

High Need Baby- czyli jak być rodzicem wyjątkowo wymagającego dziecka i nie zwariować?

High need baby to dość nowe pojęcie określające wysoko wrażliwe niemowlę lub małe dziecko. Najczęściej dostrzeganymi cechami takiego dziecka są:

- cały czas wydaje się być niezadowolone,
- ma trudności ze zmianami w otoczeniu,
- lubi mocny dotyk, stałe bujanie, ciągłe przytulanie, albo nie lubi być przytulane,
- ciągle wykonuje dużo ruchów, pręży się, wygina,
- jest nieprzewidywalne- o rutynie można tylko pomarzyć,
- wszystko przeżywa nad wyraz intensywnie,
- zaspokojenie potrzeb fizjologicznych jest trudne, intensywne, często stresujące.

Rodzic natomiast czuje się bezradny, zmęczony, zastanawia się gdzie popełnił błąd, a może coś jest nie tak z dzieckiem? Otrzymuje masę dobrych rad, które bardziej go irytują niż wspierają.

Zastanawia się: „A czy to normalne?“, bo maleństwo nie śpi, ciągle chce być noszone, a przede wszystkim nieustannie płacze. Bardzo możliwe, że to cechy tzw. dziecka wysoko wrażliwego, którego wrażliwość na bodźce otoczenia jest tak duża, że cały świat rodziny stanął na głowie i kręci się tylko wokół dziecka.

Otóż maluch odbiera sygnały z otoczenia tak, że wydają się być dla niego zagrożeniem a bezpiecznie jest tylko w ramionach rodzica. Ma dużo większe potrzeby, a każda czynność, jak karmienie czy pielęgnacja, są nieprzyjemnym doznaniem, stresującym rodzica i dziecko. Niechęć do kąpieli, czesania włosów, obcinania paznokci, smarowania buzi kremem... „Nieodkładalne” dziecko komunikuje się głównie płaczem i krzykiem, wydaje się być ciągle czujne, a do tego w złym humorze. W przeciwieństwie jak odbierają to dorośli, nie jest to próbą manipulacji ze strony dziecka. Jest ono za małe aby jakkolwiek manipulacje stosować. Jest to tylko forma komunikacji z opiekunem. Te wymagające niemowlęta, dwulatki czy przedszkolaki nie znoszą czekać, domagają się natychmiastowego zaspokajania swoich potrzeb. Tu i teraz! Nie akceptują też zamienników, które mogą je tylko jeszcze bardziej rozżłościć.

High Need Babies są niezwykle aktywne nie tylko w dzień, ale i w nocy. Pozostają ciągle w ruchu i trudno im usiedzieć w jednym miejscu. Nie jest to łatwe dla opiekunów wyjątkowo wymagających dzieci, a w przyszłości może okazać się problemem w przedszkolu/szkole. Te dzieci mają kłopot z samoregulacją, z wyciszeniem czy usypianiem- nie działają na nie żadne zabawki, karuzelki, szumiące pluszaki. Potrzeba czasu, żeby nauczyły się zasypiać samodzielnie i na pewno nie pomoże w tym metoda „wypłacz się, to się uspokoi!”. To tylko nasila lęk i krzyk dziecka.

Dlaczego tak się dzieje? Układ genów powoduje taką konstelację cech temperamentalnych wraz ze specyficznym sposobem funkcjonowania układu nerwowego,

że dziecko cechuje duża wrażliwość na bodźce sensoryczne, niespecyficzny sposób ich przetwarzania i ciągle niezaspokojone potrzeby (bliskości, snu, głodu, itd.). Wydaje się, że organizm dziecka jest tak zdeorganizowany, że nie da się wprowadzić stałego schematu dnia, ustalić pory snu i posiłków. To naturalne, że ciągle noszenie, karmienie i pocieszanie dziecka niekorzystnie oddziałuje na samopoczucie rodzica.

Jednakże jest ratunek! A kluczem do zrozumienia dziecka jest rozpoznanie jego potrzeb, cech typowych dla High Need Baby oraz przyczyn takich zachowań i czynników warunkujących prawidłowe przetwarzanie bodźców. Wsparcie rodzica w tej kwestii wpływa na zdjęcie z niego poczucia winy za zachowanie dziecka, odciążenie dotychczasową codziennością i poprawę funkcjonowania całej rodziny „wysokowrażliwca”.

Zgłoszenie się na konsultację do Terapeuty Integracji Sensorycznej pozwoli na zweryfikowanie przyczyn trudności dziecka, poprawę efektywności odpowiadania na zachowania dziecka i pełniejszego zrozumienia jego potrzeb sensorycznych. Podczas konsultacji otrzymasz wsparcie i wskazówki, które pomogą zarówno Tobie, jak i Twojemu Maluchowi.

Anna Kołakowska

Psycholog

Terapeuta Integracji Sensorycznej