

- *Bývají svědomité a zodpovědné. Potřebují, aby to, co dělají, k něčemu bylo a nějak to vypadalo. Proto často na svěřené úkoly potřebují výrazně více času. Mají velmi dobře vyvinutou citlivost k chybám a cit pro povinnost.*
- *Intuitivně vědí, co je dobře a co ne, co je pravda a co ne, jak co funguje a také to, jakým způsobem „fungují“ rodiče, učitelé, vychovatelé a ostatní blízcí.*
- *Překonají-li svůj počáteční strach, jsou zvědavé a zvidavé. Mají všestranné zájmy, touží po vědění, rády se učí (což ve školním prostředí ne vždy vede k oblibě) a poznávají nové věci.*
- *Dokážou spojovat jednotlivé souvislosti dohromady, mívají novátorské nápady. Pokud se pro něco nadchnou, jejich zapálení nezná mezí. Rády přemýšlejí, přicházejí věcem na kloub, vnímají, ptají se, zajímají se o druhé.*
- *Často se stává, že mívají smysl pro určitý typ krásna. Jsou-li k tomu vedeny, mají rády umění a kulturu. Mívají bohaté obrazné představy a nezřídka mají velmi dobře vyvinutý jemnocit.*
- *Dokážou si vzpomenout na hodně dávne zážitky, a to poměrně podrobně. Bývají vtahovány do vyprávění, které si pamatují i s detaily.*
- *Pokud se někdo musí dennodenně vyrovnávat se svojí vysoce citlivou povahou, buduje si tím silnou vůli, vytrvalost a výdrž. Třebaže se tyto vlastnosti neprojevují v každé situaci nebo životní fázi dítěte, jsou přítomny.*

Vysoce citlivé děti fungují ve třídním kolektivu jako lakmusové papírky. Když je kolektiv třídy zdravý a sociální procesy probíhající uvnitř jsou čitelné, cítí se ve třídě dobře i ony. **Jakmile vysoce citlivé dítě delší dobu strádá, buďte velmi pozorní, protože skrze něj je možné rozklíčovat počínající nezdravé podhoubí.** Jak jsme asi všichni v nějaké formě zažili, třídní snílkové, kterými některé vysoce citlivé děti bývají, se bohužel stávají nejen terčem kritiky, ale také posměchu, který může v určité fázi vyústit až v šikanu. Proto by vyučující měli být vůči dětem, které se projevují zvýšenou citlivostí, pozorní, nikoliv však ochranným způsobem. Přílišná ochrana vede vysoce citlivé děti k pocitu, že je s nimi něco v nepořádku, že jsou neschopné, a snižuje to jejich sebevědomí. **Pro vysoce citlivé děti je**

velmi důležitá autenticita a pravdivost. Jsou velmi citlivé na jakékoliv projevy manipulace. Otevřenou, rovnou a laskavou komunikací jim projevíte úctu a respekt, kterou potřebují pro to, aby se cítily v dynamickém školním prostředí alespoň trochu bezpečně.

Jedním z přelomových období v životě každého dítěte je **zahájení školní docházky** a u vysoce citlivých dětí to platí dvojnásob. Takové dítě potřebuje často značnou dobu, aby si zvyklo na nové poměry. Přemíra smyslových podnětů a konfrontace s prostředím orientovaným na výkon je totiž nesmírně zatěžující. Do školy se takové dítě obvykle těší, protože ho baví poznávat nové věci. Zároveň to však bývá období, které je pro něj vskutku nesnadné, neboť je to období plné změn – neznámé obličeje, nové povinnosti, pravidla. Vzhledem ke své citlivé povaze se rádo stahuje do samoty. Ve školním prostředí, kde to tak úplně není možné, to může mít nějakou podobu snění. Je to tzv. oddechový čas, který vysoce citlivé dítě potřebuje, aby zpracovalo informace a mohlo se soustředit dál na výukový proces. Proto se může mnohdy zdát, že trpí poruchou vnímání. Není-li vyučující seznámen s osobnostním nastavením vysoce citlivého dítěte, může mu svými hodnotícími soudy typu „*Už zase se díváš z okna? Ty už zase nedáváš pozor?*“ hodně ublížit. **Určitý typ vysoce citlivých dětí má totiž k vyučujícím obvykle velmi vřelý vztah. Proto také vyhledává jejich přítomnost častěji než jiné děti.**

