



Urszula Sołtys-Para

D Z I E C K O  
W Y S O K O  
W R A Ź L I W E

**JAK JE MĄDRZE  
WYCHOWAĆ I WSPIERAĆ**  
Poradnik dla rodziców  
dzieci wysoko wrażliwych  
(i nie tylko)

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Skład: Adrian Partyka

Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://sensus.pl/user/opinie/dzielt>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9203-8

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

- 11 **Wstęp** —  
czyli o czym będzie ta książka

## CZĘŚĆ I

### WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ U DZIECI

- 17 **Zróznicowany obraz wrażliwości** —  
czyli co warto wiedzieć już na początku,  
zanim zaczniesz czytać dalej
- 23 **Czym właściwie jest ta cała wysoka wrażliwość** —  
czyli o co tyle hałasu
- 26 **Wysoka wrażliwość według Elaine Aron**
- 35 **Wysoka wrażliwość według Janet Poland**
- 37 **Temperament** —  
trochę teorii u podstaw
- 43 **Podstawy biologiczne**
- 46 **Różnicowanie** —  
czyli czym nie jest wysoka wrażliwość

## CZĘŚĆ II

### JAK POMÓC DZIECKU Z WYSOKĄ WRAŻLIWOŚCIĄ

- 53 **Wprowadzenie**
- 55 **Rytuały** —  
by było spokojniej
- 57 **Elastyczność i planowanie** —  
czyli jak być otwartym na zmiany
- 61 **Jak sobie radzić ze zmianami, kiedy świat nas zaskakuje** —  
czyli jak przetrwać to, co niespodziewane
- 66 **Kontakt z ciałem** —  
jak najprościej dbać o dobrostan wewnętrzny
- 74 **Slow life** —  
czy warto czasem zwolnić?
- 81 **Daj czas** —  
adaptacja to proces
- 90 **Trening społeczny** —  
czyli jak żyć wśród ludzi
- 93 **Relacje rówieśnicze** —  
gdy nie wszyscy są wysoko wrażliwi
- 95 **Wyciszanie się** —  
jak się odciąć od hałasu świata
- 98 **Woda** —  
to, co nas kołysze
- 100 **Stres i samoregulacja (self-reg)** —  
czyli to, co nas przytłacza, i jak sobie z tym radzić
- 106 **Regulacja emocji** —  
czyli jak być w kontakcie ze sobą
- 107 **Strach i lęk** —  
jak je oswoić?

- 118 **Złość** —  
jak ją regulować u wysoko wrażliwego dziecka
- 122 **Stawianie granic** —  
jak dbać o swój ogródek
- 124 **Asertywność** —  
czyli być w zgodzie ze sobą i innymi
- 127 **Odwaga i wrażliwość** —  
czy mogą współistnieć?
- 131 **Nieśmiałość a wysoka wrażliwość** —  
to samo czy coś innego?
- 135 **Poczucie własnej wartości i wiara w siebie** —  
by dziecko doceniało siebie
- 143 **Optymizm** —  
czyli styl myślenia, który wzmacnia
- 148 **Dobra komunikacja** —  
jak rozmawiać z wysoko wrażliwym dzieckiem
- 155 **Jak zwracać dziecku uwagę** —  
gdy chcemy nauczyć je czegoś, czego jeszcze nie potrafi
- 158 **Szkoła** —  
jak ją przetrwać
- 162 **Zainteresowania** —  
gdy pasji jest wiele
- 166 **Mocne strony wrażliwości** —  
nasze moce są w nas
- 170 **Czego możesz się nauczyć od swojego wrażliwego dziecka** —  
czym twoje dziecko może cię inspirować
- 172 Zakończenie
- 173 Podziękowania
- 174 Bibliografia i literatura cytowana



## WSTĘP —

czyli o czym będzie ta książka

Jako psychoterapeutka słyszę czasami w gabinecie słowa zaniepokojonych rodziców: „moje dziecko jest zbyt wrażliwe”. Słyszę od nich: „taki wrażliwy chłopiec i płacze przy oglądaniu bajek”, „taka wrażliwa dziewczynka i bardzo przejmuje się ocenami w szkole”... I przedstawiane jest to wszystko w aurze defektu i wady, które wymagają reparacji.

