

KARTY PRACY

# ĆWICZENIA

dla dzieci  
wysoko wrażliwych



Workbook  
nauczyciela

FORUM

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
Wysoko wrażliwe dziecko – charakterystyka .....	5
Cztery podstawowe cechy wysokiej wrażliwości.....	5
Kwestionariusz dla rodziców .....	7
Wybrane zasady pracy z wysoko wrażliwym dzieckiem .....	8
Jak doskonalić rozwój dziecka? .....	10
<b>Zamek</b> .....	14
<b>Rycerz</b> .....	20
<b>Zbroja</b> .....	26
<b>Wieża</b> .....	32
<b>Podsumowanie</b> .....	38
<b>Zakończenie</b> .....	40



## Wstęp

**Wysoka wrażliwość** to jedna z wrodzonych cech temperamentu, często błędnie definiowana jako nieśmiałość, zahamowanie społeczne czy introwertyzm. Z badań wynika, iż wśród wysoko wrażliwych osób 70% to introwertycy, ale pozostałe 30% to ekstrawertycy. Elaine Aron o wysokiej wrażliwości mówi jako o cesze w większości zdeterminowanej genetycznie, pod którą kryje się wiele różnych zachowań, którą się posiada albo nie. Nieśmiałość, introwertyzm czy zahamowanie społeczne są zaś odpowiedzią (reakcją wtórną) na przeżyte doświadczenia i mogą być prezentowane przez dzieci wysoko wrażliwe, ale nie muszą<sup>1</sup>.

Wysoka wrażliwość jest cechą wrodzoną, która występuje u 15–20% dzieci bez względu na płeć. Zatem wysoko wrażliwe dzieci na pewno są wśród nas.

## Wysoko wrażliwe dziecko – charakterystyka

Według Elaine Aron wysoko wrażliwe dziecko (WWD) odznacza się charakterystycznymi cechami, które można uznać za objawy wysokiej wrażliwości. Są to m.in.:

- empatyczność,
- wyjątkowa bystrość,
- kreatywność,
- ostrożność,
- silna intuicyjność.

Wysoko wrażliwe dziecko może szybko poczuć się przytłoczone nadmierną ilością bodźców, które powodują u niego drażliwość. Najczęściej jest ono także nieco wycofane, refleksyjne, nieśmiałe i często sprawia wrażenie smutnego.

Jak podkreśla Elaine Aron, wysoka wrażliwość nie jest odchyleniem od normy. Wymaga jednak odpowiedniego traktowania, by pomóc dziecku dobrze funkcjonować w świecie, który często go przytłacza i niepokoi.

## Cztery podstawowe cechy wysokiej wrażliwości

Elaine Aron zaznacza, iż nie ma dwóch tak samo wrażliwych dzieci. Wyróżnia jednak cztery podstawowe aspekty wysokiej wrażliwości, które muszą być obecne u dziecka wysoko wrażliwego.

**Głębokie przetwarzanie i skłonność do refleksji** – które można zaobserwować u dziecka, gdy używa skomplikowanego słownictwa, wypowiada mądre żarty. W nowych sytuacjach potrzebuje czasu na zapoznanie się z tym, co się dzieje, przyjrzenie

<sup>1</sup> <https://psychoterapia.plus/dziecko-wysoko-wrazliwe/>

