



Práce s vysoce citlivými žáky a podpora jejich duševního zdraví

Workshop pro management
a pedagogické pracovníky ZŠ a SŠ

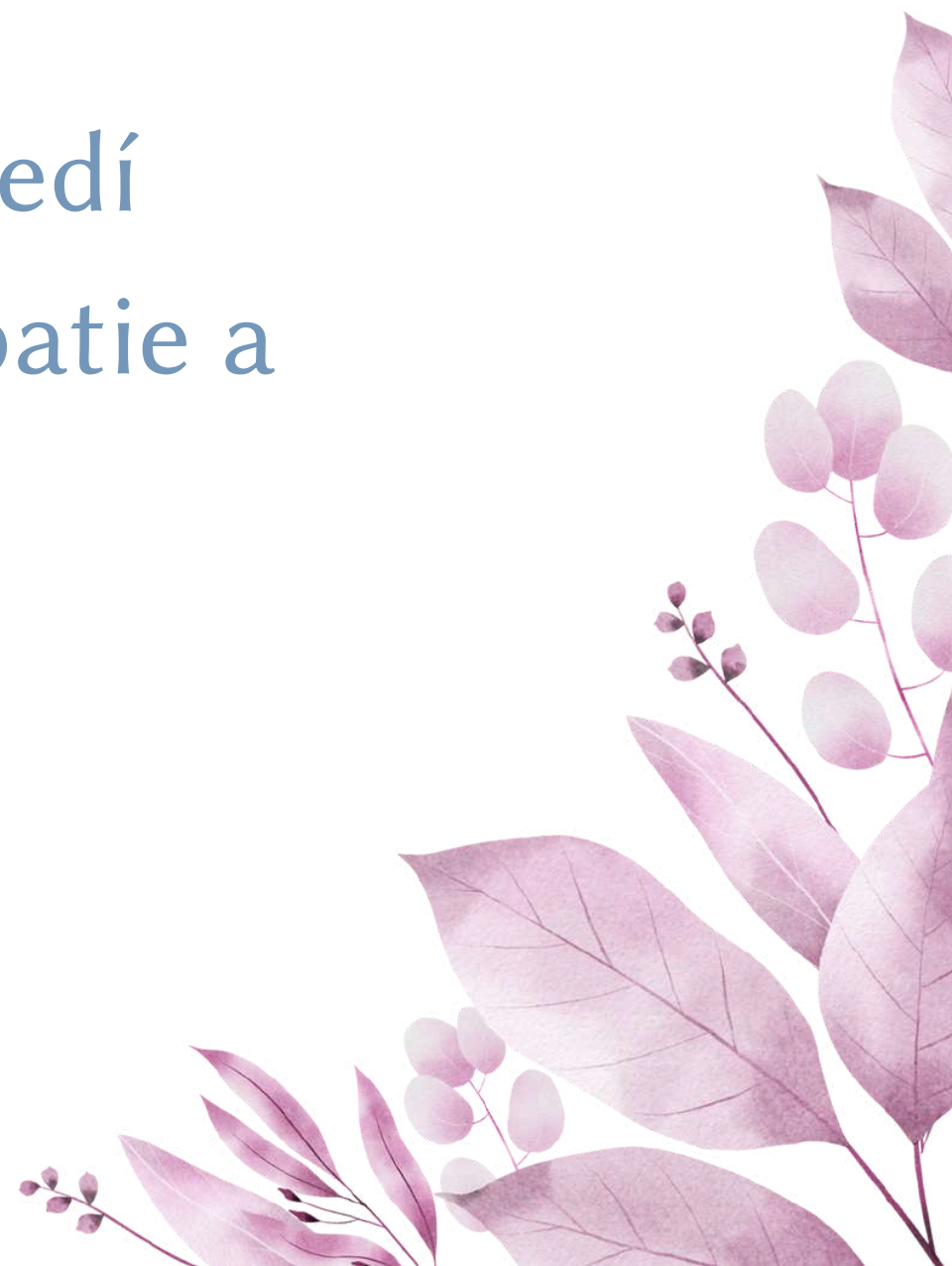
PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

EDU|centrum





Cíle workshopu

- Zvýšení povědomí
 - Sdílení strategií pro podporu ve školním prostředí
 - Předcházení stigmatizaci a šikaně, podpora empatie a rozmanitosti
 - Inkluzivní prostředí, rovné příležitosti
 - Podpora pedagogických pracovníků
- 

The background features a soft watercolor wash transitioning from light pink at the top to a teal color at the bottom. Delicate floral illustrations, including leaves and small berries, are positioned in the corners.

