

POVZETEK SEMINARJA

4 ZNAČILNOSTI VISOKO SENZITIVNIH OTROK (PO ELAINE ARON)

- globoko procesiranje in analiziranje, več časa za določene stvari, odločitve
- empatija in močno čustvovanje
- zaznavanje podrobnosti
- prevelika vzdraženost – hitro vsega preveč

KAJ JE ZNAČILNO ZA VS OTROKE V VRTCU IN ŠOLI?

1. Okolje in dražljaji

Kolektivno okolje z veliko otroki je za visoko senzitivne otroke lahko zelo naporno. Hrup, svetloba, temperatura in vizualni dražljaji jih hitro preobremenijo, zato potrebujejo več miru, odmorov ali kotiček za umirjanje.



2. Čustvenost in odzivi

Delujejo predvsem preko čustev. Ko so preveč vznemirjeni, se težko učijo ali sodelujejo. Neprimerno vedenje je pogosto posledica preobremenjenosti – takrat se lahko zaprejo vase ali burno izbruhnejo.

3. Spremembe in rutina

Spremembe prenašajo težje, zato jim veliko pomeni, če jih nanje pripravimo, napovemo, kaj bo sledilo in jim damo dodatno podporo.

4. Učenje in ustvarjalnost

Zelo so ustvarjalni in se bolje učijo skozi ustvarjalne pristope (narava, risanje, pomoč drugim). Pomaga jim, če se lahko izrazijo na umetniške načine – z gibanjem, petjem, pisanjem ...



5. Potreba po času in prostoru

Pogosto želijo nekaj časa opazovati, preden se pridružijo aktivnosti. Tudi prevelika pozornost (ko jih vsi gledajo) jih lahko vznemiri. Bolje delujejo v manjših skupinah ali ena na ena.

6. Spodbuda in odnos učitelja

Kaznovanje, vpitje in sramotenje jih močno prizadene. Veliko bolje delujejo ob prijaznem opozorilu, spoštljivem odnosu in spodbudi, da lahko pokažejo, kje so močni.

7. Poseben delež otrok

V vsakem razredu jih je približno 20 % (okoli 5 otrok med 25). Pomembno je, da jih učitelji/vzgojitelji prepoznajo in prilagodijo pristop, saj z drobnimi prilagoditvami lahko zelo zasijejo.

PREHODI IN SPREMEMBE

1. Preverimo prioritete

September je mesec, ko že vnaprej vemo, da bo veliko sprememb. V tem času se vprašajmo, kaj je res pomembno, in kaj lahko začasno odložimo. Če najprej dobro poskrbimo zase, ogromno naredimo tudi za dobro počutje otroka.

2. Dovolj spanja – za starša in otroka

Po poletju se ritem spanja pogosto poruši. Zdaj je čas, da spet vzpostavimo navade, ki omogočajo dovolj počitka. Spanec je ključen za dobro razpoloženje, imunski sistem, koncentracijo in čustveno stabilnost – tako pri otroku kot pri staršu.

3. Pravočasna priprava na spremembe in prehode

Če je le mogoče, otroka postopoma pripravljamo na spremembe. Lahko si vnaprej ogledamo šolo ali vrtec, spoznamo učitelje, pogovarjamo se o občutkih in pričakovanjih, narišemo, kako bo izgledal dan. Majhni koraki naredijo veliko razliko.

4. Povezanost in bližina

V času sprememb otrok še toliko bolj potrebuje varen pristan doma. Zato več objemov, več pogovorov, več crkljanja. Naj čuti, da smo mu na voljo, da mu je dovoljeno povedati, kaj mu je bilo lepo in kaj težko.



5. Zaupajmo otroku, da bo zmogel

Čeprav je težko, otroku dajmo prostor, da naredi drobne korake samostojnosti. Če se zmoti, pozabi ali naredi napako – toliko bolje. Tako gradi samozavest in občutek, da zmore. Če ga podpiramo, ga podpirajmo nežno in spoštljivo.

6. Vsakodnevno predelovanje dogodkov in vtisov

Vzemimo si čas, da vsak dan z otrokom predelamo, kaj se je zgodilo. Pogovor, risanje, pripovedovanje – vse to mu pomaga sprostiti napetost in razumeti, kaj je doživel. Posebej ga spomnimo tudi na lepe trenutke, saj na težke pogosto hitreje pozabimo.

7. Ne bodimo preveč zaščitniški

Pri občutljivih otrocih je mamljivo, da bi jih kar »rešili« pred vsako težavo. A prav drobni izzivi so tisti, ki jim krepijo notranjo moč. Zato jim pustimo, da kdaj sami vprašajo, pozabijo, poskusijo – tudi če se zmotijo.

8. Pogovor z učiteljem/vzgojiteljem

Ob začetku leta je fino, da spoznamo učitelja/vzgojitelja ter se pogovorimo o otroku, izpostavimo kakšne posebnosti in omenimo, kaj otroku doma pomaga v posameznih situacijah.

