

Nadwrażliwość emocjonalna u dzieci

Czym jest nadwrażliwość emocjonalna u dziecka?

Nadwrażliwość emocjonalna okazuje się przypadłością wrodzoną, nie nabytą, przez to nie da się jej całkowicie pozbyć. Silna reakcja na bodźce jest zapisana w naszym układzie nerwowym i nie mamy na to wpływu. Osoby nadwrażliwe emocjonalnie silniej reagują na bodźce, np. zapachy, światło, dźwięki, ale też zdenerwowania.

Geny, czy wychowanie?

Trudno jednoznacznie stwierdzić na ile wrażliwość jest wrodzoną cechą osobowości, a na ile rodzi się pod wpływem wychowania dziecka. Niektórzy psycholodzy twierdzą, że wrażliwość jest dziedziczną cechą charakteru. Czyli na to, jaka jest nasza pociecha wpływa to, jacy sami byliśmy w dzieciństwie. Nie podlega już natomiast dyskusji fakt, że na poziom wrażliwości noworodka wpływ mają między innymi emocje, które jego mama przeżywała w czasie ciąży. Jeśli żyła ona w ciągłym pośpiechu i stresie, często się denerwowała, niepokoiła, przeżywała konflikty w pracy lub w domu, nie umiała lub nie miała czasu, żeby odpoczywać, wszystkie jej uczucia i stany psychiczne udzieliły się również maleństwu, które nosiła w sobie. Także jej zachowanie i sposób, w jaki obecnie reaguje na potrzeby niemowlęcia mają wpływ na jego stan emocjonalny i kształtowanie się późniejszej postawy wobec świata.

Co musisz wiedzieć o nadwrażliwości emocjonalnej u dzieci?

Po pierwsze: trzeba wiedzieć, że z wyjątkiem pewnych sytuacji zazwyczaj nie masz wpływu, kogo urodzisz i jakie Twoje dziecko będzie – pewne cechy oczywiście będziesz mógł świadomie kształtować, ale pewnych nie. Według niektórych dziedzin nauki nadwrażliwość u dziecka, to w dużej mierze cecha wrodzona – tak samo, jak kolor włosów czy kształt nosa. Choć, nie do końca możemy się z tym zgadzać, bo czasami ludzie nieśmiali mają przebojowe dzieci, a czasem Ci z Nas, którzy są błyskotliwi i odważni mając dzieci nadwrażliwe, kruche, bojaźliwe i lękliwe.

Po drugie: oprócz genów mocno na charakter i cechy dziecka wpływają czynniki z okresu ciąży, sam poród, a także pierwsze miesiące życia malucha. Jednak tu nie ma zasad. To mieszanka wielu czynników, genów, sytuacji. Te okoliczności zwiększają po prostu prawdopodobieństwo pojawienia się nadwrażliwości emocjonalnej u dziecka.

Co jeszcze może wpłynąć na nadwrażliwość emocjonalną dziecka?

Może to być nadopiekuńczość i przesadna troska. To mogą być drobiazgi, lecz przesadna cisza w domu, chodzenie na paluszkach koło dziecka, chuchanie i dmuchanie, pozwalanie na wszystko, nie sprzyja wytworzeniu mechanizmów obronnych, co sprawia, że dziecko jest

podatne ponad miarę na różne bodźce. Dziecko nadwrażliwe odczuwa wszystko intensywniej niż jego rówieśnicy. Najczęściej takie się rodzi i takie pozostaje przez całe życie. Z tego względu częściej niż inni cierpi. Dzieci nadwrażliwe emocjonalnie lepiej funkcjonują w małej grupie i wśród znajomych twarzy.

Czy nadwrażliwość zaburza rozwój?

Lęki, objawy nerwicowe, trudności z zasypianiem, ucieczka w apatię, to sygnały, że maluch z czymś sobie nie radzi i potrzebuje pomocy. Trzeba pamiętać o tym, że dopiero 4-5 latek potrafi nazwać uczucie strachu, którego źródłem jest jego zbytnia wrażliwość. Jeśli rodzice nie dostrzegają problemów swojego dziecka lub je zlekceważą, w wieku szkolnym może dojść do tzw. ucieczkowego zaburzenia osobowości. Dziecko dorastając staje się biernym dorosłym, wycofanym, który unika wszelkich kontaktów, podejmowania decyzji, odpowiedzialności.

