

Високочутливі діти: як зрозуміти та підтримати свою дитину



Що таке високочутливість

Феномен Highly Sensitive Person (HSP), або високочутлива людина, належить до психологічного концепту, що описує групу осіб, які мають підвищену чутливість до зовнішніх стимулів та подразників.



Після спостережень за реакціями та поведінкою людей, які виявляли виражену чутливість до різних подразників, дослідники дійшли висновку про існування певних глибинних механізмів, що пояснюють таку чутливість. У 1991 році Елейн Ейрон – видатна американська психотерапевтка, клінічна психологиня-дослідниця та письменниця разом зі своїми колегами представила концепцію високочутливих осіб у книзі «The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You». Її основна ідея полягає в тому, що певна частина населення (15–20%) є високочутливими, тобто реагують на різні стимули більш сильно та глибше, ніж інші.

Після проведених спостережень дослідники визначили, що висока чутливість до зовнішніх впливів може бути результатом складної взаємодії між біологічними, психологічними, соціальними факторами та має такі особливості.

1

Висока чутливість пов'язана з різними аспектами нейробиології, зокрема, з рівнем активності нейротрансмітерів – хімічних речовин, які передають імпульси між нервовими клітинами.

Отже, коли ми відчуваємо радість або страх, наш мозок використовує нейротрансмітери для перенесення цих емоцій від одного місця до іншого. Така структура мозку забезпечує функціонування нейронних мереж, які відповідають за обробку інформації та передачу сигналів від одних нейронів до інших.

2

Висока чутливість має генетичну складову, тобто люди можуть успадковувати гени, які роблять їх більш чутливими до зовнішніх стимулів і вражень у порівнянні з іншими.

Наприклад, деякі гени можуть впливати на реакції організму, зокрема на стрес або емоційну реактивність (власність особистості, яка відображається у швидкій та інтенсивній відповіді на емоційні подразники або події). Люди з певними варіантами цих генів можуть бути більш схильними до відчуття стресу та відповідно реагувати на нього. Генетика також може впливати на рівень активності різних нейротрансмітерів, зокрема, – серотоніну, дофаміну та норадреналіну, які в свою чергу відбиваються на реакціях організму та стимулах.

3

Висока чутливість може бути пов'язана з такими особливостями особистості, як емоційна стійкість, рівень стресостійкості та спосіб мислення, від якого залежить, як люди сприймають зовнішні подразники, як реагують на них і як у них формується індивідуальна чутливість.

Окремі дослідження вказують на те, що досвід раннього дитинства і середовище, в якому людина зростала, а також травмуючий досвід або стрес, якого вона зазнала, можуть позначатися на розвитку або підвищенні рівня чутливості до подразників, що є індивідуальною характеристикою кожної людини.

Висока чутливість може виявлятися по-різному у дорослих та дітей залежно від потреб розвитку, способів виявлення та обробки емоцій, а також здатності до самостійності та взаємодії зі світом навколо себе.



Отже високу чутливість визначають як особливу сприйнятливості нервової системи, яка глибше опрацьовує зовнішні та внутрішні подразники. Тобто високочутливі діти зазвичай сприймають та опрацьовують великий обсяг вражень і подразників, інтенсивно реагують на них та мають глибші і складніші емоційні реакції в порівнянні з однолітками.

Зазвичай висока чутливість пов'язана з низкою вроджених або набутих рис та пов'язана з невротизмом як особливістю особистості, а не діагнозом.

На відміну від інших, у дітей з високою чутливістю спостерігаються сильніші емоційні реакції на зовнішні подразники та зміни. Вони можуть інтенсивніше реагувати на звичайні події та враження – такі, як шум, яскраве світло, сильні запахи, напружені ситуації тощо. Вони помічають навіть найменшу різницю у зовнішньому вигляді іншої людини або в розташуванні речей у кімнаті, у зміні тону або тембру голосу, емоційних проявах тощо. Це може впливати на їхні емоційні реакції, стан нервової системи та загальний рівень стресу.

Діти з такими проявами набагато швидше втомлюються через емоційну перестимуляцію (стан, коли навколо забагато подразників і забагато вражень, які перевищують здатність дитини опрацювати їх та впоратися з ними). В дітей молодшого віку це може призводити до різних, на перший погляд незвичних і сильних емоційних реакцій, ускладнення засинання, пробуджень уночі, нічних кошмарів, через що вони можуть боятися нового – незнайомих ситуацій, людей, їжі, ін.

Часто високочутливих дітей сприймають як неслухняних, а батьки чи особи, які їх замінюють, зазнають чималого стресу через нерозуміння їхньої поведінки та неможливості впливати на стан дитини, аби допомогти їй.

Важливо розуміти, що висока чутливість не є неслухняністю. Це – більш інтенсивна, ніж інші, реакція на довколишнє, що може бути бажанням захистити себе від подразників чи стресу.



Є кілька ключових відмінностей між неслухняністю, реакцією на стрес, перевантаженням емоціями та високою чутливістю дитини.

