

Visoko občutljivi otroci



Vanja Mihelič, dipl. vzg. in prof. razrednega pouka, OŠ dr. Antona Debeljaka Loški Potok

Izraz »visoko občutljiva oseba« (ang. Highly Sensitive Person – HSP) je uvedla ameriška doktorica psihologije, univerzitetna profesorica in psihoterapevtka Elaine N. Aron leta 1996 v svoji knjigi The Highly Sensitive Person. V svoji praksi je več desetletij preučevala značilnosti visoko občutljivih ljudi, med njimi pa je bila tudi ona sama. Visoko občutljivi otroci so običajno označeni z besedami z negativnim prizvokom, označujejo jih kot plašne, introvertirane, zadržane, prestrašene, nikjer pa ni zaznati, da imajo te osebe posebne darove in potenciale, ki so pogosto prezrti in posledično nerazviti. Raziskave kažejo, da je visoka občutljivost dedna, kar pomeni, da obstaja velika verjetnost, da je vsaj eden izmed staršev visoko občutljivih otrok tudi sam visoko občutljiv.

Uvod

Značilnosti visoko občutljivih otrok (HSP) so v veliki meri podedovane. Takšne naj bi bilo od 15–20 % populacije (1–3 otroci v razredu oz. v vrtčevski skupini). Visoko občutljivost v enakem deležu najdemo pri moških in ženskah, prav tako med različnimi rasami. Otroci imajo genetsko pogojene značilnosti. V ugodnem okolju je HSP dejavnik rezilientnosti, kar pomeni, da se bo otrok glede na okoliščine dobro prilagodil in kljub težavam ohranjal svoj pričakovani razvoj, v neugodnem okolju pa je dejavnik tveganja, kar pomeni, da otrok nima ustrezne podpore iz okolja, ki jo potrebuje, kar vpliva na njegovo splošno delovanje in pojmovanje samega sebe.

Za visoko občutljive otroke je značilno, da imajo v možganih nižji nivo serotonina, kar posledično pomeni, da so bolj občutljivi na dejavnike okolja.

Prednosti tega so, da si naučeno boljše zapomnijo, se znajo pravilno odločati in mentalno delujejo v celoti, med slabosti pa spada večja občutljivost na stres ter posledično tudi čustvene težave (depresija, anksioznost).

Visoko občutljivi otroci so manj občutljivi na dopaminsko (zunanjo) nagrado, mnogo bolj pa na pozitivne socialne ali emocionalne spodbujevalce. Njihovi možgani so veliko bolj aktivni v predelih, ki oblikujejo čustveni odziv na izkušnjo, kar pomeni, da izkušnjo doživljajo intenzivno in čustveno.

Kako prepoznamo visoko občutljive otroke?

Štiri glavne značilnosti teh otrok so:

- globina predelovanja informacij,
- hitra preobremenjenost z dražljaji,
- visoka čustvena odzivnost in empatija,
- občutljivost za subtilne dražljaje.

Visoko občutljivi otroci informacije predelujejo precej globlje kot ostali. Postavljajo globoka vprašanja, uporabljajo izraze, ki so za njihovo starost precej zreli,

in imajo občutek za inteligenten humor. Poleg tega se zelo težko odločajo, ker upoštevajo kompleksnost primera ter imajo težave pri vključevanju v nove situacije, saj informacije predelujejo bolj globoko. Ti otroci zelo natančno opazujejo in upoštevajo podrobnosti. Stvari doživljajo veliko bolj osebno, kar lahko zaradi večjega števila zaznanih dražljajev vodi v preobremenjenost in stres. Visoko občutljivi otroci ne marajo presenečenj, njihovi odzivi na bolečino in spremembe so ekstremni. Izogibajo se športnih aktivnosti, zabav in govorjenja v javnosti. Ne prenesejo glasnih zvokov, pritožujejo se nad mrazom, vročino, peskom v čevljih, grobimi tkaninami, šivi na oblačilih ... Kadar se razburijo, potrebujejo dodaten počitek, mirno igro, usmerjanje (ne discipliniranja), povratne informacije in bližino osebe, ki ji zaupa. Po razburljivem dnevu imajo lahko tudi težave s spanjem.

