

## **Czy moje dziecko jest WWO? Czyli o wysoko wrażliwych dzieciach i ich rodzicach.**

„Dla tej cudnej pracy,  
Wszystkie siły, izolacja,  
Jestem inna i zasługuję,  
By mnie traktować jak różę, jak orchideę.  
Cudna praca,  
Przytłaczająca, niezauważana,  
Traktowana jak róża, jak orchidea”.

*Alanis Morissette, Orchid*

### ***1. Czy dzieci kwiaty naprawdę istnieją?***

W ciągu ostatnich lat specjaliści zajmujący się rozwojem dziecka zaczęli używać terminu „wrażliwość” w nieco innym znaczeniu. Potocznie wrażliwy człowiek kojarzy się z płacziwością, delikatnością, nieśmiałością czy tendencją do wycofywania się w świat swoich wewnętrznych przeżyć. Natomiast naukowcy zaczęli interesować się biologicznym aspektem tej cechy u ludzi, a w dalszej kolejności jej podłożem genetycznym. Na podstawie przeprowadzonych badań wśród zwierząt (najczęściej obserwacji makaków) oraz ludzi (większość badań dotyczy dzieci) psychiatrzy, psychologowie, pediatrzy oraz całe spektrum innych specjalistów zainteresowanych funkcjonowaniem dzieci wyróżnili pewne charakterystyczne cechy, które roboczo nazwano WWO, czyli wysoko wrażliwe osoby.

Jeden z czołowych badaczy zajmującym się wrażliwością u dzieci dr W. Thomas Boyce użył pięknej metafory po to by ułatwić zrozumienie jak funkcjonują wysoko wrażliwe osoby. Według niego dzieci można podzielić na dwa rodzaje kwiatów: mlecze i orchidee. Dzieci mlecze to dzieci, które dobrze adaptują się do warunków środowiskowych. Na poziomie biologicznym są odporne na różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne – wykazują się silniejszą odpornością immunologiczną. W życiu społeczno-emocjonalnym szybko zjednują sobie przyjaciół. Dynamika ich relacji społecznych przypomina stereotypowe włoskie małżeństwo – równie szybko i często się kłócą jak i godzą. Mlecze po prostu nie rozpamiętują ran. Rzadko kiedy dzielą włos na czworo analizując bez końca swoje reakcje i innych. Nie trudno się domyślić, że dzieci orchidee stanowią przeciwny biegun. Nie do końca tak jest, jednakże faktycznie orchidee istotnie częściej chorują, co świadczy o ich obniżonej odporności. Orchidee trudniej nawiązują relacje społeczne, ale ich relacje charakteryzują się trwałością oraz głębokością. Orchidee są bardziej nieufne, nieprzystępne w nowym środowisku. Potrzebują więcej czasu by przystosować się do panujących warunków. Podstawową różnicą pomiędzy mleczem a orchideą jest szybkość i łatwość w przystosowaniu się. Upraszczając mlecze stosunkowo dobrze funkcjonuje w każdych warunkach, a orchidea niekoniecznie. Metaforycznie rzecz ujmując mlecze urośnie na (prawie) każdej glebie – będzie się piął do światła rozwijając swoje żółte płatki, a orchidea potrzebuje specjalnych warunków atmosferycznych po to by ukazać swój potencjał i piękno.

Zatem dzieci kwiaty naprawdę istnieją, a wiedza na ich temat powinna być dostarczona rodzicom i wychowawcom nie w celu narzucenia im dodatkowej odpowiedzialności, ale po to by poszerzyć ich świadomość w jaki sposób wspierać rozwój dziecka w zależności od sposobu funkcjonowania.

