



JAK PODPOROVAT VYSOCE CITLIVÉ DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Příručka pro pedagogy





JAK PODPOROVAT VYSOCE CITLIVÉ DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Příručka pro pedagogy





Partneři projektu:	EDUcentrum - Česká republika Observatoire de la Sensibilité - Francie Institut pro vysokou citlivost - Česká republika
Autoři a projektový tým:	MgA. Ondřej Bederka, Ing. Ivana Bibzová, Mgr. Lydia Bossard-Molinier, Mgr. et Bc. Ondřej Fafejta, Ing. Jitka Háková, Mgr. Magdaléna Hanáčková, Dr. Saverio Tomasella
Editor:	Mgr. et Bc. Ondřej Fafejta
Grafický design:	Mgr. Magdaléna Hanáčková
Zdroj obrázků:	ChatGPT, Midjourney, Canva

Název projektu: **FRAGILE POWER: How to support highly sensitive children and teenagers**

Číslo projektu: 2023-2-CZ01-KA210-SCH-000184250

Tento projekt je financován z programu Erasmus+ Evropské unie.

Erasmus+ KA210 - Školní vzdělávání - Partnerství malého rozsahu

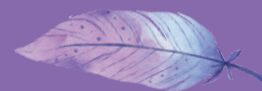
Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Tato publikace je k dispozici jako otevřený zdroj na základě licence Creative Commons.
CC BY-NC 4.0



Úvod	4
Porozumění vysoké citlivosti	5
<i>Co to vysoká citlivost je?</i>	5
<i>Je vysoká citlivost něčím novým a módním?</i>	5
<i>Je vysoká citlivost vědecký pojem?</i>	5
<i>Co znamená, že je vysoká citlivost rysem temperamentu?</i>	5
<i>Je vysoká citlivost nevýhodou?</i>	6
<i>Jaké jsou typické znaky vysoké citlivosti?</i>	7
<i>Co to znamená, když vysoce citlivé nazýváme orchidejemi?</i>	8
<i>Co to znamená, když říkáme, že HSP jsou náchylní?</i>	8
<i>Jsou vysoce citliví obvykle introvertní?</i>	9
<i>Je vysoká citlivost porucha?</i>	9
<i>Vyskytují se obvykle u HSP poruchy jako autismus nebo ADHD?</i>	10
<i>Jsou HSP obvykle nadanější?</i>	11
<i>Jsou HSP obvykle ženy?</i>	11
Vysoká citlivost u dětí a dospívajících	12
<i>Existují nástroje k testování vysoké citlivosti u dětí?</i>	12
<i>Jaké jsou HSC?</i>	12
<i>Jací jsou vysoce citliví chlapci?</i>	13
<i>Jací jsou vysoce citliví dospívající?</i>	14
<i>Co se stane, když prostě přijmeme vysokou citlivost dítěte?</i>	14
<i>Můžeme o dítěti říci, že je HSC, pouze na základě pozorování?</i>	15
<i>Jaké jsou typické potřeby HSC?</i>	15
<i>Jak můžeme klasifikovat HSC podle jejich typických potřeb?</i>	16
<i>Jak můžeme klasifikovat HSC podle jejich typického chování?</i>	18
Vzdělávání a podpora vysoce citlivých žáků ve škole	20
<i>Jaké jsou vysoce citlivé děti ve škole?</i>	20
<i>Proč je problematické považovat HSC za jednu ze skupin ŽSVP?</i>	21
<i>Jak mohou pedagogové efektivně pracovat s HSC?</i>	21
<i>Co je přehlcení a nedostatek podnětů u HSC?</i>	25
<i>Jak mohou učitelé pomoci celé třídě porozumět emocím a zvládat je?</i>	26
Závěr	28
Příloha	29
Použitá literatura	52





Vítáme vás u příručky pro pedagogické pracovníky, která vznikla v rámci projektu Fragile Power, realizovaného s podporou programu Erasmus+ a ve spolupráci týmů z České republiky a Francie. Je doplněna o komiks určený dospívajícím, který přístupnou a atraktivní formou představuje svět vysoké citlivosti, její projevy a způsoby, jak s ní bezpečně a sebevědomě zacházet.

Posláním projektu je vytvářet bezpečné a podpůrné prostředí pro vysoce citlivé děti (Highly Sensitive Children – HSC) a dospívající. Věříme v sílu empatie, porozumění a přijetí a snažíme se vytvořit komunitu, kde se tito jedinci mohou cítit viděni, slyšeni a respektováni. Prostřednictvím vzdělávání a podpory chceme HSC pomoci zvládnout problémy, kterým mohou čelit, a zároveň využít jejich silných stránek a darů.

