

Okiem psychologa #4 - Wysoko wrażliwe dziecko w żłobku.

Dzieci uczęszczające do żłobka mają różne temperamenty, predyspozycje czy trudności, co często widać już na pierwszy rzut oka. Część z nich z łatwością przechodzi przez proces adaptacji, szybko dostosowując się do rozłąki z rodzicami i funkcjonowania w grupie. Są jednak takie maluchy, którym przychodzi to z ogromnym wysiłkiem, a każdy dzień rozstania wiąże się z silnymi emocjami. Zazwyczaj są to dzieci wysoko wrażliwe, których układ nerwowy znacznie mocniej reaguje na wszelkie zmiany.

Dzieci wysoko wrażliwe w nowym otoczeniu bywają z natury bardziej wycofane i potrzebują zdecydowanie więcej czasu, by przyzwycząć się do nowych okoliczności. Wszelkie zmiany, nawet z pozoru drobne, mogą wywoływać u nich stres i napięcie.

Wysoka wrażliwość jest wrodzoną cechą temperamentu, a nie wadą czy zaburzeniem, które należy leczyć lub zmieniać. Układ nerwowy malucha ma po prostu naturalną tendencję do silniejszego pobudzenia. Oznacza to, że dziecko znacznie intensywniej odbiera otaczający je świat, co bezpośrednio przekłada się na to, jak funkcjonuje w żłobku.

Żłobek zdecydowanie różni się od środowiska domowego, chociażby pod względem liczby docierających bodźców. Głośne krzyki innych dzieci, jasne światło czy intensywne zapachy szybko wyczerpują zasoby energetyczne małego człowieka. Wszelkie zmiany w stałym planie dnia mogą być znacznie bardziej odczuwalne dla dzieci wysoko wrażliwych niż dla ich rówieśników o umiarkowanej wrażliwości. Maluchy te znacznie szybciej doświadczają napięcia, rozdrażnienia czy lęku w sytuacjach odbiegających od codziennej rutyny. Łatwo wtedy o przeciążenie, które często objawia się płaczem, odmową uczestnictwa w aktywnościach czy potrzebą izolacji.

Proces adaptacji u takich dzieci zazwyczaj się wydłuża. Wysoko wrażliwym maluchom znacznie trudniej przychodzi rozstanie z rodzicami, ponieważ z natury nie są one tak ufne w stosunku do obcych dorosłych. Każda zauważalna zmiana odbiegająca od codzienności potrafi nasilić lęk przed nieznanym. Dla tych dzieci stałość jest oznaką bezpieczeństwa i stabilności, dlatego obecność wspierającego dorosłego oraz brak presji odgrywają kluczową rolę w nowym miejscu, jakim jest dla dziecka żłobek.

Przewidywalność, na przykład w stałym planie dnia, zdecydowanie obniża poziom lęku przed tym, co nieznanne, pozwalając małemu człowiekowi zachować cenne zasoby energii. Wysoko wrażliwe maluchy, które dołączają do grupy, zazwyczaj na początku wolą spokojnie obserwować, co się dzieje w sali, aby upewnić się, że są tu bezpieczne. Z czasem zaczną coraz śmielej eksplorować otoczenie, ale musi się to odbyć w ich własnym tempie.

Wysoka wrażliwość u małego dziecka stanowi ogromny potencjał rozwojowy. Mimo że dostosowanie otoczenia do potrzeb takiego malucha bywa czasem bardziej wymagające, warto pielęgnować tę cechę. Perspektywa wysoko wrażliwych dzieci jest niezwykle szczegółowa i uważna, często potrafią one zwrócić uwagę na detale, które pozostają niezauważone dla otoczenia. Z łatwością wyczuwają też emocje innych ludzi, co może bezpośrednio wspierać naturalne kształtowanie się empatii.

Towarzyszenie wysoko wrażliwemu dziecku i wspieranie go w odkrywaniu świata staje się niezwykle cennym doświadczeniem również dla dorosłych. W taki sposób możemy uczyć się uważności oraz emocjonalnej świadomości, która jest niezbędna do rozumienia dziecięcego świata.