Rodzice zgłaszający się do gabinetu psychoterapii często postrzegają wrażliwość jako problem, właściwie powodem zgłoszenia bywa nieraz sama wrażliwość — „bo dziecko za dużo się przejmuje”, „bo za dużo płacze”, „bo bierze do siebie obelgi kolegów i koleżanek i nie umie sobie z nimi poradzić”.

I rodzi się wtedy pytanie — czy to są reakcje nieadekwatne, czy jednak normatywne? Czy naprawdę byłoby zdrowe, w każdej sytuacji pozostawać niewrażliwym i nigdy nie brać do siebie uwag krytycznych na nasz własny temat? Czy byłoby zdrowe nieprzejmowanie się bólem, cierpieniem czy łzami przyjaciół albo losem zwierząt i świata?

Czy twoje dziecko również — według ciebie — czuje „za mocno”? Może uważasz, że jest „wysoko wrażliwe”? A jeśli tak, to co to właściwie oznacza?

Jak więc znaleźć złoty środek i równowagę? Pisząc tę książkę, bardzo zależało mi na tym, aby uchwycić balans, aby wyróżnić wartości wysokiej wrażliwości i uporządkować te aspekty, które mogą

dać osobom wrażliwym siłę, aby dzięki tejże wrażliwości (a nie pomimo niej!) mogli działać tam, gdzie osoby mniej wrażliwe się nie angażują. No i kto wie, może pociągną dzięki temu za sobą innych? Może zainspirują i zarażą tym wrażliwym spojrzeniem? Kiedy patrzysz w nocne niebo, widzisz tylko srebrzyste kropki na ciemnym tle. Dopóki nie znajdzie się ktoś, kto nazwie układy gwiazd: tu Wielki Wóz, tam Mały Wóz, a tam Orion. I wtedy dopiero dostrzegasz to, co wcześniej było dla ciebie niezauważalne. Myślę, że osoby wysoko wrażliwe mogą stać się takimi przewodnikami w chaotycznym świecie, pełnym krzykliwych bodźców. Równocześnie chciałam wyodrębnić pewne ograniczenia związane z wysoką wrażliwością i odpowiedzieć, jak je spożytkować albo — po prostu, najzwyczajniej — jak nauczyć się z nimi żyć.

Nie chcę określać osób, które nie są wysoko wrażliwe, osobami niewrażliwymi, jak nieraz pisze w swoich książkach amerykańska znawczyni tematu, Elaine Aron. Wolę określenie „mniej wrażliwe” lub „wrażliwe na przeciętnym poziomie” — dlatego będę w ten sposób rozróżniała osoby z różnym poziomem wrażliwości. Uważam, że wrażliwość jest cechą rozciągniętą na kontinuum i wszyscy możemy się na tej skali umieścić w którymś miejscu — albo bliżej środka albo po stronie niższego lub wyższego nasilenia wrażliwości. Totalny brak wrażliwości (wynik „zero” na wyobrażonej skali) byłby związany z jakąś formą zaburzenia.

Skoro sięgasz po tę książkę, to domyślam się, że jesteś rodzicem dziecka, które jest wyjątkowe: empatyczne, uważne, trafnie odczytujące emocje, ale też — co cię być może niepokoi — reagujące płaczem „z byle powodu”, czasem niespodziewanie, bojące się w warunkach, które według ciebie są bezpieczne, albo złościące się „nie wiadomo czemu”. I pewnie szukasz informacji, jak je zrozumieć, jak pomóc jemu albo sobie w takich sytuacjach... Jak pomóc, by czuło adekwatnie, a nie za mocno...

