Высокочувствительный ребенок

[Наталья Стилсон](http://letidor.ru/profile/688)



Расстроить может все, что угодно

Высокочувствительный ребенок, как и [ребенок с сильной волей](http://letidor.ru/article/123_deti_s_silnoy_voley_23710/%22%20%5Ct%20%22_blank), может стать источником фрустрации родителей. Он рождается не только с высокой чувствительностью к окружающей среде, но и с повышенной эмоциональной реакцией на эту чувствительность. Такая своего рода особенность нервной системы активно отвечает на все раздражители извне.

В младенчестве этот ребенок практически постоянно плачет и часто не спит ночами. Ему доставляет неудовольствие многие и разные вещи вокруг него. Иногда даже родители, которые хотят его успокоить, являются источником раздражения. Например, априори считается, что если ребенка обнимать и укачивать, то это всегда хорошо. Но высокоэмоциональному ребенку в конкретный момент может не хотеться быть обнятым или укачанным. Ему хочется, чтобы его положили в кровать и убрали свет ночника (или наоборот включили). Это уберет дискомфорт, который он испытывает.

Родители же начинают его качать, сильнее обнимать и т.п. Ребенок вопит еще сильнее. Иногда у родителей уходит довольно много времени, чтобы понять, в чем дело, и что конкретно надо предпринять. Так получается не от того, что родители нечувствительны к своему чаду, а потому, что комбинация "неприятного" для ребенка может быть очень необычная. Кроме того, младенец не может сам выделить из общего чувства неудобства какие-то отдельные раздражители и намекнуть окружающим: "Уберите это и принесите то". Ему просто плохо и он кричит.

Когда ребенок начинает ходить и играть, родители, которые планируют, что "будет уже легче", обнаруживают, что стали практически заключенными рядом с малышом. Все, что происходит вокруг, оказывает на ребенка довольно сильное воздействие. Он всегда довольно требователен к тому, чтобы мать играла с ним в игры, которые он сам предложит. Но родитель должен играть так, как ребенок представляет у себя в голове. При этом он не склонен объяснять свои планы и видение забавы. Просто они должны быть сами по себе, по умолчанию, такими, как он хочет. Если родитель делает какое-то неосторожное движение в сторону от плана ребенка, тот может разрыдаться и оставаться расстроенным до конца дня.

Расстроить может все, что угодно. Даже по какой-то неведомой причине, которая никогда не звучала, ребенок может решить, что на завтрак будут блины. А там сырники! И это просто невыносимая несправедливость. Утром хотелось солнца, а там дождь.

Кроме того, на поведение и самочувствие такого малыша очень сильно влияет окружающая среда. Все избыточные звуки, свет, цвет, вкус, запахи, текстура или взаимодействия с окружающими, могут привести малыша в довольно возбужденно-негативное состояние. Чтобы понять почему, представьте, что вы живете в центре стройки, где стучат, ходят люди, разговаривают, шаркают ногами, где пахнет всякой химией. И эта стройка никогда не прекращается и не замолкает.

Несмотря на свою чувствительность и эмоциональность, дети могут быть агрессивны к товарищам по песочнице. Они с трудом делятся своими игрушками и могут напасть на желающего даже посмотреть машинку. Во-первых, это его собственность; во-вторых, у него свои планы на машинку; в-третьих, машинку можно испортить. Даже маленькая царапина может изменить в игрушке буквально все.

Такие дети часто имеют фобии. Тематика может быть совершенно необъяснимая. То есть это не то, что ребёнок видел и испугался. Дело в том, что такие дети одарены большой и яркой фантазией, соединенной с глубоко эмоциональными переживаниями. Они не любят рассказывать о том, что у них в голове, потому что это сопровождается полным погружением в образы, и их эмоции при этом не всегда окрашены положительно. По этой же причине такой ребенок отказывается пересказать, что было в садике или в фильме, который он смотрел в кино.

Но вот эти самые фантазии могут послужить почвой и базой для развития фобий. Ребенок ни с того, ни с сего может высказать опасение, что из слива ванной выползет змея или в темном углу у лифта прячется крокодил. Никакие рассуждения на тему, что этого быть не может или "откуда они там взялись", не помогают ребенку успокоиться. Он может ни с того ни с сего начать прятать еду по углам или игрушки без всяких объяснений. Он-то знает, согласно своей фантазии, откуда эти ужасы могут взяться, и почему надо все прятать, просто не говорит об этом родителям. И не из-за того, что родители не поймут. Слишком страшно вообще об этом с кем-то говорить.

Ближе к школьному возрасту все дети начинают осознавать, что у других тоже есть эмоции. Более того, что их эмоции могут вызывать эмоции у других, а эмоции других могут обратно вернуться к ним. Это сложно и потрясающе. Мама может расстроиться, если ты разозлился на бабушку и сказал ей какие-то глупости. А от того, что мама расстроилась, можно почувствовать себя пристыженным.

Что же касается высокочувствительных детей, то это открытие ими овладевает с полной силой. Тантрумы-истерики 2-3-х лет опять возобновляются. Только теперь ребёнок может быть просто захвачен эмоцией окружающих. Он может рыдать над книжкой, над мультиком, над чьей-то царапиной. Может быть испуган потому, что испуганы другие. Такие дети "притаскивают" из садика новые фобии. Они начинают бояться пауков потому, что другие их боятся. Могут начать бояться, что "папа возьмет ремень и выпорет меня", хотя папа отродясь этого не делал и даже не планирует. Неудивительно, что с какого-то момента дети начинают ограждать себя от перевозбуждения и начать сокращать круг приятелей.

