszkolnych.

Omawiany artykuł ten można podzielić na trzy zasadnicze części: próbę zdefiniowania wysokiej wrażliwości dzieci, opis funkcjonowania takiego dziecka oraz wskazówki dotyczące pracy z dzieckiem wysoko wrażliwym.

W pierwszej części autorka powołuje się na badania Elaine Aron w książce *Wysoko wrażliwe dziecko*. Aron to jedna z najbardziej znanych światowych badaczek wrażliwości, autorka modelu DOES, która wysoką wrażliwość określa mianem „wrażliwości przetwarzania zmysłowego”. DOES obejmuje cztery aspekty wysokiej wrażliwości, które muszą wystąpić u dziecka, aby określić je mianem wysoko wrażliwego: D — głębokie przetwarzanie (ang. *depth of processing*); O — łatwość przestymulowania, przebodźcowania (ang. *overstimulation*); E — reaktywność, empatia emocjonalna (ang. *emotional reactivity*); S — wrażliwość na subtelne bodźce (ang. *subtle stimuli*) (por. Aron, 2017, s. 9–10). Zdaniem Wentrych wysoko wrażliwe dzieci mają bardzo czuły i szybko reagujący układ nerwowy, co powoduje zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki (s. 2). Dzieci wysoko wrażliwe są często kreatywne, intuicyjne, ale także chętne do współdziałania w grupie, jednak ze względu na swoją wrażliwość charakteryzują się łatwością w przestymulowaniu, przebodźcowaniu. Ogromna empatia, responsywność wiąże się z głęboką refleksją, rozmyśleniem nad daną sytuacją czy słowami, które zostały do nich skierowane

czy to przez osobę dorosłą, czy rówieśnika. Autorka podkreśla, że rodzice nie mogą się winić za wysoką wrażliwość swego dziecka, gdyż jej przyczyna tkwi wyłącznie w jego układzie nerwowym. Co więcej, psycholog zapewnia, iż dostosowanie się środowiska do oczekiwań i wymagań wysoko wrażliwego dziecka może wywołać znaczące zmiany w jego zachowaniu, pomóc mu odnaleźć się w stresującym dla niego położeniu (s. 3).

Następnie autorka przechodzi do opisu funkcjonowania dziecka wysoko wrażliwego, czyniąc to za pomocą porównania: takie dzieci reagują na nowości zupełnie jak na gorące żelazko — uważają, by się nie poparzyć (tamże). Każda nowa sytuacja wprawia w zakłopotanie, odciążenie od czynności, którymi dziecko jest w danym momencie żywo zainteresowane, wywołuje uczucie złości, frustrację, niezrozumienie. Obcowanie z nowo poznanymi osobami przejawia się nieśmiałością, lękiem, brakiem zaufania, które buduje się dopiero z czasem. Dlatego okres adaptacyjny w przedszkolu wiąże się z ogromnym szokiem, niejednokrotnie z płaczem, histerią. Z czasem płacz związany z odejściem opiekuna i pozostaniem w przedszkolu może się pojawić również podczas odbierania dziecka z przedszkola, gdy zajęte jest np. zabawą i nie ma ochoty jej kończyć dokładnie w tym momencie. Dzieci wysoko wrażliwe bardzo często nastawione są negatywnie do proponowanych im gier czy zabaw, są indywidualistami, którzy dopiero z czasem otwierają się na innych, i tego właśnie czasu im potrzeba, nie wolno im go zabierać, ograniczać i rzucać dziecka na głęboką wodę, zmuszać do działania, gdy tego nie chce.

Ostatnią część artykułu, zatytułowaną *Jak pracować z wysoko wrażliwym dzieckiem?*, stanowią pomysły, rady autorki skierowane zarówno do rodziców, jako i do nauczycieli edukacji przedszkolnej. Dwanaście dobrych rad to m.in.: nieprzypisywanie dziecku etykiet typu „niegrzeczne, kłopotliwe, trudne”, próba zrozumienia jego specyfiki, wyjście mu naprzeciw. Dziecko wysoko wrażliwe potrzebuje czasu, dlatego każdy rodzic i nauczyciel powinien zapewnić mu tę swobodę samodzielnej decyzji dotyczącej momentu, w którym będzie chciało dołączyć do zabawy z całą grupą bądź nie, bez krytyki czy usilnego namawiania. Powtarzalność, rutyna to coś, co sprawi, że dziecko będzie czuło się bezpiecznie, gdyż każda nowość powoduje stres, panikę, chęć ucieczki. Starajmy się unikać nadmiaru bodźców wokół dziecka — tutaj warto zwrócić uwagę na multimedia, którymi zewsząd jest otoczone, pozwólmy mu na relaks. Dziecko wysoko wrażliwe potrzebuje przerwy zarówno psychicznej, jak i fizycznej częściej niż jego rówieśnicy. Ważna jest także emocjonalność opiekunów, gdy dziecko widzi irytację, reaguje na nią irytacją, gdy widzi łzy, również reaguje płaczem. Starajmy się nazywać przy dziecku emocje, ale także uczmy je odreagowywania np. na złość czy to przez różne aktywności plastyczne, fizyczne, czy to przez wyciszenie się. Pokażmy, że emocje dziecka są dla nas ważne, interesujemy się nimi, chcemy pomóc (s. 4–5).

Artykuł Agnieszki Wentrych obszernie i dokładnie zaznajamia nas z tematem, a przy tym napisany jest prosto i przystępnie. Zawiera opis dziecka o wysokiej wrażliwości oraz wskazówki pracy z takim dzieckiem. Przejrzysta forma pozwala lepiej zrozumieć treść oraz wydobyć z niej jak najwięcej potrzebnych informacji. Autorka nie ogranicza się tylko do środowiska domowego czy przedszkolnego, jej porady mogą być wykorzystane przez wszystkich opiekunów dziecka. Jedynym mankamentem, na który zwróciłam uwagę, jest brak kwestionariusza, który pomógłby sprawdzić, czy dane dziecko „wpisuje się” w definicję dziecka o wysokiej wrażliwości. Bez względu jednak na wynik takiego testu, jeśli mamy do czynienia z dzieckiem wysoko wrażliwym, warto udać się do specjalisty na konsultację, co podkreśla także autorka.

Gorąco zachęcam wszystkich zainteresowanych do zaznajomienia się artykułem, a także z opisanym w nim problemem, gdyż myślę, iż wysoka wrażliwość nie jest nam jeszcze dobrze znana i szeroko omawiana, a warto, zwłaszcza w obecnych czasach, gdy technologia i różnego rodzaju media przyczyniają się do przebodźcowywania dzieci, dowiedzieć się więcej o ich wrażliwości.

Bibliografia

- Aron, E. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Przeł. A. Sawicka-Chraplewicz. Gdańsk: GWP.

Karolina Bogunia
ORCID: 0000-0002-1433-7574
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN
w Krakowie