Visoko občutljivi otroci tudi na čustvenem področju doživljajo globlje kot drugi, gre za globino procesiranja dražljajev, kar pomeni da hitreje zajočejo, so perfekcionisti, berejo misli in so zelo empatični. V okolici zaznajo najmanjšo spremembo (oddaljen zvok letala, pesem ptice itd.) ter imajo izredno izostren vonj in okus. Občudujejo umetnost, ker zaznajo več kot drugi. Občutljivo zaznavajo tudi neverbalno komunikacijo (ton glasu, vsak najmanjši gib ali znak omalovaževanja).

Pogosto se jih napačno interpretira in enači z razvajenimi. Če jih okolje razume, od pozitivnega okolja odnesejo mnogo več kot ostali, in obratno, negativno okolje nanje deluje mnogo bolj škodljivo kot na ostale. (Bizjak 2020)

Izzivi pri vzgoji

Obstajajo štirje izzivi vzgoje visoko občutljivih otrok:

1) Spodbujanje razvoja otrokovega samospoštovanja

Čim težja je otrokova domača situacija, tem več



je potrebnih vlaganj v otroka s strani vrtca in šole. Vsekakor je pri tem potrebno upoštevati vprašanje dostojanstva, doživljanje sramu in stigme ob sprejemanju različnih pomoči.

Visoko občutljivi otroci želijo pravi rezultat takoj. Vsako kritično informacijo globoko predelajo in jo hkrati povežejo z občutkom lastne vrednosti. Sami sebi so najhujši kritiki, ker so perfekcionisti, zato druge dodatne kritike največkrat ne potrebujejo. So odlični opazovalci in analitiki, odrasli jim moramo pomagati le, da reakcije pravilno interpretirajo.

2) Blažitev/predelava občutkov sramu

Sram občutijo zelo hitro. Intenziven sram pa pri njih celo sproži sovražnost, ki jo usmerijo proti sebi. Pomembno se je zavedati, da zaradi tega ne opustimo opozarjanja na napake, ker bo visoko občutljiv otrok to razumel, kot da smo nad njim obupali. Poskrbeti je potrebno, da se otrok ne bo počutil krivega za težave odraslih, poleg tega pa mu je potrebno omogočiti, da sram predela na način, ki velja za vsa neprijetna čustva, in sicer:

- »Biti« s čustvi, dokler postopoma ne izzvenijo (otroke je potrebno naučiti, da neprijetna čustva minejo, če jim damo priložnost ter se o njih svobodno in varno pogovarjamo).
- Razumeti jih je potrebno kot prehodno stanje našega uma (če se otroku zgodi, da ga je sram, to ne pomeni, da ga bo tudi v prihodnje, saj čustva pridejo in gredo).
- Čustva ne definirajo osebnosti posameznika (pred drugimi otroka ne izpostavljamo in ne govorimo, da je sramežljiv).
- Pomen sočutja (naučiti jih je potrebno, da do sebe razvijejo sočuten odnos).

3) Modro udejanjanje discipline

Visoko občutljivi otroci se držijo pravil zaradi notranjih dejavnikov in ne zaradi strahu, da jih bodo zalotili. Pri njih nikakor ne smemo nastopiti ostro, vendar jih moramo kljub temu opozoriti na nepravilnosti. Pravila kršijo tako kot vsi ostali, vendar je njihov občutek krivde veliko močnejši, kar pomeni, da je praviloma že miren pogovor z njim dovolj, saj sami sebe že dovolj kaznujejo. V primeru, da odrasel udejanja posledice, je priporočena

nežnost, vendar kljub temu doslednost. V primeru, da moteče vedenje ne izgine, je potrebno bolj natančno raziskati, v čem je problem.

4) Vedenje, kako se z otrokom pogovarjati o njegovi visoki občutljivosti

Otroku je potrebno dati potrditev, da je najboljši tak, kot je. To lahko storimo s predstavitvijo njegovih pozitivnih plati značilnosti in njegovih močnih področij. Značilnosti, zaradi katerih ima težave, mu je potrebno prikazati tudi s pozitivne plati. Pomagamo mu najti poti, v smislu »kako biti jaz v svetu, ki me ne razume«. Otroku je potrebno pojasniti, da je vsak človek svojstven in da imajo podoben temperament mnogi drugi ljudje. Običajno so v veliko pomoč primeri visoko občutljivih ljudi, ki jih občuduje. Pri pogovoru je potrebno upoštevati tudi starost otroka. (Bizjak 2020)

Kako pomagati visoko občutljivim otrokom?