Dużo już napisano o wysokiej wrażliwości, jednak głównie w kontekście osób dorosłych — jak się rozwijać, jak radzić sobie ze stresem, jak budować związki, jak w ogóle żyć, będąc bardziej



wrażliwym od innych. Głównym autorytetem w temacie wysokiej wrażliwości jest — jak już wspominałam — niewątpliwie amerykańska psycholożka Elaine Aron i być może sama miałas / sam miałeś już okazję zapoznać się z jej publikacjami (których sporo jest dostępnych w języku polskim). Zakładam taką możliwość, ponieważ... wysoka wrażliwość jest cechą dziedziczną — niewykluczone więc, że kiedyś wcześniej sama/sam, przyglądając się swoim własnym reakcjom, zaobserwowałaś/zaobserwowałeś, że czujesz mocniej niż większość znanych ci osób — częściej płaczesz na filmach, dłużej rozpamiętujesz przeszłość, wzrusza cię los krzywdzonych zwierząt, nie doceniasz rekreacyjnej wartości galerii handlowych ani głośnych zatłoczonych koncertów itd. I może myślałaś/myślałeś, że to z tobą „jest coś nie tak” i na drodze poszukiwań dotarłaś/dotarłeś do tematu wysokiej wrażliwości. I dopiero wtedy odetchnęłaś/odetchnąłeś z ulgą... Bo tak to już jest, że słowa porządkują rzeczywistość.

Przyznam się, że długo w ogóle opierałam się przyjęciu hasła „wysoka wrażliwość” jako bytu osobnego. Początkowo byłam dość sceptyczna i nieufna wobec traktowania jej jako odrębnej kategorii diagnostycznej czy opisowej. Lokowałam ją raczej w wymiarach temperamentalnych. Jednak sam termin tak mocno umościł się już w kulturze masowej, że przywykłam. Język ewoluuje, jak mówią językoznawcy i stale pojawiają się nowe terminy, których jeszcze kilka lat temu nie było.

Ponadto im więcej czytałam na temat wysokiej wrażliwości, tym bardziej utwierdzałam się w opinii, że jest to jednak pewien nowy wymiar, że owszem wpisuje się częściowo w kategorie temperamentalne czy osobowościowe, ale też je w jakiś sposób uzupełnia i poszerza o specyficzny styl funkcjonowania poznawczego, związany z procesami myślenia. Na gruncie europejskim tematem zajmuje się francuska psycholożka Christel Petitcollin (autorka książek *Jak mniej myśleć* czy *Pomóż dziecku mniej myśleć*). Petitcollin stosuje termin nadwydajności mentalnej i skupia się głównie na aspekcie przetwarzania bodźców — odbierania, analizowania itp., opisuje jednak ten sam zbiór zachowań i reakcji, który bada Elaine Aron.

Patrząc wstecz na swoją pracę zawodową, przypominam sobie przypadki dzieci trudnych do diagnozy — inteligentnych, myślących, sprawiających wrażenie nad wiek dojrzałych, czasem wyciszonych i zamkniętych w sobie. Zostawały zgłaszane do diagnozy psychologicznej w poradni, w której pracowałam, z podejrzeniem zaburzeń lękowych lub depresyjnych albo zespołu Aspergera. I czasem były faktycznie lękowe, prezentowały depresyjny styl myślenia albo miały swoje szczególne rytuały, jednak nie do końca powyższe diagnozy mogły być postawione... No i właśnie — gdy patrzę wstecz, mam wrażenie, że mogły to być dzieci wysoko wrażliwe, których wtedy (jeszcze parę lat temu!) nie umieliśmy diagnozować i... nie umieliśmy również docenić ☺.

Pisząc tę książkę, miałam w wielu momentach wrażenie, że nie piszę tylko o dzieciach wysoko wrażliwych, ale o dzieciach w ogóle. Wątki, nad którymi się zatrzymuję, dotyczyć mogą naprawdę każdego dziecka. Podkreślam to przy różnych tematach omawianych w tej książce. Kto wie, gdyby każde dziecko było traktowane jak dziecko wysoko wrażliwe, może świat cały byłby bardziej wrażliwy i stałby się dzięki temu lepszym miejscem do życia dla nas wszystkich?

Bądźcie pozdrowieni, Nadwrażliwi!  
Za waszą czułość w nieczułości świata,  
i za niepewność — wśród jego pewności,  
za to, że odczuwacie innych tak jak siebie samych,  
zarażając się każdym bólem (...)