Porozumění vysoké citlivosti



Definice a vědecké pozadí

- **Vysoká citlivost** = osobnostní rys, hlubší kognitivní zpracování smyslových vjemů, zvýšená citlivost na vnější a vnitřní podněty, emoční reaktivita, empatie
- **Prevalence:** 20–30 % populace, „menšinová normalita“
- **Termíny:** anglicky high sensitivity, senzibilita senzorického zpracování (SPS - věda), hypersenzitivita (lékařství)
- **Průkopnice výzkumu VC:** Elaine Aron - 90. léta 20.st



Vysoká citlivost v ČR

- **INSTITUT PRO VYSOKOU CITLIVOST:**
<https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/>
- **ALENA WEHLE:** <https://www.alenawehle.cz/>
- **LENKA BLAŽEJOVÁ: CÍŤA**
- **EDUCENTRUM:** projekt FRAGILE POWER
<https://www.fragile-power.eu/>

Základní atributy

- **Hlavní charakteristiky (DOES):** Depth of processing (hloubka zpracování), Overstimulation (přehlcení podněty), Emotion (emoční reaktivita), Sensitivity (vnímání jemných podnětů)
- 70 % introverti, 30 % extroverti
- Biologická determinace, dědičnost
- **Strategie přežití:** go-for-it vs pause-to-check system (dominantní u HSPs)

Zásadní význam přístupu

„Děti se rodí s velkou rozmanitostí vlastností, stejně jako je mnoho odstínů barev, ale naše kultura podporuje jen některé z nich.“

- Tlak přizpůsobovat se - klíčové **pochopení**
- Potřeba vysvětlit HSCs odlišnost jako **výhodu**, ne překážku
- Nedoporučuje se „léčit“ citlivost – pochopit, pracovat s ní, podpůrné prostředí
- Důraz na **přijetí a přístup** k citlivosti jako klíč k duševnímu zdraví a rozvoji HSCs
- Podpora **hranic** pro zdravé sebevědomí a pozitivní vnímání citlivosti

Mylné představy a stigmatizace

- Přirozená variace v temperamentu, citlivost na smyslové zpracování vs úzkostná porucha, plachost, introverze
- Podobnosti s ADHD, autismem, PTSP: Projevy mizí v klidném prostředí; HSCs rozumí společenským pravidlům a nemají specifické spouštěče traumatu.
- Možná souvislost s psychosomatickými problémy, úzkostí, sebepoškozováním

The image features a soft, watercolor-style background with a gradient from light pink at the top to light teal at the bottom. In the top-left and bottom-right corners, there are delicate illustrations of pinkish-purple leaves and small berries. The main text is centered and reads:

Identifikace vysoce citlivých dětí ve školním prostředí

Formální testy

- škály/testy pro děti (self-report scale)
- škály pro hodnocení rodiči (parent report scale) Institut pro vysokou citlivost)

Položky škály


1. Je mi nepříjemné, když se toho děje hodně najednou.
2. Některá hudba mě dokáže opravdu potěšit.
3. Miluji příjemné chutě.
4. Hlasité zvuky ve mně vyvolávají nepříjemný pocit.
5. Štve mě, když se mě lidé snaží přimět dělat více věcí najednou.
6. Všimnu si toho, když se v mém okolí změní malé věci.
7. Jsem nervózní, když musím udělat hodně za málo času.
8. Miluji příjemné vůně.
9. Nerad se dívám na televizní programy, které v sobě mají hodně násilí.
10. Nemám rád hlasité zvuky.
11. Nemám rád, když se věci v mém životě mění.
12. Když mě někdo pozoruje, jsem nervózní.

Díky tomu mám horší výkon než normálně.

Zdroj: Pluess et al., 2018, volný přepis



Pozorovatelné charakteristiky

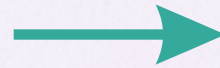
- pozorování chování, emočních reakcí a sociálních interakcí
 - vliv stimulů - charakteristika osobnosti, prostředí
 - HSCs nejsou stejné - různé projevy, prožívání a faktory
- 

CHARAKTERISTIKA VYSOCE CITLIVÝCH DĚTÍ A SOUVISEJÍCÍ OBTÍŽE

Tento přehled shrnuje pozitivní charakteristiky, které se u vysoce citlivých dětí objevují v bezpečném a podpůrném prostředí, a možné související problémy a negativní projevy v přetěžujících podmínkách nebo v případě nenaplnění potřeb.

CHARAKTERISTIKA

Vysoká empatie a soucit, emoční intuice, vycítěná potřeby druhých



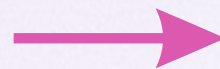
Hlubekomyslnost, přemýšlivost a reflexe



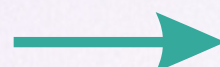
Kreativita a nápaditost



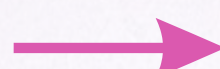
Intenzivní emoční reakce



Silný smysl pro spravedlnost a upřímnost



Vnímavost vůči okolí a pozornost věnovaná detailům a jemným rozdílům



OBTÍŽE

Snadno se nechají rozrušit a zahltit emocemi druhých, což může vést k emočnímu vyčerpání, výkyvům nálad nebo uzavření se do sebe

Nadměrné analyzování, pochybnosti o sobě samém nebo obavy z drobných chyb

Uzavřenost, utápění se ve fantazii nebo snění jako způsob úniku

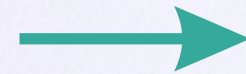
Snadno se rozpláčou nebo jsou rychle frustrováni

