

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Wysoko wrażliwi dorośli i dzieci”

Numer odcinka: RJ #21

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Agnieszka Stążka-Gawrysiak

Cześć, dzień dobry!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.

Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie zwariować. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzi w to? Zapraszamy

Agnieszkę Stążkę-Gawrysiak zaprosiliśmy do rozmowy, bo temat wysokiej wrażliwości jest nam osobiście bardzo bliski. Ten temat chcieliśmy poruszyć już od dłuższego czasu i wreszcie nadszedł ten moment.

Dobieramy dla Was tematy patrząc na to czego potrzebujecie, by czuć się dobrze w roli rodzica. Często najpierw wybieramy te, które są najbliższe naszemu sercu. Jest kilka takich tematów, które przychodziły do nas po kolei i zmieniały nasze życie. Pozwalały nam budować lepsze relacje zarówno w rodzinie jak i w przyjaźni czy pracy. Ten temat jest zdecydowanie jednym z takich. To takie zagadnienia, których odkrycie pomagało nam lepiej zrozumieć, a teraz nie mieści nam się w głowie, że jeszcze dwa lata temu ich nie znałyśmy. Stąd tak bardzo chcemy to przekazać Wam, bo wiemy jak bardzo jest to ważne.

Ten odcinek po raz kolejny utwierdził nas w tym, że zrozumienie i świadomość to pierwszy krok do zmiany. Bez zrozumienia naprawdę trudniej być empatycznym i wspierającym mimo najszczerzych chęci.



Odkrycie wysokiej wrażliwości było dla nas odkryciem na miarę wcześniejszych przetomów jakimi były języki miłości, talenty Gallupa czy pozytywna dyscyplina, a później porozumienie bez przemocy.

Przejdźmy więc do naszego gościa dzięki któremu możemy te odkrywcze dla nas treści przekazać również Tobie.

Agnieszka jest osobą wysoko wrażliwą i ma trójkę dzieci, w tym "Dużego" (tak mówi o swoim najstarszym synu), który też jest dzieckiem wysoko wrażliwym. W dzisiejszym odcinku przybliży nam temat wysokiej wrażliwości. Opowie w czym ta cecha wspiera jej posiadaczy w codziennym życiu, a co może być dla nich największym wyzwaniem.

W tym odcinku będziesz świadkiem case study i dowiesz się czy w naszym zespole są wysokowrażliwce. A może i Ty odkryjesz u siebie cechy osoby wysoko wrażliwej lub zauważysz, że w Twoim otoczeniu są osoby, których układ nerwowy reaguje mocniej. Zrozumienie ułatwia akceptację i pozwala być szczęśliwym, dlatego warto iść w tym kierunku. Jeśli słuchając tej rozmowy poczujesz, że faktycznie Ty lub ktoś z Twojej rodziny jest osobą wysoko wrażliwą warto zgłębić temat. W trakcie odcinka i w podsumowaniu usłyszysz gdzie szukać więcej informacji na ten temat.

Zanim jednak przejdziemy do odcinka mamy dla Ciebie jeszcze coś o czym chcemy powiedzieć Ci już teraz. We wrześniu zapraszamy Cię na pierwszą podcastową konferencję rodzicielską o tym jak być szczęśliwym rodzicem :) Będzie z nami 13 świetnych prelegentów, którzy opowiedzą o tym czym jest dla nich szczęście i jakie nawyki ich do niego przybliżają. Konferencja będzie bezpłatna, a więcej szczegółów znajdziesz wchodząc na link podany w opisie odcinka. Z nami poznasz 13 drogowskazów szczęśliwego rodzica, które poprowadzą Cię z łatwością w wybranym przez Ciebie kierunku.

Zapraszamy do wysłuchania i dzielenia się tą rozmową.

SYLWIA: Cześć Agnieszko!

AGNIESZKA: Cześć Sylwio!

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w naszym podcaście i porozmawiać z nami. Bardzo Cię serdecznie witam i zanim przejdziemy do tematu dzisiejszego odcinka czyli wysokiej wrażliwości, to chciałabym, żebyś się nam przedstawiła. Powiedziała dwa słowa o tym czym się zajmujesz, kim jesteś.

AGNIESZKA: Może najpierw podziękuję i przywitam się. Dziękuję Ci bardzo za zaproszenie. Jestem jak to wysoko wrażliwa osoba bardzo podekscytowana tym

faktem. Już od godziny mam motylki w brzuchu, ale próbuję się uregulować i będę spokojniejsza.

Kim jestem? Jestem teraz coachem kryzysowym i trenerką - to są moje główne role. Wspieram wrażliwe mamy, niekoniecznie wysoko wrażliwe, ale świadome, wrażliwe matki, głównie małych dzieci, w radzeniu sobie ze stresem i kryzysem. Robię to poprzez coaching kryzysowy, szkolenia online, blog DyleMatki. Planuję też pisać książki dla dorosłych o złości i radzeniu sobie ze stresem, ale to w dalszej perspektywie.

Jestem również osobą wysoko wrażliwą i mamą trzech synów w wieku 3,5 i 6,5 roku oraz prawie 9 lat. Co najmniej najstarszy jest wysoko wrażliwy, ale od dłuższego czasu obserwuję tego młodszego i dochodzę do wniosku, że on chyba też jest wysoko wrażliwy. Także jest wesoło.

SYLWIA: Dzisiaj chciałam poruszyć głównie **temat wysokiej wrażliwości. Jest jakaś definicja co to w ogóle jest? Czym się charakteryzuje?**

AGNIESZKA: Tak, jest bardzo konkretna definicja stworzona przez dr Elaine Aron, która była jednym z pierwszych badaczy zgłębiających cechy wysokiej wrażliwości.

Jest to wrodzona cecha układu nerwowego, czyli coś z czymś się rodzimy. Nie można tego stworzyć tzn. sprawić, że ktoś będzie wysoko wrażliwy. Nie można też wyleczyć, bo to nie choroba. To cecha, która sprawia, że układ nerwowy inaczej przetwarza bodźce niż układ nerwowy osoby, która nie ma tej cechy.

Będę mówiła o osobach nisko wrażliwych, niewrażliwych czy mało wrażliwych nie w kontekście takiego potocznego rozumienia, czyli że ktoś jest niewrażliwy np. na krzywdę innych albo literaturę czy piękne zachody słońca, tylko będę miała po prostu na myśli osoby, które nie mają cechy wysokiej wrażliwości układu nerwowego.

Wysoka wrażliwość przejawia się w ten sposób, że po pierwsze wszelkie bodźce, które docierają do układu nerwowego wysoko wrażliwej osoby są głęboko przetwarzane, głębiej niż u osoby nisko wrażliwej. I to dosłownie głęboko tzn. badania z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego ukazały, że kiedy się pokazuje takiemu człowiekowi leżącemu w tubie rezonansowej jakieś obrazki, to jego mózg jest zamrożony w większej liczbie obszarów niż mózg osoby nisko wrażliwej.