Kazimierz Dąbrowski, *Posłanie do nadwrażliwych*



# WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ WEDŁUG ELAINE ARON

Badaniami nad wysoką wrażliwością dr Elaine Aron zajmuje się od 1991 roku. Najwięcej informacji, stale aktualizowanych, możesz znaleźć na stronie [hsperson.com](http://hsperson.com), prowadzonej przez samą badaczkę.

## **1. Wysoka wrażliwość jest cechą normalną, występującą u 15–20 procent społeczeństwa.**

Czyli — statystycznie — jedna na pięć napotkanych przez Ciebie osób charakteryzuje się wysoką wrażliwością, jedno na pięćoro dzieci w klasie / grupie przedszkolnej twojego dziecka przejawia cechy wysokiej wrażliwości. Całkiem spora ekipa ☺.

## **2. Wysoka wrażliwość jest wrodzona.**

Jest ona pewną strategią przetrwania — najpierw obserwujesz, potem działasz. W książce *Wysoko wrażliwi* Elaine Aron (2017) przedstawia ewolucyjny sens przetrwania osób z wysoką wrażliwością i ich rolę dla społeczności, w której funkcjonują. W plemionach pierwotnych — w każdej grupie — przydawały się kompetencje osób uważnych, reagujących na subtelne sygnały dochodzące z otoczenia. Nie musiały to być osoby szczególnie silne, szybkie czy waleczne — jeżeli plemię miało przetrwać, potrzebowało także osób uważnych, czujnych obserwatorów, którzy w porę wychwycą („wyczują”) zagrożenie, ale też zareagują odruchowo, kiedy będzie potrzebna pomoc dla członków własnej grupy.

Co ciekawe, biolodzy obserwują zróżnicowany poziom wrażliwości również u zwierząt — psów, kotów, małp, koni, a nawet ptaków, ryb i muszek owocowych (hsperson.com). Na pewno nieraz widziałeś radosne koty, które chętnie się łąszą, wskakują na kolana ludzi i są skore do zabawy. A być może znasz i takie, które są płochy, nieufne i obserwują, co się dzieje w otoczeniu, z najwyższej szafy. Mają inny temperament? Oczywiście! A co za tym idzie, mają inną reaktywność układu nerwowego, czyli — między innymi — wrażliwość ☺.

Tak jak mamy określony kolor oczu i włosów, kształt ucha czy podbródka — tak mamy określoną wrażliwość układu nerwowego. Twoje dziecko jest wrażliwe w taki, a nie inny sposób. Po prostu. I wysoce prawdopodobne jest, że podobnie jak cechy wyglądu fizycznego, tak i ten wymiar świata wewnętrznego dziecko odziedziczyło po tobie.

### **3. Wysoka wrażliwość nie jest tożsama z nieśmiałością, introwersją ani neurotyzmem.**

Czy wiesz, że aż 30 procent osób wysoko wrażliwych (dane za: hsperson.com) to osoby ekstrawertyczne, czyli takie, które są otwarte, towarzyskie i zdecydowanie nie mogą uchodzić za nieśmiałe? A jednak, równocześnie z tą otwartością i energią, która im towarzyszy, mogą czuć ból na widok cierpienia innych i doświadczać niepokoję, gdy bodźce ich przytłaczają.

W literaturze spotykamy często skrót w wo lub ow w — wysoko wrażliwa osoba (ang. HSP — *high sensitivity person*). W przypadku dzieci spotykamy się w literaturze ze skrótem w wd — wysoko wrażliwe dziecko (ang. HSC — *high sensitivity child*) — jednak swoimi wątpliwościami, co do ostatecznej diagnozy u dzieci, dzieliłam się już powyżej.

Elaine Aron twierdzi, że nie odkryła żadnej nowej cechy w swoich badaniach, a jedynie nadała właściwszą nazwę dla tej, która już istniała (Aron, 2021). Próbowwała określić tę cechę, którą badacze mylili dotąd z nieśmiałością, bojaźliwością czy nawet introwersją.

