

Ty jsi ale citlivka!

Hipersenzitivní lidé mezi námi žijí odjakživa, jen se jim příliš nevěnuje pozornost. I samo slovo „precitlivělost“ je dost často spojené s trochu negativní představou člověka, který si všechno „moc bere“, vyžaduje „extrabuřty“, prostě se neumí přizpůsobit tak jako ostatní. Teprve v posledních několika letech se situace pomalu mění k lepšímu.

Mireček byl trochu jiný už od narození. Druhé dítě v rodině, očekávané a milované, bezproblémový porod – a přesto jako by byl věčně neklidný a nespokojený. Úplně jiný než jeho o tři roky starší bráška. Jako miminko stále křičel, nedalařilo se ho uspat a stačilo, aby v zámku zachrastily klíče, a Mireček byl znovu s křikem vzhůru. Se starším bráškou rodiče chodili na dětské oslavy, brali ho do restaurace a na koupaliště. Mireček si hlučnější zábavu vůbec neužíval a každou takovou akci zaplatili několika dny, kdy byl úplně vykolejený. Brzy se naučili, že zkoušet s Mirečkem plavání kojenců anebo cvičení rodičů s dětmi není dobrý nápad. Návštěva Matějské pouti se proměnila v horor. Dětské představení s fanfárou, zahranou na začátku, museli potupně opustit. Snaha ho „otužit“ pobytom v hraci skupince selhala. Opakované zkušenosti nakonec vedly k tomu, že ho maminka k velké

tatínkově nelibosti začala chránit před „hlučným a barevným světem“. Jak to ale bude dál, až půjde Mireček do školky?

Hipersenzitivita je něco, s čím přicházíme na svět, není to naše volba ani se ji nemůžeme nějak tréninkem odnaučit. Takové děti se musí od počátku potýkat se světem, který je jiný než svět těch ostatních. Intenzivnější, barevnější, hlučnější, a také více zahlcující, stresující, více bolestivý... Žít s precitlivěstí je rozhodně obtížné. A to i pro dospělé, natož potom pro děti, které se teprve musí naučit, jak s ní zacházet. Zároveň je to ale dar, nebo chcete-li, specifické nadání. Zvláštní vloha, která umožňuje vnímat svět s mnohem více podrobnostmi. Budete-li někdy v situaci, kdy je třeba najít nouzový východ, budte si jisti, že váš hypersenzitivní kamarád ví přesně, kde je. Prostě si všímá i zdánlivě nepodstatného.

Tak trochu obtížné děti

Hipersenzitivní děti jsou „jiné“ už od začátku. Protože se snadno dostanou do začarovaného kruhu přetížení a vyčerpání, je pro rodiče často oříšek v klidu je vyrábat a nakrmit, o spánku nemluvě. Obvykle neleží a v klidu neusínají jako podle příruček, ale kříčí a kříčí a vyžadují podporu a blízkost svých lidí. Jít s hypersenzitivním miminkem do hlučné restaurace? Kdežde... možná bude chvíli sledovat okoli, ale nejspíš potom prožijete noc pláče a vyčerpání. Ještě dlouho poté, co bude sousedův synek usínat sám ve svém pokojičku, bude vaše hypersenzitivní dítko vyžadovat večerní rituál, naprosté ticho, anebo třeba stále stejnou pohádku z přehráváče.

Hipersenzitivní dítě má „radar“ na nepohodu a neutajíte před ním žádný konflikt. Prostě cíti, že něco není tak, jak říkáte, a bude se to

nejspíš snažit nějak napravit. Nespravedlnost se ho dotýká přímo bytostně. Chcete-li takovému dítěti připravit zážitek, na který opravdu nikdy nezapomene, vyprávějte mu o ztracených zvířátkách nebo mu přečtěte něco z Andersenova. A nenechte se mylit, až bude za pár let stavět na odiv svůj cynismus.

