

## Vysoce citlivé děti ve školním prostředí

Ing. Ivana Bibzová

Nový školní rok v září zaťukal na dveře tříd, ve kterých se tu s radostí, tu s větší opatrností setkali ti, kdo se již znají, ale i ti, kteří se teprve budou poznávat. Žactvo i studentstvo zasedlo na svá místa a třídy se zaplnily nejen jejich hlasy, ale i jejich osobnostmi a temperamenty. Petr všem nahlas vypráví o své cestě do Řecka. Nezapomene na žádný detail z dobrodružné výpravy. Dělá mu dobře, když se spolužáci a spolužačky smějí tomu, co říká. Jana raději naslouchá, ale když se jí někdo zeptá, ráda na dotaz odpoví a zapojí se. Romana sedí v zadní lavici jako každý rok a je jí dobře, když šum třídy pozoruje zpovzdálí. Alex neměl dobré ráno a na všechny pokusy o rozhovor reaguje podrážděně.

Každý z nás, kdo se věnuje výchově a vzdělávání dětí, to zná. Co dítě, to jiná krajina k poznávání a objevování. Naladit se na dary, které školní dítě, či mladý člověk v sobě nese, rozvíjet je a umožnit mu stoupnout si do kvalit své osobnosti, by mělo být naším primárním úkolem. A je to zároveň ten nejtěžší úkol. Protože k výuce matematiky, angličtiny, zeměpisu, atd. existují materiály a metodiky, které je možné využívat pro inspiraci. Zatímco k rozpoznání toho, co ta která bytost potřebuje pro svůj zdravý růst, máme jen sami sebe a své kolegy a kolegyně. A když vše dobře funguje, tak ještě rodiče a školní psychology.

**Mezi všemi osobnostmi ve třídě je přibližně 15–30 % těch, o kterých můžeme říct, že jsou vysoce citliví.**

O vysoké citlivosti se začalo mluvit v souvislosti s výsledky výzkumu americké psycholožky Elaine Aron v 90. letech minulého století. Ona zjistila, že v populaci existují dospělí lidé a děti, jejichž nervový systém je nastavený citlivěji ve srovnání s běžnou populací a že je to rys osobnosti, který je vrozený. Jako každá osobnostní kvalita i vysoká citlivost přináší jak výrazné pozitivní aspekty, tak svá specifika, se kterými je potřebné naučit se žít a pracovat.

**Vysoká citlivost se dá rozpoznat na základě čtyř hlavních charakteristik:**

1) **Hloubka zpracování informací a vjemů.** Projevuje se sklonem k přemýšlení a hloubavosti. Děti mohou na svůj věk vyjadřovat složité myšlenky. Přemýšlejí nezdědka tak intenzivně a zvažují tolik možností, že se někdy obtížněji rozhodují. Potřebují se zastavit a nejdříve pozorovat, než se zapojí do činnosti nebo se připojí ke třídě.

2) Následkem hlubšího přemýšlení a intenzivních prožitků (i těch pozitivních) bývají **vysoce citlivé děti snadněji přestimulovány.** To se může projevit symptomaticky prostřednictvím bolesti hlavy, bři-



cha, velkou okamžitou i déletrvající únavou i sklony k obtížnějším usínání a nočnímu probouzení. Přítom stimulů, které vedou k přetížení, může být opravdu mnoho, od jasného osvětlení přes různé pachy v jídelně až po emocionální prožitky ve třídě, kdy si děti navzájem řekly něco nehezkého.

3) **Emoční reaktivita a vysoká míra empatie** jsou dalším charakteristickým rysem vysoce citlivých dětí. Díky němu prožívají jakoukoliv bolest, nikoliv jen svoji, ale i lidí kolem sebe a neméně též zvířat, velmi zúčastněně a soucitně. A podobně silně prožívají i pozitivní emoce.

4) Čtvrtou charakteristikou je **schopnost vnímat nuance a drobné detaily** jak v prostorovém uspořádání, tak v náladách a projevech druhých lidí. Například je možné, že vysoce citlivé dítě upozorní své kamarády před nebezpečím, protože si dříve všimne ohrožujících a hůře pozorovatelných signálů.

**Vysoce citlivé děti jsou při aktivním pozorování nezdědka již na první pohled jiné a ve školním kolektivu se mohou projevit tato jejich specifika:**

➤ *Jsou dobrými posluchači, velmi rychle vnímají náladu lidí, zachytí sebemenší nuanci a změnu v mimice. Rozpoznají, pokud zájem ze strany ostatních o ně není upřímný nebo pokud se jim snaží lhát. Je proto obtížné jim cokoliv předstírat. Jsou velmi přizpůsobivé a mají respekt a úctu k druhým lidem.*

➤ *Mají silně vyvinutý smysl pro vše živé i neživé, pro lidi, zvířata a rostliny, celkově pro přírodu. Mají přirozenou touhu zlepšovat svět. Velmi silně usilují o spravedlnost a nezdědka bývají k sobě i k druhým kritické. Když se jim někdo svěřá, umějí uchovat tajemství.*

➤ *Vnímají velmi dobře detaily a umějí rozpoznat minimální rozdíly – ať už jde o data, fakta, tvary, módu, atd. Mají vytříbený smysl pro estetiku a velký smysl pro pořádek a čistotu (což ovšem nemusí nutně znamenat, že jsou ho schopny i udržovat). Umějí si vychutnat jídlo, plně vnímat zvuky a bezpečně rozeznat, jestli je něco zkažené, nebo ne.*