Snadno se rozladí nebo rozzlobí, když vnímají nespravedlnost nebo pokrytectví

Zvýšená ostražitost, zahlcení množstvím smyslových podnětů (hluk, světlo), rušným nebo chaotickým prostředím

CHARAKTERISTIKA

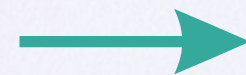
Svědomitost a zodpovědnost



Loajalita vůči přátelům a blízkým



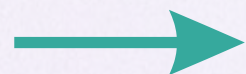
Pevné morální hodnoty a integrita



Vysoká schopnost koncentrace a vytrvalosti při plnění úkolů



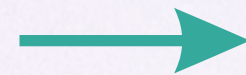
Vnímavost ke kráse, umění a smyslovým podnětům



Vynikající schopnosti řešit problémy



Vysoká schopnost učit se pozorováním



OBTÍŽE

Perfekcionismus, strach ze selhání nebo vyhoření v důsledku kladení nereálných požadavků na sebe sama

Sociální úzkost, strach z odmítnutí nebo izolace, když jsou vztahy příliš intenzivní

Rigidní myšlení nebo nepřizpůsobivost, jsou-li hodnoty narušeny

Potíže s přepínáním mezi úkoly, zaseknutí se nebo frustrace, když se něco nedaří dokončit dokonale

Přetížení silnými smyslovými vjemy nebo nuda a frustrace v prostředí, které postrádá kreativitu nebo přírodní prvky

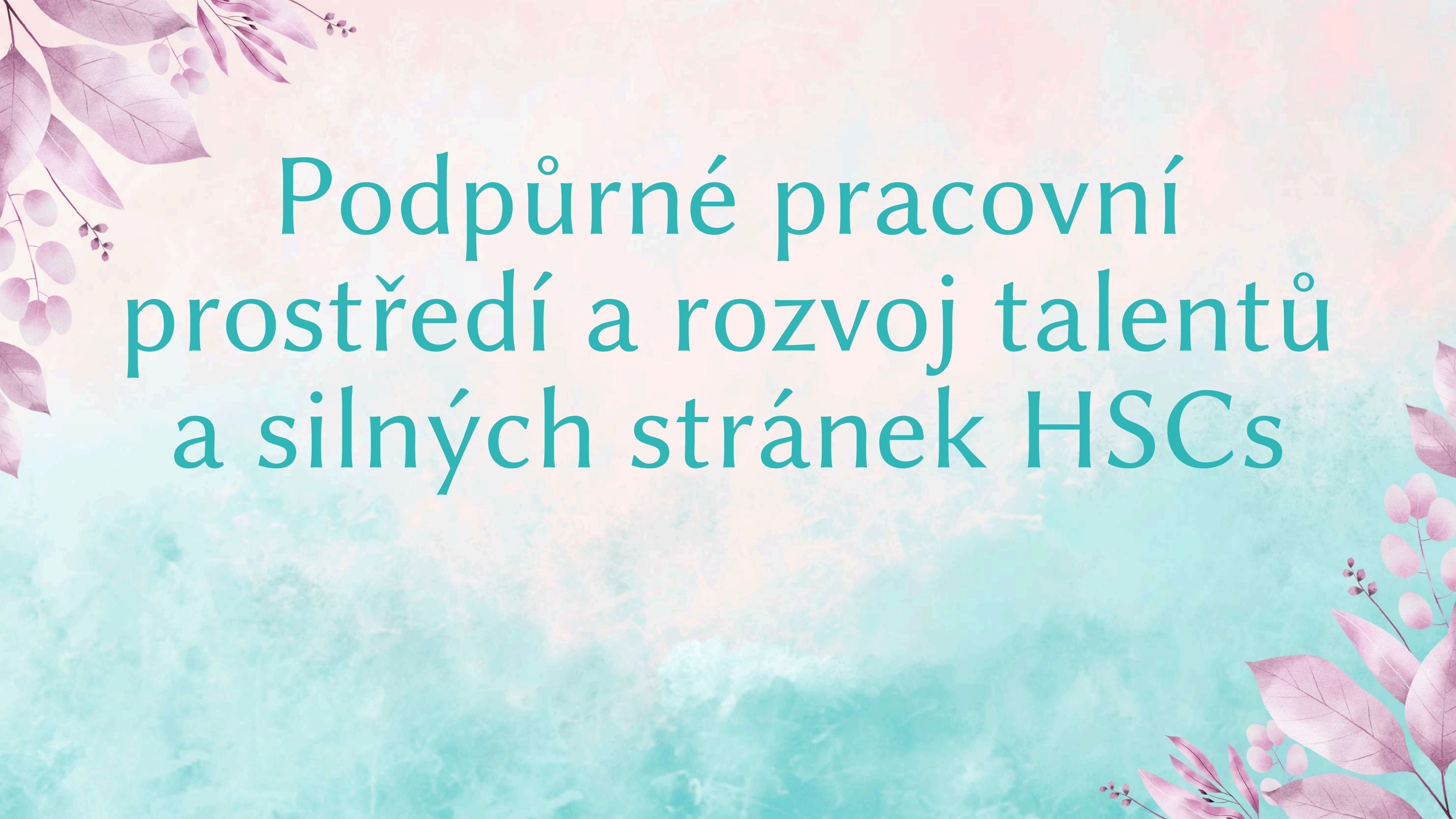
Paralýza při složitých rozhodnutích nebo při pocitu tlaku na "správnou" volbu