Badaczka wyróżnia 4 aspekty wysokiej wrażliwości jako cechy i zaznacza, że wszystkie muszą być obserwowane u dziecka wysoko wrażliwego (Aron, 2021), jeśli chcemy postawić taką diagnozę. W języku angielskim możemy utworzyć z pierwszych liter nazw tych wymiarów akronim **DOES**:

1. **D — *depth of processing* — głębokie przetwarzanie** — *czyli myślę i dzielę włos na czworo, a co? Czasem szukam dziury w całym i doszukuję się drugiego dna. Myślę, głęboko myślę i łączę różne fakty i spostrzeżenia tysiącami niewidzialnych nitek.*
2. **O — *overstimulation* — łatwość ulegania przestymulowaniu, przeciążeniu bodźcami** — *czyli za dużo bodźców to nie dla mnie. Nie lubię hałaśliwych zabawek, piszczących koleżanek, ostrego światła w galeriach handlowych, zapachu w drogerii, nadmiaru zajęć (w przedszkolu, szkole itd.).*
3. **E — *emotional reactivity* — reaktywność emocjonalna połączona z wysoką empatią** — *przeżywam i to maksymalnie, w najwyższej skali. A jakby tego było mało, to czuję jeszcze twoje emocje, co utrudnia mi potem rozróżnienie, które odczucia są moje własne, a które są „przejęte” od innych...*
4. **S — *subtle stimuli* — wyczulenie na subtelne bodźce** — *po prostu zauważam, widzę, słyszę i czuję — zauważam miliony niuansów, które umykają innym. Czasem tracę z tego powodu obraz całości, ale to detale mnie absorbują.*

A teraz szczegółowo postaram się przedstawić, co te powyższe terminy oznaczają:

### 1. Głębokie przetwarzanie

- **Dziecko zadaje tak zwane „trudne pytania”** — ale absolutnie nie są to głupie pytania! Są to pytania wnikliwe, które nawet ciebie, mądry rodzicu, mogą zatrzymać i zastanowić, są to pytania skłaniające do namysłu, inspirujące i rozwijające. W Radiu 357 doktor Tomasz Rożek udziela odpowiedzi

słuchaczom w ramach audycji „Pytania z Księżycą”. Pytania, które tam można usłyszeć, są właśnie wnikliwe i głębokie albo zaskakujące — na przykład: po co nam gilgotki? dlaczego widzimy wodę, skoro jest przezroczysta? albo skąd się bierze zapach deszczu? (Zainteresowanych odpowiedziami na te i inne równie ciekawe pytania odsyłam do archiwum „Pytań z Księżycą” na stronie internetowej „Radia 357”).

- **Inteligentne poczucie humoru** — błyskotliwe i niekonwencjonalne. Dzieci wysoko wrażliwe niekoniecznie preferują humor slapstickowy (w takiej sytuacji będą raczej przeżywać ból filmowego bohatera, gdy ten przewróci się na skórce od banana), ale sytuacyjny lub oparty na grze słów. Z tego powodu nie wszystkie komedie są dla dzieci wysoko wrażliwych zabawne (moja starsza córka nie była w stanie zrozumieć, co zabawnego niby jest w filmie *Kevin sam w domu* — mówiła, że te wszystkie pułapki zastawiane przez Kevina na włamywaczy były dla niej... bolesne).
- **Wyszukane słownictwo** — takie niestandardowe jak na kilkulatka... Na przykład pewna znana mi pięcioletka zamiast powiedzieć, że „zamek z klocków się przewrócił/zburzył/rozwalił” powiedziała, że „zamek popadł w ruinę”.
- **Analizowanie wielu opcji przed podjęciem decyzji** — rozważanie wszystkich plusów i minusów, przewidywanie skutków każdej decyzji... Czujesz, jakie to męczące? Wybór lodów na nadmorskim deptaku naprawdę może być stresujący dla wysoko wrażliwego przedszkolaka. Jaki smak wybrać spośród kilkunastu (co najmniej)? A będąc nastolatkiem — do jakiego pójść liceum? Jakie języki wybrać do nauki? Iść z kolegą/koleżanką do kina czy nie iść? Ścinać włosy czy nie ścinać?
- **Wolne tempo adaptacji do zmian** — dzieci wysoko wrażliwe potrzebują czasu, żeby się oswoić. Zauważ, że to bardzo mądra strategia, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i pozwala najpierw „zbadać teren”, zanim dziecko zacznie

się udzielać. Nieraz panie w przedszkolu są zaskoczone, że dziecko, które początkowo wydawało się być nieśmiałe / wycofane / z podejrzeniem mutyzmu wybiórczego, po kilku miesiącach „zmienia się nie do poznania” i zaczyna brać aktywny udział w zajęciach. Dlatego wiedząc o tym — spokojnie, daj czas sobie i dziecku. Daj przestrzeń.

