

Илейн Арън

СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА

**КАК ДА СЕ СПРАВЯТ ДЕЦАТА
СЪС СРАМЕЖЛИВОСТТА И СИЛНИТЕ ЕМОЦИИ?**

София, 2020

ELAINE N. ARON, PH. D.

THE HIGHLY SENSITIVE CHILD

Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them

HARMONY BOOKS

Copyright © 2002, 2015 by Elaine N. Aron

All rights reserved.

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2020

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

ISBN 978-619-01-0731-6

ИЛЕЙН АРЪН

СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ДЕЦА

КАК ДА СЕ СПРАВЯТ ДЕЦАТА
СЪС СРАМЕЖЛИВОСТТА И СИЛНИТЕ ЕМОЦИИ?

Превод от английски
Евелина Андонова



СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности.....	11
Бележка на авторката	13
Въведение	31
Свръхчувствително ли е вашето дете? (Въпросник за родители)	37

ПЪРВА ЧАСТ

ОБЩ ПОГЛЕД ВЪРХУ ДЕТСКАТА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ

1 Чувствителност

<i>По-задълбочен анализ на „срамежливите“ и „капризните“ деца.....</i>	41
Ръководство за работа с <i>вашето дете</i>	42
Как „открих“ свръхчувствителността	43
Какво е свръхчувствителност?.....	45
Свръхчувствително ли е вашето дете?	53
Каква полза има човешкият род от СЧД като вашето?	55
Защо СЧД се различават толкова едно от друго?	58
И така стигаме до Емилио	60

6 - Свръхчувствителните деца

Разсейване на старите заблуди.....	66
Все още се чудите дали детето ви е СЧД?	70
Финални думи: СЧД <i>вървят</i> по пътя към успеха и щастието.....	76

2 Затегнете коланите

<i>Трудностите при отглеждането и възпитанието на необикновените деца.....</i>	83
Като родители на СЧД вие давате по-ценен принос на света.....	85
Доброто напасване между родители и деца – всяко дете се напасва в семейството по различен начин.....	87
Трудните и лесните СЧД	92
Шестте най-често срещани проблема	94
Радостите, които само родителите на СЧД познават	115

3 Когато вие, родителите, не сте свръхчувствителни

<i>Всяко зло за добро.....</i>	117
Свръхчувствителността и ти, мама и татко.....	117
Специална бележка към бащите	118
Свръхчувствителност и стремеж към търсене на новости	118
Когато вие и вашето дете имате съвсем различен темперамент	120
Заклучителни мисли	140

Свръхчувствителни ли сте?

<i>(Тест)</i>	141
---------------------	-----

4 Когато и двамата с вашето дете сте свръхчувствителни

<i>Отношенията ви с останалата част от семейството.....</i>	143
Какво печелят хората, и по-специално СЧХ, от това, че са родители.....	145
Пръв приоритет – вашата собствена стабилност	146
Когато и двамата с вашето дете сте свръхчувствителни	147
Къде свръхчувствителният родител трябва да внимава	151
Отношенията ви с останалата част от семейството	158
Финални думи.....	170

5 Четири ключа към отглеждането на щастливо СЧД

<i>Укрепване на самочувствието, понижаване на чувството за срам, разумно прилагане на дисциплина, свободно обсъждане на чувствителността.....</i>	171
Първият ключ – самочувствието	171
Вторият ключ – редуцирането на срама	180
Третият ключ – разумна дисциплина	185
Четвъртият ключ – да знаете	
как да обсъждате чувствителността	206
Поставяне на здравословни граници и четирите ключа към отглеждането на щастливо СЧД	213

ВТОРА ЧАСТ ОТ НАЙ-РАННО ДЕТСТВО ДО ЮНОШЕСТВО

6 Добрият старт

<i>Как да утешим свръхчувствителното бебе и да се научим да го разбираме</i>	219
Новородените – как да разпознаете свръхчувствителните сред тях	219
Възрастта от два до шест месеца –	
как да бъдете отзивчиви, но не и прекалено стимулиращи ...	230
От шест месеца до една година – привързване, настройване	
към честотата на другия и самоконтрол	237
Настройването към честотата на бебето	242
Финални думи	247