Strach zkoušet nové věci kvůli uvědomění si možných rizik nebo následků



Dospívající

- **Hormonální vliv:** větší odolnost, otevřenost, nižší citlivost
- **Možný dojem arogance:** trpělivost, důraz na respekt a pravidla
- **Zájem o jejich postoje:** průzkum morálních, politických otázek místo zákazů
- **Důvěra:** nepodceňovat úsudek, podpora místo kritiky
- Citlivost na lži, pomluvy, soutěžení, nevěru
- **Sebekritika:** srovnávání, touha po přijetí, pomoc v zájmových kroužcích
- **Rizika:** drogy, alkohol, rizikový sex, “volání o pomoc” – **prevence:** podpora, smysluplné aktivity
- **“High novelty seekers”:** potřeba nových zážitků, odpor k rutině, objevování, vyšší riziko přetížení, adrenalin: sport, experimenty s drogami, sebedestruktivní chování

The image features a soft, watercolor-style background with a gradient from light pink at the top to light teal at the bottom. In the top-left and bottom-right corners, there are delicate illustrations of pinkish-purple leaves and small berries. The main text is centered and reads:

Podpůrné pracovní prostředí a rozvoj talentů a silných stránek HSCs

Přechod do školy a emoční vývoj



- **Období změn:** disciplína, potlačení aktuálních potřeb, výkon nad zábavou, uplatnění ve větší skupině atd.
- HSCs potřebují **více času** na adaptaci – změny jsou náročnější
- **Věk 6–12 let:** formování sebehodnocení skrze hodnocení okolí
- Důležitost **chování učitelů a rodičů** – děti v tomto věku nekriticky přijímají vzory
- Starší děti mohou lépe pracovat s vlastním temperamentem pro dosažení cílů
- Od předškolního věku děti rozpoznávají **emoce** – své i druhých
- Schopnost **regulace emocí**, ne potlačení – klíčové pro HSCs
- **Podpůrné prostředí:** HSCs prospívají; **stresující prostředí:** rozrušení, “mimo provoz”

Podpora odolnosti



Role pedagogů:

- Akceptace **odlišnosti** – ptát se, naslouchat
- **Přijetí** dítěte takového, jaké je – vyvarovat se přehnaných očekávání i podceňování
- **Taktní přístup, bez přehnané opatrnosti** – příprava na reálný svět, „ostřílení“ nefunguje – může vést k oslabení
- Klíč: **přiměřená míra** stimulace a výzev
- Pomoc s nadměrnou stimulací, regulací emocí, sebevědomím, vztahy
- HSCs si berou výtky k třídě osobně – citlivost na požadavky autorit
- Pomoci HSCs najít **rovnováhu** mezi aktivitou a klidem
- V **partnerském přístupu** HSCs přínosem pro třídu





Sociální život ve škole

- Náročný – projevy temperamentu jsou v menšině (tišší, pozorovatelé, méně přizpůsobiví změnám)
- Riziko odsouzení jako „bojácní, divní, stydliví, nafoukaní, nudní“ – vede k úzkosti
- Potřeba alespoň jednoho kamaráda – učitel může pomoci spárovat



Důsledky přetížení a dlouhodobé dopady

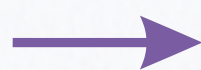
- **Přetížení a úzkost** ovlivňují společenský, akademický i motorický výkon
- Perfekcionismus spojený s fyzickými a psychickými limity
- Pozorování, kritika, zesměšňování zvyšují stres - ztráta rozvahy a vyrovnanosti
- Stydlivost před 10. rokem běžná; po 10. roce riziko nízkého sebevědomí
- Špatné zkušenosti: únik do předstírání nezájmu nebo rezignace



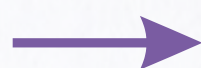
CHOVÁNÍ V REAKCI NA NEUSPOKOJENÉ POTŘEBY U VYSOCE CITLIVÝCH DĚTÍ

POTŘEBY

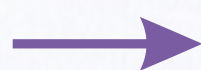
Emoční bezpečí



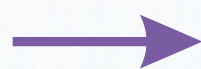
Pochopení a přijetí pocitů



Klidné a tiché prostředí



Jasně a předvídatelné postupy



Čas na zpracování a reakci



Respektování osobních hranic



FORMY CHOVÁNÍ PŘI NENAPLNĚNÍ POTŘEB

Úzkost, odtažitost, podrážděnost, emoční výbuchy

Frustrace, pocit nepochopení, emoční uzavřenost

Nadměrná stimulace, hyperaktivita, zhroucení, vyhýbavost

Zmatenost, úzkost, potíže s přechodem mezi úkoly

Přetížení, zdráhání se zapojit, odmítnutí účasti

Odpor, obrana, agresivní nebo vzdorovité chování



POTŘEBY

Příležitosti jít do hlouby
a být kreativní

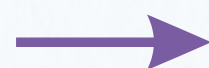
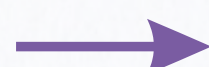
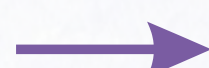
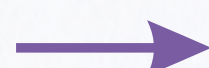
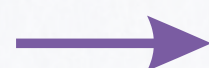
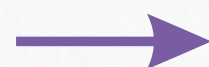
Pozitivní a konstruktivní
zpětná vazba

