

Nadwrażliwe dziecko

Dla nadwrażliwego dziecka świat jest miejscem bardzo nieprzyjemnym. Jednak największym jego problemem jest to, że nie ma nadwrażliwych rodziców. Im bardziej progi wrażliwości rodziców i dziecka się mijają tym problem staje się głębszy. Wynika to z faktu, że często ulegamy tendencji patrzenia na dziecko przez własny pryzmat. A ono czuje się niezrozumiane, nie wie dlaczego rodzice każą mu jeść potrawy których nie lubi albo nosić ubrania które go „gryzą”. Nie rozumie dlaczego tyle przedmiotów wydaje tak głośne dźwięki a w dodatku wymaga się od dziecka aby skupiło swoją uwagę, lub od razu zareagowało na to co mówi rodzic.

Nadwrażliwość dziecka jest uwarunkowana genetycznie. Nie jest ona wyrazem złościwości dziecka, ani faktu że matka wróciła szybciej do pracy. Błędem jest szukanie winy w sobie. Należy jednak zrozumieć, że jeśli tobie coś nie przeszkadza, nie drażni, nie znaczy że tak jest obiektywnie.

Wychowanie dziecka nadwrażliwego to ciężka próba, jeśli i ty zostałeś/ zostałeś poddany jej, zapraszam do zapoznania się z wskazówkami jak sobie radzić.

Nie obawiaj się nadwrażliwości. *Dzieci z nadwrażliwościami nie są trudniejsi do wychowania, wymagają jedynie innego podejścia.*

Zmień sposób myślenia. *Nie posądzaj dziecka, że robi to z złości czy ma swoje kaprysy. Popatrz na dziecko jako osobę oryginalną, wrażliwą.*

Porzuć postrzeganie dziecka przez własny pryzmat. *Dziecko ma własną historię, nie koniecznie musi lubić to co lubi rodzic. Jego przyjemności nie muszą być takie same jak przyjemności rodzica. Dziecko może odbierać je zupełnie inaczej.*

Naucz swoje dziecko właściwych słów. *Pomożesz w ten sposób dziecku wyrazić to co czuje. „to drapie”, „jest za głośno”, „mam dosyć”, „drażni mnie”.*

Nie daj sobie narzucić innych standardów. *Każde dziecko jest inne, to że jednym dzieciom podoba się zjazd z górki, nie znaczy, że Twoje będzie czerpało z tego przyjemność. Nie każdy musi lubić lodowisko czy dyskoteki.*

Porozmawiaj z pediatrą. *Poszukaj wsparcia aby zrozumieć, zaakceptować i nauczyć się dziecka.*

Nie próbuj go zmieniać, *nie namawiaj do rzeczy których nie chce, ale też nie skreślaj danej aktywności za pierwszym razem. To, że dziecko raz odmówi nie znaczy że za pół roku nie będzie chętnie wykonywało aktywności. Oznacza to tylko, że potrzebuje więcej czasu.*

Jak pomóc dziecku nadwrażliwemu dotykowo?

- Stosuj masaże, różnymi fakturami, ruchem zdecydowanym, zgodnie z kierunkiem porostu włosów. Pamiętaj by zacząć od mniej wrażliwych części przechodząc do bardziej wrażliwych miejsc.
- Staraj się dostosować środowisko do jego potrzeb – np. obetnij metki w ubraniach, przygotuj kącik czystości, gdzie dziecko będzie mogło wyczyścić ręce.
- Różnicuj bodźce- nie rezygnuj od razu z tych działań które dziecko nie lubi, ale powoli wplataj je w codzienny harmonogram dnia
- Unikaj zatłoczonych miejsc, a jeśli znajdziecie się w takim miejscu, przygotuj dziecko na to co może się wydarzyć. Zadbaj aby miało wzrokową kontrolę nad tym co się dzieje.
- Przytulaj, otulaj, wprowadź do codziennych zadań zabawę w zawijanie w koc, turlanie.
- Nie wyręczaj dziecka tylko dlatego, że nie chce czegoś wykonać.