7 Малките деца вкъщи

<i>Адаптиране към промяната и справяне със свръхстимулацията</i>	249
Справяне с промяната	250
Как да се справите със свръхстимулацията	257
Как да се справите със силните емоции	258
Възрастта между една и две години	265

8 - Свърхчувствителните деца

Как да се справяме с всички тези ежедневни проблеми.....	270
Проблеми от не съвсем ежедневно естество.....	277
Финални думи за СЧД на тази възраст	281

8 Малките деца и външният свят

<i>Как да им помогнем да се справят успешно в новите ситуации.....</i>	283
Разликата между страха от новото, страха от непознати, срамежливостта и това да обичаш да си играеш сам.....	284
Защо детето се страхува от новите ситуации и как да предотвратим това.....	285
И най-важното, възползвайте се от способността му да говори.....	292
Страх или нерешителност в общуването с други деца и възрастни	296
Как да изберете подходящата за вашето СЧД детска ясла, градина или предучилищна група.....	303
Когато вашето СЧД се натъкне на нещо наистина страшно.....	306
Финални думи.....	309

9 Свърхчувствителните ученици вкъщи

<i>Разрешаване на проблеми</i>	311
Време за училище – разгръщането на талантите	311
Свърхчувствителният ученик и животът вкъщи	313
Редуцирайте стреса вкъщи	324
Отглеждането и възпитанието на трудните СЧД.....	330

10 Свърхчувствителните ученици и външният свят

<i>Как да им помогнем да обикнат класната стая и социалния живот</i>	339
С какво се сблъскват СЧД в училище.....	341
Класната стая – отражение на културния идеал за темперамент	342
Социален живот и срамежливост.....	344
Направете живота в училище приятен за детето	357

Академичната страна на живота в училище.....	361
Когато вашето дете е жертва на тормоз в училище	367
Как Мерилин се разправи с хулигана	369
Е, вече стигнахте доста далече.....	370

11 Чувствителните подрастващи

<i>Деликатната задача да отгледаме и възпитаваме здрави и енергични личности.....</i>	<i>373</i>
Дълбоката вода пред СЧД	373
Разбирателството вкъщи	385
Оцеляване в гимназията.....	388
Социален живот	394
Вътрешният живот	401
Навлизането в младостта	402
Какъв е вашият урок тук	408

Двайсет съвета към учителите, работещи със СЧД	411
---	------------

Бележки	419
----------------------	------------

За авторката.....	430
--------------------------	------------

СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНО ЛИ Е ВАШЕТО ДЕТЕ?

Въпросник за родители

Моля, прочетете следващите твърдения и маркирайте с „вярно“ тези от тях, които поне в известна степен важат за вашето дете в момента или дълго време са били актуални за него в миналото. С „грешно“ маркирайте твърденията, които не са изцяло верни за детето ви или изобщо не се отнасят за него.

Моето дете...

- | | | |
|----|--|-----|
| 1 | се стряска лесно. | В Г |
| 2 | се оплаква, че някои грехи му докарват сърбеж, че ръбовете на чорапите му убиват, че етикетите на грехите му боцкат. | В Г |
| 3 | обикновено не обича големи изненади. | В Г |
| 4 | си взема поука от внимателно направена забележка, а не от строго наказание. | В Г |
| 5 | сякаш ми чете мислите. | В Г |
| 6 | използва сложни за възрастта си думи. | В Г |
| 7 | забелязва и най-слабия необичаен мирис. | В Г |
| 8 | има интелигентно чувство за хумор. | В Г |
| 9 | е много интуитивно. | В Г |
| 10 | трудно заспива след вълнуващ ден. | В Г |
| 11 | не понася добре големите промени. | В Г |