Fyzické pohodlí (vhodné
osvětlení, ticho)

Příležitosti pro samoregulaci

Empatie a podpora ze strany
vrstevníků a dospělých

Smysl a férovost



FORMY CHOVÁNÍ PŘI NEUSPOKOJENÍ POTŘEB

Nuda, nepozornost, snění,
nesoustředěnost

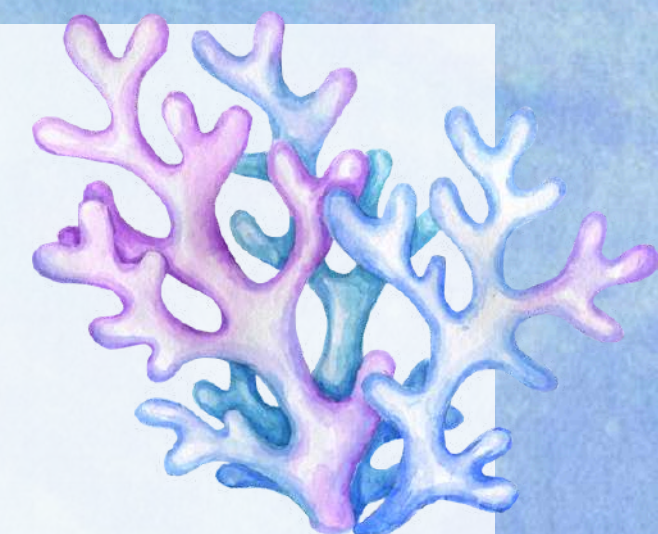
Nízké sebevědomí, strach ze
selhání, přehnaná sebekritika

Neklid, neschopnost soustředit se, bolesti
hlavy, zvýšená citlivost

Zvýšený stres, emoční výbuchy,
potíže se zklidněním

Pocit izolace, zavržení nebo odcizení, který
vede k sociálnímu vyloučení

Zmatek, nezájem, frustrace, rozčarování,
uzavřenost, nedůvěra v autority, ztráta motivace



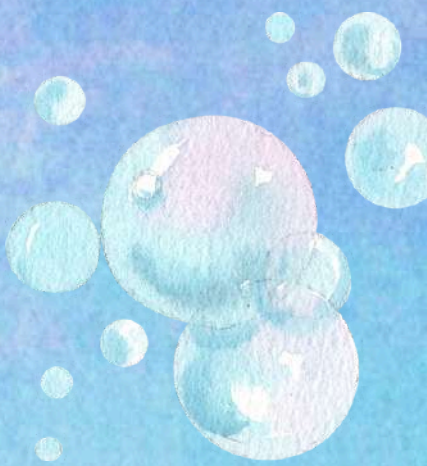
The background features a soft, watercolor-style gradient transitioning from light pink at the top to light teal at the bottom. In the corners, there are delicate illustrations of pinkish-purple leaves and small berries, adding a natural, organic feel to the design.

Strategie a doporučení pro podporu HSCs



Navrhněte klidový koutek pro žáky, který jim pomůže regulovat jejich emoce:

- Jak vypadá a co v něm je?
- Jak a kdy byste koutek využili?
- Jaké by byly pokyny pro žáky, jak jej využívat, aby se z něj nestalo místo, kde se vyhýbají práci?



Přijetí a podpora

- Citlivost je normální (až 30 % dětí), není slabost
- Podporujte silné stránky a pozitivní sebepojetí

