**Nadwrażliwe dziecko – co czuje, jak widzi świat?**

****

Często największym problemem nadwrażliwego malucha jest to, że nie ma nadwrażliwych rodziców. Im bardziej progi wrażliwości rodzica i dziecka się rozmijają, tym problem robi się większy, bo my, dorośli, odruchowo ulegamy tendencji do patrzenia na dziecko poprzez własny pryzmat.

**Dla nadwrażliwego dziecka świat jest miejscem bardzo nieprzyjemnym. Rodzice go nie rozumieją, każą jeść znienawidzone potrawy czy nosić drapiące ubrania. I jeszcze wmawia mu się, że to z nim coś jest nie tak.**

Nasz czteroletni syn w przedszkolu zawsze bawi się sam. Innym dzieciom nie chce nawet podać rączki. Pani zwraca nam uwagę, że potrafi się rozpłakać, gdy któreś dziecko koło niego głośniej krzyknie. Czy coś robimy źle, że mały tak się zachowuje? – piszą zrozpaczeni rodzice. Zrozpaczeni, bo inność dziecka kojarzy się jednoznacznie z odstępstwem od normy. I nie musi polegać na rzadkiej chorobie, zaburzeniu rozwoju, kalectwie czy dziwnym wyglądzie. Może to być tylko nietypowość reagowania.

**Zachowania nieadekwatne do bodźców, przesadne, niezrozumiałe – często nie są wynikiem rozpieszczenia, jak ocenia otoczenie, ale wrodzonej nadwrażliwości.** A nadwrażliwość dziecka – czy to społeczna, emocjonalna, fizyczna, czy sensoryczna (dotycząca zmysłów) – to dla rodziców ciężka próba. Jeśli zatem i ty zostałaś jej poddana, czytaj dalej.

**O co chodzi?**

**Nadwrażliwość może dotyczyć wszelkich zmysłów oraz obszaru społeczno-emocjonalnego. U dzieci wyróżnia się jej cztery zasadnicze rodzaje: niski próg wrażliwości na bodźce, wrażliwość na zmiany, wrażliwość społeczna oraz wrażliwość emocjonalna. Każdy z nich utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie.**

Często największym problemem nadwrażliwego malucha jest to, że nie ma nadwrażliwych rodziców**. Im bardziej progi wrażliwości rodzica i dziecka się rozmijają, tym problem robi się większy,** bo my, dorośli, odruchowo ulegamy tendencji do patrzenia na dziecko poprzez własny pryzmat. Syn czy córka o innym (znacznie wyższym) progu wrażliwości drażnią rodziców, którzy nie rozumieją tych zachowań i nieprawidłowo je interpretują; dopatrują się w nich złośliwości. Tymczasem jest to cecha wrodzona. Nie pojawia się dlatego, że mama za szybko poszła do pracy, kłóciła się w obecności dziecka z tatą czy że nie ucieszyła się na wieść o ciąży (a to jako pierwsze przychodzi do głowy skłonnym od szukania winy w sobie rodzicielkom). Gdy rodzice zrozumieją, że takie zachowanie dziecka jest genetycznie uwarunkowane, przestaną postrzegać je jako kaprys czy celowe utrudnianie życia. To, że tobie coś nie przeszkadza czy cię nie drażni, nie znaczy przecież, że tak jest obiektywnie.

**Sygnały nadwrażliwości**

Są bardzo wyraziste. Nie martw się, że je przeoczysz. Dziecko, mając instynkt samozachowawczy, od urodzenia silnie manifestuje swoje „ja”, także nadwrażliwość, a ta nie osłabia się z wiekiem. Jeśli odczuwa bodźce z ogromną intensywnością, to samo zgłasza, czego nie może wytrzymać. Wystarczy go słuchać. Jeżeli mówi, że rajstopy kłują i drapie się po nogach, ściąga je nawet podczas snu czy najlepszej zabawy – to znak, że jego skóra jest nadwrażliwa. Jeśli ty sama, twój partner albo opiekunka często mówicie do dziecka: „Niemożliwe, że to cię drapie (ciśnie, uwiera, gryzie). Ja nic nie czuję”, „Dlaczego nie chcesz zbiec z górki, popluskać się w falach. Zobacz, jak inne dzieci się świetnie bawią”, „Jak to – było za głośno? Nikt inny nie narzekał”, „Dlaczego ty znowu coś wymyślasz? Tobie wiecznie się coś nie podoba!” …warto udać się do pediatry lub terapeuty.

Jeśli zdiagnozuje **nadwrażliwość układu nerwowego, największym wyzwaniem będzie próba wczucia się w sytuację dziecka, bo ono cierpi również dlatego, że nikt go nie rozumie i wszyscy zaprzeczają temu, co mówi.** Będziesz też musiała zrewidować swoje dotychczasowe myśli i zachowania, bo twój maluch już się nie zmieni, ale ty możesz, a nawet powinnaś.