Po drugie jest to odbieranie nawet bardzo subtelnych bodźców. Na przykład osoba wysoko wrażliwa wchodzi do pokoju i od razu wyczuwa napięcie. Oczywiście każdy z nas w jakiś sposób wyczuwa napięcie, ale dla takiej osoby jest ono od razu bardzo silnie odczuwalne. Skrzywienie brwi, delikatna zmiana tonu głosu, nawet tego typu niewielkie bodźce są wyłapywane.

Po trzecie ta cecha charakteryzuje się wybujałą emocjonalnością i wysoką empatią. Czyli taka osoba bardzo przeżywa. Jak się cieszy to skacze pod sufit, a jeżeli się smuci to jest to bardzo głęboka rozpacz. Z kolei przy empatii chodzi o współodczuwanie emocji innych osób. Niekoniecznie bycie w stanie zaopiekować się tymi osobami.

Te wszystkie cechy sprawiają, że człowiek jest bardzo skłonny do przestymulowania. To jest czwarty element wysokiej wrażliwości. To znaczy, że łatwiej niż u innych ludzi

dochodzi do stanu, w którym taka osoba mówi mam dosyć, muszę stąd wyjść, muszę się ratować, muszę uciekać gdzieś w jakieś samotne miejsce.

Czyli cztery cechy: głębokie przetwarzanie, odbieranie subtelnych bodźców, wybujała emocjonalność i empatia oraz skłonność do przestymulowania. **To się składa na wysoką wrażliwość i ważne, że wszystkie cztery elementy muszą występować, żeby można było mówić o wysokiej wrażliwości.**

SYLWIA: Wspomniałaś o tym, że można ludzi podzielić na nisko wrażliwych, wrażliwych i wysoko wrażliwych. **Jaka jest różnica między taką “normalną wrażliwością” a tą wysoką? W którym momencie mogę zacząć podejrzewać, że jestem wysoko wrażliwa a nie tylko wrażliwa?**

AGNIESZKA: Wrażliwość to jest przymiotnik, którego używamy na co dzień. Dziecko jest np. wrażliwe, bo kiedy się podniesie ton głosu, to od razu płacze. Czym innym jest właśnie ta wysoka wrażliwość jako cecha układu nerwowego. **Jest taki test w książce dr Elaine Aron “Wysoko wrażliwi”, można go też w internecie znaleźć.** Jest to kwestionariusz składający się z 20 pytań, na które odpowiada się tak lub nie. Przytoczone są różne sytuacje albo typowe zachowania i jeżeli się uzyska kilkanaście punktów z tych dwudziestu, to można mówić o wysokiej wrażliwości.

Natomiast ja mam takie podejście diagnostyczne, które wymyśliłam przygotowując się do tego podcastu. Jeżeli nie słyszałaś wcześniej o wysokiej wrażliwości i właśnie o niej usłyszałaś, czytasz książkę Elaine Aron i masz takie poczucie, że ojej to jest o mnie, nie wiedziałam, że tak mam, nie jestem nienormalna, fajnie że to odkryłam i chcę więcej, to można z dużym prawdopodobieństwem przypuszczać, że jesteś osobą **wysoko wrażliwą**. Moje klientki, które mają taką cechę przechodzą etap euforii i mówią “wow, dlaczego nikt mi nie powiedział, że jestem wysoko wrażliwa a nie jakaś dziwna, beksa, że za bardzo rozkminiam”.

Zazwyczaj na co dzień zachowania związane, wywołane czy wskazujące na wysoką wrażliwość nie są mile widziane w społeczeństwie. Czyli na przykład to, że człowiek musi naprawdę dokładnie sobie przeanalizować każdą decyzję albo zanim wejdzie śmiało w jakąś sytuację, to musi sobie przystanąć, pomyśleć czy w ogóle chce w to wchodzić. Albo kiedy jest mu trudno to naprawdę rozpacza i to w jakiś sposób obciąża jego otoczenie np. współmałżonka albo rodzica.

Bardzo często jest tak, że jeśli dziecko jest wysoko wrażliwe, to dostaje komunikat z otoczenia, że coś jest nie tak, że powinno się ogarnąć, zachowywać inaczej, być śmielsze, odważniejsze. To jest styl takiej etykiety. **Kiedy się odkrywa, że wysoka wrażliwość to jest cecha i ma też mnóstwo zalet, to człowiek głęboko oddycha i czuje wielką ulgę.** Ja sama kiedy odkryłam, że nie jestem jakaś dziwna, jakaś porąbana, tylko to jest po prostu moja cecha i mogę z niej zrobić dobry użytek, to naprawdę zalała mnie wielka fala ulgi.

SYLWIA: Chyba czuję tę falę ulgi, bo jak wspominałam zanim jeszcze zaczęłyśmy nagrywać, Twoja obecność nie była tutaj przypadkowa. Poza tym, że wysoka wrażliwość to pojęcie dosyć nowe, to uważam, że osobiście mnie w jakimś stopniu dotyka. Myślę, że Twój test przeszedłam w pewnym stopniu pozytywnie. Takie mam

wrażenie, bo czytając o wysokiej wrażliwości, słuchając Tomka Bliskościowego Ninjy myślę sobie "To o mnie. Przecież ja też tak mam".

U dorosłego wiemy jak ta weryfikacja wygląda - jest Twój test, jest test Elaine Aron jak wspomniałaś. **W jaki sposób rozpoznać czy nasze dziecko jest wysoko wrażliwe?**

AGNIESZKA: To może nie być takie łatwe do rozpoznania na pierwszy rzut oka, bo niektórzy utożsamiają wysoką wrażliwość z tzw. high needsem. High need baby - wysoko wymagające niemowlę, high need child - wysoko wymagające dziecko, to są pojęcia spopularyzowane przez małżeństwo Sears, Marthę i Williama. Oni mówili o takim dziecku, które prawdopodobnie było wysoko wrażliwe, ale wskazywali na to, że jest ono trudne do zaspokojenia. Ma wysokie potrzeby, trzeba je ciągle nosić, przytulać, ma jakieś szczególne oczekiwania, jest wrażliwsze na zapachy itd. To był taki obraz wysoko wrażliwego dziecka.

Tak naprawdę trudno utożsamiać te dwa terminy, dlatego że high need baby jest to pojęcie behawioralne. Poznajesz to po zachowaniu. Jeżeli dziecko wymaga dużo uwagi, to jest to dziecko wymagające. Natomiast zachowanie może się zmieniać, a wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną i zmieniać się nie może. Jest też cechą absorbowlaną i wysoką wrażliwość można poznać po zachowaniu. Wysoko wrażliwi obierają sobie różne strategie. Trochę zamieszałam, ale spróbuję to wyjaśnić.

Chodzi o to, że jeżeli dziecko jest wysoko wymagające to nie musi być wymagające, bo jest wysoko wrażliwe. Może być wymagające np. światło mu dokucza, jest wrażliwe na hałas, może dużo płakać, marudzić, wymagać noszenia, kołysania, ponieważ ma ukryty refluks albo ma alergię pokarmową, która nie została wykryta i mama karmiąc piersią przekazuje ten alergen dziecku. Powodem mogą być jakiegokolwiek medyczne problemy, które kiedy zostaną wyleczone spowodują, że dziecko przestanie jęczeć i marudzić. Oczywiście chyba, że to zachowanie się już utrwaliło, to nie od razu ustanie.