Hranice a respekt

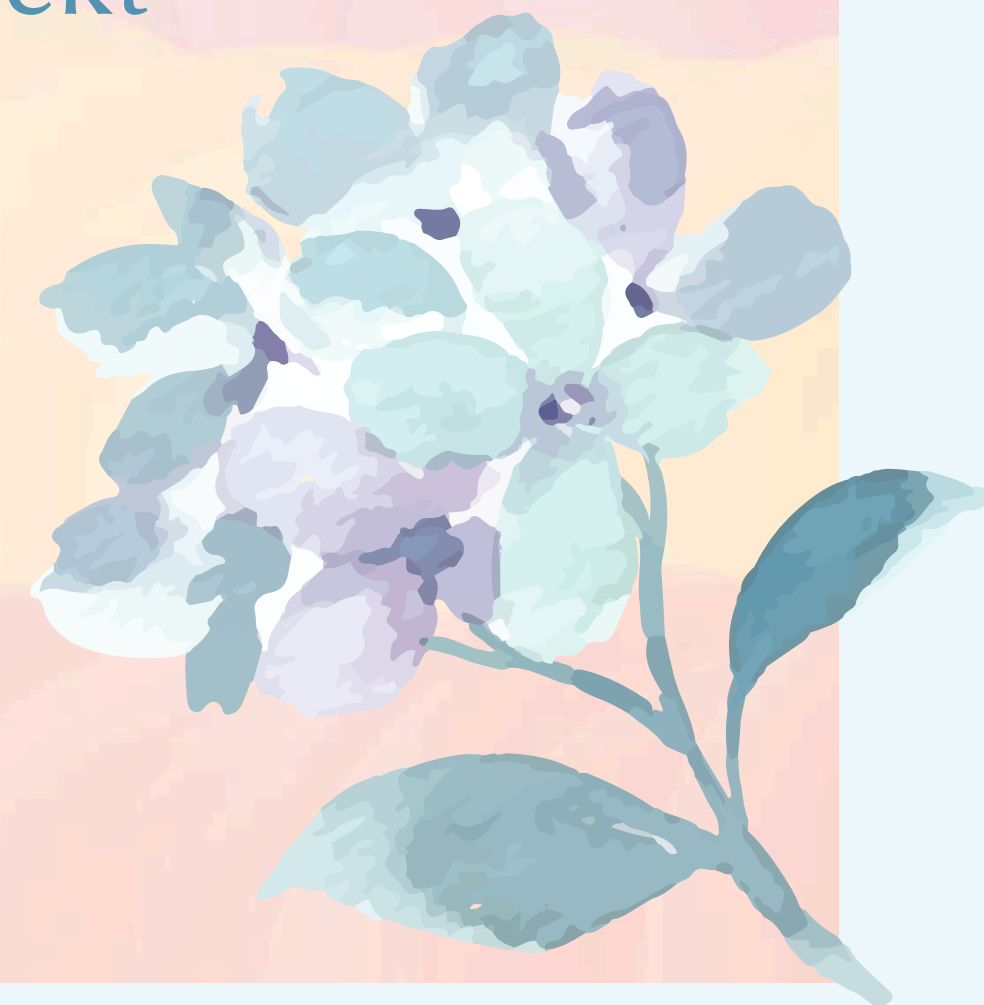
- Nastavte hranice, vyžadujte ohleduplné chování
- Respekt neznamená přizpůsobení - vzájemný respekt

Spolupráce

- Spolupracujte s rodiči a konzultujte s učiteli

Výuka

- Zařadte kreativní aktivity a projekty s přesahem
- Podporujte pomoc vrstevníkům



Třída a prostředí

- Méně formální, přírodní prvky, klidné a upravené prostředí
- Regulace hluku, osvětlení, teploty

Prevence přetížení

- Klidové zóny, přestávky, flexibilní sezení
- Minimalizace nadměrné stimulace, adekvátní míra

Fyzické aktivity:

