Polska szkoła to nie miejsce dla wysoko wrażliwych dzieci. Przeszkadzają hałas, liczne grupy i system oceniania. Jak wspomóc WWO w szkole?

Marysia* nie zaadaptowała się w tradycyjnym przedszkolu, Maja miała dość hałasu, a Justyna byłą „tą słabą". Wysoko wrażliwe dzieci w wielu przypadkach nie odnajdują się w polskim systemie edukacji. I trudno im się dziwić. Nieustanne ocenianie, przepełnione klasy, hałas i duże wymagania skierowane w stronę uczniów nie sprzyjają osobom wysoko wrażliwym. „Takie dzieci potrzebują więcej czasu na wykonanie zadań i chcą, by doceniony był nie tylko efekt ich pracy, ale także wysiłek" – mówi nam psychoterapeutka Izabela Bancewicz-Mikulewicz.

Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je rozpoznać?

Wysoka wrażliwość to nie zaburzenie czy choroba, ale specyficzny rodzaj doświadczania rzeczywistości. Potocznie mówi się, że takie osoby „czują bardziej". Na obecność tej cechy wpływ mają zarówno geny, jak i środowisko. Zapytaliśmy Izabelę Bancewicz-Mikulewicz – psychoterapeutkę współpracująca z SWPS-em – jak rozpoznać wysoko wrażliwe dziecko.

– Takie dziecko przychodzi na świat z pewnym zespołem cech czy predyspozycji. Na przykład ma skłonność do zauważania większej liczby szczegółów w otoczeniu. Jest więc bardzo uważne na to, co dzieje się wokół. Odznacza się też głębszą refleksyjnością przed rozpoczęciem działań. Dziecko wysoko wrażliwe jest ostrożne, przyglądające się, raczej przyjmuje rolę obserwatora. A jednocześnie wykazuje się dużą empatią i ma silnie rozwinięte poczucie sprawiedliwości.

Psychoterapeutka wymienia także cztery cechy, którymi zazwyczaj odznaczają się wysoko wrażliwe dzieci. Są to:

- głębokie przetwarzanie,

- predyspozycje do ulegania przestymulowaniu,

- większa reaktywność emocjonalna,

- większe wyczulenie na bodźce.

Dziecko wysoko wrażliwe jest też bardziej podatne na stres. Taka osoba zazwyczaj woli pracę w ciszy, przed wykonaniem zadania i przedstawieniem go jakiejś społeczności, musi się dobrze do tego przygotować. Potrzebuje więcej przestrzeni. I chociaż wysoka wrażliwość jest cechą niedocenianą we współczesnym świecie, to WWO** są często wyjątkowe: potrafią lepiej, niż inni wczuć się w sytuację drugiej osoby, mają silnie rozwiniętą inteligencję emocjonalną i dzięki swojej wewnętrznej motywacji, są w stanie osiągnąć naprawdę wiele.

Problem jest jeden. Współczesna szkoła bardzo często nie dostrzega ich potrzeb i zmagań. Uczeń nie chce odpowiadać przed całą klasą? Musi się nauczyć! Nie ma odpowiednio wysokich ocen? Trzeba wygłosić na ten temat stosowne kazanie. Jak zrozumieć i docenić dzieci wysoko wrażliwe w polskim systemie nauczania? Przede wszystkim trzeba uświadamiać, czym jest wysoka wrażliwość i postarać się podążać drogą dzieci – także tą edukacyjną.

Dzieci wysoko wrażliwe w przedszkolu, czyli opowieść o (nie)docenieniu potencjału

Sześcioletnia Marysia już niebawem rozpocznie naukę w szkole. Do przedszkola nie chodziła, choć rodzice podejmowali w tym kierunku śmiałe próby. Kończyły się one jednak płaczem i histerią.

– Po długich dwóch miesiącach postanowiliśmy zrezygnować z adaptacji – mówi nam mama dziewczynki. – Córka po prostu nie była jeszcze gotowa, żeby otworzyć się na dzieci. Być może wpływ na to miała właśnie jej wysoka wrażliwość. Zaakceptowaliśmy to i okazało się, że powrót do niani był dla niej idealny. Marysia już od września rozpocznie naukę w szkole i widzę, że teraz garnie się do dzieci, chociaż woli spędzać czas z jedną lub dwiema koleżankami z podwórka, a nie z całą grupą.

Zupełnie inaczej było z Szymonem, który również jest wysoko wrażliwym dzieckiem. W przedszkolu już od pierwszych dni otrzymał potrzebne wsparcie. Przedszkolaki, które miały dość hałasu, mogły na przykład skorzystać ze słuchawek wygłuszających, a proces i tempo adaptacji były dostosowywane do dziecka.

