**ZROZUMIEĆ WŁASNE DZIECKO**

 **W czasie, kiedy z przyczyn od nas niezależnych pozostajemy przez dłuższy czas z dziećmi w domu może warto przyjrzeć się im dokładniej. Zatrzymać się i zastanowić nad przyczynami ich reakcji na różne sytuacje, nad ich radościami i smutkami, sukcesami i trudnościami. Może warto przestać ciągle w pośpiechu oceniać i wymagać, popędzać, porównywać z innym, a zastanowić się DLACZEGO? DLACZEGO ONE TAKIE SĄ?**

**Chciałam dzisiaj zwrócić Państwa uwagę na dzieci, które są bardziej wrażliwe niż inne. W niemowlęctwie częściej płaczą, łatwiej ulegają przestymulowaniu. W szkole są wycofane, cichutkie i zmęczone ogólnie panującą wrzawą i nadmiarem bodźców. Przez brak przebojowości spychane przez koleżanki i kolegów na margines życia klasowego.**

 **Dzieci, a potem dorośli, którzy z nich wyrastają, charakteryzują się większą spostrzegawczością, empatią i skłonnością do refleksji. Czy coś jest z nimi nie tak? Nie!!!! To DZIECI WYSOKO WRAŻLIWE (ang. High Need Babies, HNB), które stanowią 15–20% populacji naszych pociech, wymagają zrozumienia i innego traktowania, a nie zmieniania ich na siłę!**

 **Rekomenduję Państwu książkę Elaine Aron „Wysoko Wrażliwe Dziecko”, która pozwoli Wam zrozumieć własne dziecko.**



**Fragment książki:**[***WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?***](http://www.gwp.pl/wysoko-wrazliwe-dziecko-jak-je-zrozumiec-i-pomoc-mu-zyc-w-przytlaczajacym-swiecie.html?utm_source=charaktery)

**Skoro wysoko wrażliwych dzieci jest tak dużo, to dlaczego wcześniej o nich nie słyszeliśmy?**Obecnie wiadomo, że mniej więcej połowa osobowości uwarunkowana jest wrodzonymi zmiennymi temperamentalnymi, takimi jak właśnie wysoka wrażliwość. Druga połowa zależy od doświadczeń lub środowiska. Niemniej jednak jeszcze nie tak dawno psychologowie wierzyli, że osobowość człowieka jest zdeterminowana wyłącznie przez doświadczenia, zwłaszcza te zebrane na łonie rodziny.

Kiedy psychologowie rozpoczęli badania nad temperamentem, łatwiej było opisać działania i uczucia dzieci aktywnych, obserwowanych w laboratorium lub w szkole, trudniej zaś tych, które siedziały pod ścianą na tyłach sali lekcyjnej i się nie odzywały. Można powiedzieć, że owa różnica w stopniu aktywności była najłatwiejsza do zaobserwowania – spotyka się ją u ludzi we wszystkich kulturach – lecz najtrudniejsza do opisania. Dlatego też obserwatorzy skłonni byli zakładać, że ciche dzieci są nieśmiałe, bojaźliwe, mało towarzyskie lub zahamowane. Dzięki zidentyfikowaniu cechy wysokiej wrażliwości uzyskaliśmy precyzyjniejszy termin.

Nie znam żadnych dowodów wskazujących, że dzieci przychodzą na świat bojaźliwe, nieśmiałe, wstydliwe (obawiające się oceny społecznej), z negatywnym nastawieniem i stroniące od kontaktu z ludźmi. Wrodzony strach byłby okropną wadą u tak społecznego gatunku jak nasz. Nie wytrzymałby „testu” ewolucji i nie byłby przekazywany z pokolenia na pokolenie – w przeciwieństwie do wysokiej wrażliwości. Wszystkie wspomniane reakcje lub cechy, kiedy się pojawiają, łatwiej zrozumieć jako podatność związaną z bardziej podstawową właściwością – z wrażliwością (u niektórych nieśmiałych, bojaźliwych, zahamowanych osób niebędących WWO reakcje te mają związek jedynie ze złymi doświadczeniami, a nie z genetyką).

To, jak nazwiemy omawianą cechę, ma znaczenie*.*Nazwa mówi nam, z czym mamy do czynienia, a także wpływa na to, jak wysoko wrażliwe Dzieci są postrzegane przez innych oraz jak postrzegają same siebie. W naturalny sposób dzieci należące do większości, a więc te niewrażliwe, czynią pewne założenia na temat tego, co się dzieje w dzieciach wrażliwych. Niekiedy dokonują pewnych projekcji: widzą w innych to, czego nie lubią w sobie i czego chciałyby się wyzbyć (na przykład strach lub to, co uważają za miękkość czy słabość). Wrażliwe dzieci i ich rodzice wiedzą jednak, jak jest naprawdę: WWD są **wrażliwe**.

**Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?**Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, to wypełnijcie kwestionariusz *Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?*. Poszczególne zdania kwestionariusza opisują wysoko wrażliwe dziecko. Wszystkie zostały opracowane na podstawie badań przeprowadzonych na tysiącach dzieci. Niemniej jednak nie każde z nich będzie prawdziwe w przypadku każdego wysoko wrażliwego dziecka. Dzieci, tak jak dorośli, w znacznym stopniu różnią się między sobą zarówno pod względem cech dziedzicznych, jak i środowiska, w którym dorastają. Inny sposób na określenie, czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe, polega na tym, by robić to, co robicie właśnie teraz – to jest czytać ten rozdział i zastanawiać się, czy opisane tu charakterystyki pasują do waszego dziecka.

Rodzice często od razu wiedzą, że mają niezwykle wrażliwe dziecko. Każdy noworodek może grymasić lub mieć skłonność do kolki, lecz wrażliwe noworodki płaczą głównie wtedy, gdy wokół nich przez zbyt długi czasdzieje się za dużo (w ich ocenie). W przypadku wrażliwego niemowlaka „za dużo” to znacznie mniej niż w przypadku jego typowych rówieśników. Na wrażliwe dzieci większy wpływ ma też nastrój rodziców, na przykład ich lęk. Nietrudno sobie wyobrazić powstałe w ten sposób błędne koło (więce j piszę o tym w rozdziale 6).

Jednak niektóre wrażliwe dzieci nie płaczą szczególnie często. Rodzice rozumieją, że są one wrażliwe, ponieważ być może sami tacy są, więc dbają o to, by świat dziecka był spokojny i nie zanadto stymulujący. Mimo wszystko wrażliwe niemowlęta łatwo zauważyć: wydaje się, że wodzą za wszystkim wzrokiem, reagują na każdy dźwięk lub na każdą zmianę tonu głosu, jak również na dotyk materiału czy temperaturę wody, w której się je kąpie. Z czasem WWD zauważają jeszcze więcej – że rodzic ma na sobie nową koszulę, że na brokułach jest trochę sosu ze spaghetti, że w jakimś miejscu nie rosną żadne drzewa, że babcia przesunęła kanapę. I – powtórzę – łatwo je przytłoczyć, ponieważ doświadczają wszystkiego w znacznie większym  stopniu i jeszcze nie zaznajomiły się z tym, co widzą, ani nie nauczyły, jak ograniczyć to, co dociera do nich za pośrednictwem zmysłów.

**Dlaczego moje dziecko jest wrażliwe, a inne nie?**Każda cecha temperamentu jest wrodzonym, a przez to należącym do podstawowych aspektem zachowania danej osoby. Jest zdeterminowana genetycznie i zazwyczaj obecna od urodzenia. Podstawowe cechy temperamentu stwierdza się nie tylko u ludzi, ale u wszystkich wyżej rozwiniętych zwierząt. Pomyślcie o temperamentach typowych dla różnych ras psów – o przyjaznych labradorach, agresywnych pit bullach, opiekuńczych psach pasterskich, dumnie paradujących pudlach. Sposób ich wychowywania, rzecz jasna, również ma znaczenie, nie da się jednak zmusić buldoga, by zachowywał się jak chihuahua. Osobowości tych psów ewoluowały bądź były rozwijane przez hodowców, ponieważ w określonych sytuacjach mają niezwykle adaptacyjny charakter. Stąd też nie stanowią zaburzeń ani upośledzeń. Wszystkie te psy są normalne.

Biolodzy kiedyś uważali, że dzięki ewolucji każdy gatunek został doskonale wyposażony do życia w konkretnej niszy ekologicznej, że istnieje na przykład idealny słoń: z perfekcyjną długością trąby, wysokością, grubością skóry. Słonie, które przychodzą na świat wyposażone w takie cechy, przetrwają, podczas gdy te, które owych cech nie mają, wymrą.

Tymczasem okazuje się, że u większości, o ile nie u wszystkich, gatunków

zwierząt odnajdujemy dwie „osobowości”. Znacząca mniejszość jest niczym wasze dziecko – jest bardziej wrażliwa, uświadamia sobie subtelności, sprawdza wszystko przed podjęciem działania – podczas gdy większość prze odważnie naprzód, nie zwracając większej uwagi na sytuację ani na otoczenie.