## **2. Co na ten temat wie nauka?**

To zaczniemy od tych makaków. Naukowcy pracujący w laboratorium przy National Institutes of Health zajmują się badaniem reakcji makaków na stres. Obserwowane makaki żyją w stadzie i mają do dyspozycji teren, który można porównać do placu zabaw dla dzieci. Makaki lubią spędzać czas na wspólnej zabawie korzystając z lin, huśtawek, drabinek itp. Niestety raz na jakiś czas „plac zabaw” makaków podlega naprawie. W tym przypadku zaplanowano remont terenu zwierząt trwający 2-3 miesiące. W tym czasie przygotowano dla małą dużo mniejszy teren wyposażony przede wszystkim w pustaki, czyli było to miejsce zdecydowanie mniej atrakcyjne dla zwierząt. Początkowo makaki były zainteresowane nowym mieszkaniem, jednakże po pewnym czasie weterynarze opiekujący się makakami zauważyli, że niektóre zwierzęta częściej chorują na infekcje, są osowiałe, mają obniżony apetyt. Trzech makaków nie udało się uratować. Badacze postanowili zbadać poziom kortyzolu (hormon stresu) u zwierząt, które wykazywały się wysokim poziomem apatii oraz ogólnie obniżonego nastroju. Okazało się, że u 15-20 % makaków poziom kortyzolu był zdecydowanie powyżej normy. Na tej podstawie wysnuto tezę, iż wśród makaków występują osobniki wysoko bądź nisko reaktywne na bodźce stresogenne. Osobnikom wysoko reaktywnym wystarczy niewielki bodziec stresogeny by uruchomić produkcję kortyzolu. Podwyższony poziom kortyzolu powoduje obniżenie odporności immunologicznej. Mając tą wiedzę naukowcy starali się odnieść te obserwacje do funkcjonowania człowieka. Zatem naukowcy podjęli próbę odpowiedzi na pytanie czy gatunek ludzki również odznacza się wysoką lub niską reaktywnością na stres w warunkach mu niesprzyjającym?

By odpowiedzieć na to pytanie twierdząco nie trzeba było daleko szukać. Ubiegły wiek obfitował w dramatyczne wydarzenia historyczno-polityczne, które bez wątpienia można nazwać warunkami niesprzyjającymi rozwojowi dzieci. Przykładem mogą być dzieci z rumuńskich sierocińców „za panowania” Ceausescu. Na początku lat 90’tych świat zobaczył zdjęcia wychudzonych dzieci, które wychowały się w zwierzęcych warunkach. U części dzieci występowały objawy autyzmu oraz niepełnosprawności intelektualnej. Przypuszczano, że przyczyną tych zaburzeń jest izolacja oraz brak odpowiedniej stymulacji rozwojowej. Zaobserwowano jednakże, że niektóre dzieci im szybciej trafiły do rodzin zastępczych tym sprawniej nadrabiały rozwojowe zaległości. Niestety nie u wszystkich traumatyzowanych dzieci funkcjonowanie uległo poprawie. Na podstawie doświadczeń dzieci rumuńskich sierocińców, ale również dzieci doświadczających konfliktów zbrojnych, a następnie wychowujących się w bezpiecznych i stabilnych warunkach, stwierdzono, że u ludzi również występuje tendencja do odmiennego reagowania na silne stresory. W dalszej kolejności naukowcy zaczęli się zastanawiać od czego zależy obserwowana prawidłowość, tzn. jak to się dzieje, że jedni doświadczając traumatycznych doświadczeń potrafią „stawić temu czoła” i rozwijać się dalej a inni zamykają się w sobie hamując rozwój, niekiedy na zawsze.