Základem této příručky jsou čtyři pilíře práce s HSC:

- Podpora zdravého sebevědomí
- Eliminování pocitů studu
- Rozumná disciplína
- Učení, jak mluvit o vlastní citlivosti

Tato příručka vznikla s cílem podpořit učitele, pracovníky škol, rodiče a všechny, kteří se věnují vysoce citlivým dětem a dospívajícím. Ať už je vaší snahou lépe porozumět žákům ve třídě, nebo hledáte cestu k pochopení vlastní citlivosti či citlivosti dítěte ve vašem okolí, tato příručka vám nabídne praktickou oporu a odbornou pomoc.

Co tedy v příručce najdete?

- Srozumitelné vysvětlení toho, co vysoká citlivost je – a co není
- Odpovědi na často kladené otázky

- Vhled do projevů vysoké citlivosti u dětí a dospívajících včetně chlapců
- Praktické tipy, jak vysoce citlivé žáky identifikovat a podpořit v každodenním školním životě
- Strategie, jak reagovat na emoční a senzorické potřeby, aniž by došlo k izolaci žáků
- Způsoby, jak pomoci všem žákům – včetně vysoce citlivých – porozumět emocím a zvládat je
- Soubor přehledných materiálů, aktivit a tipů v příloze, připravených k využití ve vaší třídě

Chceme také úvodem zdůraznit důležitou skutečnost: podporovat HSC neznamena vnímat je jako žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Vysoká citlivost není porucha. Je to povahový rys – a způsob hlubšího zpracování světa. Ačkoli s sebou nese jisté výzvy, jsou s ní spojeny i určité silné stránky, jako je empatie, kreativita či intuice. HSC potřebují především pochopení – jejich reakce často poukazují na prvky prostředí, které ovlivňují všechny děti. Pokud jim dokážeme naslouchat, můžeme zlepšit podmínky pro celou třídu.

Doufáme, že vám tato příručka pomůže vnímat vysokou citlivost nikoli jako něco křehkého, co je třeba napravit, ale jako něco cenného, s čím se vyplatí pracovat. Podpora HSC přitom nemusí znamenat práci navíc – naopak může vést k efektivnější a inkluzivnější výuce, z níž budou mít prospěch všichni zúčastnění. Děkujeme, že se s námi vydáváte na tuto cestu!



Porozumění vysoké citlivosti



Co to vysoká citlivost je?

Pojem vysoká citlivost popisuje povahový rys člověka a jeho temperamentu.

Podle výzkumníka Michaela Pluesse objasňuje individuální rozdíly ve schopnosti zaznamenávat a zpracovávat podněty z vnějšího a vnitřního prostředí. Vysoce citliví lidé (dále jen HSP z angl. Highly Sensitive Person) mají nižší citlivostní práh pro vnímání podnětů, a proto jsou schopni zachytit větší množství informací. Totéž platí pro vysoce citlivé děti (dále jen HSC z angl. Highly Sensitive Children).

Příklad

Lenka má normální sluch. Vnímá, když učitel mluví, slyší, jak si spolužáci povídají, a dokáže se soustředit na práci, aniž by ji příliš rozptyloval okolní hluk.

Tom má však citlivost na zvuk zvýšenou. Kromě toho, čeho si všímá Lenka, slyší také bzučení zářivek, šustění papíru, ťukání tužek o lavici, a dokonce i vzdálený zvuk auta před školou. Tyto zvuky, které Lenka sotva zaregistruje, na něj často působí rušivě.

Je vysoká citlivost něčím novým a módním?

S termínem vysoká citlivost přišla americká klinická psychologka Elaine Aron a téma se do povědomí veřejnosti dostalo v roce 1996, kdy tato vědkyně vydala svou první knihu *Highly Sensitive Person* (Vysoce citliví lidé). Nešlo však v té době o zcela nový pojem, protože jej již dříve v různých souvislostech a pod různými názvy zkoumali vědci jako C. G. Jung, I. P. Pavlov nebo Hans Eysenck. Zajímavé je, že se v polovině 90. let 20. století objevují podobné, ale na sobě nezávislé teorie, například „pampelišky

a orchideje“ od Boyce nebo „diferenciální susceptibilita“ od Belskyho. Každá z těchto teorií přináší do teorie citlivosti jedinečný rozměr.

Je vysoká citlivost vědecký pojem?

Elaine Aron společně se svým manželem Arthurem, profesorem psychologie a výzkumníkem, publikovala první vědeckou studii o citlivosti v roce 1997 a od té doby bylo realizováno mnoho výzkumů. Koncept je ve vědeckém světě známý pod názvem senzibilita senzorického zpracování (Sensory Processing Sensitivity – SPS).