KAKO LAHKO KOT MAMA PODPREŠ OBČUTLJIVEGA OTROKA?

1. Varna baza doma

Otrok potrebuje varen prostor, kjer je sprejet, slišan in razumljen, ne glede na svojo občutljivost. Doma naj čuti, da se lahko zanese na vašo stabilnost in čustveno oporo.



2. Dobra skrb zase (kot mama/vzgojiteljica/učiteljica)

Ko poskrbimo zase, lažje začutimo otroka in nanj odreagiramo mirno ter sočutno. Visoko senzitivni otroci močno zaznavajo naše počutje, zato je pomembno, da znamo prevzeti odgovornost za svoje počutje in poiskati podporo, ko jo potrebujemo.



3. Spoznajmo visoko senzitivnost in o njej govorimo

Če razumemo občutljivost in jo znamo razložiti tudi drugim, lahko otroka lažje podprejo tudi vzgojitelji, učitelji in bližnji. Obenem se ob tem soočimo tudi s svojimi občutki in ranami glede občutljivosti.

4. Spodbuda in zaupanje

Ti otroci potrebujejo več potrpežljivosti, časa in drobnih korakov, da se razvijajo v svojem tempu. Pomembno je, da jim damo prostor za čustva, jih ne primerjamo z drugimi in redno poudarjamo njihove dobre plati.

5. Naučimo otroka poskrbeti zase in razumeti svoje telo

Otroku pomagajmo prepoznati in uravnavati fiziološke ter čustvene potrebe – od spanja in gibanja do tehnik umirjanja in pogovora o čustvih. S tem razvija zavedanje o svoji občutljivosti in svojih »supermočeh«.

6. Bodimo otrokov zagovornik

Ko otrok ne zna ubesediti svojih potreb, mu lahko pomagamo s poslušanjem, »prevajanjem« in iskanjem podpore v sistemu. Z učitelji in vzgojitelji gradimo spoštljiv in sodelovalen odnos ter ponujamo rešitve, da otrok dobi podporo, ki jo potrebuje.

KAKO LAHKO KOT UČITELJICA ALI VZGOJITELJICA PODPREŠ OBČUTLJIVE OTROKE?

1. Prepoznav VS otroke

Pričakuj, da bo v vsakem razredu približno 20% visoko občutljivih otrok, torej 5 v razredu s 25 otroci.

2. Spodbujaj sodelovanje med učiteljem/vzgojiteljem in staršem

Dobro sodelovanje med učiteljem in starši glede tega, kaj se najbolje obnese pri otroku, kako se najbolje dela z njim.



3. Uporabljaljaj čimveč ustvarjalnih pristopov

Občutljivi otroci so zelo ustvarjalni, zato se bodo bolje učili ob bolj ustvarjalnih



pristopih k učenju (narava, risanje, ustvarjanje, pomoč učitelju in drugim učencem).

4. Omogoči možnost mirnega kotička

Hitreje presežejo optimalno raven vzdraženosti, hitreje imajo vsega preveč, potrebujejo mirno okolje za učenje, saj se lažje sprostijo in učijo v takem okolju.

5. Dovolj, da se počasneje vključijo v aktivnost

Občutljivi otroci radi nekaj časa opazujejo, preden se pridružijo določeni aktivnosti, zato jim dovoli ta čas in možnost, da se pridružijo, ko sami čutijo, da jim ustreza.

6. Ne jih preveč izpostavlja

Včasih učiteljeva pozornost poveča otrokovo vzdraženost, saj slabše delujejo, če jih opazujemo. Ne jih preveč izpostavlja v razredu ali skupini.

7. Pripravi jih na spremembe

Težko prenašajo spremembe, zato jih je dobro predhodno opozoriti nanje (npr. sprememba sedežnega reda).

8. Začni s prijaznim opozorilom

Neprimerno obnašanje teh otrok je pogosto posledica prevelike vzdraženosti, zato ne uporabljaj ostre discipline pri njih. Pogosto zelo dosledno sledijo pravilom, zato zadostuje že prijazno opozorilo na samem.

9. Uporablaj drobne korake

Če se zdi, da otrok stvari ne razume ali da je tesnoben, nalogo razdeli v manjše dele oz. po drobnih korakih.

10. Oblikuj manjše skupine

Bolje delujejo v manjših skupinah, a včasih potrebujejo nekaj pomoči in spodbude pri navezovanju stika z drugimi, zato je pomembno, da jim pomagamo.

11. Spodbujaj ga v spretnostih, v katerih blesti

Pogosto potrebujejo nek način umetniškega izražanja (ples, petje, pisanje, govor). Pomaga odraslo mentorstvo, saj so zelo zreli za svoja leta.



12. Spoznaj in sprejmi njegovo občutljivost

Sprejmi ga v njegovi občutljivosti ter podpiraj drugačne načine dela in izražanja, ki jih ti otroci potrebujejo.