- **Dobra intuicja** — jeżeli intuicję zdefiniujemy jako „wiedzę uwewnętrzną”, czyli wiemy, ale nie wiemy, skąd wiemy, że wiemy — to dzieci wysoko wrażliwe (podobnie jak wysoko wrażliwi dorośli) będą specjalistami w tym zakresie. Potrafią bowiem analizować i przetwarzać rzeczywistość szybciej, niż są w stanie sami to świadomie zauważyć. Interpretują automatycznie dużo więcej sygnałów z otoczenia niż osoby, które akurat tego talentu nie posiadają. Dlatego rodzice dzieci wysoko wrażliwych nieraz mają wrażenie, jakby dzieci czytały im w myślach albo potrafiły przewidywać przyszłość.

## 2. Łatwość ulegania przestymulowaniu

- **Szybsze męczenie się** — wyobraź sobie, że myślenie jest wysiłkiem, procesem, który angażuje twoje siły i zużywa twoją energię. Skoro osoby wysoko wrażliwe myślą więcej i głębiej, to nie zaskakuje, że zmęczą się szybciej niż te, którym myślenie nie zajmuje tyle czasu.
- **Uleganie dezorganizacji** — nie tylko zmęczenie, ale i jego skutki będą następstwem przestymulowania. W przemęczeniu często jesteśmy bardziej drażliwi i niespokojni. Nic dziwnego, że łatwiej wówczas o niekontrolowany wybuch złości czy płaczu, problemy z zasypianiem, koncentracją itd.
- **Hałas boli** — tak, hałas jest bodźcem dźwiękowym, który w nadmiarze (nasilenie, częstotliwość) może wyrządzać ból. Nie wszystkie dzieci będą więc zachwycone głośną muzyką na balu przebierańców (już same kostiumy ich i kolegów będą nowością, a co dopiero głośne dźwięki), wyjście do



kina może być dyskusyjne, jeśli wiesz, że będzie to sala z dźwiękami *surround* w mocnym brzmieniu. Naprawdę, szczerze nie rozumiem, dlaczego w kinach studyjnych można oglądać film w „normalnym” udźwiękowieniu, a w multikinach często dźwięk jest taki, że od wibracji trzęsie się fotel. Osobom bardziej wrażliwym już nie potrzeba żadnych efektów 3D (i więcej).

- **Bodźce sensoryczne** — temperatura wody i powietrza, dotyki określonych tkanin (pościel, gumka w spodniach, szalik) mają znaczenie. U dzieci wysoko wrażliwych szczególnie ważna jest dbałość o to, by było „w sam raz” — dlatego zachęcam, abyś zaufała/zaufał dziecku — ono wie i pokaże ci, w czym czuje się najlepiej. Często wysoko wrażliwe dziewczynki nie lubią nosić rajstop. Może warto zastąpić je legginsami? Czy to naprawdę konieczne, by na przedstawieniu w przedszkolu dziewczynki miały rajstopki i sztywne lakierowane buciki?
- **Słabsza skuteczność w sytuacji oceny** — kiedy dzieci wysoko wrażliwe są oceniane na forum grupy czy klasy, często radzą sobie gorzej i nie potrafią w pełni wyrazić siebie. Napięcie spowodowane już samym tym faktem, że jest się obserwowanym (jak na przedstawieniu w przedszkolu czy koncercie w szkole) lub ocenianym (odpowiedź ustna, egzamin) zwiększa poziom pobudzenia układu nerwowego i skutkuje osłabieniem efektywności. Warto pracować z dziećmi nad zmniejszaniem ich lęku przed oceną, ponieważ — niestety — w różnych sytuacjach życiowych jesteśmy narażeni na ocenianie (czy tego chcemy, czy nie). Nie unikniemy prawdopodobnie wszystkich tego typu sytuacji, dlatego warto nauczyć się z nimi sobie radzić — dystansować się od nich, oddychać głęboko itd. Więcej na temat wzmacniania siebie piszę w dalszej części tej książki.
- **Stymulacja to także warunki stresujące, w których występuje presja czasu, ocenianie** — w takich okolicznościach

osoby wysoko wrażliwe odczuwają silne napięcie i wypadają znacznie poniżej swoich możliwości. Nie oznacza to braku kompetencji, tylko brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i nadmiarem bodźców.