Co znamená, že je vysoká citlivost rysem temperamentu?

Znamená to, že citlivost se liší od ostatních rysů temperamentu, jako je introverze, neuroticismus nebo míra empatie, ačkoli mezi nimi mohou existovat pozitivní souvislosti. Dále to znamená, že citlivost je vrozený a dědičný rys, který je utvářen specifickým fungováním nervové soustavy. Výzkum nasvědčuje tomu, že HSP vykazují v jistých oblastech mozku výraznou aktivitu, která je ovlivněna specifickou aktivací genů.



Dědičnost vysoké citlivosti se odhaduje na 47 %, což ji řadí mezi středně dědičné znaky. Z toho vyplývá, že lidé částečně sdílejí míru citlivosti se svými biologickými rodinami a že samotnou míru citlivosti nemohou do značné míry změnit – změnit mohou pouze její vliv na své fungování. To je možné jen za předpokladu, že míru své citlivosti přijmou.

Příklad

Ema je vysoce citlivá osoba, která byla vedena k tomu, aby svou citlivost přijala a rozvíjela. Její rodiče a učitelé si jsou vědomi jejího hlubokého prožívání emocí a zvýšené vnímavosti a vytvářejí pro ni podpůrné prostředí:

- Zná své limity a dělá si přestávky, když je přetížena.
- Má přátele, kteří ji chápou a respektují její potřebu klidu.
- Svou citlivost přenáší do tvořivosti (umění, psaní, hudba) a empatie (pomoc druhým).
- Učí se strategiím pro zvládání náročných situací, jako jsou dechová cvičení a nastavování hranic.

Dopad: Emě se daří, protože svou citlivost považuje za silnou stránku. Stává se z ní soucitný, sebevědomý jedinec, který vyniká v oblastech vyžadujících hluboké myšlení, empatii a kreativitu.

Vilík je také HSC, ale jej okolí nepodporuje. Vyrůstá v rodinném a školním prostředí, kde je kladen důraz na odolnost a potlačování emocí, což vede k odmítání jeho citlivosti:

- Skrývá své emoce, protože se bojí, že bude považován za slabocha.
- Příliš na sebe tlačí, ignoruje svou potřebu odpočinku a přemáhá se.
- Bojuje se sebekritikou, myslí si, že je „precitlivělý“ nebo „nenormální“.
- Může zažívat úzkost, stres nebo vyhoření z potlačování svých emocí.

Dopad: Vilík se potýká s problémy, protože má pocit, že jeho citlivost je spíše vadou než darem. Hrozí, že se u něj rozvine nízké sebevědomí, bude potlačovat svou pravou povahu a zažívat chronický stres nebo emoční vyčerpání. Pokud se nenaučí přijmout sám sebe, může si tyto problémy přenést do dospělosti.

Je vysoká citlivost nevýhodou?

Podle odborníků je přibližně 30 % populace vysoce citlivých. Jak uvádí Aron, z evolučního hlediska je to příliš velké zastoupení na to, abychom vysokou citlivost chápali jako nevýhodu. Vzhledem k tomu, že každý třetí nebo čtvrtý člověk je vysoce citlivý, můžeme o vysoké citlivosti uvažovat jako o jakési „menšinové normalitě“ – natolik běžné, že představuje důležitý prvek lidské zkušenosti, ale stále nepochopené a často opomíjené, což může vést k velmi silnému menšinovému stresu.

Aron také zmiňuje, že tento rys byl zjištěn přibližně ve stejné míře u většiny živočichů od octomilek až po primáty. Biologové poukazují na dvě různé strategie přežití živočichů a dva vrozené typy osobnosti, které k nim inklinují (odvážný versus plachý, jestřáb versus holubice, netečný versus vnímavý). Většina volí strategii rychlého přesunu za potravou bez pečlivého zkoumání okolí, zatímco citlivá menšina se snaží vyhnout rizikům tím, že před akcí věnuje pozornost i drobným detailům. Obě strategie – „pause to check“ (zastav se a zhodnoť situaci) i „act now“ (jednej hned) – mohou být účinné v závislosti na podmínkách daného prostředí.

Příklad

Sofie je HSC. Během skupinového projektu je Sofii svěřena role organizátora. Její strategií je naslouchat nápadům všech a posoudit, jak rozdělit práci tak, aby byly zohledněny silné stránky a potřeby týmu. Tato promyšlená strategie zajišťuje hladkou spolupráci a předchází nedorozuměním.