**Nowy sposób postępowania**

**Nie bój się nadwrażliwości.** Nie myśl, że przed tobą jest teraz cięższe zadanie niż przed rodzicami „normalnych” dzieci. Nadwrażliwcy wcale nie są trudniejsi do wychowania, wymagają tylko innych metod.

**Zmień sposób myślenia.** Nie posądzaj swojego dziecka o złe intencje czy krnąbrność. Zapomnij o takich epitetach jak: „złośliwe”, „dziwaczne”, „kapryśne”, „tchórzliwe”. Zamień je na: „wrażliwe”, „rozsądne”, „oryginalne”.

**Porzuć postrzeganie dziecka przez własny pryzmat.** To, co ty robiłaś, jak się zachowywałaś, co lubiłaś w dzieciństwie, a czego nie – to twoja historia. Dziecko ma własną. Urodziło się inne. Huśtanie się na hamaku, podrzucanie do góry, wizyta w wesołym miasteczku, noszenie skarpet z angory czy zjedzenie rosołu – to są prawdopodobnie twoje przyjemności. Dziecko może odbierać je zupełnie inaczej.

**Nie postrzegaj nadwrażliwości jako większej dojrzałości.** Ze względu na swoje zachowanie (ostrożność, niechęć do nowych doświadczeń, unikanie popularnych dziecięcych rozrywek) dziecko nadwrażliwe sprawia wrażenie bardziej dojrzałego niż rówieśnicy. To jednak złudzenie. Uważaj, żeby nie wciągnąć go zbyt szybko w sprawy dorosłych.

**Naucz swoje dziecko właściwych słów.**W ten sposób dasz mu narzędzie do wyrażania tego, co czuje. „To drapie, jest sztywne, grube, gryzie, uwiera. Za głośno, za dużo, mam dość, nie chcę tego robić. Drażni mnie ten zapach, nie odpowiada mi to” – i nie każ mu wyjaśniać, dlaczego.

**Nie daj sobie narzucić innych standardów.** To, że innym dzieciom zjazd ze stromej górki sprawia wielką radość, nie znaczy, że twoim celem musi być przekonanie własnej pociechy do takiej aktywności. Nie każdy musi lubić chodzić na urodziny czy lodowisko i zajadać się rurkami z kremem.

**Porozmawiaj z pediatrą.** Rodzice dzieci nadwrażliwych potrzebują silnego wsparcia, żeby zrozumieć, zaakceptować i nauczyć się prawidłowej „obsługi” ich dzieci.

**Nie zachęcaj dziecka, żeby przyjaźniło się z energicznymi, żywiołowymi kolegami,** bo to dla niego jak przebywanie w klatce z lwem. Jeśli zostawiasz je pod czyjąś opieką (na przykład niani), zwracaj uwagę, czy się zrozumieją pod względem progu wrażliwości.

**Nie próbuj go zmieniać,** nakłaniając do zachowań według ciebie mieszczących się w normie i dla niego korzystnych (jedzenie natki lub chodzenie na urodziny kolegów), ale też nie skreślaj danej pozycji z listy tylko dlatego, że dziecko raz kategorycznie odmówiło. Czterolatek, który nie chce wejść na zjeżdżalnię, być może za dwa lata chętnie to zrobi. To, że raz odmówił zjedzenia buraków, nie znaczy, że już nigdy nie powinny się pojawić na waszym stole.

**Kwestia rozpieszczania**

– Dzieci mojej starszej siostry są bardzo rozkapryszone. Bałam się popełnić jej błędy i krótko trzymałam Bartka. Nawet gdy przy ubieraniu wrzeszczał wniebogłosy – nie ustępowałam. Żadnych fanaberii. Teraz zdiagnozowano u niego wysoką nadwrażliwość skórną. „Czy pani nie widziała, że on cierpi, nosząc rajstopy? Nie okazywał tego?” – zapytał mnie terapeuta. – Nigdy sobie nie daruję, że tak go dręczyłam. Czemu byłam taka uparta? Mój biedny Bartuś jest ofiarą współczesnej obsesji, której i ja uległam, żeby nie rozpieszczać. A co w tym właściwie złego? – pyta Beata, mama siedmioletniego dziś Bartka. Rzeczywiście, to, co jest skrajnym rozpieszczaniem w przypadku jednych dzieci, może być koniecznością w przypadku innych. A jeśli już musimy coś wybrać, to lepiej jest dziecko rozpieszczać, niż zamienić jego życie w koszmar i zmuszać do robienia rzeczy, które są dla niego nie do zniesienia.

**Z pewnością nie jest łatwo być rodzicem nadwrażliwego dziecka. Jego „inność” i nieprzewidywalność jest uciążliwa i zmusza do szukania niestandardowych metod wychowawczych. Jeszcze trudnej jednak jest samemu być nadwrażliwcem.**

****