Неслухняність є свідомим порушенням / ігноруванням дитиною правил або безпідставною відмовою виконувати прохання дорослих, прислухатися до їхніх порад чи вимог, що може проявлятися в її агресивній поведінці. Така поведінка може бути систематичною і повторюваною незалежно від ситуації або стану дитини.

На відміну від неслухняності **реакція на стрес або перевантаження** може виникати внаслідок великої кількості подразників, у тому числі обтяжування враженнями, та проявлятися в емоційних сплесках, плачу, роздратованості, занепокоєнні, ін., що часто є тимчасовою спонтанною реакцією у відповідь на конкретну ситуацію або подію.

Як розпізнати високочутливу дитину в сім'ї



Батькам чи особам, які їх замінюють, важливо розпізнати особливості дитини. Це допоможе краще зрозуміти її потреби та надати їй необхідну підтримку для успішного розвитку.

Оглянемо **ознаки**, які можуть вказувати на високу чутливість дитини:



- інтенсивні емоційні реакції на різні подразники (дотикові, слухові, зорові, смакові, нюхові й текстурні), а також на свої й чужі емоції (може легко засмутитися, переживати стрес або радість навіть від найменших подій);
- чутливість до навколишнього середовища, інтенсивні реакції на його різні фактори (вітер, дощ, шум, сонце);
- загострене сприйняття дрібних деталей і змін у навколишньому середовищі (текстури, кольори, аромати) часто з відчуттям фізичного дискомфорту або роздратуванням;
- висока здатність відчувати емоції інших (інтенсивне співпереживання людям, тваринам, сприйняття їхніх емоцій і реагування на них);
- прояв сильної реакції на агресивну поведінку оточення, прагнення згоди та гармонії; гостра інтуїція та здатність помічати зміни довкола чи в міжособистісних стосунках;
- підвищена чутливість до різних видів сенсорної стимуляції (процес отримання сенсорними органами — очі, вуха, шкіра, ніс, рот — інформації від зовнішнього середовища та її передача мозку для обробки), що може виникати внаслідок перевантаження, коли дитина отримує забагато сенсорних вражень або коли ці враження виявляються надто інтенсивними для неї;

- складність у пристосуванні до нових ситуацій та змін у розпорядку дня, прийнятті дитиною власних рішень та чутливість до їх результатів;
- наявна потреба в усамітненні або певному часі наодинці для відпочинку, осмислення думок, емоцій, переживань і намагання знайти їм пояснення;
- високий рівень творчості та уяви, спрямованих на мистецькі чи інтелектуальні пошуки, які можуть виявитися в захопленні казками, малюванням, рольовими іграми та ін.

Головний напрям допомоги дитині в опануванні цих особливостей — пояснити, як працює її нервова система, як впоратися з реакцією на різні подразники, як навчитися повідомляти про свої потреби та задовольняти їх безпечним шляхом.

Виховання високочутливої дитини для батьків чи осіб, які їх замінюють, може бути ускладнене розумінням спадковості цієї особливості, через що дорослі у своїх переживаннях іноді можуть передавати дитині власні побоювання та страхи. Відтак батькам рекомендовано відрізняти особистий досвід від поведінки дитини.

Рекомендації, які допоможуть підтримати дитину

Створіть спокійне середовище.

Забезпечте вдома можливості для відпочинку та релаксації дитини. Намагайтеся зменшити кількість подразників: неприємний шум, гучні звуки, яскраве світло, надмірна увага сторонніх, їх нещира похвала, співчуття тощо.



Підвищуйте впевненість дитини.

Високочутливим дітям допоможе усвідомлення того, що з ними все добре і що чутливість — це лише одна з їхніх особливостей. Поясніть дитині, що вона відчуває світ глибше, ніж більшість дітей, і допоможіть їй побачити в цьому переваги, адже вона може помітити те, чого не помітять інші, оскільки має прекрасну уяву і спостережливість, краще концентрується, може проявити свою обдарованість у навчанні та розвитку і вирости чуйною людиною.

Навчіть правильно реагувати на емоції.

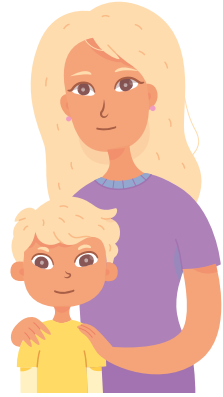
Допоможіть дитині давати раду емоціям, аби вони не перетворилися на фізичні симптоми чи страхи. Станьте для неї «контейнером емоцій». Нехай розповідає вам про те, що було в садочку, на розвивальному занятті чи



на прогулянці. Не оцінюйте, а просто підтримуйте, обіймайте, слухайте і співпереживайте. Розкажіть дитині та напрацюйте з нею різні стратегії керування емоціями, навчіть дихальним чи релаксаційним вправам. Зважайте на те, що високочутливі дітей мають загострене почуття справедливості і так само вимогливі до себе, як до інших, тож застосовуйте методи виховання обережно.