Noční můra: kolektiv

Prubířským kamenem pro hypersenzitivní děti je vstup do školky anebo do různých předškolních kroužků. Na plavání kojenců nevydrží, protože je tam hluk, zvuky se odrážejí od stěn, paní cvičitelka zpívá falešně a voda je mokrá. Anebo se mu tam chvíli líbí, a najednou jako když utne – a pod vodu už ho nikdo nedostane. Kdo ví, proč vlastně? A ve školce? Pro děti s vysokou senzitivitou může být pobyt ve školce noční můrou. Příliš mnoho dětí. Příliš mnoho zvuků. Pachy z jídelny. Nemožnost si zalézt do ticha a chvíli vydechnout nebo si hrát sám. Vnímané očekávání ze strany rodičů („Bude se ti tam líbit, mně se tam taky líbilo.“ „Přece nebudeš brečet, už jsi velký kluk...“), požadavky učitelek, boj o vlastní (obtížně vnímané) hranice mezi ostatními dětmi...

Hypersenzitivní děti nevývají oblíbenými favority dětí ani personálu. Jsou to typičtí pozorovatelé, působí často zakřiknutě, ale přitom „dělají problémy“ tam, kde jsou jiné děti v pohodě. V kolektivu se budou dlouho držet trochu stranou, dívat se, co dělají ostatní, a nebudou do toho nijak zasahovat. Ledaže by usoudily, že nějaké dítě nutně potřebuje pomoc, protože mu někdo ublížuje. Potom se ale zase stáhnou. Často končí v roli outsiderů, když mají štěstí, najdou si dobrého kamaráda a společně se drží stranou. Časem začnou svou zvýšenou vnímavost možná používat k přizpůsobení; všimou si, jak se chovají silné a respektované děti, a začnou je napodobovat.

Mýlus mírného tichošlápka

Čtyřletá Libuška je podle rodičů dost svéhlavá a vynučuje si věci hlava nehlava. Jako zrovna teď: maminka se s Libuškou stavila před obědem na chvilku na hřiště. Bylo tam několik dětí podobného věku. Libuška se dlouho osmělovala, než se odvážila blíž. Bylo vidět, že by se chtěla připojit ke společnému klouzání po skluzavce, ale i když si už konečně stoupala do fronty, vždycky nakonec pustila nějaké jiné dítě před sebe. Nakonec ji děti začaly ignorovat... Maminka už zavelela k odchodu, ale vtom se Libuška začala vztekat. Holčičku před sebou ošklivě odstrčila a dostala „záchvat hysterie“, jak to maminka nazývá. Ostuda a vzpouzející se dítě na odchodu ze hřiště...

S hypersenzitivitou se často pojí představa dítěte, které je stále tiché, mírné, empatické a nijak se neprosazuje. To ale rozhodně není pravidlo. I hypersenzitivní děti dovedou být protivné, hlasité, ztropit pěknou scénu. Dokonce se stává, a není to tak vzácné, že okolo vnímá hypersenzitivního člověka jako egoistu a protivné stvoření, které se prosazuje na úkor ostatních. To proto, že hypersenzitivní lidé často s obtížemi rozlišují hranice – své i cizí. Zároveň jsou zvyklí se vciťovat do potřeb a pocitů ostatních natolik, že ztrácejí ze zřetele vlastní zájem. A tak dost často úslužně čekají a dávají přednost druhým, až na ně při-

TEST: JE VAŠE DÍTĚ HYPERSENZITIVNÍ Které výpověď se týká vašeho dítěte?