Dziecko może być też wymagające, mimo że nie jest wysoko wrażliwe, bo dorasta w środowisku, które jest mocno rozregulowane. Pamiętam, że w książce "Self-Reg" Stuarta Shankera jest przykład niemowlęcia, które cały czas płakało, marudziło i nie wiedzieli co z nim zrobić. Co się okazało, rodzice cały czas mieli włączony telewizor i wiadomości, które ciągle nadawały super ekscytujące i pilne informacje - pingi, brzęczek od rana do nocy. Dziecko przebywało w pokoju z telewizorem z tymi wszystkim brzęczkami, więc było totalnie rozstrojone. Kiedy rodzice pokonali swoje uzależnienie od telewizji, bo rzeczywiście byli uzależnieni od wiadomości, niemowlę stopniowo się wyciszyło. To było niby high need baby, ale niekoniecznie było to dziecko wysoko wrażliwe.

Również jeśli dziecko wychowuje się w skrajnie niesprzyjających warunkach np. w domu są awantury, przemoc, cały czas ktoś krzyczy i płacze, to nawet super niewrażliwe dziecko może się zachowywać jak wymagające. Może, chociaż nie musi.

Natomiast **dziecko wysoko wrażliwe ma to do siebie, że jeśli trafi na dobre, sprzyjające warunki,** regulujące środowisko rodzinne, rodziców, którzy są spokojni, potrafią siebie regulować, znają swoje potrzeby, są w stanie czytać potrzeby dziecka, zaspokajają jego potrzeby, nie reagują paniką na jego płacz, tylko reagują kojąco i są

responsywni, to takie dziecko **będzie rozkwitało, będzie oszałamiające**. Być może będzie z nim czasami trudno, bo będzie bardzo konkretnie mówiło czego ono sobie nie życzy np. mamó wyłącz tą lampę albo nie zjem tego, bo to śmierdzi. Czyli nie musi być super łatwo, ale to dziecko może być od początku fajne, mega inteligentne, spostrzegawcze, wchodzące w relacje, empatyczne, pozytywnie emocjonalne. Z kolei **jeśli dziecko wysoko wrażliwe trafi na rozregulowane otoczenie, rodziców czy opiekunów, to niestety więdnie i to mocno**.

Dziecko wysoko wrażliwe może sobie wybrać różne strategie. Nie robi tego świadomie, mówię trochę w przenośni, ale zależnie jakie ma cechy osobowości może być np. high needem czyli dużo wymagać, dużo płakać, jęczeć, zawieszać się na mamie, mieć bardzo nasilone lęki separacyjne, trudne zachowania, bicie, agresja, gryzienie. **Może to być też dziecko, które jest bardzo nieśmiałe, wycofane i super dostosowane tzn. super grzeczniutki**. Kiedy mówi mu się usiądź ono momentalnie siada. Nawet nie trzeba mu mówić, bo jego empatia sprawia, że czyta czego się od niego oczekuje i dokładnie to robi.

Strategie takich maluchów są różne. Wspólne jest to, że jeżeli mają bardzo sprzyjające otoczenie, to są bardzo fantastycznymi dzieciakami. Znam takie dzieci, które naprawdę są świetne mimo swojej bardzo wysokiej wrażliwości i innych uwarunkowań, bo mają wspierających rodziców.

Nie wiem czy odpowiedziałam. Rozgadałam się trochę.

SYLWIA: Odpowiedziałas, jak najbardziej. Wspomniałaś o tym, że wysoka wrażliwość jest wrodzona. Ty też masz syna, tego najstarszego, z wysoką wrażliwością. Może też najmłodszego. Czy to jest dziedziczne?

AGNIESZKA: Skoro jest wrodzone, to jakoś się dziedziczy, ale nie wiem dokładnie jak. Nie znam tutaj badań.

SYLWIA: Co nauka na wysoką wrażliwość?

AGNIESZKA: Nauka zgłębia to od dłuższego czasu. Tak naprawdę zaczęto się od badań na zwierzętach w latach 50-tych XX wieku.

SYLWIA: Czyli to nie jest aż tak nowe zagadnienie?

AGNIESZKA: Nie, nie jest aż takie nowe, tylko myk polega na tym, że **wtedy badano u zwierząt cechę, którą nazywano inaczej. Nazwano to wysoką wrażliwością dopiero w latach 90-tych XX wieku. Konkretnie dr Elaine Aron tak to nazwała**.

Na przykład mówiono o jakimś gatunku małp, że jest pewna grupa małp "spiętych" i "wyluzowanych" - tłumaczę tak bardzo w przybliżeniu. Te "spięte" były oczywiście wysoko wrażliwe. Były badania na rybach i te, które były wysoko wrażliwe były nazywane "nieśmiałymi" a te drugie "odważnymi". Tu widać od razu etykiety. **Po tych etykietach "nieśmiały" albo "spięty" widać, że są one nadawane przez tę większość, która nie jest wysoko wrażliwa. A skoro tak, to postrzega świat przez swój pryzmat i uważa wysoką wrażliwość za coś nietypowego, odchylenie od norm. A to jest po**

prostu jedno z dwóch rodzajów normy. Normą jest i bycie wysoko wrażliwym i bycie niewysoko wrażliwym. Obie grupy są potrzebne.

I tak jak powiedziałam, zaczęło się od badań na zwierzętach, żeby sprawdzić na czym polega to, że niektóre zwierzęta zachowują się inaczej w nowym otoczeniu. Był taki eksperyment na rybkach, nie pamiętam kto go przeprowadzał. Ustawiono akwarium z małymi rybkami a obok drugie z rybami drapieżnymi i obserwowano jak rybki się zachowują. Część rybek popłynęły do szyby dzielącej je od drapieżników i przyglądały się co to za stworzenia. Inne rybki pochowały się natychmiast i nie wychodziły ze swoich kryjówek. I zgadnij które były które? Te które się pochowały zostały nazwane "nieśmiały", a te które były ciekawe, przyglądały się to były właśnie te niby "odważne". Druga część doświadczenia polegała na tym, że wpuszczono te drapieżniki do akwarium z rybkami. Zgadnij, które zostały zjedzone pierwsze? Jasna sprawa. W ciągu 48 godzin wszystkie rybki niewrażliwe zostały pożarte, natomiast z tych wysoko wrażliwych zostało zjedzonych zdaje się dużo mniej niż połowa. Dr Elaine Aron, która rozmawiała z tym badaczem od rybek, zapytała dlaczego Ty je nazywasz "nieśmiały" i "odważnymi", przecież to są po prostu mądre i głupie ryby. To tyle jeśli chodzi o etykiety.