- Švihadlo, trampolína, cvičení s kompresí kloubů

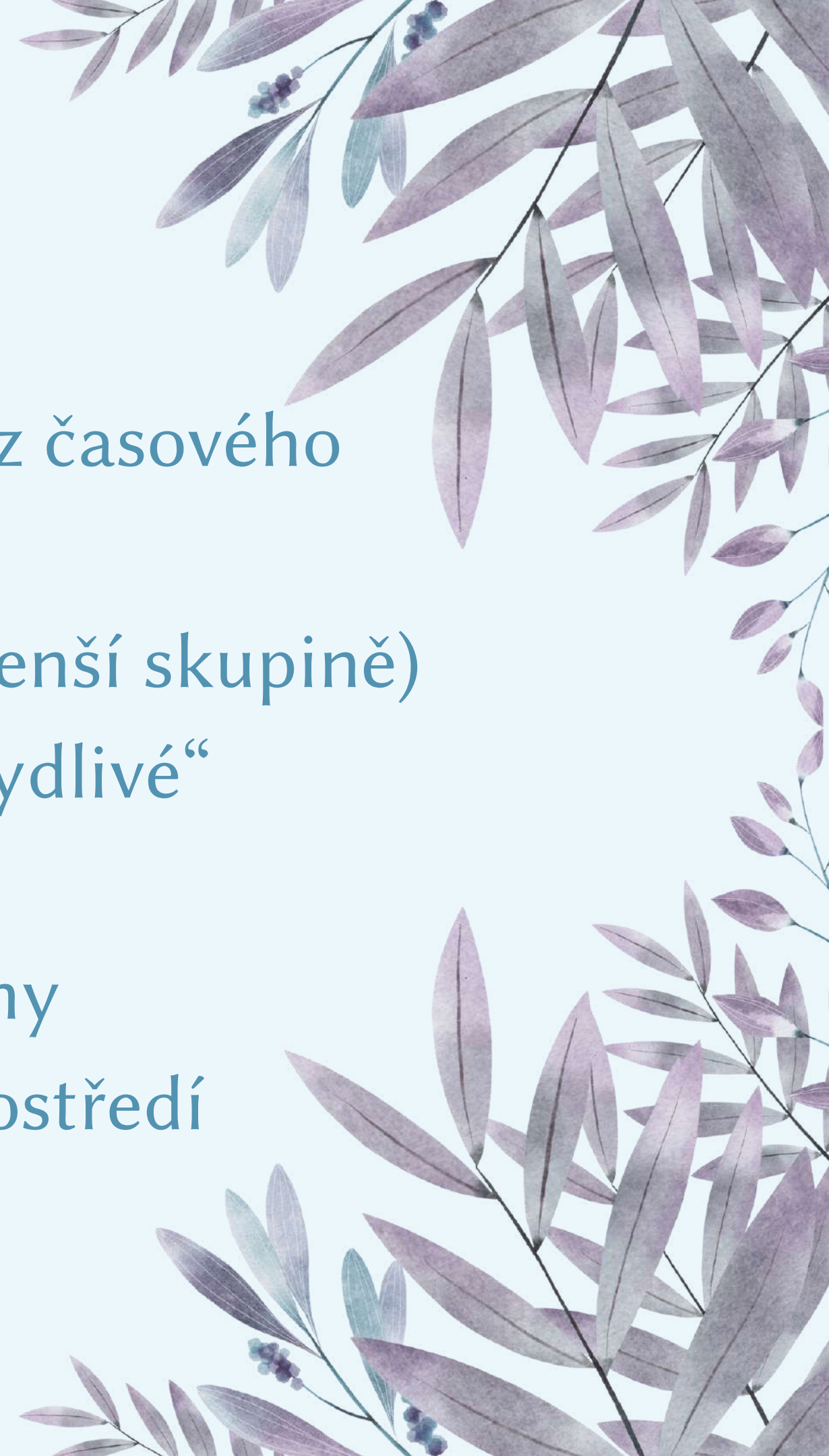
Řešení přetížení

- Sledujte příznaky (stažení, podrážděnost, hyperaktivita) + řešení
- Po zklidnění (20 min) hledejte kompromis/řešení do budoucna
- Krizový plán
- Diskrétní signály pro sdělení potřeb (např. přetížení)



Podpora HSCs v aktivitách

- Postupné výzvy, oceňování zapojení, krokové představování nových situací
- Začněte se malými úkoly: dvojice, hodnocení bez časového limitu
- Nevynechávejte je, ale snižte stres (zkouška v menší skupině)
- Dejte čas na pozorování, neoznačujte je jako „stydlivé“
- Nevysmívejte se, nepodceňujte pocity
- Jasná pravidla, režim, předem oznamované změny
- Všímovost k tišším dětem, lídři v podpůrném prostředí
- Respekt k odlišnosti, nepřetěžování aktivitami a tlakem na společenskost



Komunikace

- Laskavý přístup, jasná a konzistentní komunikace
- K nápravě chování jemná napomenutí, ideálně soukromě, bez zvyšování hlasu (jen zvýší stres) a přísných kázeňských opatření
- Vyhněte se fyzickým trestům a ponižování – HSCs jsou dost sebekritičtí, ovlivňuje to sebehodnotu
- Nastavte hranice, povinnosti a důsledky porušení pravidel předem, umění vyjednávat
- Trénink očního kontaktu pro efektivní komunikaci


„Do not force the child. You may win the battle but lose the war.”



Základy citlivé (nenásilné) komunikace:

- Ověřovat otázkami, vyhnout se „PROČ?“ – podporuje pochopení a respekt
- Hledat propojení, nastavovat hranice - sebehodnota, sebepoznání
- Pokud kritizovat tak činnost, ne osobu
- Vyhnout se slovům: „musí“, „ale“, „problém“, „nejde“

Při přetížení:

1. Nechat zklidnit.
 2. Naslouchat, nehodnotit, neovlivňovat, ještě nenabízet řešení, vcítit se.
 3. Ověřit porozumění („Chápu správně...?“).
 4. Pojmenovat pocity/postoje („Chápu, že se cítíš rozčílený“).
 5. vést k řešení otevřenými otázkami. Otevřená komunikace o pocitech: „Když ty, tak já...., co s tím uděláme?“
- 

Další podpora HSCs:

- Pomoc se sociálním začleňováním, nepřehlížení šikany
- Podpora mentoringu
- Různé formy sebevyjádření dle schopností a zájmů
- Různé metody hodnocení: ústní prezentace, kreativní úkoly
- Učení všestranného plnohodnotného života a péče o duševní zdraví: život není o dokonalosti (limity a chybování)
- Reakce na kritiku: pravidlo 50:50 – dělej to, co považuješ za nejlepší
- Nastavení hranic empatie, prevence vyčerpání
- Učení prioritizace a rozhodování (menší nabídka možností)