38 • Свръхчувствителните деца

- 12 иска да го преоблека, когато се намокри или изца- В Г
па с пясък.
- 13 задава много въпроси. В Г
- 14 е перфекционист. В Г
- 15 забелязва, когато някой в обкръжението му е раз- В Г
строен.
- 16 предпочита по-спокойните игри. В Г
- 17 задава сериозни въпроси, които те карат да се В Г
замислиш.
- 18 е много чувствително към болката. В Г
- 19 се чувства некомфортно на шумни места. В Г
- 20 забелязва дребни подробности (например, че нещо В Г
е било преместено, че някой е променил нещо във
външния си вид и т.н.).
- 21 преценява дали е безопасно да се покатери нави- В Г
соко.
- 22 се представя най-добре, когато не го гледат не- В Г
познати.
- 23 дълбоко преживява нещата. В Г

Изчисляване на резултата

Ако сте маркирали с „вярно“ тринайсет или повече твърдения, детето ви вероятно е свръхчувствително. Но имайте предвид, че никои психологически тест не е толкова прецизен, че да му се доверите на 100 процента и да базирате отношението си към детето изцяло на него. Ако във вашия случай важат само едно или две от твърденията, но с особена сила, можете с пълно право да определите детето си като свръхчувствително.

ГЛАВА 1

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ

*По-задълбочен анализ на „срамежливите“
и „капризните“ деца*

Тази глава прави задълбочен анализ на свръхчувствителността при децата и ще ви помогне да разберете дали вашето дете притежава тази черта. Тук ще разберете повече и за всички наследствени черти от характера на детето ви. Целта ни е да ви освободим от всички заблуди по отношение на чувствителните деца. В заключение ще направим разграничение между свръхчувствителността и същинските психични разстройства (каквото свръхчувствителността не е).

-Е, ако той беше мое дете, щеше да яде каквото му сложа в чинията.

– Дъщеря ти е толкова мълчалива – не си ли мислила да я заведеш на доктор за това?

– Той е толкова зрял, толкова мъдър за възрастта си. Но сякаш прекалено много мисли. Не се ли притеснявате, че вече не е така щастлив и безгрижен?

– Чувствата на Джоди са толкова крехки. Освен това тя често плаче и когато види, че някой дразни или тормози други деца. Както и на тъжните места от книжките. А ние не знаем как да ѝ помогнем.

– В детската група, на която преподавам, всички деца се включват в общите занимания, само синът ви отказва. И въпреки че е такъв инат?

Познато ли ви звучат тези коментари? Защото родителите, които интервюирах за книгата, са свикнали да ги чуват. Те чуват всевъзможни добронамерени изказвания от устата на най-различни хора – роднини, учители, други родители и дори психолози и лекари. Ако и вие сте се сблъскали с подобни подмятания, значи, почти сигурно сте родители на свръхчувствително дете (СЧД). И те, естествено, ви тревожат, защото намекват, че във вашето дете има нещо странно или нередно, докато самите вие виждате, че то е едно прекрасно разбиращо, любящо и *чувствително* дете. Освен това *знаете*, че ако следвате добронамерените съвети, като например да го карате насила да яде храни, които не харесва, да го поощрявате да общува с другите, когато няма желание за това, или да го водите на психиатър, то ще страда. А когато се водите по неговите желания, то се справя прекрасно. Коментарите обаче продължават да се сипят и вие започвате да се чудите дали не сте лоши родители и дали вината за държането на детето не е ваша. Тази история ми е до болка позната.

Ръководство за работа с *вашето* дете

Нищо чудно, че се тревожите, че някъде грешите. А няма и кой да ви помогне. Сигурно сте забелязали, че повечето книги за родители се фокусират върху „проблемното поведение“ – нервността и безпокойството, склонността на децата да се разсейват лесно, тяхната „необузданост“ и агресия. Но в тези отношения вашето дете не ви създава никакви проблеми. С него вие срещате трудности, за които в книгите не се говори много – с храненето, със срамежливостта, с нощните кошмари, с безпокойството и силните емоции, които най-често не са насочени към другите, а са по-скоро нервни изблици. Обичайният съвет да се справите с нежеланото поведение, като накарате детето да си понесе „последствията“ (накажете го), често не работи – наказанията и критиката направо смазват вашето дете.