SYLWIA: O etykiety chciałam zapytać w troszkę innym kontekście. **Pytanie czy jeżeli już operujemy takim pojęciem jak wysoka wrażliwość czy to też nie już etykietowanie?**

AGNIESZKA: To jest nazwa, naukowa nazwa. Układ nerwowy jest wrażliwy i mocniej coś odbiera. To tak jak mikrofon jest bardziej czuły i wrażliwy. To nie jest etykieta tylko określenie, które wynika z technicznych parametrów.

SYLWIA: Tak się zastanawiam, jak wyglądało Twoje dzieciństwo? Za naszych czasów myślę, że jesteśmy w podobnym wieku, ale o wieku nie będziemy rozmawiać...

AGNIESZKA: 41 lat. Ja nie mam z tym żadnego problemu. Ogłaszam wszem i wobec.

SYLWIA: To jesteśmy prawie w tym samym wieku, to samo pokolenie. Za naszych czasów nie mówiło się o wysokiej wrażliwości tylko o płaczkach, beksach, niegrzecznych dzieciach albo właśnie w drugą stronę o takich wzorowych uczennicach. Czy dzisiaj też się z tym spotykasz?

AGNIESZKA: Oczywiście, że tak. Jak najbardziej. Wystarczy np. spojrzeć na sytuację, kiedy dziecko ma wejść do jakiejś sali np. sali zabaw, w której odbywają się urodziny kolegi albo sali przedszkolnej kiedy jest na adaptacji. Jeśli to nie jest super wrażliwy dorosły, super przyjazna placówka, to jeśli dziecko stoi w progu, łapie się nogi mamy i obserwuje, to od razu osoby postronne mówią do niego "no nie wstydź się", "no chodź, nie bój się", "nie ma się czego bać, zobacz dzieci się bawią". Od razu mamy porównywanie do tej większości nisko wrażliwej i komunikat "nie bój się", "nie bądź nieśmiały".

Po pierwsze jesteś nieśmiały, po drugie się boisz, czyli trochę takie wciskanie dziecku emocji, których ono niekoniecznie odczuwa. Ono wcale nie musi się bać. Ono sobie przystanęło, ponieważ jako wysoko wrażliwe musi sobie najpierw wszystko dokładnie

przeanalizować zanim podejmie taką bardzo poinformowaną decyzję czy chce w to wejść czy nie. Tak jak te rybki - najpierw się schowały i chciały zobaczyć co się dzieje. Kiedy zobaczyły, że drapieżniki pożerają ich pobratymców, to siedziały dalej w ukryciu. I to nie jest strach, to jest po prostu analizowanie.

Oczywiście za czasów naszego dzieciństwa było zupełnie inaczej. Mam wrażenie, że jest po prostu przepaść między sposobem w jakim my próbujemy dzisiaj wychowywać swoje dzieci. Nie mówię, że wszyscy, ale jest taka grupa, która próbuje zrozumieć świat dziecka, patrzeć jego oczami i zakłada przede wszystkim, że dziecko to człowiek. Jednak jak my byliśmy dzieci, to mówiło się "dzieci i ryby głosu nie mają", "powinno cię być widać a nie słyszać", "przecież to nie boli". Przeróżne komunikaty - nie płacz, taka jesteś ładna dziewczynka a płaczesz - to słyszałam nawet od koleżanek w szkole.

Kiedy byłam dzieckiem należałam do tych dzieci, które się idealnie dostosowywały do oczekiwań rodziców czy dorosłych w ogóle. Ja byłam tą grzeczną. Super grzeczne dziecko. Potrafiłam 3 godziny siedzieć sobie w kątku i oglądać książeczkę. Faktem jest, że miałam różne zachowania, o których wiem, że świadczą o pewnych sensorycznych problemach. Dalej je mam, więc z tego się nie wyrasta, jeśli się nie miało terapii. Można sobie z tym poradzić, ale z tego się nie wyrasta. Mam np. nadwrażliwość na różne dźwięki i problem z różnicowaniem dźwięków, kiedy jest ich za dużo. Więc ja po prostu nie słyszałam jak mi wydawali polecenia. Nie od razu je słyszałam, bo się zatapiałam gdzieś w swoim świecie wyobraźni. Nawet mnie rodzice prowadzali na badania, żeby sprawdzić czy mam wszystko w porządku ze słuchem. I pamiętam jak lekarz powiedział do moich rodziców takie zdanie "proszę Państwa, ona ma idealnych słuch, tylko Państwa nie słucha".

Dalej się etykietuje, mówi się, że dzieci są niegrzeczne. Bo **dzieci wysoko wrażliwe mogą być albo takie wzorowe, super dostosowane albo nieśmiałe, wycofane albo mega niegrzeczne.**

SYLWIA: Mówisz, że byłaś takim dzieckiem ułożonym, grzecznym. Nie było czegoś takiego, że czułaś w środku bunt?

AGNIESZKA: Wiesz co ja chyba tego nie miałam. Ja byłam tak bardzo, ale to bardzo dostosowana. Miewałam jednak często uczucie rozżalenia, takiego, że to nie fair - tylko go jakoś nie komunikowałam na zewnątrz. Nie komunikowałam tego, że zostałam źle potraktowana, że ktoś mnie nie zrozumiał, zostały wypaczone moje intencje - raczej się z tym nie afiszowałam, tylko dusiłam to w środku. Bardzo wcześnie zaczęłam pisać pamiętniki, w których dawałam upust różnym moim emocjom. Mam w tej chwili wiele moich tomów.

SYLWIA: To już mamy trzecią wspólną cechę. Do końca odcinka okaże się, że jest tego całkiem sporo.

AGNIESZKA: Jesteśmy duchowymi bliźniaczkami.

SYLWIA: Tak.

AGNIESZKA: Pisanie pamiętników jest w ogóle bardzo dobra strategia regulowania emocji. Nawet badania pokazują, że jeśli człowiek zapisuje swoje emocje, ale nie na

komputerze czy w komórce, tylko bierze długopis i zapisuje na kartce, to niesamowicie pozwala wyciszyć szalejący mózg emocjonalny. Także to jest po prostu super strategia.

SYLWIA: Powiem Ci szczerze, że w ogóle nie lubię pisać na komputerze. Tylko wtedy kiedy muszę, ale długopis w ręce jest niezastąpiony.

Powiedz mi w jaki sposób możemy wspierać osoby wysoko wrażliwe, dorosłych i dzieci?

AGNIESZKA: Przede wszystkim daniem i akceptowaniem tego, że mają swoje różne dziwne zachowania. Jest tak, że osoba wysoko wrażliwa, nawet jeśli jest ekstrawertykiem, potrzebuje po prostu czasu z własnymi myślami, żeby sobie wszystko poukładać. W ogóle 20% osób wysoko wrażliwych to ekstrawertycy. Chociaż na początku uważano, że wysoka wrażliwość to jest taka ekstremalna forma introwersji, a to nie tak.