### 3. Reaktywność emocjonalna i wysoka empatia

- **Siła i wyrazistość reakcji emocjonalnej** — dla osób wysoko wrażliwych nic nie jest obojętne. Albo ich coś fascynuje, albo odrzuca; albo kochają, albo nienawidzą; albo angażują się maksymalnie i wykonują zadania perfekcyjnie, albo w ogóle odpuszczają i nic nie robią — nie ma, że „to nie ma znaczenia”. Do wszystkiego musi być jasno określony stosunek emocjonalny.
- **Emocje mają duże znaczenie podczas uczenia się** — tak, emocje wspierają uczenie ponieważ wzmacniają motywację — te przyjemne będą poprawiały, a te nieprzyjemne będą osłabiały efektywność uczenia. Emocje motywują nas do nauki i do działania. Gdy nas coś pociąga, fascynuje lub chociaż najzwyczajniej cieszy — robimy to z wyższą motywacją i bardziej efektywnie! Dlatego właśnie dzieci chętniej się uczą, kiedy lubią nauczycieli, a niechętnie, gdy nie pałają do nich sympatią. Gdy dzieci są zaciekawione, wręcz zaintrygowane, to również będą bardziej zmotywowane niż w sytuacji nudy, nie mówiąc już o strachu czy lęku (przed szkołą, sprawdzianem, oceną). Poczucie sensu i kierowanie się emocjami pomocne jest nie tylko przy nabywania umiejętności poznawczych (jak podczas nauki szkolnej), ale także przy rozwijaniu kompetencji społecznych — jak się zachować w określonych sytuacjach, jak reagować, gdy inni się martwią itp.
- **Z umiejętnością odczytywania emocji powiązana jest empatia** — odpowiada za nią aktywność neuronów lustrzanych (Aron, 2021). Dotykamy w tym miejscu wątku neurobiologicznego — budowa mózgu i jego aktywność

uruchamiają (w mniejszym lub większym stopniu) współodczuwanie z drugim człowiekiem. *Dzięki empatii* — pisze Elaine Aron — *nie tylko wiemy na podstawie słów i innych wskazówek, jak się czuje druga osoba, ale sami w jakimś stopniu tak się czujemy* (Aron, 2021). Osoby wysoko wrażliwe prezentują przy tym większą aktywność neuronów lustrzanych, a więc nie zdziwi cię zapewne, że łatwiej dostroją się do rozmówców, będą wykazywać się intuicją, będą bardziej wyczulone na tematy poruszające katastrofę klimatyczną, cierpienie zwierząt czy wszelkie inne okrucieństwo i niesprawiedliwość.

#### 4. Wyczulenie na subtelne bodźce

- **Dostrzeganie niuansów** — dźwięków, zapachów, szczegółów wizualnych. Czasem chodzi o refleks, błyskawiczną spostrzegawczość, gdy dziecko wysoko wrażliwe zauważy coś jako pierwsze, a czasem o fakt, że zarejestruje coś takiego, czego nie dostrzegą inne osoby, i ma to znaczący wpływ na jego zachowanie. No taki dodatkowy zmysł ☺ Albo inna częstotliwość — jakbyś patrzyła/patrzył na świat przez zbyt mocne okulary — widać wówczas żyłki na liściach w roślinie doniczkowej albo splot nitek w tkaninie, z której masz uszytą bluzę. Z jednej strony może to być przytłaczające — przetwarzanie nadmiaru bodźców, które wymagają selekcji, oddzielenia ważnych od mniej ważnych; z drugiej — taki umysł działa jak u Sherlocka Holmesa, dla którego wszystkie informacje są istotne (Aron, 2021).
- **Czasem, gdy rodzice nie są osobami wysoko wrażliwymi, mają trudność z uwierzeniem dziecka.** Wydaje im się, że dzieci „wydziwiają”, „przesadzają”, „zmyślają” — bo jak śmierdzi, skoro im (rodzicom) nic nie śmierdzi? Jak drapie metka, skoro mięciutka? Jak za gorąca zupa, skoro normalna? No ale — właśnie — mamy różną wrażliwość ☺. **Dla dziecka wrażliwego — a tak naprawdę dla każdego**