- 01 Dítě reaguje silně nebo odmítavě na velkou hlasitost nebo hluk.
- 02 Rádo vyrovnává napětí a stará se o harmonickou atmosféru.
- 03 Vciťuje se, když jsou druží smutní nebo nemocní. Potom na ně samo od sebe bere ohled.
- 04 Má rádo spíše klidné hry. (Když se rozzlobí, pak to může být i hlasité.)
- 05 Zřetelně vycítí napětí mezi rodiči, i když to před dítětem skrývají a nic není řečeno.
- 06 Příliš mnoho vjemů je zastraší nebo příliš rychle unaví. Pak se potřebuje stáhnout do ústraní.
- 07 Vycítí i malé detaily, které byly změněny.
- 08 Zatímco jiné děti se radují z rychlé a divoké jízdy na kolotoči, ono se bojí.
- 09 Hraje si také rádo samo. Prožívá svou hru intenzivně a plně se jí věnuje.
- 10 Nových věcí nebo nových aktivit se trochu straní. Pozoruje to z jistého odstupu, než se pak třeba samo zapojí.
- 11 Jeví zájem a současně je trochu opatrné, když je představováno jiným dětem nebo dospělým.
- 12 Nemá v lásce soutěže, nijak se v nich neprosazuje. Nejde mu zřejmě o to, aby vyhrálo nebo dominovalo.
- 13 Klade na sebe už brzy velké nároky. Když zjistí, že výsledky jeho snahy nejsou tak dokonalé, jak si představovalo, trpí tím. To jsou chvíle, v nichž dokáže zuřit a být hlasité.
- 14 Ve srovnání s jinými dětmi je tiché a klidné, i když může docházet k výjimkám, například když je předrāžděné nebo rozhněvané.
- 15 Miluje vyrovnanost a spravedlnost. Rádo se dělí o čokoládu a sušenky. Dává pozor na to, aby všichni něco dostali. Když se druhým stane bezpráví, cítí se tím samo zasaženo. Pak se možná dokonce odvážně zastane i větších dětí.
- 16 Má často jen jednoho nebo dva kamarády, s nimiž se intenzivně stýká, ve větších skupinách je spíš zdrženlivé, drží se stranou, nebo se dokonce chová odmítavě.

VYHODNOCENÍ:

Pokud více než polovina – tedy 8 – výpovědí můžete potvrdit, pak by vaše dítě mohlo být hypersenzitivní. Berte však přitom v úvahu, že výsledek momentální situace může být ovlivněný vaším vlastním vztahem k dítěti a podobně. Věk dítěte ostatně v tomto testu nebyl zohledněn.

(Převzato z knihy Rolfa Sellina Hypersenzitivní lidé mezi námi)

JAK PŘISTUPOVAT KE SVÉMU DÍTĚTI, JSME-LI...

...HYPERSENZITIVNÍ RODIČE

- Snažte se rozlišovat hranice mezi sebou a dítětem. Je dobré, že se do něj dokážete vcítit, ale nezapomeňte, že nejste jedna bytost. Neprojíkujte do něj své slabé stránky.
- Snažte se dítěti vysvětlovat, co to znamená, že je hypersenzitivní.
- Pozor na přehnaný falešný soucit a ochranářství. Svoje pochopení dávejte najevo záměrně bez velkých emocí.
- Svět „venku“ bude dítě stejně muset zvládnout. Podporujte jeho silné stránky, pomalu a ohleduplně zvyšujte záťaze.
- Pracujte na sobě a na svých hranicích. Budte laskaví k dítěti i k sobě.
- Mnoho hypersenzitivních rodičů si vlastní hypersenzitivitu vůbec neuvědomuje a podvědomě ji odmítá. Existuje nebezpečí, že budou dítěti vnucovat své opovržení citlivosti a tím mu způsobí velké potíže se sebepřijetím.

...BĚŽNĚ CITLIVÍ RODIČE

- Zapomeňte na posměšky typu „ufukánek“, „citlivka“ a výroky o tom, že dítě nic nevydrží a „má se chovat jako chlap“ nebo něco podobného. V citlivosti je také síla!
- Hledejte si informace. Snažte se porozumět.
- Nenapadejte slabé stránky, ale podporujte ty silné.
- Nepřetěžujte dítě, nenutte ho do situací, které zatím nedokáže zvládnout.
- U normálně citlivých rodičů je riziko, že nepochopí odlišnost svého dítěte a budou vnímat svůj pohled jako jediný správný. To může v dítěti vyvolat pocit, že ono samo je v nepořádku. Rodiče se naopak mohou stát pro dítě pevnou kotvou v rozbouraném světě.

symbolickém (i skutečném) rozdělování dortu nedojde vůbec... Teprve ted', když jsou jeho hranice dávno překročeny, se začne hypersenzitivní člověk prosazovat, začne žádat také něco pro sebe. Ted' už ale silou své frustrace, často agresivně a pro okolí nepochopitelně. Vždyť očekával, že i ostatní budou vnímat jeho potřeby, tak jako vnímá on ty jejich.

Na špatné cestě?