Jeżeli my wychodzimy do ludzi, to odczuwamy więcej bodźców. Tych fizycznych, czyli światło, hałas, smog nam bardziej daje popalić. I tych społecznych, czyli np. spotykamy się z kimś i trzeba poprowadzić small talk z jakąś niezadowoloną, narzekającą osobą, to nas to bardziej obciąża niż osobę nisko wrażliwą. Wszelka niesprawiedliwość, krzywda i tego typu sprawy, to wszystko nas bardzo obciąża. Plus emocje - nasze emocje i nasze własne rozkminianie. Analizowanie jakie poniosę konsekwencje, jak się zabezpieczyć przed negatywnymi skutkami, co jeszcze mogę zrobić, żeby w pełni wykorzystać daną sytuację itd. To wszystko bardzo obciąża i człowiek ma takie przeładowanie systemu i potrzebuje się wycofać.

Widziałam po moim najstarszym synu, że on ma właśnie taką strategię. Początkowo myślałam, że to jest ucieczka, ale potem stwierdziłam, że nie do końca - to jest odcięcie nadmiaru bodźców i regulowanie się. On zanim mieliśmy remont i dostał swój własny pokój, to po prostu się zamykał w łazience i tam sobie siedział. Ostatnio np. jak był wzburzony położył się w złożonym materacu i tam leżał chyba 40 minut.

Ja podczas kwarantanny bardzo cierpię z tego powodu, że nie mam tych moich dwóch godzin - dwie godziny to jest podobno minimum - sama ze sobą na robienie tego co lubię. Bez słuchania podcastów, tylko naprawdę ja i moje myśli, moje emocje, takie rozkładanie, przyglądanie się, uspokajanie się. Jeżeli to mam to jestem chodzącym spokojem, jeśli tego nie mam to nie jestem.

SYLWIA: Huragan.

AGNIESZKA: Tak (śmiech).

SYLWIA: Ta kwarantanna naprawdę powoduje, że trudno jest się odciąć. To co u mnie działa już tak w ostateczności, to wsiąść w auto i się przejechać gdziekolwiek na 15 minut.

AGNIESZKA: Oczywiście najlepszy byłby spacer, bo po pierwsze ruch fizyczny, a po drugie kontakt z naturą. Jeżeli się da. Jak jest zakaz to jest zakaz.

SYLWIA: Nie jest łatwo tym wysoko wrażliwym. Jedną poza powiedzmy wadami, chociaż nie chciałabym tego tak nazywać, **jest też dużo pozytywnych stron wysokiej wrażliwości**. Jak Ty to czujesz? **Co jest taką Twoją mocną stroną?**

AGNIESZKA: Może zacznę od mojej działalności zawodowej. Ludzie mi mówią, że na moim blogu jestem w stanie oddać różne subtelności, które im chodzą po głowie, ale nie umieli tego nazwać. To jest właśnie jedna z tych cech - ja **wyczuwam bardzo subtelne różnice między znaczeniami, sytuacjami i umiem to nazwać**. Myślę, że też właśnie przez to pisanie pamiętników. Przez to, że musiałam się regulować i regulowałam się przez pisanie, więc w tym się wyćwiczyłam.

Generalnie wysoko wrażliwi biorą to co jest, jakieś treści, łączą je i powstaje nowa jakość. I dostaję feedback od ludzi, że taki mam talent, że mój blog wspiera. Ludzie piszą "wow ja też tak mam i nie jestem sama", "to zostało nazwane i nie muszę być idealna", "ona też tak ma". Wytwarza się takie poczucie wspólnoty. Dostaję bardzo dużo feedbacku, że **jest tak jakbym siedziała ludziom w głowie, nazywam rzeczy nieznawane**. To jest jedna rzecz.

SYLWIA: Zastanawiałam się jak to nazwać i już chyba wiem. To jest taka lekkość.

AGNIESZKA: Może być.

SYLWIA: Taka lekkość i łagodność.

AGNIESZKA: O! Dziękuję Ci bardzo.

Druga rzecz to, znowu zawodowo, **kiedy pracuję coachingowo z klientką, to jestem niesamowicie wyczulona na bardzo subtelne sygnały**. Klientka coś mi mówi i przemknie jej po twarzy jakiś taki miniaturowy cień - ułamek sekundy, a ja to łapię. Czasami się tego chwycę. Ona sama może sobie tego nie uświadamiać w pierwszym momencie a ja to nazywam. Mówię, słuchaj kiedy mówiłaś, to tak jakby Ci warga drgnęła, jakbyś się skrzywiła cynicznie i co Ty na to. I ona mówi, w sumie to tak, bo ja chyba chciałam szydzić a tak naprawdę to jest to w co wierzę. I idziemy za tym. To po prostu daje niesamowite efekty. Przyjrzenie się maleńkim zmianom np. w wyrazie twarzy. Nawet teraz jak pracuję tylko przez internet, online, to mówię do klientki, Ty teraz mówisz troszeczkę innym tonem niż przed chwilą, tak jakbyś miała zaciśnięte gardło, czy Ty to czujesz. Ona mówi, no tak, taka gula. Ok, to się skupiamy na guli i pracujemy z ciałem i to daje bardzo duży wgląd w emocje i też w sposób myślenia. Więc to mi bardzo pomaga w pracy.

Co jeszcze? To, że lekko, łatwo mi się pisze.

W domu od razu widzę, że ktoś ma zwarzony humor. Moje dzieci akurat to bardzo manifestują i nikt się nie musi zastanawiać czy moje dziecko jest w dobrej formie. Ale na przykład mój najstarszy syn wchodzi w okres nastoletni, taki, że niby wszystko ok i on tego nie pokaże, ale jednak widzę, że coś się tam dzieje. On ma niecałe 9 lat, teraz w maju kończy, ale w pewnych obszarach jest przedwcześnie dojrzały, w innych nie tak dojrzały jakby wiek wskazywał.

SYLWIA: Mam wrażenie, że dzieci dzisiaj szybciej wchodzą w wiek nastoletni i szybciej się rozwijają, zwłaszcza emocjonalnie.

AGNIESZKA: Tak.

I ogólnie jest tak, że wśród wysoko wrażliwych jest dużo artystów, wizjonerów, którzy po prostu zmieniają świat. Niby odbierają tą samą rzeczywistość co inni ludzie, ale potrafią z niej wyłuskać więcej, oddać więcej.

SYLWIA: Orientujesz się procentowo ile jest osób wysoko wrażliwych w naszym społeczeństwie?

AGNIESZKA: Od 15% do 20% - to jest statystyka dla amerykańskiego społeczeństwa, ale inne społeczeństwa też badano. Co ciekawe u zwierząt to jest taki sam odsetek. To jest po prostu niesamowite.

Wyjaśnienie jest ewolucyjne tzn. jest potrzebny pewien odsetek populacji takich osobników, które bardzo wszystko analizują, są bardzo ostrożne. Nie zjedzą nowego owocu tylko go obwąchają, obiorą, zobaczą czy jakieś owady się nim zatrują. Te osobniki są potrzebne, kiedy się eksploruje nowe obszary. Czyli jeżeli wychodzimy na jakąś wyprawę, zmieniamy miejsce pobytu na sawannie czy w dżungli, to ci wysoko wrażliwi powinni być przewodnikami, obwąchiwać teren i mówić słuchajcie nie podoba mi się ten cień albo ten zapach mnie niepokoi, nie wchodźmy tam. Te osobniki właśnie mają za zadanie ratować grupę przed nowymi zagrożeniami, których pozostali nie wyczuwają, bo nawet nie pomyśleli o tym.