Od co najmniej 40 lat naukowcy badający zachowanie człowieka prowadzą spór czy reakcje ludzkie są uwarunkowane biologicznie (genetycznie) czy środowiskowo. Psychologowie znają ten dylemat pod hasłem: natura czy wychowanie? W ostatnich latach z odpowiedzią na powyższe pytanie przyszli genetycy rzucając nowe światło w postaci epigenetyki. Epigenetyka to nauka zajmująca się badaniem zmian ekspresji genów, które nie są związane ze zmianami w sekwencji nukleotydów w DNA. To oznacza, że ekspresja ta może być modyfikowana przez czynniki zewnętrzne i podlegać dziedziczeniu. Uogólniając geny i środowisko wspólnie wpływają na stan zdrowia człowieka. Innymi słowami geny i doświadczenie wspólnie oddziałują na ludzki los, a epigenom stanowi łącznik między nimi. W

kontekście cechy jaką jest wrażliwość naukowcy twierdzą, że jest ona pozytywnie skorelowana ze wzmożoną reakcją na stres, czyli podwyższoną produkcją kortyzolu, który u około 15-20% populacji utrzymuje się w krwiobiegu dłużej niż u przeciętnego człowieka. W przypadku dzieci najczęstszym stresorem (oprócz sytuacji związanej z przemocą domową) jest doświadczanie odrzucenia bądź agresji ze strony rówieśników. Neurobiolodzy wykazali, że cierpienie spowodowane odrzuceniem przez rówieśników może aktywować te same obszary w mózgu co ostry i chroniczny ból fizyczny. Brak rozpoznania oraz udzielenia wsparcia może doprowadzić wysoko wrażliwe dziecko do apatii, wycofania się, obniżonego nastroju, a w okresie dorastania i dorosłości do takich problemów w obszarze zdrowia psychicznego jak zaburzenia nastroju (najczęściej depresja) czy zaburzenia lękowe (w formie np. fobii społecznej).

### ***3. Po czym poznać, że moje dziecko jest wysoko wrażliwe?***

Po pierwsze dzieci wysoko wrażliwe reagują ciałem. Co to oznacza w praktyce? Jeśli dziecko skarży się na różne bóle np. głowy lub brzucha, które nasilają się w sytuacjach społecznych takich jak zapoznanie się z nowymi rówieśnikami, udział w aktywności opartej na rywalizacji (np. zawody sportowe), uczestnictwo w imprezach urodzinowych to może to świadczyć o wysokiej wrażliwości, co powinno wzbudzić czujność rodzica. Inną charakterystyczną cechą jest „odchorowanie” stresu. Jeśli w życiu dziecka wystąpiła sytuacja stresująca to powoduje to obniżenie odporności immunologicznej, a zatem podatność dziecka na infekcje. Wśród wielu chorób wieku dziecięcego wyróżniamy choroby psychosomatyczne, czyli takie, których podłożem jest współwystępowanie czynników biologicznych i emocjonalnych. Przykładem choroby psychosomatycznej u dzieci jest alergia czy astma. Warto jednakże pamiętać, że samo zdiagnozowanie u dziecka alergii czy astmy nie jest równoznaczne z występowaniem u dziecka wysokiej wrażliwości. Obecnie naukowcy przypuszczają, iż wrażliwość ciała i wrażliwość emocjonalna idą ze sobą w parze, natomiast pełna charakterystyka związku psyche – soma wymaga dalszych badań.

Kolejnym obszarem charakterystycznym dla dzieci wysoko wrażliwych jest nadwrażliwość zmysłów. Dzieci mogą wykazywać nadwrażliwość słuchową, która w najprostszej formie objawia się zatykaniem uszu lub unikaniem głośnych, zatłoczonych miejsc; nadwrażliwość wzrokową – np. na światło słoneczne; nadwrażliwość węchową – czując zapachy, których innych nie czują; nadwrażliwość dotykową – unikając dotyku z obcymi ludźmi, narzekając na ubrania z domieszką sztucznych materiałów lub czując drażniące metki; nadwrażliwość smakową, która w skrajnej formie występuje jako wybiórczość pokarmowa.