– Plan dnia, uwzględniał potrzeby WWO, oczywiście w miarę możliwości. Poza tym kadra zawsze jest otwarta na rozmowę i szukanie rozwiązań, co bardzo cenię – opowiada mama Szymona. – Ale to placówka prywatna. Nie wiem, czy w publicznym przedszkolu otrzymalibyśmy tyle czasu i uwagi. Z rozmów przeprowadzonych ze znajomymi, wynika że najpewniej nie…

Wysoko wrażliwe dziecko w szkole. „U takich dzieci dłużej utrzymuje się reakcja lękowa”

Justyna jest uczennicą ósmej klasy. Przez swoją wysoką wrażliwość została uznana za „tą słabszą” i „inną”. Zaczęło się od drobnostek, a skończyło na wykluczaniu, wyśmiewaniu i poniżaniu. Ostatecznie nastolatka musiała zmienić szkołę.

– Córka często wraca do domu z płaczem. Ostatnio było tak po wybuchu wojny. W szkole dyskutowano na ten temat. Nauczyciele pozwolili uczniom wyrazić swoje obawy, co jest oczywiście dobre, ale nie zdążyli poświęcić czasu na racjonalizację tych obaw – opowiada mama ósmoklasistki. – W rezultacie córka wróciła spanikowana, płacząc, że wszyscy zginiemy, bo wystarczy, że Putin naciśnie jeden guzik i zrzuci na nas bombę atomową. Dla większości dzieci możliwość "wygadania się" była uwalniająca. Dla mojej córki była źródłem kolejnego stresu.

Izabela Bancewicz-Mikulewicz tłumaczy, że u dzieci wysoko wrażliwych stres i lęk, spowodowane silnym współodczuwaniem, mogą utrzymywać się przed dłuższy czas.

– W książce „Nie strach się bać” Lawrence’a J. Cohena zamieszczona została trafna metafora o mniej sprawnie działającym systemie odwoływania alarmu. Większość z nas reaguje lękiem na sytuacje zagrażające, ale gdy ktoś nas uspokoi i pokaże nam, że ten bodziec nie jest taki zagrażający, to

potrafimy wyregulować swoje emocje i odwołać alarm. U dzieci wysoko wrażliwych to odwoływanie alarmu działa mniej sprawnie, tzn. że u nich dłużej utrzymuje się reakcja lękowa – wyjaśnia ekspertka.

Kiedy szkoły i ludzi jest za dużo. Wysoko wrażliwe dziecko a nadmiar bodźców

Maja – tegoroczna maturzystka – przez system edukacji przeszła z trudnościami. Ciągle była zmęczona nadmiarem hałasów, zapachów i innych wrażeń zmysłowych. Efekt? Unikanie zajęć lekcyjnych. Właśnie dlatego rodzice zdecydowali się przenieść ją do szkoły prywatnej. Mniej liczne grupy sprawiły, że poczuła się bezpieczniej i bardziej komfortowo.

Nauczyciel, mający w swojej klasie wysoko wrażliwe dzieci, powinien być szczególnie wyczulony na to, jakie słowa kieruje do uczniów.

– Młodzi ludzie często słyszą komunikaty: „Jak się nie weźmiecie do roboty, to nie zdacie", „Ja nie wiem, jak wy chcecie zdać te egzaminy". I chociaż na większości uczniów nie robią one wrażenia, to moja córka zawsze bardzo mocno brała je do siebie – tłumaczy mama Mai.

To kolejna już cecha wysoko wrażliwych dzieci: gdy słyszą negatywny komunikat skierowany do grupy, mają wrażenie, że jest on wypowiadany głównie do nich.

– Często stosuje się dzielenie odpowiedzialności na całą klasę – zauważa Izabela Bancewicz-Mikulewicz. – Część dzieci zachowuje się niewłaściwie, ale cała klasa ponosi karę. Wysoko wrażliwe dziecko znacznie głębiej to odczuwa.

W szkole systemowej, gdzie na lekcjach panuje gwar, trudno dostrzec potrzeby wysoko wrażliwych dzieci i w odpowiedni sposób na nie zareagować. A szkoda, bo te osoby skrywają w sobie niezwykły potencjał i jeśli tylko nie przytłoczymy ich komunikatami: „Nie dacie rady", „Nie uda wam się", „Źle napisaliście sprawdzian", na światło dzienne wyjdą ich niezwykłe umiejętności.

Docenić ciszę i głębokie wnętrze, czyli rzecz o ukrytym potencjale wysoko wrażliwych dzieci

Dobry i wyrozumiały nauczyciel jest w stanie dostrzec potencjał wysoko wrażliwego dziecka i spojrzeć na posiadaną przez niego cechę jako na szansę, a nie zagrożenie. W opowieściach rodziców przewijają się więc też te pozytywne historie. Jedna z nich opowiada o tym, że polonista pozwolił recytować uczennicy wiersz „na ucho". Za drugim razem nie miała już żadnych problemów, by stanąć przed klasą.