Natomiast pozostali świetnie sprawdzają się w sytuacjach zwyczajnych. Czyli jesteśmy na sawannie, tutaj nasza jaskinia - trzymając się tej przerośni - to jest owoc, który znamy i już nie zastanawiamy się, bo tysiąc razy go jedliśmy, wiemy, że jest dobry i możemy go zjeść.

Śmieję się, że fajnie jak w organizacji czy nawet w rodzinie jest 20% takich osób wysoko wrażliwych, bo tych wysoko wrażliwych można zatrudnić do analizowania jakiś ważnych decyzji. Na przykład kupno mieszkania to jest bardzo ważna decyzja. Jak wysłamy wysoko wrażliwego, to on od razu wyczuje, że sprzedający ma jakieś dziwne emocje, że coś tu jest nie tak. Albo zwróci uwagę, że za oknem jest coś, co wskazuje na to, że odbywają się tu często awantury tj. liczne rozbite butelki po alkoholu na chodniku albo rozbite szyby. Jeśli natomiast są decyzje typu kupujemy dziecku buty na wiosnę, z których za dwa miesiące wyrosną, to już nie kmińmy tego przez trzy tygodnie przeszukując cały internet, tylko wyślijmy tego nisko wrażliwego, który pójdzie, weźmie pierwsze które pasują, są wygodne, kupi i z głowy.

Trochę w przerośni, ale jednak ważne jest, że to kminienie ma też zalety. Ma też oczywiście wady, bo gdyby wszyscy byli wysoko wrażliwi, to byłby paraliż decyzyjny. Buty byśmy kupowali wszyscy po trzy tygodnie.

SYLWIA: Dlatego ja nie chodzę na zakupy.

AGNIESZKA: Ja też. Męza wysyłam.

SYLWIA: Nie znoszę. Chyba, że po spożywkę to ewentualnie. Kiedy Ty zorientowałaś się, że jesteś wysoko wrażliwa? Jak to u Ciebie wyglądało?

AGNIESZKA: Nazwę wysokiej wrażliwości poznałam chyba dopiero 2 lata temu. Przedtem po prostu uważałam, że jestem nadwrażliwa. Tak to nazywałam. Albo że jestem jakaś dziwna, że jest coś ze mną nie tak. Jak byłam dzieckiem czułam się bardzo inna od rówieśników. Wiedziałam, że nikt mnie nie zrozumie tak do końca, więc generalnie nie dzieliłam się pewnymi spostrzeżeniami, bo wiedziałam, że to nie ma sensu. Czasami próbowałam coś powiedzieć, ale spotykałam się z tak pełnymi niezrozumienia spojrzeniami, że po prostu się z tego wycofywałam.

Właśnie odkrycie, że to ma nazwę i to ma zalety, przyniosło mi dużo ulgi. Aczkolwiek ja za tym podążałam dużo wcześniej, zanim dowiedziałam się, że to jest wysoka wrażliwość. Po prostu uznałam tak mam i skoro jestem tak dobra w kminieniu to sobie wybiorę zawód, który jest z tym związany. Byłam analitykiem bardzo długo. Byłam też naukowcem. Także próbowałam wykorzystać to w czym jestem dobra i nie biczować się za to w czym nie jestem. Przynajmniej od pewnego momentu.

SYLWIA: Myślę, że dobrze to wyjaśniłaś osobom, które ewentualnie miały wątpliwości czy są wysoko wrażliwe czy nie. Pewnie tych wątpliwości po tej rozmowie będą miały mniej.

Chciałam Cię jeszcze prosić o literaturę jaką byś mogła polecić dla osób, które chciałyby zgłębić temat zarówno w kontekście swoim jako osoby wysoko wrażliwe, jak również dzieci.

AGNIESZKA: Bardzo polecam książki dr Elaine Aron “Wysoko wrażliwi” i “Wysoko wrażliwe dziecko”. To jest naprawdę kopalnia wiedzy, różnych strategii, jak sobie z tym poradzić, jak korzystać z tej wysokiej wrażliwości, jak się z tym zaprzyjaźnić. **Również fantastyczną książką jest “Dziecko orchidea czy mlecz. Jak wspierać wrażliwe dzieci” Toma Boyce.** Może nie będą opowiadała całej historii, ale bardzo poruszająca, piękna książka, która nie dotyczy tylko dzieci. Jeśli jesteśmy wysoko wrażliwi, to nam też bardzo pomoże.

Polecam również blogi. **Anita Janeczek-Romanowska z Być bliżej pisze sporo o wrażliwych dzieciach. Ona też ma szkolenie online Dziecko wysoko wrażliwe. Ma też grupę na Facebooku Być jeszcze bliżej.** Bardzo, bardzo polecam.

Jeśli mogę, to zapraszam też do zakupu moich dwóch szkoleń. Jedno to **Samoregulacja wrażliwej matki.** Dla dorosłych, bo dotyczy relacji dorosłego z dzieckiem. Głównie dla matek, ale też ojcowie, babcie, dziadkowie skorzystają, jeśli czują się wysoko wrażliwi i starają się czerpać wiedzę. Dla osób obciążonych tym, że nie dość, że są wysoko wrażliwymi, to jeszcze mają na głowie dziecko wysoko wrażliwe. **Drugie szkolenie, które przygotowałam wspólnie z Jagodą Sikorą psycholożką dziecięcą, Samoregulacja wrażliwego dziecka.** Są to nagrania dwóch webinarów - 4,5 godzinny materiał.

SYLWIA: Jeśli już jesteśmy przy Twoich szkoleniach, to powiedz gdzie jeszcze możemy Cię znaleźć.

AGNIESZKA: Mam stronę DyleMatki dylematki.pl i Fanpage na Facebooku też DyleMatki. Na Instagramie też pod tą samą nazwą występuje od niedawna.

SYLWIA: Ja osobiście polecam Twoją książkę kierowaną dla dzieci, a tak naprawdę też dla dorosłych "Self-Regulation". Jest w stanie wspomóc rodziców w takich zwykłych codziennych sytuacjach a przy okazji rodzic też może nauczyć się samoregulacji. Kierowana do dzieci, ale myślę, że rodzice też mogą wiele dobrego z niej wyciągnąć.

AGNIESZKA: Taką mam nadzieję.

SYLWIA: Zafascynowała mnie jeszcze jedna rzecz kiedy mówiłaś o książkach. **Orchidea i mlecz - możesz coś więcej o tym powiedzieć?**

AGNIESZKA: To jest tak, że **wysoko wrażliwi** są wrażliwi nie tylko na bodźce tu i teraz, czyli fizyczne, fizjologiczne czy emocje, ale **są bardzo wrażliwi na środowisko, w którym dorastają.** Już wspominałam o tym, jeżeli **wysoko wrażliwe dziecko trafi na bardzo wspierające, spokojne, odpowiadające na jego potrzeby środowisko rodzinne, to rozkwita jak orchidea.** One wymagają pielęgnacji i jeśli są dobrze pielęgnowane, to oszałamiają, rozkwitają, pachną itd. **A jeżeli się ich nie pielęgnuje, to po prostu więdną i usychają.** Tak samo jest z dziećmi wysoko wrażliwymi.