**z nas (porównaj się do swoich znajomych z różnym stopniem wrażliwości) — świat jest po prostu inny! Zwracamy uwagę na różne szczegóły, co innego jest dla nas ważne, odbieramy inaczej świat.**

*Wysoko wrażliwi ludzie — dzieci i dorośli — charakteryzują się szybszymi odruchami (są to reakcje pochodzące zazwyczaj z rdzenia kręgowego) oraz większą podatnością na ból i działanie leków i środków pobudzających, mają bardziej reaktywny układ odpornościowy i częściej cierpią na alergie. W pewnym sensie cały ich organizm jest tak skonstruowany, aby dokładniej wykrywać i rozumieć wszystko, co do niego dociera — pisze Elaine Aron (2021).*

Intensywność przeżywania emocji sprawia, że nie tylko te trudne (smutek, żal, cierpienie) są odczuwane głębiej, ale również radość i szczęście! Piszę o tym, aby od razu na początku rozwiać wątpliwości, że osoby wrażliwe to wiecznie melancholijne „smutasy”. Zgadzam się z Elaine Aron, że najszczęśliwsi jesteśmy wtedy, gdy realizujemy swój potencjał i żyjemy w zgodzie ze sobą. *Urodzona tancerka jest najszczęśliwsza wtedy, gdy tańczy, a niekoniecznie gdy piecze ciasto*, pisze Aron (2021). Osoby wrażliwe mogą zostać w przyszłości, kim chcą! Ważne, by było to po prostu zgodne z ich wartościami i zainteresowaniami i w dostrojeniu do ich wrażliwości.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# TWOJE DZIECKO MA W SOBIE WIELKĄ MOC! POMÓŻ MU SIĘ NAUCZYĆ Z NIEJ KORZYSTAĆ

Skoro sięgasz po tę książkę, prawdopodobnie jesteś rodzicem dziecka, które jest wyjątkowe: empatyczne, uważne, trafnie odczytujące emocje. Ale też — co cię być może niepokoi — reagujące płaczem „z byle powodu”, czasem niespodziewanie, bojące się w warunkach, które według ciebie są bezpieczne, lub złościące się „nie wiadomo czemu”. I pewnie szukasz informacji, jak je zrozumieć, jak pomóc i jemu, i sobie w takich sytuacjach. Jak nauczyć dziecko czuć adekwatnie, a nie za mocno.

Intencją autorki tego poradnika — psychoterapeutki i mamy dwóch dziewczynek — jest pokazać wysoką wrażliwość dziecka nie jako problem, a raczej jako szansę. Dziecko, a potem dorosły o ponadprzeciętnej wrażliwości jest w stanie dostrzec wiele niuansów, które czasem umykają osobom o mniejszej wrażliwości. Może więc wiele zrobić dla ludzi i świata. Może zwracać uwagę, wskazywać drogę, kierować na właściwe tory. Najpierw jednak musi się nauczyć żyć ze swoim szczególnym darem, dowiedzieć się, jak z niego czerpać — dla dobra zarówno swojego, jak i innych.

## KSIĄŻKA POZWOLI CI:

**Po pierwsze** zrozumieć, czym jest wysoka wrażliwość, i określić, czy Twoje dziecko należy do osób WW

**Po drugie** dowiedzieć się, jak pielęgnować dziecko wysoko wrażliwe, by wyrosło na szczęśliwego, empatycznego dorosłego

Patroni medialni:



ebook dostępny na:

ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-9203-8



cena: 44,90 zł