Jan je méně citlivé dítě. Miluje venkovní sporty a jeho schopnost odfiltrovat rušivé vlivy mu umožňuje zůstat soustředěným během turnajů. Nenechá se rozhodit vnějšími faktory, jako je hluk nebo tlak, což mu pomáhá podávat dobré výkony. Když se mu při fotbale naskytne příležitost vystřelit na branku, neváhá. Jeho pohotové myšlení a sebedůvěra mu umožňují naplno využít situace.

Jaké jsou typické znaky vysoké citlivosti?



Elaine Aron uvádí, že osoby s vysokou citlivostí (děti i dospělí) vykazují čtyři základní charakteristiky, které vysvětluje pomocí zkratky DOES.

D	Depth of Processing – Hloubka zpracování	Základní charakteristikou je hloubka zpracování. Mozek takového dítěte hledá souvislosti a vše porovnává s předchozími zkušenostmi v podobných situacích. Ačkoli tento proces může být obtížné vypořádat, často se projevuje hlubokými otázkami, chytrým smyslem pro humor a potížemi s rozhodováním kvůli zvažování více možností. Tyto děti se také mohou mezi neznámými lidmi a v nových situacích „pomalu rozkoukávat“, protože potřebují čas pozorovat a přemýšlet, než začnou jednat nebo se zapojí. Toto důkladné zpracování informací může být nevědomé, v takovém případě děti jeho výsledky vnímají jako intuici. Pokud takto informace zpracovávají vědomě, může jim to trvat podstatně déle než ostatním, protože pečlivě zvažují všechny možnosti.
O	Overstimulation – Zahlcení podněty	Nadměrná stimulace a následné zahlcení jsou přirozeným průvodním jevem hlubšího zpracování. Pokud mozek vysoce citlivého dítěte vše vyhodnocuje do větší hloubky a situace je složitá (s mnoha detaily, které je třeba si zapamatovat), intenzivní (zahrnující hluk či chaos) nebo zdoluhavá, je pochopitelné, že se takové dítě rychleji unaví. Děti se mohou cítit přetížené hlasitými zvuky, špatně snášet extrémní teploty nebo být rozrušeny náhlými změnami. Mohou se také vyhýbat kolektivním sportům, zdráhat se ve třídě mluvit a vyžadovat více odpočinku, aby se z nadměrné stimulace zotavily.
E	Emotional Reactivity and Empathy – Emoční reaktivita a vyšší empatie	Jelikož emoce řídí naši pozornost, učení a paměť, je emoční reaktivita úzce spojena s hlubkovým zpracováním. Citlivé děti pozorují a zvnitřňují emoční situace intenzivněji, což také posiluje jejich empatii. Tyto děti mohou vykazovat intenzivnější emoční reakce, snadno rozpoznají trápení druhých a „čtou myšlenky“. HSC reagují na všechny události – ať už pozitivní, nebo negativní – emotivněji. Například emoce jako radost, vděčnost nebo úleva je mohou dojmout až k slzám.
S	Sensing the Subtle (Sensory Sensitivity) – Vnímání jemných podnětů	Vysoce citliví lidé si všímají i detailů, které ostatní přehlédnou – např. drobných změn, jemných chutí a pachů, tichých zvuků na pozadí. Toto zesílené vnímání není způsobeno dokonalejšími smyslovými orgány, ale spíše způsobem, jakým jejich mozek detailně zpracovává a vyhodnocuje informace. Tato schopnost jim přináší řadu výhod: prožívají intenzivněji radost z pozitivních momentů a snadno chápou očekávání učitelů. Jejich citlivost jim umožňuje lépe reagovat v sociálních situacích, protože velmi dobře vnímají neverbální komunikaci – například tón hlasu, mimiku nebo jemná gesta. Často okamžitě rozpoznají náladu druhého člověka, jeho upřímnost nebo podporu. Když jsou však nadměrně stimulováni, tato zvýšená vnímavost může zmizet, což jim pak ztěžuje zpracování okolního prostředí.

Co to znamená, když vysoce citlivé nazýváme orchidejemi?

Aby Thomas Boyce popsal dva různé typy dětí, představil metaforu květin. Orchideje se vyznačují křehkostí a vyžadují specifický vzdělávací a výchovný přístup. Pokud je jim však takový přístup dopřán, prospívají velmi dobře. Tyto děti se liší od dětí označovaných jako „pampelišky“. Pampelišky jsou odolnější, zpravidla se jim daří za všech okolností, ale zase tolik nevynikají a dosahují spíše průměrných výsledků.

V roce 2018 pak vědci zjistili, že lidé se obecně dělí do tří různých skupin: přibližně 30 % zkoumané populace tvořily vysoce citlivé „orchideje“, dalších 30 % pak málo citlivé „pampelišky“. Zbylou skupinu tvořili lidé se střední mírou citlivosti, pojmenovaní jako „tulipány“, kteří nejsou tak odolní jako pampelišky, ale ani tak choulostiví jako orchideje.