Mlecz to jest metafora dzieci, które nie mają wysokiej wrażliwości. Mleczce wyrosną wszędzie, między płytkami chodnika, na trawniku. Nikt ich nie podlewa, nie nawozi szczególnie, a i tak rosną. Dają sobie radę, wyglądają ładnie, są żółciutkie, robią się z nich dmuchawce, więc są takimi samosiejkami. **Dziecko nisko wrażliwe, nawet jak trafi na niezbyt sprzyjające lub wręcz niesprzyjające środowisko, to ono sobie zazwyczaj jakoś poradzi - lepiej lub gorzej.**

To też jest odpowiedź na pytanie dlaczego spod jednego dachu, rodziny wychodzi rodzeństwo, które dzielą np. dwa lata i jedno osiąga sukcesy, generalnie ma spokojne, dobre życie a drugie staje się wyjątkowo wybitne albo stacza się na samo dno alkoholizmu, narkomanii i wczesnie umiera. Prawdopodobnie to środowisko nie było zbyt sprzyjające i pierwsze dziecko, które wyrosło i dało sobie radę było mleczem, który wyrósł między płytami chodnika a drugie było orchideą, która między tymi płytami nie miała szansy pięknie zakwitnąć.

SYLWIA: Co takie dziecko, które było orchideą i nie zakwitło, może zrobić jako dorosły?

AGNIESZKA: Ja bym każdemu na 18-stkę fundowała psychoterapię albo nawet psychoterapię traum. Generalnie terapia u dobrego specjalisty, z którym, co jest ważne, mamy dobrą relację i który nas zdybał we właściwym momencie życia, potrafi bardzo wiele dobrego uczynić. Każdemu kto idzie na terapię mówię, żeby to była chemia, żeby się czuło, że to jest ten człowiek, który mi pomoże, chcę tu być, czuję się bezpiecznie. Bo ta relacja to jest to co leczy. Oczywiście musi to być też odpowiedni moment w życiu człowieka. Czasem człowiek nie jest jeszcze gotowy na zmiany, na przyjrzenie się sobie i terapia wtedy niekoniecznie pomoże. Ale jeśli jesteśmy już na tym etapie, że widzimy, że jest nam trudno, kiedy mamy jakiś wgląd w siebie, jesteśmy naprawdę

zdeteminowani, żeby sobie pomóc, to terapia jest super rozwiązaniem. Trzeba znaleźć takiego specjalistę, z którym nam będzie po drodze i po prostu wziąć udział w terapii.

Pozytywne jest to, że taka orchidea, która nie zakwitła, cudownie reaguje na to, jak się ją zaczyna podlewać, pielęgnować, choćby właśnie przez terapię. Nawet kiedy ma 40, 50, 60 czy 80 lat. Nigdy nie jest za późno.

W książce o psychoterapii traum "Zostawić przeszłość w przeszłości", którą swoją drogą bardzo wszystkim polecam, czytałam relację o Japonce, która przeżyła Hiroszimę i całe życie żyła w stanie lęku, niezaleczonej traumy. W wieku 80 lat poszła na terapię, kilkanaście sesji i zaczęła wreszcie żyć.

SYLWIA: Można? Można.

AGNIESZKA: Można. Elaine Aron śmieje się, że nie warto marnować publicznych pieniędzy na refundowanie terapii osób nisko wrażliwych, bo to nie daje takich efektów jakie mogłoby dać finansowanie terapii wysoko wrażliwych. Tam są dopiero spektakularne efekty.

SYLWIA: Będziemy powoli kończyć, ale zanim Cię wypuszczę, to chciałabym, żebyś podzieliła się z nami na koniec Twoim największym wyzwaniem rodzicielskim.

AGNIESZKA: O masz! Największym się nie podzielę, ale mogę drugim w kolejności.

SYLWIA: Ok.

AGNIESZKA: Moje pierwsze wysoko wrażliwe dziecko, moja orchidea, przyszło na świat, kiedy ja byłam totalnie zwiędniętą orchideą. Kompletnie bez zasobów, wiedzy, świadomości i ją wtedy zasuszyłam w pewnym sensie. Od tego czasu staram się ją pielęgnować i doprowadzić do takiego stanu, żeby kwitła. To jest moje wyzwanie numer dwa.

A numer trzy, to codziennie wieczorem zastanawiam się czy każde dziecko po dzisiejszym dniu ma takie poczucie, że jest dla mnie ważne. Bardzo się staram pilnować, żeby przynajmniej każdemu dziecku dać chwilę takiej pełnej, niepodzielonej uwagi, że jestem dla niego i jest dla mnie najważniejsze na świecie w tej chwili. I jest wiele takich wieczorów, że myślę temu albo tamtemu nie poświęciłam odpowiedniej uwagi. Oczywiście staram się za to nie biczować, ale jest to taka autorefleksja. To jest naprawdę bardzo trudne, kiedy ma się trójkę dzieci, w tym co najmniej jedno wysoko wrażliwe.

W ogóle powiem Ci, że mój średni jest chyba takim wysoko wrażliwym super dostosowanym do swojego starszego brata. To jeszcze mi chodzi po głowie. To by było bardzo ciekawe.

SYLWIA: Średni ma zawsze najgorzej.

AGNIESZKA: Tak. Tu się podzielę, jeśli mogę. On czasami mówi, że ma najgorzej, bo nie jest ani najstarszy, ani najmłodszy. Tamten to ma wszystko, wszystkie przywileje, a ten jest mały i jemu wszystko wolno. On to bardzo przeżywał jak miał może niecałe 6 lat. Ja mu wtedy powiedziałam - nie wiem czy to było dobre z punktu widzenia

długoterminowego - słuchaj zdradzę Ci sekret, tylko nie mów braciom. Średnie dzieci, to są najbardziej cenieni pracownicy na rynku pracy. Co jest prawdą, bo byli tymi wciśniętymi, musieli lawirować, uczyć się współżycia w grupie. Powiedziałam, że może teraz masz dużo trudniej, ale jak zaczniesz pracować, to pracodawcy się będą o Ciebie zabijać. Dla niego to było tak ważne, że przez jakiś czas jak mu się przypomniało, że on ma najgorzej, bo jest średni, to zaczynał mówić "ale na rynku pracy" i był cały szczęśliwy. Potem kładł palec na ustach, że to nasza tajemnica. To trwało jakieś 2-3 tygodnie i teraz już nie mówi, że on ma najgorzej.

SYLWIA: Jest fajna książka, nie pamiętam teraz autorki, ale właśnie o kolejności urodzeń. Tam jest dużo takich rzeczy, które przy trójce dzieci bardzo widać, jak jest u najmłodszych, średnich, najstarszych. Wiele cech jest podobnych w zależności od tego kiedy się dziecko urodziło. Wiadomo, że to....

