**ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ГІПЕРЧУТЛИВИХ ДІТЕЙ**

Вона плаче, якщо з рук випала шапка чи іграшка. Глибоко засмучена, якщо ви підвищили на неї голос. І, здається, у неї якийсь особливий нюх. Перш ніж винести дитині який-небудь невтішний вердикт, урахуйте той факт, що така поведінка може бути вродженою.

Дослідження доктора ЕлейнаАрона показує, що високий ступінь чутливості часто є фізіологічною особливістю, з якою народжуються деякі діти. Ви можете почути від інших батьків помилкову думку про те, що такий стан дитини виникає через дефіцит довіри чи соціальних навичок, але ви маєте розуміти, що це зовсім не те, що ви коли-небудь могли контролювати.

Сенситивні (гіперчутливі) діти мають трохи інші або перебільшені реакції. Вони діють не так, як ви очікуєте, як зробила би в подібній ситуації типова дитина. На жаль, у нашому суспільстві це часто розцінюється як слабкість. Але, згідно з думкою сімейного лікаря Джеремі Г. Шнайдера, це зовсім не так. Шнайдер каже: «Правда в тому, що в сенситивних дітей є дар. Вони здатні пізнавати цей світ на більш високому рівні, ніж середньостатистичні діти».

То що ж дозволяє казати про дитину як про «дуже сенситивну»? Гіперчутливі діти можуть проявляти одну або навіть усі перелічені нижче риси. Шнайдер пояснює, що ключ до розуміння таких дітей полягає в тому, щоби помітити певний патерн поведінки, а також ступінь, з яким дитина демонструє один чи кілька таких ознак:

Ваша дитина дуже чутлива до своїх відчуттів і переживань? У неї відмінне відчуття запахів чи звуків? Вона дуже чутлива до болю?

У вашої дитини швидко виникають емоційні перевантаження? Вона відчуває широкий і при цьому інтенсивний спектр емоцій? Іноді вона настільки схвильована, що змушена піти?

Ваша дитина набагато мислить глибше, ніж її однолітки або навіть дорослі? Вона ставить серйозні запитання, багато думає й розмірковує про події в своєму житті?

Ваша дитина добре усвідомлює навколишню дійсність? Вона помічає, якщо ви переставите з місця на місце якусь навіть маленьку річ, або незначні зміни в інших людях, наприклад, нову стрижку?

Ваша дитина дуже чутлива до емоцій інших людей? Вона зауважує, коли комусь сумно, й намагається чимось допомогти? І, здається, вона особливо чутлива до почуттів тварин?

Для когось може виявитися нелегким завданням прийняти той факт, що його дитина є сенситивною особистістю. Але краще, якщо ви про це дізнаєтесь якомога раніше, тоді ви зможете зробити важливі кроки, щоб допомогти їй примиритися зі своїм внутрішнім світом і сміливо йти вперед. Шнайдер пропонує такі підказки батькам, які мають намір підтримати своїх дітей у прояві ними сенситивності та впевненості в собі, при цьому не протиставляючи їх іншим дітям.

Корегуйте власну поведінку, а не поведінку вашої дитини. Не намагайтесь примусити її пристосуватись до вимог суспільства. Любіть і приймайте свою сенситивну дитину цілком і беззастережно. Ви не можете змінити. Вона повинна знати, що ви любите її незалежно від того, що вона почуває або як реагує на світ.

Стати партнерами. Щоб допомогти своїй дитині освоїти безпечні способи взаємодії зі світом, займайтеся з нею. Наприклад, вірогідніше, їй більш комфортно спілкуватися з однокласниками один на один, ніж у групі, тому заохочуйте індивідуальні зустрічі, щоб діти могли пограти разом, так дитина зможе звикнути до кількох однокласників.

Орієнтуйтесь на сильні сторони. У деяких країнах сенситивність сприймається мало не як «клеймо», тому важливо не навішувати ярлик на дитину. Допоможіть їй зрозуміти, що вона відчуває світ більш глибоко, ніж більшість дітей, допоможіть їй побачити в цьому важливі переваги. Така дитина може помітити те, повз що пройде більшість людей, вона має прекрасну уяву, дуже уважна і краще концентрується, може проявити себе обдарованим учнем або чуйною людиною, яка співчуває іншим людям.

Внесіть невеликі зміни. Якщо вам необхідно внести корективи в оточення своєї дитини, робіть це поступово. Тоді вона буде почувати себе менш пригнічено.

Підштовхніть, але не тисніть. Більшість сенситивних дітей засмучуються, якщо їм треба прийняти якесь рішення. Через страх вони часто відкидають різні можливості. Тому іноді найкраще, що ви можете зробити, це просто підштовхнути вашу дитину, щоб вона ризикнула або спробувала щось нове. Те ж стосується й покарання. Дитина краще відреагує, якщо ви виправите її у м'якій формі, замість того щоби кричати на неї. Якщо ваша гіперчутлива дитина буде знати, що ви будете любити її незалежно від того, що вона відчуває, то дитина буде менше хвилюватись та вагатись у нових ситуаціях, буде менш сором'язливою й більш сміливою. Якщо вона буде знати, що ви не збираєтесь примушувати її бути тим, ким вона не є, то ви обидва станете м'якше й будете готові рухатись уперед.

Завдання батьків – допомогти своїй дитині адаптуватись до світу й гармонізувати саму себе. Сенситивна вона чи ні, але всі діти час від часу дуже потребують батьківського тепла й почуття безпеки.