Co to znamená, když říkáme, že HSP jsou náchylní?

Podle Jaye Belskyho se děti liší v celkové odolnosti vůči vlivům prostředí. Znamená to, že náchylnější (citlivější) jedinci jsou více zasaženi negativními vlivy nepříznivých zkušeností, ale zároveň velmi vnímaví vůči pozitivním dopadům příznivých zkušeností. Pokud prožily nešťastné dětství, je u nich větší pravděpodobnost než u ostatních, že budou trpět depresemi, úzkostmi nebo stydlivostí, a pokud prožily šťastné dětství, mohou si vést nejen stejně dobře, ale dokonce lépe než ti, kteří tak citliví nejsou. HSP také více těží z psychoterapie a jiných druhů psychosociální podpory než méně citliví jedinci.



20-35%

41-47%

20-35%

Osoby s nižší
citlivostí/SPS

Osoby s vyšší
citlivostí/SPS

Adaptováno podle: Boyce, W. T. (2019). The Orchid and the Dandelion. New York: Knopf.

Jsou vysoce citliví obvykle introvertní?

Výzkumy ukazují, že většina HSP (asi 70 %) jsou introverti, zatímco menšina jsou extroverti. Introverze a vysoká citlivost mohou vypadat velmi podobně. Introverze se však týká způsobu, jakým člověk dobíjí svou energii (sám nebo s ostatními), a vysoká citlivost se týká toho, jak hluboce člověk zpracovává informace. V minulosti měli někteří autoři tendenci tyto dva znaky směřovat. Výsledkem je, že vysoká citlivost je stále často zaměňována za introverzi, takže vysoce citliví extroverti bývají často vnímáni nesprávně, a jsou tak skupinou, které je třeba obzvláště porozumět.

Vysoce citliví extroverti mají ve srovnání s ostatními extroverty sklony více o svých prožitcích přemýšlet a potřebují více času na jejich zpracování. Podle Jacquelyn Strickland, odbornice na vysoce citlivé extroverty, je rozdíl mezi citlivými extroverty a citlivými introverty poměrně malý: extroverti raději sdílejí své myšlenky a pocity nahlas, než aby je psali, a více se socializují než citliví introverti. Zároveň však potřebují více času o samotě na přemýšlení a reflexi, projevují větší empatii a vnímavost a jsou citlivější na detaily než méně citliví extroverti. V novém prostředí a mezi cizími lidmi může extrovertní citlivé dítě působit jako introvert, protože ani pro extrovertní citlivé děti nemusí být příjemné mluvit s cizími lidmi a autoritami. Když si však zvykne, může se u něj náhle vynořit extrovertní složka.

Je vysoká citlivost porucha?

Pedagogům nepřísluší žáky diagnostikovat – tento důležitý úkol náleží kvalifikovaným psychologům. Přesto je však pro učitele a další pedagogické pracovníky užitečné, aby si byli vědomi rozdílů a podobností mezi vysokou citlivostí a psychickými poruchami. Pochopení těchto základů může pedagogům pomoci poskytnout žákům adekvátní podporu, reagovat s empatií a zefektivnit spolupráci s rodiči a odborníky.

Podle výše zmíněných výzkumů mají HSP, pokud v dětství vyrůstali v nepříznivém prostředí nebo jim byli v dospělosti ovlivněni, větší sklon k neuroticismu (úzkosti, depresi atd.) než ostatní. Na druhou stranu pokud je jim poskytována podpora, jejich stav se zlepšuje mnohem znatelněji než u ostatních. Některé studie dokonce ukázaly, že HSP, kteří prožili šťastné dětství, vykazují výrazně nižší míru negativní emocionalitu. Výzkum také ukazuje, že vysoká citlivost je souhrou několika faktorů. Nejčastěji jsou popisovány tři faktory: snadná vzrušivost (ease of excitation – EOE), nízký smyslový práh (low sensory threshold – LST) a estetická citlivost (aesthetic sensitivity – AES). EOE a LST souvisí spíše s rysy spojenými s negativním dopadem vysoké citlivosti a AES spíše s rysy s pozitivním dopadem (jako je ochota přijímat nové informace a učit se či kreativita). Je také důležité rozlišovat mezi vysokou citlivostí a přecitlivělostí (hypersenzitivitou). „Hyper“ označuje, že něčeho je příliš nebo to překračuje normu. Lze předpokládat,

VYSOKÁ CITLIVOST	HYPERSENZITIVITA
Popisuje neutrální povahu jedince.	Popisuje deficit/poruchu jedince.
Považuje se za pevně danou charakteristiku, která by měla být přijata.	Často se na ni pohlíží jako na něco, co lze léčit či zmírnit.
Nesouvisí s hyposenzitivitou – sníženou citlivostí na smyslové podněty (pouze jako obranný mechanismus při nadměrné stimulaci).	Souvisí s hyposenzitivitou v ostatních oblastech (typické pro autismus).
Není zahrnuto v MKN (mezinárodní seznam všech nemocí včetně psychických) ani DSM (příručka duševních poruch), není relevantní pro systém veřejného zdraví.	Relevantní pro MKN a DSM (možný příznak poruchy autistického spektra, úzkosti, posttraumatické stresové poruchy, hraniční poruchy osobnosti atd.)