Máme-li v okolí hypersenzitivní dítě, je dobré vědět, že tento dar s sebou nese i zvýšené riziko, že se dítě pod tlakem okolí vydá na cestě životem chybým směrem. Ne že by se z něj měl stát onen pověstný „popelář“ nebo že by mělo „růst pro kriminál“. To spíš může, vedeno svou snahou zavděčit se autoritám a nebýt outsiderem

mezi ostatními,
symbolicky uvězněti
samo sebe a začít
se vnímat jen očima
těch druhých,

plnit jejich (i nevyřízená) očekávání. Protože nevnímají jasně své hranice ani hranice ostatních, často přestávají vnímat vlastní tělo a jeho signály (typicky včas nevnímají přetížení, chlad, žízeň). Zároveň přestávají symbolicky věřit vlastním očím a uším, dají na to, co jim o světě tvrdí ostatní. Získávají přesvědčení, že jsou takoví, jaké je vidět ostatní lidé, a přebírají jejich cíle a přání za vlastní.

Hypersenzitivní děti, hypersenzitivní rodiče

Nejen studie na dvojčatech ukazují, že hypersenzitivita má dědičnou složku, kterou nemůžeme opomíjet. Je pravděpodobné, že hypersenzitivní dítě má nejméně jednoho z rodičů také hypersenzitivního.

Hypersenzitivní rodiče, kteří si se svou jinakostí zatím nevědějí rady, mohou dítěti život velmi ztrpčovat. Typicky se mohou snažit dítěti předat své – nepříliš vhodné – způsoby zvládání. Stejně jako jsou nevšimaví k vlastním

hranicím, k vlastním potřebám a svému tělu, to mohou vyžadovat i od dítěte, „aby ve světě obstaralo“. Když si sám rodič není ani vědom vlastní extrémní citlivosti a její projevy odmítá nebo považuje za slabost, může v dítěti nevědomky vystěhovat stejně odmítnutí sebe sama. Nebo ho naopak mohou držet jako v bavlnce, chránit před obtížemi okolního světa, zklamáním i před konflikty. Mohou na ně přenést svůj strach ze světa. Zároveň pro ně může být takové dítě samo zdrojem přetížení...

Opatrně s diagnózami

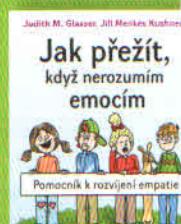
V době, která tak ráda lidi hodnotí, testuje a škatuluje, je s podivem, jak málo se o hypersenzitivitě jako takové mluví. Snad naštěstí to (zatím) není žádná samostatná diagnostická kategorie, zároveň je tu ale riziko, že nápadné projevy hypersenzitivity povedou odborníky i laiky k často zavádějícím závěrům. S přecitlivělostí na určité podnety se setkáváme i u dětí s diagnostikovanou poruchou autistického spektra, u dětí s ADHD nebo s vývojovou dysfázii. Specifické projevy, které plynou ze zvýšené vnímavosti k okolnímu světu, můžeme v roli odborníka velmi snadno onálepkovat nelaskavými termíny jako „neuroticismus“, „nepřízpůsobivost“ ... a mnoha dalšími. ■

Knižní tip

Jak přežít, když nerozumíme emocím

Každý den se děti učí něco nového. Čtení, jízdě na kole, hře na hudební nástroj... A jsou tu i jiné věci, které je možné se učit, třeba pochopení toho, co druzí cítí a co si myslí. Těto schopnosti se říká empatie. V této knize najdete spoustu úkolů, tipů a zábavných aktivit, které dětem pomohou divat se na věci z různých úhlů pohledu, pochopit, že různí lidé projevují své pocity různým způsobem, a také díky ní budou věnovat větší pozornost svým vlastním pocitům. Knihu napsaly Judith M. Glasser a Jill Menkes Kushner, ilustroval ji Libor Dróbny a vydal ji Portál.

Zakoupit ji na obchod.portal.cz



Mgr. Kateřina Rodná

Autorka je psycholožka a psychoterapeutka.

Literatura:

Rolf Sellin: Hypersenzitivní lidé mezi námi: Od minusu k plusu. Noxi, 2016.

Antje Gertrud Hofmannová: Hypersenzitivní děti – laskavý poslově univerza. Práh, 2014.