В целом, дети такие очень сообразительны и любят учиться. Но очень многое зависит от детского коллектива и учителя. Любая регулярная недоброжелательность может привести к ухудшению успеваемости. Если кто-то передразнил его чтение, смеялся над ошибкой или высказал общение негативное соображение о нем, то в следующий раз он может вообще отказаться читать или идти в школу.

Иногда у таких детей может развиваться своя система ценностей, по которой они себя судят. Например, девочка может сказать: "Оля в школе сказала, что я глупая и противная. Но на самом деле это неправда. Меня многие любят, и я хорошо учусь" - и родители могут вздохнуть спокойно. Такая умничка, она все поняла и разобралась! Но уже через пять минут девочку уже могут занимать вопросы, а будут ли с ней дружить другие дети, раз она "глупая и противная". То есть ценности могут быть верными, но нестойкими и зависеть от внешних влияний.

Такие дети так же склонны к черно-белому мышлению. Нюансы могут решать все. Это как если бы кто-то находился в освещенной комнате и видел все ясно и четко, а потом вдруг внешние обстоятельства этот свет выключили. Что делать? Ничего непонятно, натыкаешься в темноте на предметы, залезаешь рукой в горшок с цветами.

Как уже говорилось выше, такие дети хорошо и охотно учатся, но у них существуют проблемы с восприятием. Мир они видят фрагментарно, так как их может эмоционально перегрузить какая-то отдельная деталь, а на все остальное у них не хватает энергии. Для примера: им может не понравиться поход в цирк, потому что у клоуна был красный отвратительный нос. После носа их уже не привлекало ничего, потому что нос занял все доступное место в голове. По этой же причине им бывает трудно писать изложения и усваивать какие-то сложные концепции. Таким детям в этой области нужна дополнительная тренировка.

Благодаря этой фрагментарности восприятия мира они могут быстро составлять негативное мнение о человеке, и их потом довольно трудно переубедить в обратном. Из-за высокой эмпатичности дети очень метко подмечают отдельные черты незнакомцев, но после этого отказываются рассматривать другие стороны этого человека. Это часто препятствует хорошей социализации, которую они сами довольно тяжело переживают.

## Родители в воспитании таких детей делают несколько характерных ошибок:

## 453772023.jpg

## *"Раз он такой впечатлительный, то с ним нужно везде ходить, все делать, и ограждать от негатива".* Хочу подчеркнуть особенно, что такой ребенок - не инвалид, а имеет особенности в пределах нормы. Ему, также как и остальным детям, надо развиваться и преодолевать трудности. Но здесь нужны некоторые усилия в нужном ребенку направлении. Если его оградить от всего, лишь бы он не расстроился, то ребёнок не научится. *2. "Раз он такой впечатлительный, то надо его как можно чаще заставлять преодолевать разные сложности. Чем сложнее сложности и труднее трудности, тем лучше".* Это часто бывает основной идей отцов, воспитывающих высокоэмоциональных сыновей. Ребенок боится змей? Идем в серпентарий и будем держать в руках разных тварей. Боится темноты? Запрем в туалете и выключим свет. В данном случае это часто заканчивается не закалением воли, а неврозом. Дополнительный нажим и напор вызывает сильную волну негативных эмоций, с которой ребенок не может справиться. Здесь стоит помнить, что ребенок - не просто слабак или трус, как может казаться некоторым людям. Это существо с другим восприятием, обусловленным его нервной системой. Нервную систему довольно сложно перестроить насилием в положительную сторону.

##

## А вот что в воспитании приносит положительные плоды:



1. Необходимо развивать эмпатию к ребенку. Учитывая, что он чаще чувствует, чем говорит, то в какой-то степени необходимо восприятие общего эмоционального настроя. Если, к примеру, ребенок уже расстроен или перегружен, то ему хватит впечатлений на сегодня. Если нос клоуна уже застрял у него в голове, и ребенок находится в явно возбужденном состоянии, досиживать до конца представления не имеет смысла. Даже если деньги "уплочены".

2. Такому ребенку, как и все остальным детям, а может быть даже в большей степени, нужны границы и структура. Определенная рутина охраняет от перегрузки органов чувств. Даже пресловутый распорядок дня уже принесет свои плоды. Однако все мероприятия в отношении построения границ необходимо проводить осторожно и постепенно.

3. Ребенок нуждается в поддержании инициативы и познавательных процессов. Зная особенность к фрагментарному восприятию мира, ребенку необходимо в течение определенного времени "прилаживать кусочки" к его первому впечатлению. Со временем он сам подхватит и освоит эту модель обучения и будет делать это сам.

4. Ребенок нуждается в поддержании и совершенствовании практик наблюдения за собой. Это, в первую очередь, позволяет ему научиться распознавать свои эмоции и, со временем, их контролировать.

5. Работу со страхами и тревогой, особенно, если они влияют на повседневную жизнь ребенка, лучше проводить с детским психологом. Основной акцент стоит делать на обучении самостоятельной с ними работе. Что касается домашних способов (они не заменяют профессиональной помощи), то здесь хороши рисунки и сказки, в которых ребенок может выразить, вербализовать свои фантазии.