že hypersenzitivita je součástí různých poruch, jako je alergie, astma, posttraumatická stresová porucha, porucha autistického spektra (PAS), schizofrenie. Neurastenie a idiosynkrazie jsou s hypersenzitivitou příbuzné pojmy.

V zásadě existují tři možnosti vztahu mezi citlivostí a poruchami:

- ▶ Jedinci jsou mylně považováni za HSP, ale ve skutečnosti mají poruchu.
- ▶ Jedinci jsou nesprávně diagnostikováni jako osoby s poruchou, ale ve skutečnosti jsou HSP.
- ▶ Jedinci jsou HSP a mají (ne)související poruchu.

Vyskytují se obvykle u HSP poruchy jako autismus nebo ADHD?

Dle výzkumu vysoká citlivost s autismem a ADHD určitým způsobem souvisí. Neznamená to však, že mezi vysokou citlivostí a některou z těchto poruch existuje přímá souvislost. Naopak to může prostě znamenat, že stále nedokážeme tyto případy plně rozlišit – zejména vysokou citlivost a autismus, jelikož řada jejich příznaků se shoduje.

Rozdíl oproti poruše autistického spektra (PAS): HSP bývají zvýšeně citliví na různé smyslové podněty (teplota, hladina hluku, pachy, textilie, bolest atd.) Lidé s PAS jsou obvykle velmi citliví na určité podněty, zatímco jiné ignorují. Na rozdíl od lidí s projevy autismu jsou HSP velmi citliví na sociální podněty a jsou většinou zdatní v interakci s ostatními lidmi. Mají také bohatou představivost a rozmanité zájmy, opět na rozdíl od lidí s poruchou autistického spektra, jejichž zájmové zaměření je často poměrně úzké. Někteří HSP se mohou v sociálních situacích chovat rozpačitě, ne však proto, že by si nevěděli rady, ale spíš proto, že mívají nízké sebevědomí, a ještě častěji proto, že nemají rádi nezávaznou konverzaci, často ji považují za povrchní a dávají přednost rozhovorům na hlubší úrovni.

Rozdíl oproti ADHD: Když jsou HSP přetížení, mohou se u nich projevit časté příznaky osob

s ADHD: nepozornost vůči detailům, nedostatek soustředění, neschopnost organizovat si práci, zapomnětlivost. Když jsou však HSP v klidu, tyto projevy chování u nich mizí. Nemají ani sklony k impulzivité a riskantnímu chování, místo toho si věci rádi dobře promyslí, než začnou jednat (strategie „zvládni to hned napoprvé“) – opět zejména pokud nejsou přetížení. Pokud mají HSP tendenci dělat mnoho věcí najednou, je to nikoli proto, že mají – jako mnohdy ADHD – nedostatečně rozvinuté exekutivní funkce (např. plánovat a organizovat činnosti, regulovat emoce, flexibilně reagovat na změny, pamatovat si úkoly a instrukce, rozhodovat se a řešit problémy atd.), ale spíše proto, že jsou zvědaví a nadšení z množství možností (tzv. osoby s potřebou intenzivních prožitků – „high sensation seekers“).

Příklad

Jana si všímá i těch nejmenších detailů, jako je změna tónu učitelova hlasu nebo drobný škrábanec na kamarádově ruce. Na hlučných místech se cítí zahlcená a zakrývá si uši, když houkají sirény nebo je dav příliš hlučný. Při sledování filmů se snadno rozpláče, hluboce ji dojmají emoce postav. Je neuvěřitelně empatická, často by nejradši utěšila své spolužáky ještě předtím, než sami vůbec smutek projeví, a přemítá, zda by její zájem ocenili. Po dlouhém dni ve škole potřebuje klid o samotě, aby načerpala síly. Jana je vysoce citlivá.