Съветите в тази книга са за това как да процедирате именно с тези свръхчувствителни деца. В тях съм синтезирала опита на

други родители на СЧД, моя личен опит, както и този на специалисти по детската свръхчувствителност. И първият съвет е да не вярвате, когато някой ви каже, че на вашето дете му има нещо, и да не позволявате и на самото дете да вярва в това. Вие не сте виновни, че вашето дете е различно. Естествено, човек винаги трябва да се стреми да бъде по-добър родител и в това отношение тази книга ще „облагодетелства“ най-вече вас, защото е написана точно за „различните“ деца, каквото е и вашето. Забравете напълно идеята, че у вас като родители или у вашето дете има нещо дълбоко сбъркано.

Как „открих“ свръхчувствителността

Въз основа на собствените ми научни проучвания и професионален опит, както и въз основа на проучванията и опита на много други специалисти, изучавали тази черта под различни и не съвсем точни названия, мога да заявя, че вашето дете има нормална разновидност на вродения човешки темперамент. То е сред онези 15 до 20 процента хора, които по рождение са свръхчувствителни. Тези проценти са твърде значителни, за да можем да определим въпросните деца като „анормални“. Още повече, доколкото знам, броят на свръхчувствителните индивиди се движи в рамките на същия процентен диапазон във всеки изучаван биологичен вид. Изводът е, че еволюцията има основателна причина да запази тази черта. Не след дълго ще се върнем отново на този въпрос, но нека първо ви разкажа малко повече за това „откритие“.

Аз започнах да изучавам свръхчувствителността през 1991 г., след като друг колега психолог се изказа за мен, че съм свръхчувствителна. Това възбуди любопитството ми, но не планирах да пиша книга или дори да споделям с някого откритията си. Тогава реших в рамките на общността, в която по онова време се движех, и университета, в който преподавах, да интервюирам хора, които бяха „свръхчувствителни към физически или емоционални стимули“ или „свръхинтровертни“. Отначало си

мислех, че свръхчувствителността и интровертността са едно и също нещо, а именно склонността да поддържа близки отношения и пълноценно общуване само с един-двама приятели и да избягваме големите групи и срещите с непознати. Екстровеитите, от друга страна, обичат големите събирания и запознанствата с нови хора и имат много приятели, с които обаче не общуват много задълбочено. Оказа се, че интровертността не е същото като свръхчувствителността: Въпреки че 70 процента от свръхчувствителните хора (СЧХ) са интроверти – тенденция, която вероятно е част от тяхната стратегия за понижаване на стимулацията, – 30 процента са екстровеити. Ето как разбрах, че съм открила нещо ново.

Как един свръхчувствителен човек може да бъде и екстровеит? От интервютата, които проведох, разбрах, че някои от свръхчувствителните хора бяха израснали в сплотени, любящи общности, в един от случаите дори в комуна. Други, изглежда, бяха възпитани да бъдат общителни – семейството им беше наложило този маниер на живот и те като едни послушни СЧХ се бяха постарали да направят това, което се очаква от тях. Една жена дори си спомни деня и часа, в които беше решила да стане екстровеит. В мига, в който изгубила най-добрата си и единствена приятелка, тя решила повече никога да не рискува отново да остане без приятел.

След като открих, че свръхчувствителността не е едно и също с интровертността, аз намерих и други доказателства в подкрепа на тезата, че чувствителните хора по природа не са срамежливи или „невротични“, което ще рече тревожни и депресирани. Всички тези характеристики са вторични и придобити и се срещат както при СЧХ, така и при много не-СЧХ.

Когато пузнах съобщение, че искам да интервюирам свръхчувствителни хора, аз бях затрупана от обаждания на доброволци. В крайна сметка избрах четиридесет мъже и жени от най-различни възрасти и социални прослойки и с всеки от тях проведох интервю с продължителност три часа. В момента, в който разбираха с какъв термин описвам тяхната черта, тези хора веднага пожелаваха да ми разкажат за нея и за това защо тя означаваше

толкова много за тях. (Много възрастни си купуват моята книга *Свръхчувствителните хора* просто защото се разпознават още в заглавието, както и вие може да сте си купили настоящата книга, защото сте разпознали в заглавието ѝ своето дете.)