Jakie są typowe cechy dzieci nadwrażliwych?

- reagują nieadekwatnie do sytuacji
- boją się zmian
- płaczą i obrażają się, kiedy się im czegoś odmówi
- są wstydliwe, nieśmiałe, wycofane i płaczliwe
- obawiają się nowych sytuacji
- wolą z reguły bawić się same
- łatwo ulegają stresowi
- płaczą z byle powodu
- są wyczulone na emocje bliskich i nawet grymas na twarzy mamy może być powodem do płaczu
- są nadmiernie ostrożne
- denerwują się swoimi drobnymi błędami

Kiedy myślimy „dziecko nadwrażliwe”, widzimy przed sobą dziecko, które jest nieśmiałe, strachliwe, przewrażliwione i płaczące z byle powodu. Posługujemy się nawet stereotypem „nadwrażliwca”, spłycając to pojęcie i redukując je do sztamowych, łatwych do zaobserwowania zachowań. To krzywdzące, bowiem często zapominamy o tym, że takie dzieciaki to jednostki obdarzone nie tylko szczególną wrażliwością, ale i wyjątkową umysłowością.

Jakie są dzieci nadwrażliwe emocjonalnie?

To najczęściej osobowości o niezwyklej kreatywności, intuicji, zaskakujące swą dojrzałością i empatią. To geizery talentów i energii, które mają światu wiele do zaoferowania. To osoby o

wysokiej czułości, wrażliwe na wszystko, gdzie „wszystko” jest dla nich mega, giga i hiper. Dzieci nadwrażliwe dużo widzą, szybko rozumieją i dostrzegają subtelne zmiany, na które nie tylko ich rówieśnicy, ale i dorośli niekoniecznie zwrócili by uwagę. Ich życie jest pełne odcieni, kontekstów, niuansów. Dzieci szczególnie wrażliwe nie lubią nowych sytuacji, szybciej osiągają poczucie zagrożenia, silniej przeżywają stres, dostrzegają skutki działań wcześniej niż inni.

Jak pomóc dziecku zbyt wrażliwemu?

Rodzice dzieci nadwrażliwych są często nadopiekuńcze. Zamiast im pomagać we wszystkim, powinni zachęcać je do stawiania czoła nowym wyzwaniom i pozwalać, aby dziecko samo się z nimi uporało. Jeśli dziecko nadwrażliwe emocjonalnie nie spotka się ze zrozumieniem i wsparciem ze strony dorosłych będzie podatne na depresję, lęk i nieśmiałość.

Wychowanie nadwrażliwego dziecka wymaga trzech strategicznych działań:

1. Akceptowania dziecka takim, jakim jest.
2. Nieustannego stymulowania go do przezwyciężania trudności.
3. Znalezieniu równowagi pomiędzy dawaniem dziecku czasu na oswojenie się z nowymi zadaniami, a ich egzekwowaniem.

Nie można oczekiwać, że nadwrażliwe dziecko w jeden dzień stanie się śmiałe i asertywne, na to potrzeba czasu. Próba zmuszania dziecka nadwrażliwego do natychmiastowej zmiany zakończy się porażką.

Najważniejsze!

Powodem dla którego Twoja pociecha taka jest może być poród, stresująca ciąża albo po prostu geny. Nie staraj się na siłę zmieniać osobowości Twojego dziecka. Świat potrzebuje różnych ludzi – nieśmiałych i tych przebojowych. Postaw na pomoc w pokonywaniu barier w kontaktach ze światem. Wspieraj swoje dziecko i koniecznie zastosuj mądry system chwalenia.

Rodzicu!

Jeśli czujesz się bezradny wobec problemów swojego dziecka, dla jego dobra poproś o pomoc specjalistów.

<https://zielonydzwoneczek.pl/2019/02/25/nadwrazliwosc-emocjonalna-u-dzieci/>