Petr miluje vlaky a dokáže se hodiny učit nazpaměť jízdní řády a modely lokomotiv. Těžce snáší náhlé změny, je úzkostný, když se naruší jeho rutina nebo když jeho oblíbená hračka není na svém obvyklém místě. Hlasité zvuky, například vysavače, ho nutí zakrývat si uši a houpat se ze strany na stranu, aby se uklidnil. Rád si hraje sám a vyrovnává vláčky do řady, než aby si hrál s vrstevníky. I když ne vždy vyjadřuje emoce obvyklým způsobem, projevuje svou lásku tím, že s rodinou sdílí zajímavosti a fakta o vláčcích. Petr má poruchu autistického spektra.

Jsou HSP obvykle nadanější?

Nedá se říci, že by HSP byli zpravidla nadanější, protože v populaci je asi 30 % vysoce citlivých, ale jen asi 2 % nadaných. Výzkumy však ukazují, že všichni nadaní lidé jsou zpravidla vysoce citliví.

Odpovídá to skutečnosti, že dle výzkumů vysoká citlivost souvisí také se zvýšeným emočním a sociálním uvědoměním a vazbami, tvořivostí, vyšší nezávislostí na kulturním kontextu, otevřeností vůči zkušenostem. Mnohé z těchto rysů, jako právě otevřenost vůči zkušenostem, samy o sobě korelují s inteligencí.

Může existovat i jiné vysvětlení: Podle teorie pozitivní dezintegrace polského psychologa Kazimierze Dąbrowského má mozek nadaných jedinců složitější strukturu, déle se vyvíjí a je náchylnější k možným odchylkám. Dąbrowski hovoří o nadměrné excitabilitě, což by mohl být jiný název pro vysokou citlivost nebo přecitlivělost. Pokud však nadané dítě vyrůstá v příznivém prostředí, mohou se tyto odchylky přirozeně

srovnat. Dąbrowski nicméně říká, že nadanému dítěti trvá déle, než této rovnováhy dosáhne, oproti dítěti s průměrnými schopnostmi.

Jsou HSP obvykle ženy?

Vzhledem k tomu, že vysoká citlivost je rysem temperamentu, neměly by být na biologické úrovni v jejím projevu u mužů a žen žádné rozdíly. Je pravda, že podle některých výzkumů se muži zdají méně citliví, ale takový výsledek může být zavádějící. Předpokládáme, že muži tento rys častěji potlačují, protože naše kultura nepřipouští, že by muži mohli být tolik citliví – a pokud svou citlivost projeví, mohou být vnímáni jako zženštilí. Kulturní normy tedy mohou muže často od projevů citlivosti odrazovat, což často vede ke studu, potlačování emocí a potížím s duševním zdravím. Totéž platí pro chlapce.

Je rovněž pravda, že citlivost může vypadat jinak u mužů a jinak u žen jako obecně u každého jedince. A nakonec i ženy mohou být od projevování citlivosti odrazovány, což s sebou nese stejné riziko problémů s duševním zdravím.



Vysoká citlivost u dětí a dospívajících



Existují nástroje k testování vysoké citlivosti u dětí?

Ano – v současné době je k dispozici několik ověřených nástrojů, které pomáhají vysokou citlivost u dětí identifikovat, včetně nástrojů určených speciálně pro pedagogy. Na podporu jejich práce ve škole je nám ctí zařadit do této příručky škálu Vysoce citlivé dítě ve škole, kterou vytvořili Kähkönen, Lionetti, Castelli a Pluess (2024) a kterou s laskavým svolením poskytla výzkumná organizace Sensitivity Research. Tento nástroj, určený pro učitele, vychází z pozorování ve třídě a pomáhá identifikovat děti, které mohou podněty z okolí zpracovávat do větší hloubky, silně reagovat na emoce a snadno se přetížit v příliš stimulujícím prostředí. Nabízí snadno použitelný formát vycházející ze silných stránek dítěte a přizpůsobený školnímu prostředí. Abychom zajistili dostupnost v našich lokalitách, přeložil náš tým škálu do češtiny a francouzštiny. Doporučujeme učitelům a pracovníkům základních škol, aby tento nástroj používali jako praktickou pomůcku pro podporu inkluzivních, emočně responzivních tříd. Plná verze škály je k dispozici v příloze a s řádným uvedením autorů ji lze pro vzdělávací účely volně využívat.

Do přílohy jsme dále zařadili standardní dotazník pro rodiče, který vypracovala Elaine Aron v roce 2002. Tento nástroj je sice určen pro použití v domácím prostředí, ale může pedagogům nabídnout cenné doplňující poznatky o chování dítěte mimo třídu.

Tyto škály společně poskytují širší pohled na citlivost dítěte a pomáhají učitelům i rodinám spolupracovat na jednotné a vstřícné podpoře vysoce citlivých dětí.

Jaké jsou HSC?