– Moje dziecko uczy się bardzo dobrze i uwielbia szkołę – opowiada mama pierwszoklasisty. – Syn trafił na cudowną panią: pełną wrażliwości, zrozumienia i empatii, która powtarza, że właśnie takich osób jak Bartek potrzeba na świecie. Obawiam się jednak, co będzie dalej. Nie wiem, czy na dalszych etapach nauki rówieśnicy będą akceptować na przykład jego brak luzu.

Izabela Bancewicz-Mikulewicz tłumaczy, że osoby wysoko wrażliwe są w jakimś sensie spięte wewnętrznie.

– Trochę tak jakby były podłączone do prądu, w związku z tym niewielkie bodźce mogą wykonać silną reakcję emocjonalną, nawet jeśli ona jest nieujawniona. To są dzieci, które bardzo mocno przeżywają wszystko wewnętrznie, nie zawsze okazując to na zewnątrz. Badania pokazują też związek wysokiej wrażliwości ze skłonnością do przeżywania lęku – opowiada psychoterapeutka.

Osoby wysoko wrażliwe są najczęściej bardzo pilnymi uczniami. Nie jest im potrzebna motywacja zewnętrzna, ponieważ wykazują się dużą motywacją wewnętrzną. Jest to bardzo pozytywna cecha, pod warunkiem, że nie zniszczymy jej zbyt wysokimi oczekiwaniami.

Dzieci wysoko wrażliwe bardzo często noszą w swoich sercach poczucie misji i sprawiedliwości. Będzie ich raziło nieprzestrzeganie zasad czy ranienie drugiego człowieka. Jeśli tylko odkryją w sobie skrywany potencjał, mogą osiągnąć naprawdę wielkie rzeczy.

W jaki sposób obudzić potencjał wysoko wrażliwego dziecka?

System edukacyjny musi się całkowicie zmienić, by dostrzec wysoko wrażliwe dziecko. Pomogłyby mniej liczne klasy, zorganizowanie w placówkach stref ciszy i relaksu, indywidualizacja nauczania, więcej kontaktu jeden na jeden z uczniem i nieocenianie jedynie przez pryzmat efektu, ale także wysiłku.

A skoro na zmianę systemu pozostaje nam jeszcze trochę poczekać, to warto zastanowić się, co możemy zrobić już teraz. Przede wszystkim mówmy o tym, czym jest wysoka wrażliwość. U WWO może pomóc samoświadomość – zastanawianie się nad własnymi mocnymi i słabymi stronami oraz życie w zgodzie z nimi. Nauczyciele z kolei powinni unikać krzywdzącego etykietowania i zaciekawić się tym, co przeżywają wysoko wrażliwi uczniowie.

– Takie dziecko nie zawsze jest nieśmiałe, ale bardzo często ma wysokie kompetencje interpersonalne: przejmuje się innymi i zwykle bardzo dużo bierze do siebie. Niektóre dzieci przejawiają także cechy perfekcjonizmu. Bardzo ważne jest wówczas to, by nauczyciele czy rodzice nie wymagali od dziecka zawsze i wszędzie silnej kontroli wewnętrznej. Dzieci wysoko wrażliwe, gdy zrobią coś niewłaściwego, przeżywają nadmiarowe poczucie winy. Nie podkreślajmy nieustannie ich błędów, pozwólmy na posiadanie słabości. Chodzi o to, żeby dziecko nie wykształcało w sobie takiego poczucia, że jeśli nie jest idealne, to nie jest wystarczająco dobre – opowiada Izabela Bancewicz-Mikulewicz.

Kluczowy może okazać się więc stosunek rodzica czy nauczyciela do wysokiej wrażliwości. Czy ja sam/a odznaczam się taką cechą? Czy wiem, z czym muszą mierzyć się dzieci wysoko wrażliwe? Czy potrafię w odpowiedni sposób zadbać o potrzeby takiego dziecka?

Może dopiero w momencie, gdy odkryjemy w sobie lub w kimś bliskim tę małą dziewczynkę sprzed lat, która w szkole zbyt wiele od siebie wymagała, napędzana dodatkowo napomnieniami nauczycieli, zrozumiemy, czym tak naprawdę jest wysoka wrażliwość. I chociaż jest to piękna cecha, szybko może zostać stłumiona przez system oceniania, nieprzychylnych nauczycieli czy z pozoru nic nieznaczący czerwony długopis, który jedynie zaznacza błędy.

Izabela Bancewicz-Mikulewicz – specjalistka psychologii klinicznej, zajmująca się diagnozą i terapią. Skończyła kurs terapii systemowej w nurcie humanistycznym. Współpracuje z SWPS-em, prowadząc zajęcia z psychologii klinicznej. Zajmuje się również coachingiem rodzicielskim.

*Imiona dzieci w tekście zostały zmienione.

**WWO – skrót do sformułowania wysoko wrażliwe osoby.