AGNIESZKA: Trochę generalizowanie. Trzeba na to uważać.

SYLWIA: Tak, dokładnie, ale jednak są pewne prawidłowości, które się powtarzają w zależności od tego w jakiej kolejności się urodziliśmy.

Dobrze Agnieszko, tym sposobem dotarliśmy do końca. Jeszcze raz chciałam Ci bardzo podziękować za poświęcony czas, za odkrycie siebie i zrozumienie czym jest wysoka wrażliwość. Jeszcze raz proszę podaj gdzie możemy Cię znaleźć, pod odcinkiem wrzucimy wszystkie linki.

AGNIESZKA: Strona internetowa dylematki.pl i też Fanpage na Facebooku i strona na Instagramie DyleMatki.

Ja Tobie Sylwio też bardzo dziękuję. To była duża przyjemność, chociaż początkowo stres, ale od czego mamy wysoką wrażliwość. elaine

SYLWIA: Tak, łączę się w tym z Tobą. Było mi bardzo miło. Bardzo Ci dziękuję za całą merytoryczną wiedzę, którą przekazałaś, za doświadczenia, którymi się podzieliłaś. Mam nadzieję, że jeszcze do usłyszenia lub zobaczenia, kto wie.

AGNIESZKA: Trzymaj się Sylwio. Dziękuję.

Podsumowanie:

Wysoka wrażliwość to wrodzona cecha układu nerwowego. Osoby wysoko wrażliwe mocniej przetwarzają bodźce.

Pierwszą badaczką wysokiej wrażliwości była Elaine Aron. To ona w latach 90-tych zdefiniowała pojęcie wysokiej wrażliwości.

Osoby wysoko wrażliwe charakteryzują 4 cechy:

- głębokie przetwarzanie
- odbieranie subtelnych bodźców

- wysoka empatia i duża wrażliwość
- skłonność do przestymulowania

Jeśli podejrzewasz, że jesteś osobą wysoko wrażliwą lub chcesz sprawdzić czy Twoje dziecko ma taką cechę może Ci w tym pomóc test Elaine Aron, który możesz znaleźć na stronie www.hspearson.com. Mamy też dla Ciebie niespodziankę - pod tym odcinkiem możesz pobrać nasz PDF stworzony na bazie testu Elaine Aron, który możesz wydrukować i wypełnić samodzielnie lub dać komuś bliskiemu kto w Twoim odczuciu może być osobą wysoko wrażliwą. Dzięki niemu lepiej zrozumiesz jak to jest z wysoką wrażliwością u Ciebie i w Twojej rodzinie.

A o czym jeszcze rozmawialiśmy z Agnieszka? Agnieszka wytłumaczyła różnicę między High Need Baby, a wysoko wrażliwą osobą. Zwróciła uwagę, że to różne pojęcia i jedno może nie mieć nic wspólnego z drugim.

Na rozwój wysoko wrażliwego dziecka duży wpływ ma otoczenie. Tutaj Agnieszka użyła porównania do kwiatów. Jeśli takie dziecko trafi na dobry grunt, to niesamowicie wzrośnie i się rozwinie. Jeśli natomiast nie będzie miało wsparcia i zrozumienia, to zacznie usychać. Rozwój dziecka w zależności od uwarunkowań otoczenia opisał w swojej książce Thomas Boyce. Porównuje dzieci wysoko wrażliwe do orchidei, a dzieci bez cechy wysokiej wrażliwości do mleczy. To porównanie uzmysławia nam, że dziecko, które nie jest wysoko wrażliwe, nawet jeśli trafi na trudne warunki życiowe, ma duże szanse je przezwyciężyć i podobnie jak mlecze przebije się nawet pomiędzy kostką brukową. Natomiast dziecko wysoko wrażliwe jest delikatne niczym orchidea, która pielęgnowana w odpowiednich warunkach rozkwita tak, że jej piękno zapiera dech w piersiach.

Dzieci wysoko wrażliwe są etykietowane nawet bardziej niż dzieci, które tej cechy nie posiadają. Samo określenie osoby jako wysoko wrażliwej nie jest etykietą, a określeniem opisującym daną cechę tej osoby. Dzieci wysoko wrażliwe często odbierane są przez otoczenie jako nieśmiałe, wycofane lub niegrzeczne.

Wysoko wrażliwym osobom w regulowaniu emocji może pomóc pisanie pamiętników. Dla dzieci natomiast wsparciem będzie nie używanie wobec nich etykiet i zrozumienie ich odmienności. Pomocne będzie też dawanie przestrzeni i czasu, zwłaszcza w nowym otoczeniu lub nowych warunkach.

Wysoka wrażliwość ma też swoje blaski. Osoby wysoko wrażliwe mają zdolność wyczuwania i zauważania subtelności dla innych niemożliwych do zaobserwowania. Mają lekkość i łagodność w przekazie.

Agnieszka podsunęła kilka propozycji jak można zgłębić temat wysokiej wrażliwości. Wśród polecanych pozycji książek Elaine Aron (“Wysoko wrażliwe dziecko” i “Wysoka wrażliwość”) poleca również blog “Być bliżej”, swój blog DyleMatki oraz webinary regulacja wrażliwej matki i samoregulacja wrażliwego dziecka, które są ponad 4 godziną dawką wiedzy. A my polecamy do tego książkę Agnieszki “Self-regulation”.

Warto sięgnąć do książek polecanych przez Agnieszkę. Nasze książki właśnie dotarły do nas i zaczynamy je czytać. Na koniec chciałyśmy Wam polecić kogoś jeszcze. Znalazłam ją na YouTube już po naszym wywiadzie, szukając czegoś więcej na temat osób wysoko wrażliwych. To Beata Mąkowska, która w obszernej serii nagrań bardzo przystępnie opowiada o wielu aspektach wysokiej wrażliwości. Dla mnie osoby z drugiego krańca słuchanie o tym jak wygląda świat osób wysoko wrażliwych było bardzo wzruszające i przybliżyło mnie do lepszego zrozumienia tego świata.

Jak już wiesz w tym odcinku okazało się, że 50% zespołu Rodzicielskiego Drogowskazu, który tworzę ja i Sylwia to osoby wysoko wrażliwe :) To 50% odczuło pewną ulgę i bierze się za pracę z wysoką wrażliwością, bo na to nigdy nie jest za późno. A Ty co bierzesz dla siebie z tego odcinka? Jeśli masz jakieś pytania pisz do nas śmiało.

Pamiętaj o bezpłatnej rodzicielskiej konferencji już we wrześniu - my już wiemy, że to będzie niesamowite doświadczenie także dla nas. Ogromna dawka wiedzy i motywacji. Dołącz do nas już dzisiaj zapisując się na listę uczestników poprzez link znajdujący się we wpisie do odcinka. Wierzymy, że wśród uczestników nie zabraknie Ciebie i razem przeżyjemy niezapomniane chwile podczas długich i szczerych rozmów o szczęśliwym i świadomym rodzicielstwie.

Dobrego dnia lub nocy i do usłyszenia :)