Některým vysoce citlivým dětem tak může trvat týdny i měsíce, než si zvyknou na nové prostředí. **Buďte proto tolerantní a dovolu jim začleňovat se jejich vlastním tempem.** Buďte si vědomi toho, že potřebují nějaký čas pouze pozorovat, co se ve třídě děje. **Nevěnujte jim příliš mnoho pozornosti** – to by mohlo celý proces spíše zpomalit. **Nehodnoťte jejich chování jako plachost nebo strach.** Vysoce citlivé děti jsou obvykle konzervativní – nerady podstupují riziko v případě, že se necítí bezpečně, neboť nechtějí selhat. Mají-li dostatek prostoru, stávají se z vysoce citlivých dětí velmi komunikativní, kreativní a živí žáci a žákyňe.

Vysoce citlivé děti chtějí samy od sebe dělat všechno dobře. A co navíc, chtějí to udělat obzvláště dobře, proto samy sebe trýzní vysokými nároky a často se ptají po zpětné vazbě. Je důležité vědět, že chválit vysoce citli-

vé dítě ve fázi, kdy se samo podrobuje kritice, není dobré, neboť nabude dojmu, že mu ani vy nerozumíte a neberete ho vážně. Kritiku vnímá velmi niterně, a to i když není adresná.

Dnešní děti žijí pod obrovským tlakem. Výuka probíhá obvykle v přeplněných třídách, které jsou osvětlené zářivkami, jsou téměř neustále hlučné, s velmi omezenými možnostmi k odpočinku mimo třídu. Z důvodu velké zaměstnanosti rodičů tráví často každé odpoledne v kroužcích a po svém návratu nezřídka usednou k televizi nebo k počítačovým hrám či sociálním sítím. Musejí se vypořádat s požadavky rodičů, vyučujících, sourozenců, s požadavky svých kamarádů a kamarádek, s požadavky doby, která na ně každodenně útočí prostřednictvím reklam a potřeby být „in“, a v neposlední řadě se svými vlastními nároky na dokonalost. A k tomu všudypřítomný mobilní telefon s potřebou být pro všechny stále dostupný a online.

Nemá-li vysoce citlivé dítě prostor pro pravidelný odpočinek a klid, jeho přetížení a vyčerpání, které již není schopno unést, může být tak velké, že se projeví zhroutením: může plakat, křičet, kopat, nemluvit, odcházet od činností, používat vulgární výrazy, odmítat jídlo, projevovat se pohybovým neklidem, bolením hlavy a jinými somatickými příznaky.

Z výše uvedených důvodů doporučují někteří odborníci rodičům vysoce citlivých dětí, **aby zvážili odklad základní školní docházky** na nejzazší možný termín. Stojí za tím myšlenka, že čím starší a zralejší je vysoce citlivé dítě při nástupu do školy, tím snadněji si na nové prostředí zvykne. Pozdější zahájení školní docházky nemá ostatně nic společného s inteligencí či šikovností, jeho smyslem je dopomoci dítěti k větší zralosti a vyrovnanosti, a tedy i k větší vnitřní síle.

Aby mohly svoji sílu vysoce citlivé děti ve třídě prožívat a plně uplatnit, nabízí Elaine Aron učitelům pro práci s nimi několik doporučení.

Doporučení pro učitele

1) Využívejte kreativitu vysoce citlivých dětí a jejich komplexní myšlení nejen pro řešení zapeklitých problémů, ale zapojte je také do tvorby projektů pro třídu. Využijte jejich náklonnost k přírodě a zvířatům k vytvoření školního záhonu, péči o třídního mazlíčka, atd. Dovolte jim, aby v hodině pomáhaly dětem, které to potřebují.