Wysoko wrażliwe dzieci zdecydowanie dłużej adaptują się do nowych warunków środowiska. Towarzyszy im podwyższony lęk separacyjny z rodzicem w trakcie adaptacji w żłobku, przedszkolu czy nawet szkole. W nowym środowisku częściej preferują rolę obserwatora. Ze względu na swoje głębokie czucie i delikatność mogą być nieufne zarówno wobec nowo poznanych dorosłych jak i dzieci. Wysoko wrażliwe dzieci potrzebują zdecydowanie więcej czasu, by zaufać i pokazać swoje wnętrze.

### ***4. Jak wspierać rozwój wysoko wrażliwych dzieci?***

Dzieci orchidee potrzebują przede wszystkim cierpliwości i próby zrozumienia. Celowo zostaje tu wprowadzony termin „próba”. Może się zdarzyć, że orchidea urodzi się parze mleczy. W tym przypadku pełne zrozumienie swojego wrażliwego dziecka może być bardzo trudne, dlatego warto podejmować próby, które nieodłącznie będą się kojarzyły z wysiłkiem ze strony rodzica – mlecza. Obserwacja wysoko wrażliwych dzieci ujawniła, że krytyka ich funkcjonowania obniża ich poczucie własnej wartości oraz wzmacnia poczucie niedopasowania do świata zewnętrznego. Zatem wysoko

wrażliwym dzieciom warto udzielać konstruktywnej krytyki odwołując się do ich zachowania oraz podając wyjaśnienie w jakim celu udzielamy orchideom konstruktywnej krytyki, np. zamiast powiedzieć „Przestań cudować przed wejściem do przedszkola – to nic nie pomoże” można powiedzieć „Widzę, że jest Ci trudno ze mną się rozstać i wiele robisz, żeby mi to pokazać”.

Wychowując dziecko orchidee warto obserwować ich rysunki oraz przebieg zabawy. Badania naukowe udowodniły, że większość osób wysoko wrażliwych jest prawopółkulowych zatem osoby te myślą obrazami. Rysunki dzieci mogą pokazać ich wewnętrzny świat przeżywania – o czym myślą, z czym się borykają. Oprócz chwalenia dziecka za wysiłek jaki włożyło w tworzenie rysunku warto również porozmawiać z dzieckiem o jego treści – co dziecko chciało przedstawić poprzez konkretny rysunek.

Przewidywalność i bezpieczeństwo. Dzieci orchidee powinny być uprzedzane o różnych działaniach, szczególnie tych, które dotyczą je bezpośrednio. Wprowadzenie stałego harmonogramu z pewnością przyczyni się do poprawy funkcjonowania orchidei, szczególnie pod względem trudnych, impulsywnych reakcji, których podłożem jest lęk i przekonanie dziecka „nie wiem co się dzieje, więc będę się bronić”.

W przypadku orchidei, u których zauważymy różnego rodzaju nadwrażliwości zmysłowe warto skonsultować się ze specjalistą w zakresie integracji sensorycznej, który udzieli konkretnych wskazówek w jaki sposób wspierać pracę poszczególnych zmysłów.

Zakłada się, że współczesny świat w 80% składa się z mleczki, a w 20% z orchidei. Mając pod opieką małą orchideę warto opowiadać o funkcjonowaniu innych orchidei. W tym celu mogą nam posłużyć różne książki dla dzieci, których treść dotyczy wrażliwości oraz sposobów radzenia sobie z trudnościami. Opowiadanie o realnych orchideach i czytanie o bajkowych orchideach pozwoli dziecku budować spójną tożsamość pod hasłem „Nie jestem sam/a. Są też inni, którzy czują podobnie jak ja.”.

Powodzenia

dr Kamila Kuprowska-Stępień

psycholog, psychoterapeuta

#### Literatura:

W. Thomas Boyce „*Dziecko orchidea czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci*”, Warszawa 2019, wydawnictwo Czarna Owca

Christel Petitcollin „*Jak mniej myśleć? Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*”, Warszawa 2019, wydawnictwo Feeria

Federica Bosco „*Mówili, że jestem zbyt wrażliwa*”, Warszawa 2019, wydawnictwo Feeria