



# WYSOKO WRAŻLIWI RODZICE



# Aspekty wrażliwości:

Wysoka wrażliwość jest wrodzoną cechą, którą stwierdza się u około 20% populacji.

- Depth of processing – głębia przetwarzania mentalnego, czyli silne pragnienie dogłębnego rozumienia świata i zdolność do wszechstronnego przetwarzania informacji.
- Overstimulation – skłonność do przeciążenia nadmiarem bodźców (przestymulowania).
- Emotional responsiveness and empathy – reaktywność emocjonalna i empatia.
- Sensivity to subtle stimuli – większe wyczulenie na subtelne bodźce, bezcenne w sytuacji rodzica.



# Głębia przetwarzania mentalnego – wnikliwość i zdolność do refleksji

Osoby wysoko wrażliwe (WWO) wszystko bardziej przetwarzają – nie tylko po to, by coś zapamiętać, ale żeby umiejscowić to, co obecnie do nich dociera, w kontekście wcześniejszych przeżyć, tak jakby poszukiwały nowych dróg przez labirynt.



# Badania dotyczące głębi przetwarzania mentalnego

Badania porównujące aktywację mózgu u WWO i nie-WWO w trakcie wykonywania różnych zadań percepcyjnych i związanych z przetwarzaniem informacji potwierdziły koncepcję, że przetwarzanie u WWO jest głębsze.



# WWO wykazują silniejsze reakcje emocjonalne

- Jest jasne, że umiejętność wczuwania się w czyjeś położenie stanowi pożyteczną cechę, zwłaszcza dla rodzica. Można się jednak zastanawiać, czy przez taką większą uczuciowość niż u innych nie jesteśmy mniej racjonalni i obiektywni.
- Najnowsze modele naukowe stawiają emocje w samym centrum myślenia i mądrości. Emocje motywują nas do myślenia o czymś. Intensywniej uczymy się (dotyczy to zwłaszcza WWO) i więcej zapamiętujemy, wiedząc, że będziemy sprawdzani.



# Przestymulowanie mózgu

Dla osoby wysoko wrażliwej najważniejsze jest, by maksymalnie ograniczać bodźce, tak aby mózg miał czas i przestrzeń na przetwarzanie tych, które do niego na bieżąco docierają.

Niemal dwudziestoletnie badania problemu wysokiej wrażliwości i obserwacje ludzi, którzy są nią obdarzeni, pokazują, że komfort codziennego życia zależy od trzech czynników:

- Snu - sen jest bardzo ważny dla osób wysoko wrażliwych. Bez względu na to, czy ma problem z zasypianiem, czy nie, powinny spędzić w łóżku 8 godzin;





## Bibliografia:

Aron N. Elaine, *Wysoko wrażliwi rodzice. Bądź dobrym rodzicem nawet, gdy świat Cię przytłacza*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2020

## Netografia:

<https://www.hellozdrowie.pl/wysoka-wrazliwosc-zwieksza-sk>  
[dostęp: 25.01.2021, godz. 11:40]