- Kupuj rzeczy razem z dzieckiem, aby samo mogło sobie wybrać to, co będzie nosić.
- Przy zabawach z brudzeniem zaproponuj rękawiczki lub umieść masy w zamykanych woreczkach.

Jak pomóc dziecku nadwrażliwemu słuchowo?

- Jeśli mówisz do dziecka, zadbaj o kontakt wzrokowy, niż się do jego poziomu aby poprawić komunikację
- Formułuj polecenia w prosty i jasny sposób,
- Dziel zdania na kilka etapów, upewnij się że dziecko rozumie.
- Powtarzaj polecenia, moduluj za każdym razem głos.
- Jeśli to konieczne pokaż dziecku co ma zrobić.
- Czytaj z dzieckiem i opowiadaj różne historie.
- Wykorzystując różne sprzęty baw się muzyką.
- Wymagaj aby dziecko odpowiadało a nie tylko wskazywało czy potakiwało.
- Nie bagatelizuj objawów zapalenia ucha.

Jak pomóc dziecku nadwrażliwemu smakowo?

- Staraj się jak najwcześniej stymulować zmysł smaku, podając różne potrawy.
- Rozszerzając dietę bazuj na potrawach które dziecko już lubi.
- Uatrakcyjnij kompozycje na talerzu, zabawa często prowokuje do spróbowania nowych rzeczy.
- Dobieraj konsystencje i temperaturę pokarmów.
- Baw się w zagadki smakowe.
- Nie zmuszaj do jedzenia.
- Bądź cierpliwy przy wprowadzaniu nowych pokarmów.
- Nie dokarmiajcie słodyczami, w przyszłości może mieć to negatywne konsekwencje zdrowotne.
- Dawajcie dobry przykład, trudno nakłonić dziecko by spróbowało czegoś, czego sami nie jemy
- Smaki dzieciństwa to jedna z najbardziej kodowanych informacji w naszym mózgu, warto zadbać, aby było ich jak najwięcej.

Jak pomóc dziecku nadwrażliwemu wzrokowo?

- Stwórz dziecku kącik, w którym będzie mógł się wyciszyć.
- Ćwiczenie wzroku najlepiej wykonać rano lub wczesnym popołudniem, wieczorem oczy są bardziej narażone na zmęczenie.
- Ogranicz ilość bodźców docierających do dziecka, dostosuj do niego pomieszczenie.
- Dobieraj zabawy do potrzeb dziecka.
- Stwórzcie razem pomoce które pomogą w stymulacji wzroku.
- Zadbaj o urozmaicenie zabaw, aby nie znudziły się dziecku
- Ogranicz korzystanie z sprzętów elektronicznych tj. komputer, telewizor, telefon.
- Oglądanie telewizji, korzystanie z sprzętów elektronicznych szybko męczy wzrok, może to doprowadzić do przestymulowania układu nerwowego i zwiększyć pobudliwość.
- Zabawy wzrokowe powinny być dla dziecka przyjemnością, zabawą a nie obowiązkiem.

Jak pomóc dziecku nadwrażliwemu węchowo?

- Unikaj intensywnych zapachów i zatłoczonych miejsc.
- Staraj się dotrzeć do przyczyn zachowania, nie zmuszaj do zjedzenia czegoś co „dziwnie pachnie”.
- Rozwijaj w dziecku naturę badacza, pozwalaj wąchać różne przedmioty
- Baw się w zgadywanki „co tak pachnie”?

- Stwarzaj sytuacje badawcze dla nosa dziecka, organizuj wycieczki do piekarni, ogrodu, lasu.
- Dbaj o to, by posiłki zawierały cenne dla Twojej pociechy składniki, uwzględniając preferencje zapachowe i smakowe.
- Zapachy mogą kojarzyć się dziecku z różnymi emocjami, wykorzystuj to by aranżować nowe sytuacje węchowe.
- Nie pozwalaj by palono przy dziecku, dym z papierosa osłabia pracę receptorów węchowych.
- Wietrz i nawilżaj powietrze w pomieszczeniu, poprawia to nawilżenie błon śluzowych nosa.

W razie pytań zapraszam do kontaktu: psycholog-PP@ppp.jastrzebie.pl

Opracowała: Anna Kurach