

Как растить ранимого ребёнка?

Термин «высокочувствительный человек» появился в конце XX века в США благодаря психологу Элайн Арон. Высокая чувствительность – это особое свойство нервной системы. Люди, обладающие им, а таковых примерно 15–20%, во всем замечают больше тонкостей, чем другие, и более глубоко перерабатывают любую информацию. Воспринимая больше нюансов, они легче перегружаются звуками, зрелищами и эмоциями. Высокая чувствительность влияет и на многие телесные реакции: такие люди более чувствительны к болевым ощущениям, к свету и температуре, тяжелее переносят чувство голода. Бывает и избирательная чувствительность: одного больше раздражает тесная или «кусачая» одежда, другой не способен выносить шум...

Тонкое устройство

Ребенка можно назвать высокочувствительным, если он:

- обладает острым тактильным восприятием (не переносит ярлычков на одежде, не может носить жесткую обувь, колючие свитера, не любит прикосновений...);
- устает от громких звуков;
- болезненно реагирует на голод, холод и другой физический дискомфорт;
- легко перевозбуждается, быстро устает;
- сторонится детских игр с толкотней и телесным контактом;
- не любит мультиков с грубым юмором (вроде старых диснеевских про Тома и Джерри или дятла Вуди);
- сильно переживает, когда случаются разлады в семье;
- настроение взрослых чувствует раньше их самих («Мама, ты расстроена?», «Папа, ты сердисься?»);
- плохо переносит ругань и наказания;
- отличается необычным вниманием к деталям.

Тип не изменить

На первый взгляд может показаться, что такому ребенку «все не так», что он чересчур избалован и капризничает.

В России, с ее нелегкой историей, сложилось несколько презрительное и грубоватое отношение общества к людям с тонким устройством. Поэтому даже любящие родители часто стремятся «вылечить» свое чадо от чувствительности, чтобы помочь ему адаптироваться к суровым жизненным реалиям. Но это большая ошибка – не только потому, что подобные попытки причиняют ребенку боль, но и потому, что тип нервной системы изменить нельзя.

Кроме того, высокая чувствительность – это редкое достоинство, дающее человеку дополнительные возможности. Конечно, если смотреть на мир как на поле

боевых действий, то к войне ранимые люди не приспособлены. Но именно такие личности больше всего склонны приносить в мир красоту.

Высокочувствительных людей еще называют людьми-«орхидеями». А орхидея не только нежнее и требовательнее многих других цветов, но и прекраснее.

Как помочь

Лучший способ помочь высокочувствительному ребенку – создать для него максимально благоприятные условия:

- поддерживать дома дружественную атмосферу;
- общаться с ребенком спокойно, без криков и упреков;
- научить его отделять свои чувства от чужих;
- не перегружать лишней информацией;
- учить делать выбор;
- оберегать от негативного влияния внешней среды: искать такое детское учреждение, где ребенок будет чувствовать себя хорошо;
- беречь от физических и эмоциональных перегрузок, учить его отслеживать моменты усталости и сообщать об этом другим («я устал», «я хочу побыть один»);
- если в семье есть высокочувствительный взрослый, постарайтесь, чтобы ваша «орхидея» наладила с ним контакт – такой взрослый может оказать ребенку большую поддержку.

Высокочувствительные дети часто отличаются чуткостью и вниманием к переживаниям других, что вызывает соблазн (особенно у мам) обращаться к ним за сочувствием и поддержкой. С этим соблазном нужно бороться, так как он ставит ребенка в сильную позицию по отношению к взрослому. Единственная опора для человека в детстве – родители, и это они должны его поддерживать, а не наоборот. Лучше показать ребенку положительный пример самостоятельной заботы о себе – так и он будет учиться заботиться о себе сам.