Po co istnieją takie różnice? Wyobraźcie sobie dwa jelenie na skraju łąki z przepysznie wyglądającą trawą. Jeden z nich zatrzymuje się na dłuższą chwilę, aby się upewnić, czy gdzieś nie czai się żaden drapieżnik. Drugi przystaje na krótko, a potem rusza do przodu i zaczyna się paść. Gdyby pierwszy jeleń miał rację, drugi już by nie żył. Gdyby rację miał drugi, pierwszy straciłby szansę na najlepszą trawę i – jeśli takie sytuacje zdarzają się często – mógłby być niedożywiony, rozchorować się i ostatecznie zdechnąć. Zatem istnienie dwóch strategii, dwóch „ras” jeleni, zwiększa szanse przeżycia tych zwierząt bez względu na to, co się stanie tego dnia na łące.

Co ciekawe, różnicę tę (oraz gen, który ją warunkuje) wykazały również badania nad muszkami owocowymi (np. Renger, Yao, Sokolowski i Wu, 1999; Osborne i in., 1997). Niektóre muszki mają taki fragment genu „żerowania”, który sprawia, że są „zasiedziałe” (nie szukają pokarmu daleko, jeśli jest go pod dostatkiem). Inne są „niespokojnymi duchami” i żerują daleko. Co jeszcze bardziej interesujące, gen ten sprawia, że muszki „zasiedziałe” mają wrażliwszy i bardziej rozwinięty system nerwowy!

W innym eksperymencie nad zwierzętami dotyczącym „typów osobowości” ryby o nazwie bass słoneczny umieszczono w sadzawce z pułapkami. Jak stwierdzili badacze, większość ryb była „odważna” i zachowywała się „normalnie”, wpływając do pułapek, podczas gdy mniejszość – ryby „nieśmiałe” – od pułapek uciekała. (Chciałabym się dowiedzieć, dlaczego ryby z pierwszej grupy nie zostały nazwane „głupimi”, a z drugiej „mądrymi”. Albo przynajmniej – odpowiednio – „niewrażliwymi” i „wrażliwymi”).

**Korzyści, jakie może odnieść gatunek ludzki dzięki waszemu dziecku**W każdej grupie ludzi niezwykle korzystne jest występowanie mniejszości, która zastanawia się przed podjęciem działania. Mniejszość ta wcześniej zauważa potencjalne zagrożenia, dzięki czemu pozostali mogą szybko podjąć odpowiednie kroki (a nawet czerpać z tego radość i ekscytację). Wrażliwi członkowie grupy zastanawiają się dokładnie nad konsekwencjami tych kroków i często nalegają, by pozostali powstrzymali się na chwilę od działania, zobaczyli, co może się wydarzyć, i opracowali najlepszą strategię. To oczywiste, że mniejszość i większość osiągają najlepsze wyniki, kiedy współpracują.

Dotychczas osoby wrażliwe zazwyczaj zostawały naukowcami, doradcami, teologami, historykami, prawnikami, lekarzami, pielęgniarzami, nauczycielami i artystami (na przykład w pewnym okresie WWO w „naturalny sposób” zostawały dyrektorami szkół w swoim mieście, kaznodziejami czy lekarzami rodzinnymi). Obecnie coraz częściej wypycha się je z tych obszarów w wyniku funkcjonowania swego rodzaju cyklu. Ów cykl rozpoczyna się od tego, że osoby niewrażliwe agresywnie dążą do obejmowania stanowisk decyzyjnych, całkiem naturalnie (ze względu na swój temperament) dewaluując ostrożne podejmowanie decyzji, przedkładając szybkie korzyści i asertywnie prezentowane, efektowne rezultaty nad nierzucającą się w oczy troskę o trwałą jakość i długofalowe wyniki. Zarazem osoby te nie potrzebują spokojnego środowiska pracy ani rozsądnych harmonogramów, dlatego je eliminują. Jednostki wrażliwe są pomijane, mają mniejsze możliwości oddziaływania, cierpią lub się zwalniają. W ten sposób osoby niewrażliwe zyskują jeszcze większą przewagę i kontrolę w danym zawodzie.

Opis powyższego cyklu to nie skarga z mojej strony, lecz zaledwie obserwacja dotycząca możliwych przyczyn, dla których wspomniane zawody stały się bardziej nastawione na zysk, a mniej na zadowalające rezultaty. Również we współczesnym świecie, jeśli decydenci nie poddają rozmaitych zawiłości i konsekwencji wystarczającej refleksji, pojawiają się ryzyko oraz dyskomfort związany z brakiem równowagi wpływów ludzi wrażliwych i niewrażliwych. Zatem z punktu widzenia nas wszystkich niezmiernie istotne jest to, by wasze wrażliwe dziecko opuściło rodzinny dom obdarzone dużą pewnością siebie oraz poczuciem własnej wartości, aby mogło się dzielić swoimi talentami i mieć istotny wpływ na innych.