

Citlivé a plačlivé dieťa

CHARAKTERISTKA

Niektoré deti sa ľútostivo rozplačú, ak im niekto vezme hračku alebo sa udrú, keď nenakreslia pekný obrázok alebo v staršom veku ťažko nesú kritiku, napríklad ak pani učiteľka negatívne ohodnotí ich písomku, sloh, diktát alebo im niekto niečo vyčíta. Takéto dieťa prežíva *emócie intenzívnejšie*, reaguje prudkejšie už aj pri menších podnetoch. Je však prispôsobivejšie a má tendenciu prevziať žiaľ a starosti iných ľudí na seba. Precitlivenosť a plačlivosť je jeho charakterová črta. Plač je často znakom jeho priveľkého stimulu. Citlivosť je výnimočná charakteristika, takíto ľudia bývajú úžasní, trpezliví, empatickí a štedrí. Citlivé deti bývajú však zraniteľnejšie ako ostatné. Od rodiča si takéto dieťa vyžaduje veľa starostlivosti a trpezlivosti, potrebuje viac nehy, istoty a bezpečia v objatí rodiča. Asi do jedného roku života plačom privoláva mamu, chce ísť na ruky a potrebuje byť na rukách, pretože mu to pripomína pocity istoty a bezpečia. V tomto období dieťa plače aj preto, že sa bojí odísť od mamy, pociťuje z toho prirodzený strach a úzkosť. Mamičky by to mali rešpektovať. V predškolskom veku sa môžu javiť ako nepredvídateľné a ostatné deti nevedia, ako bude na novú situáciu reagovať. Citlivé deti bývajú často opatrné a spočiatku nedôverujú neznámym ľuďom, potrebujú dlhší čas, kým nadviažu nové kontakty. K novým situáciám pristupujú opatrnejšie. Okolo šiesteho roku už dieťa lepšie zvláda svoje emócie, v sociálnych vzťahoch býva opatrnejšie, najčastejšie má však jedného kamaráta. Ak sa kamarátstvo rozbije, dlhšie sa trápi.

MOŽNÉ PRÍČINY VZNIKU

Príčiny precitlivenosti detí môžu byť rôzne:

- genetické;
- počas tehotenstva, napríklad strava alebo emočné prežívanie mamičky;
- dieťa prekonalo nejaké ochorenia, a preto vzťahová väzba s mamičkou je príliš silná.

PREJAVY

Najčastejšie prejavy citlivého dieťaťa môžu byť:

- Nemajú rady veľké zmeny, ale sú pozorné a všimnú si aj malé zmeny.
- Uprednostňujú tiché hry, najradšej sa zaoberajú niečím samy.
- Od ľudí, u ktorých cítia istotu, majú rady objatie, pohladenie, mojkanie.
- Ak sú svedkami kriku alebo krivdy, vtedy trpia.
- Pri konfliktoch sú plačlivé, bojzlivé, unikajú od konfliktu.
- Po dni plnom zážitkov a prekvapení ťažšie zaspávajú, pretože emócie prežívajú dlhšie.

- Dospelým kladú veľa otázok, túžia po vedomostiach, neuspokoja sa s neuváženými, náhlivými odpoveďami.
- Pri svojej zamyslenosti a hĺbavosti pôsobia ako zasnené, vyjadrujú sa premyslenejšie a obraznejšie.
- Ich premýšľanie sa zdá ako pomalé
- Snažia sa byť bezchybné a robiť veci dokonale.
- V škole vynikajú skôr v predmetoch, kde môžu využívať svoju fantáziu.
- Pri skúšaní a písomkách bývajú vystresované, nervózne, smutné.
- Môžu prehnane reagovať na chute a vône.
- Robia si starosti o svojich rodičov, súrodencov kamarátov a spolužiakov.

VÝCHOVNÉ CHYBY

- Rodičia plačlivé dieťa často upozorňujú: *Nerev, nie si malý!, Nehanbiš sa? Každý sa na teba pozerá a všetky deti sa ti budú smiať...*, čo pôsobí na dieťa ako výsmech a ponižovanie. Takže sa u dieťa nevytvára sebadôvera.
- Prísna výchova vyvoláva v citlivých deťoch emocionálne výjavy, explózie plaču, krik.
- Ak na citlivé deti tlačíme, aby sa správali inak, boli sebavedomejšie, deti sa ešte viac uzavru do seba.
- Ak reagujeme na utiahnutosť nášho dieťaťa obavami, nemá potrebnú podporu, stáva sa neistým a bojzlivým.
- Benevolentnosť, nejednotnosť vo výchove môže spôsobiť rozmazanosť, tvrdohlavosť dieťaťa.

NÁPRAVA A RIEŠENIA

- Dôležité je preukázať svojmu dieťaťu trpezlivosť, **pochopenie a prejavovať mu dôveru.**
- Kritiku dieťaťa vyjadrovať konkrétne a konštruktívne, ale opatrne a priradiť aj pozitívne stanoviská.
- Citlivé dieťa potrebuje pravidelný režim, dôverné prostredie a ochranu pred množstvom nových podnetov, aby sa vedelo vnútorne uvoľniť.
- Doma vytvorte dieťaťu **útulný kútik**, kde môže mať pokoj.
- **Posilňujte jeho sebadôveru, aby pochopilo, že v citlivosti je jeho sila a naučilo sa prijímať seba samého.**
- **Nevyvíjajte na dieťa tlak, pretože sa úplne uzavrie do seba a vôbec nič sa už od neho nedozviete.** Radšej s ním **hovorte po dobrom a dohodnite sa.**
- Dieťa prežíva svoj život vysoko emocionálne, preto potrebuje bezpečie a istotu, ktoré prispievajú k tomu, aby sa postupne naučilo kontrolovať svoje emócie.
- **Hranice treba nastavovať postupne.** Ak sa citlivé dieťa nespráva vhodne, ukážte mu, aké správanie od neho očakávate. Ukázať mu, čo robilo zle a ako to má robiť správne.

DOPORUČENIA, ODKAZY A KONTAKTY

Prejavy precitlivosti vášho dieťaťa je možné zistiť diagnostikou v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, dôležitou súčasťou terapie je aj práca s rodinou.

Literatúra:

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/6521/ako-sa-prejavuje-precitlivene-dieta>

<https://eduworld.sk/cd/martina-matejova/4312/nebojte-sa-o-citlive-dieta>

http://www.sunrise-poradna.sk/wp-content/uploads/2016/10/2013_11_Ked-si-dieta-pyta-objatie.pdf