V kolikor nam uspe prepoznati HSP otroka, smo na poti pomoči naredili že zelo veliko. Pri iskanju strategij za delo z otrokom se je smiselno posvetovati tudi s starši oziroma z ljudmi, ki otroka dobro poznajo.

Vzgojna priporočila:

- Pri majhnem otroku prilagajamo okolje, da starejši lahko najde odgovor na vprašanje »Kako biti jaz v družbi »ekstravertov«? (Praviloma so ti otroci introvertirani.)
- Občutljivo odmerjamo spodbujanje in zaščito.
- Ne namenjamo jim pretirane pozornosti, ker lahko to pri njih poveča nivo vznburjenja.
- Omogočimo jim, da ne delajo pod časovnim pritiskom.
- Ne uporabljamo strogih disciplinskih ukrepov, da ne izgubimo stika z njimi.
- Omogočimo jim več časa za vključevanje v socialno sredino, pustimo jim njihov tempo, brez siljenja.
- V kolikor imajo težave pri navezovanju stikov, jim pomagamo pridobiti prijatelja.
- Upoštevamo možnosti preobremenjenosti z dražljaji.
- Omogočimo jim svoj prostor.
- O spremembah rutine ali nepričakovanih dogodkih jih vnaprej obvestimo.
- Pozorni smo na stopnjo vznburjenosti: takrat jim omogočimo mirno okolje in več počitka.

Trditve, ki so v pomoč pri hitrem odkrivanju, ali je otrok visoko občutljiv ali ne

(E. N. Aron 2015)

1. Se hitro razburi/prestraši.
2. Se pritožuje zaradi grobega materiala oblačil, šivov v nogavicah, etiket na oblačilih itd.
3. Ne mara velikih presenečenj.

4. Se uči bolje, če ga nežno popravljamo, kot če ga grobo kaznujemo.
5. Daje občutek, kot da »bere misli«.
6. Uporablja izraze, ki presegajo njegovo starost.
7. Zazna tudi najšibkejši neobičajen vonj.
8. Ima velik smisel za (inteligenten) humor.
9. Je zelo intuitiven.
10. Po razburljivem dnevu težko zaspi.
11. Težko se prilagodi večjim spremembam.
12. Postavlja veliko vprašanj.
13. Je perfekcionista.
14. Opazi stisko drugih otrok.
15. Najraje ima mirno in tiho igro.
16. Postavlja globoka, miselno izzivalna vprašanja.
17. Je zelo občutljiv na bolečino.
18. Motijo ga hrupni prostori.
19. Hitro opazi detajle (nekaj, kar je premaknjeno, spremenjeno itd.)
20. Preden začne plezati visoko, oceni, ali je varno.
21. Najbolje dela, kadar so prisotni le poznani ljudje.
22. Stvari globoko občuti.

Če za otroka velja 13 trditev ali več, je zelo verjetno, da je visoko občutljiv.

Zaključek

HSP otroci imajo prirojen temperament, ki pa ga lahko gledamo tudi kot čudovito lastnost. Pogosto drugi menijo, da imajo visoko občutljivi ljudje »premalo trdo kožo« ali da so preveč razvajeni, vendar to ravno ne drži. Lahko si pridobijo določene spretnosti, ki jim pomagajo živeti in se prilagoditi, v resnici pa najbolj pomaga, da najprej sprejmejo to svojo lastnost sami. Delež visoko občutljivih otrok je previsok, da bi ga lahko obravnavali kot motnjo, obenem pa prenizek, da bi bil trenutno že dovolj dobro razumljen in sprejet med ljudmi okoli nas. Za širšo družbo so omenjeni otroci zelo dragoceni, če so le prav razumljeni in vzgajani z ustreznim, sočutnim razumevanjem.

Na nas, pedagogih, je, da poskrbimo, da se bodo visoko občutljivi otroci dobro počutili v svoji koži, da bodo lahko polno razvili svojo moč in potencial. Pozitivna samopodoba je ključ do otrokove srečne prihodnosti. Bodimo instrument inspiracije.

Literatura

Aron, E. N. (2015): *The Highly Sensitive Person*. Broadway Books, 2015. Povzetek predavanja Cvetke Bizjak v okviru izobraževanja z naslovom Svetovalni delavci za otroke ranljivih skupin (april 2020). Spletna stran: regratovalucka.si