

ZNAKY VYSOCE CITLIVÉHO DÍTĚTE

Jak poznat dítě se zvýšenou citlivostí senzorického zpracování

1. Neustálé vědomí vnějšího světa

ANO NEVÍM NE

všimá si vjemů, které jiní neregistrují,
reaguje i na nejmenší změny v prostředí

je přecitlivělé na světlo, vůně, nové chutě,
specifické zvuky, nestrukturovaný hluk aj.

v situaci, kde působí více podnětů, se lehko přetíží

po náročném dni má silnou potřebu odpočinku
a klidových aktivit, kdy chce trávit čas podle sebe

2. Zvýšená citlivost na tělesné vjemy

nesnese určité doteky nebo je vyžaduje určitým způsobem
(např. při usínání, lechtání, držení za ruku apod.)

nesnáší čištění zubů, stříhání nehtů, mytí vlasů, nesnese
chuť pasty, vodu v očích, použití mýdla nebo šamponu

nesnese mokré, těsné nebo volné oblečení, některé oblečení
nesnese vůbec, oblékání je náročné a nepříjemné

je velice citlivé na křik a fyzické násilí

ztráta kontaktu se zemí pro něj může být nepříjemná, má rádo
sport a pohyb, který je v kontaktu se zemí (uzemňuje ho)

3. Spánek, jídlo a hra

ANO NEVÍM NE

často si neuvědomuje hlad, žízeň,
téměř nikdy není unavené

od narození spí málo, často se budí, denní spánek mizí
velice brzy již kolem 1.roku, v noci mu stačí spát 8-9 hodin

má rádo stejná známá jídla, s jednoduchou chutí a
strukturou (ovoce, zeleninu, pečivo, těstoviny, jogurty)

miluje křupavá, nesnáší mixovaná jídla

nová jídla nebo nucení do jídla vzbuzují velkou emoční reakci,
často až nevolnost

má rádo sensorické hry, hračky a materiály, např. hra s pískem,
dřevem, vodou, blátem, někdy mu ušpinění může vadit

má rádo stavebnice, hračky umožňující otevřenou hru,
logické a kooperativní hry

mezi nejoblíbenější aktivity patří často dovádění
s blízkými

potřebuje často hrát podle vlastních pravidel

4. Odmítání změn, potřeba režimu, jednoduchosti a předvídatelnosti

odmítá změny

chce zůstat tam, kde je, jsou pro něj náročné odchody
ze známého místa, přesuny mezi místy nebo příchody
na místa nová, na které se dítě nemůže předem připravit

od miminka může preferovat režim,
předvídatelnost aktivit ho uklidňuje

situace, kdy dítě neví, co ho čeká,
vyvolávají stres a napětí

5. Prožívání

ANO NEVÍM NE

déletrvající a intenzivní emoční reakce
a jejich náročnější regulace

přes den může převládat celkové negativní naladění,
mrzutost, nespokojenost, lehko se rozzlobí nebo znejistí

hluboká vnímavost vůči emocím druhých, jeho emoční
stav je lehko ovlivnitelný tím, co prožívají blízcí
(zejména vztek, který prožívá jako velice ohrožující)

často ho trápí velká vnitřní nejistota, nerozhodnost a potřeba
ujišťování a individuální pozornosti ze strany druhých

6. Myšlení a pozornost

je v permanentním pohybu fyzicky i myšlením, neustále mluví,
ptá se, přemýšlí, zvažuje, srovnává, má sklon k opatrnosti

ve světě myšlenek a fantazie se cítí bezpečně a často tráví většinu
dne aktivním přemýšlením, vymýšlením příběhů apod.

vysoce rozvinutá představivost a matematické myšlení,
má rádo hádanky, logické úkoly

čekání, např. stát v řadě, může být pro něj velkým utrpením

neudrží dlouho pozornost a lehko ho něco rozptýlí
(vjemy, které jiní nevnímají)

7. Sociální charakteristiky

ANO NEVÍM NE

kolektiv stejně starých dětí nevyhledává,
většinu času chce trávit ve společnosti dospělých

v kolektivu tráví většinu času osamotě,
vyhýbá se společným aktivitám s jinými dětmi

je společenské, ale důvěru si získává pomalu
a lehko ji ztratí, pokud ho někdo zklame

pokud potká děti, s kterými se cítí bezpečně,
umí navázat hluboká přátelství

je velice citlivé na tlak a očekávání druhých

v kolektivu hodně mluví a snaží se nasměřovat
pozornost na sebe

má často potřebu soutěžit, srovnávat se s druhými
a vyhledávat ujištění druhých

neúspěch a prohru nese těžce

má silnou potřebu spravedlnosti, je citlivé na násilí
a porušení pravidel druhými

má sklon pečovat o druhé, vysokou empatii
a vědomí, co je dobré pro svět kolem něj