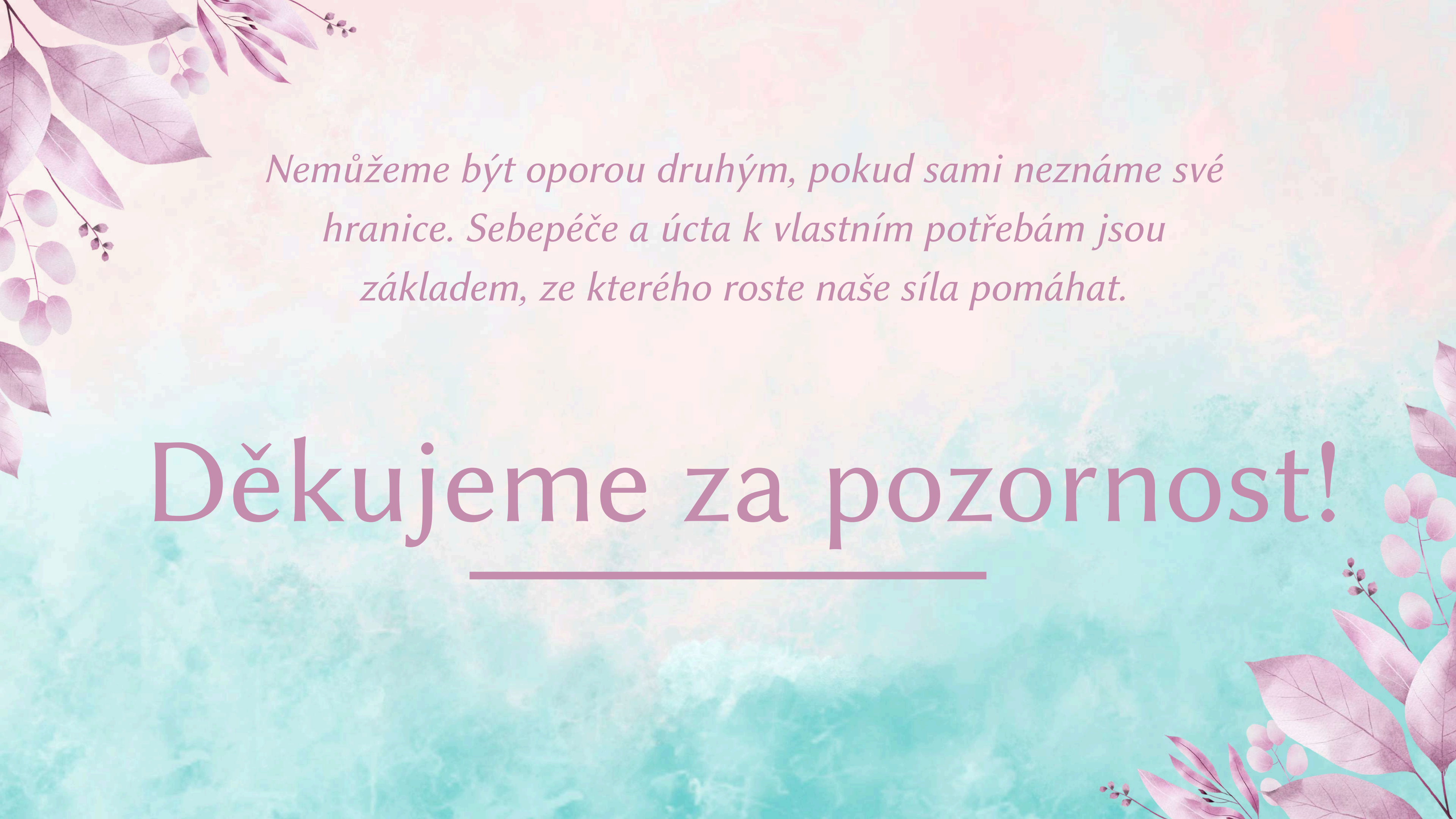
Regulace emocí a podpora well-beingu

- Pojmenovávat a být upřímní ohledně vlastních emocí – HSCs vnímají neverbální projevy
- Studie Evropské komise (2021): Mladí lidé čelí výzvám jako nejistoty, sociální vyloučení, úzkost a deprese – strategie, které doporučují průkopníci well-beingu na školách = potřeby HSCs
- Doporučený model PERMA (Pozitivní emoce, Angažovanost, Vztahy, Smysl, Úspěchy) pro pochopení zdravého a smysluplného života - semWELL: BENEFIT
- Zařadit krátké mindfulness techniky, dechová cvičení a práci s tělem
- Mindfulness techniky – např. body scanning – pomáhají vědomě se rozhodovat s ohledem na potřeby
- Všíímavé dýchání (Finger Tracing Breathing) pro zklidnění
- Vytřepání těla pro redukci napětí
- 5-4-3-2-1 technika na zklidnění úzkosti

Zdroje



- Aron. E. (2015). The Highly Sensitive Child: Helping our Children Thrive when the World Overwhelm them. Thorsons Classics.
- Baryła-matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. Early Education / Problemy Wczesnej Edukacji, 48(1), 51-62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Lisá & Vágnerová. (2021). Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. Personality and individual differences, 39(8), 1429-1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Lionetti, F. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across the lifespan. In B.
- P. Acevedo (Ed.), The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity (pp. 17–49). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00002-3>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. Developmentem Psychology, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>



Nemůžeme být oporou druhým, pokud sami neznáme své hranice. Sebepéče a úcta k vlastním potřebám jsou základem, ze kterého roste naše síla pomáhat.

Děkujeme za pozornost!
