

2) Mějte k dispozici preventivní plán, jak zamezit tomu, aby u vysoce citlivých dětí došlo k zhroucení:

- vytvořte například „*tichý čtecí koutek*“, kam si dítě může zajít, aby se uklidnilo,
- mějte k dispozici *džbán s vodou*, aby se mohlo napít,
- vytvořte *sadu záchranných karet* s vyjádřením pocitu či potřeby, které bude mít dítě na lavici a může je použít, dle potřeby (když bude potřebovat odejít ze třídy, aby se nadechlo, když bude potřebovat zopakovat látku, protože neporozumělo, atd.),
- umožněte dítěti odejít ze třídy (samotnému nebo s asistentkou/asistentem),
- mluvíte s ním klidně a laskavě,
- můžete se také *domluvit s rodiči* na fungujícím postupu.

3) V případě, že jsou vysoce citlivé děti unavené, rozčleňte požadované úkoly na jednotlivé malé kroky. Pokud si má dítě uklidit věci z lavice a máte pocit, že nic nedělá nebo mu to trvá, je pravděpodobně přetížené. Potom je potřeba ho jemně požádat, aby vzalo jednotlivé věci a dalo je do tašky, vyložilo židli na stůl, vzalo si svetr atd. Vyžaduje to spoustu času, který obvykle nemáme, a hodně trpělivosti.

4) Potřebujete-li vysoce citlivé děti hodnotit (známkovat), učíte tak raději postupně, nevystavujte je ihned testování na čas. Využijte tvůrčí psaní, prezentace, eseje, kvízy... Pokud jsou pod tlakem z časových důvodů, jsou velmi přetížené a nepodají výsledek dle svých skutečných možností.

5) *Nebuďte na vysoce citlivé děti hrubí.* Ony mají obvykle velmi dobré povědomí o stanovených pravidlech a zásadách. Častokrát po-

stačí pouze citlivé připomenutí mezi čtyřma očima. Vysoce citlivé děti jsou velmi kritické ke svým chybám a nezdárka je to dohání k slzám. Pokud je budete kárat a tvrdě trestat, pod vlivem tak obrovského stresu si toto vaše počínání spojí pouze s vaší osobou a daným předmětem, ale bude pro ně velmi obtížné najít spojitost s tím, co jste je tím chtěli naučit a na co jste je chtěli upozornit.

6) *Pečujte o prostředí ve třídě.* Pokud je ve třídě příliš mnoho hluku, je nepřiměřeně osvětlená, je v ní příliš teplo, nebo naopak zima, je nevětraná, prašná a plná nepořádku, bude to mít negativní vliv nejen na vysoce citlivé děti, ale i na ty ostatní.

7) *Pomozte vysoce citlivým dětem s některými sociálními problémy* (v kontaktu se spolužáky a spolužačkami, staršími dětmi atd.), se kterými se mohou potýkat. Dejte jim čas, aby našly své vlastní řešení, ale pokud uvidíte, že dítě trpí několik dní nebo je kontinuálně přetížené, jednejte, a je-li to potřeba, zapojte do řešení rodiče, školního psychologa i vedení školy. Vysoce citlivé děti totiž mnohdy reagují způsobem, kterému ostatní děti nerozumějí, a tak se mohou stávat snadnými oběťmi posměchů nebo šikany. V rámci třídy je proto neustále potřeba dětem připomínat, že každé z nich je jiné a kvůli tomu ještě nemusí být souzeno a kritizováno.

8) *Pro vysoce citlivé děti není snadné vytvářet a udržovat početná přátelství.* Obvykle mají ve třídě jednoho velmi blízkého kamaráda nebo kamarádku. Je-li tomu tak, nechte je sedět společně a nechávejte je také pracovat dohromady i v rámci párových nebo týmových aktivit. Nenuťte je v rámci socializace spolupracovat a vycházet s každým dítětem u vás ve třídě. Mohlo by to být kontraproduktivní.

9) *Pro starší vysoce citlivé děti je typické, že se dovedou některým zájmům věnovat na velice vyspělé úrovni,* což je důležité pro jejich

sebeúctu. *Povzbuzujte je* proto, aby objevily takovou oblast zájmu, která jim bude ze srdce blízká, a mohly se v ní rozvíjet, neboť jejich vysoce citlivá duše bude velmi trpět, nebude-li mít prostor kseberealizaci.

10) *Informujte vysoce citlivé děti o chystaných změnách v životě třídy dostatečně dopředu,* aby se na ně měly možnost připravit: Jedná se o změnu pravidel třídy, změnu přístupu ve výuce, speciální výlety nebo události atd.

Vysoce citlivé děti tu byly vždy, jen nebyly rozpoznány. Jestliže jim vytvoříme podmínky, které pro svůj rozvoj potřebují, rozkvetou. A jak říká již zmiňovaná autorka Elaine Aron: „*Když rodiče a učitelé pomohou vysoce citlivým dětem naučit se vážit si sebe samých, rozvinout svůj vlastní pohled na svět a najít způsob, jak efektivně komunikovat s méně citlivými lidmi kolem sebe, mohou tím výrazně zlepšit život na Zemi.*“



Ing. Ivana Bibzová

Ekonomicko-správní fakulta
Masarykovy univerzity. Pedagogická
fakulta Masarykovy univerzity.

Waldorfská škola Brno – střední
škola, základní škola a mateřská
škola, příspěvková organizace, třídní
učitelka 4. třídy.