Вибудовуйте довірливі стосунки.

Чутливі діти часто відчувають, що ані батьки, ані однолітки не розуміють їхніх емоційних реакцій. Тож перше, що важливо зробити батькам, — прийняти почуття дитини та не порівнювати їх із власним досвідом. Спробуйте дослідити занепокоєння дитини. Наприклад, дитина вважає, що вона нікому не подобається в колективі. Якщо розповідає, що хтось у школі або садочку не хотів з нею гратися чи спілкуватися, запитайте делікатно: «Як ти почувався / лася в тій ситуації? Напевно, тобі було дуже неприємно». Це продемонструє дитині ваше прагнення зрозуміти її відчуття, тож вона більше довірятиме вам і покладатиметься на вашу підтримку.



Дбайте про потреби дитини.

Дайте їй можливість відпочити або усамітнитися, якщо це необхідно. Сита і відпочила дитина не буде напруженою, збудженою чи дратівливою. Якщо вона скаржиться на недугу чи біль, імовірно, так і є. Намагайтеся відповідно до її віку турботливо прояснити, що є причиною дискомфорту. Проявляйте емпатію.

Наголошуйте на сильних сторонах високої чутливості.

Схвалюйте оригінальні думки, ідеї, мистецькі таланти дитини, уміння взаємодіяти в колективі, готовність підтримати інших та щирий інтерес до них.



Досліджуйте разом світ довкола.

Високочутливі діти охочі до пізнання, але їх деколи лякає невідоме. Вони частіше від інших переживають ситуації, коли не можуть із чимось впоратися через перенавантаження, коли губляться й не знають, що сказати чи зробити, або, навпаки, відчують у невідомих для них місцях вплив сильних емоцій. Саме тому для нормалізації почуттів у дослідженні нового простору їм вкрай необхідні й нові знання. Дорослі мають їм розказати, як уникати стресових ситуацій, пояснюючи, що не слід долучатися до всіх заходів чи подій, не варто розмовляти з кожним, і що завжди можна зробити павзу та відпочити, якщо виникає така потреба чи бажання.



Підтримуйте дитину в її починаннях.

Більшість високочутливих дітей засмучуються, якщо їм треба наважитись на якесь рішення, тому через страх вони часто уникають нових можливостей. Тож іноді найкраще, що ви можете зробити, — бути поруч і спонукати дитину до дій. Якщо в неї вже був подібний досвід, нагадайте про нього. Успіх — це запорука інтересу до нових досягнень, подолання невпевненості і страхів.



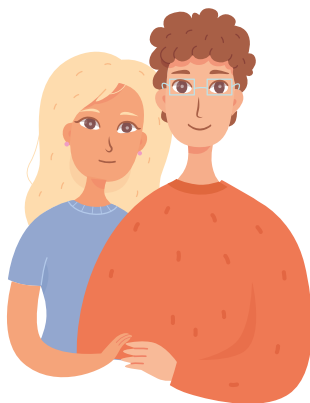


Плануйте і дотримуйтесь розкладу.

Високочутливі діти почуваються добре, коли живуть за розкладом і наперед знають, що буде далі. Якщо вам відомо про зміни, які чекають на дитину, підготуйте її до них заздалегідь. Наприклад, напередодні першого відвідування садочку / школи дитина має познайомитися з вихователем / учителем у вашій присутності та оглянути заклад, коли там небагато дітей. Завжди обговорюйте з дитиною плани на день і завжди діліться враженнями від нього.

Корегуйте власну поведінку, а не поведінку дитини.

Допомагати – не змушувати! Любіть і приймайте свою високочутливу дитину такою, яка вона є, цілком і безумовно. Ви не можете змінити ані її, ані світ для неї. Дитина повинна знати, що ви любите її незалежно від того, що вона почуває або як реагує на навколишнє. Завдання батьків — допомогти дитині адаптуватися в нових умовах і досягти гармонії із собою. Всі діти, незалежно від їх особливостей, потребують батьківського тепла й безпеки.



Список використаних джерел:

1. Aron E. N. The highly sensitive person. Kensington Publishing Corp., 2016. 251 с. doi: 10.1037/t00299-000.
2. Benham G. The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports // Personality and individual differences. 2006. V. 40. № 7. P. 1433-1440. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.021.
3. Boterberg S., Warreyn P. Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children // Personality and Individual Differences. 2016. V. 92. P. 80-86. doi: 10.1016/i-paid.2015.12.022.
4. Evers A., Rasche J., Schabracq M. J. High sensory-processing sensitivity at work // International Journal of Stress Management. 2008. V. 15. № 2. P. 189. doi: 10.1037/1072-5245.15.2.189.



Твоя думка

ВАЖЛИВА
Залиш свій відгук

ТУТ

unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр



Більше цікавих
та корисних
матеріалів —
у **Спільноті**

© ВГЦ «Волонтер», 2024

© Представництво Дитячого
фонду ООН (ЮНІСЕФ)
в Україні, 2024