Благодарение на тези интервюта аз успях да систематизирам много от характеристиките на свръхчувствителността и въз основа на записките и наблюденията си съставих един по-дълъг, а впоследствие и един по-кратък въпросник (вж. стр. 141–142), които стигнаха до хиляди хора. Онези около 20 процента от хората, които са свръхчувствителни, незабавно схващат идеята и се разпознават в описанието. Останалите около 80 процента наистина „не схващат“ за какво иде реч и някои отговарят с „не“ на всеки въпрос. Същите проценти се оформиха и при телефонното проучване, в което интервюирах хора, подбрани на случаен принцип. Оказа се, че чувствителните хора наистина се различават от другите.

Оттогава насетне аз започнах да пиша и да преподавам по темата и не след дълго разбрах, че хората имат нужда от книга за отглеждането и възпитанието на свръхчувствителните деца. Наслушах се на тъжните истории на хора с трудно детство, които бяха минали през големи неволи само защото добронамерените им родители не са знаели как да се грижат за свръхчувствителни деца. Затова започнах да интервюирам родители и деца и благодарение на тези разговори съставих въпросник, който стигна до стотици родители на всякакви деца. Това проучване, в което целта ми беше да направя възможно най-точно разграничение между СЧД и не-СЧД, стига до вас под формата на въпросника, който излагам в края на Въведението на книгата.

Какво е свръхчувствителност?

Свръхчувствителните индивиди притежават вродената склонност да забелязват повече детайли в средата и да размишляват задълбочено, преди да действат, за разлика от останалите хора, които не са толкова наблюдателни и действат по-бързо и импулсивно. В резултат на това СЧХ и СЧД обикновено са състрадателни,

умни, интуитивни, творчески натури и освен това са предпазливи и съвестни (защото добре съзнават последствията от евентуалните злодеяния и съответно избягват да вършат такива). Освен това те много по-лесно се изнервят, когато са подложени на „силни шумове“ и засипани от голямо количество информация. Затова избягват шумни места и сбирки и другите често ги смятат за срамежливи и свити или за „задръстени“. А когато не могат да избегнат свръхстимулацията, те правят впечатление на хора, които „лесно се разстройват“ и са „твърде чувствителни“.

И макар да забелязват повече неща, не може да се каже, че имат по-добро зрение, слух, обоняние, осезание или вкус от другите хора, въпреки че болшинството от тях твърдят, че поне едно от сетивата им е особено добре развито. Същественото при тях е, че мозъкът им обработва информацията по-задълбочено. Наред с това свръхчувствителните хора, възрастни и деца, имат и по-бързи рефлексии (реакция, която обикновено произтича от гръбначния мозък); по-чувствителни са към болка, лекарства и стимуланти, имат по-реактивна имунна система и по-често страдат от алергии. В известен смисъл цялото им тяло е устроено така, че да подлага на щателна проверка всичко, което постъпва в него.

Как СЧД сортират портокали

Когато бях малка, баща ми често ни водеше по разни фабрики и уговаряше управителите да ни разведат наоколо и да ни запознаят с производствения процес. Като свръхчувствително дете, аз, естествено, най-много се изнервах в стоманолеейрните и заводите за стъкло. Там беше твърде шумно и горещо от пламтящите огньове и аз обикновено се разплаквах. Посещенията на подобни места ме ужасяваха. Моите не-чувствителни роднини, от друга страна, се дразнеха, когато заради мен им се налагаше да прекратят обиколката и да си тръгнат. На едно място обаче обичах да ходя – в завода за пакетиране на портокали. Харесваше ми да гледам как портокалите се движеха върху чудната машина конвейер и накрая падаха в една от трите дупки с различен размер – малък, среден и голям.