Typické znaky vysoce citlivých dětí jsou následující:

- ▶ jsou dobrými posluchači, velmi rychle odhadnou nálady druhých lidí, zachytí sebemenší nuance a změny ve výrazu tváře;
- ▶ dokážou rozpoznat, zda je zájem druhých lidí o ně upřímný, nebo zda se jim tito lidé snaží lhát. Je pro ně obtížné cokoli předstírat. Autenticita a pravdivost jsou pro ně velmi důležité, a pokud se snaží přizpůsobit opaku, mají v sobě vnitřní konflikt;
- ▶ mají úctu a respekt k ostatním lidem;
- ▶ mají silně vyvinutý smysl pro vše živé i neživé, pro lidi, zvířata i rostliny a pro přírodu obecně;
- ▶ mají přirozenou touhu zlepšovat svět. Mají silnou touhu po spravedlnosti a jsou často kritické k sobě i k ostatním;
- ▶ když se jim někdo svěří, dokážou zachovat tajemství;
- ▶ velmi dobře vnímají detaily a dokážou rozpoznat minimální rozdíly;
- ▶ mají vytříbený smysl pro estetiku a silnou potřebu pořádku a čistoty (což nemusí nutně znamenat, že je dokážou udržovat);
- ▶ dokážou vnímat celou škálu zvuků, vychutnávat si jídlo a bezpečně rozpoznat, zda je něco zkažené, nebo ne;
- ▶ bývají svědomité a zodpovědné. Potřebují, aby to, co dělají, bylo něčím hodnotným a smysluplným. Proto často potřebují

na zadané úkoly výrazně více času. Mají velmi dobře vyvinutý cit pro chybu a smysl pro povinnost;

- ▶ intuitivně vědí, co je správné a co ne, co je pravda a co lež, jak věci fungují a také jak „fungují“ rodiče, učitelé, vychovatelé a další blízcí;
- ▶ pokud překonají svůj počáteční strach, jsou zvědavé a zvědavé. Mají rozmanité zájmy, touží po vědění a rády se učí (což se ne vždy projevuje tím, že je baví školní prostředí). Mohou mít neotřelé nápady. Pokud jsou pro něco zapálené, jejich nadšení nezná mezí. Rády přemýšlejí, přicházejí věcem na kloub, vnímají, ptají se, zajímají se o druhé;
- ▶ mají často smysl pro nějakou formu krásy. Pokud jsou k tomu vedené, mají rády umění a kulturu, ale mohou dávat přednost i jiným oblastem, kde se krása projevuje v logice nebo ve vnitřním systému. Často mají bohatou představivost a dobře vyvinutou vnímavost k detailům;
- ▶ mohou si vybavovat velmi dávné zážitky, a to do značných podrobností. Mají sklon nechat se vtáhnout do vyprávění, které si pak podrobně pamatují;
- ▶ jsou spíše konzervativní – pokud se necítí bezpečně, nerady riskují, protože nechtějí selhat;
- ▶ nejsou žádní slaboši. Nutnost denně se vyrovnávat se svou vysoce citlivou povahou buduje silnou vůli, vytrvalost a odolnost. I když se tyto vlastnosti neprojevují v každé situaci nebo etapě života dítěte, v zásadě jsou přítomny.

Další informace a tipy najdete v příloze.

Jací jsou vysoce citliví chlapci?

Být citlivým chlapcem může být obtížné. Podle představ společnosti by muži měli být průbojní, houževnatí a ovládat své emoce, což je však často přesný opak toho, co charakterizuje vysoce citlivého chlapce. Citliví chlapci se často naučí potlačovat sami sebe, aby byli přijati svými vrstevníky. Představa odmítnutí může vyvolat strach, úzkost a nízké sebevědomí.

Existují však i citliví chlapci (a vysoce citlivé dívky), kteří mají rádi třeba bojové hry. Existují také takoví, kteří rádi objevují a baví je stimulující činnosti. Je však důležité vědět, že takoví chlapci (a dívky) mohou být rychleji unaveni a zahlceni podněty a po těchto aktivitách potřebují více času na odpočinek. Podle Aron se většina citlivých chlapců projevuje ve škole jako introverti, možná proto, že jim společnost naznačuje, že s nimi není něco v pořádku. Ve skupině se proto chovají obezřetně a pozorují, jak se k nim budou chovat ostatní.

Příklad

Matěj je vysoce citlivé dítě. Aby se vyhnul popichování, často své emoce skrývá, v hlučném prostředí se cítí přetížený a nerad soutěží. Jeho hloubavé myšlení často vede k nadměrné analýze, což ztěžuje jeho rozhodování. S porozuměním a podporou, jako jsou přestávky, podpora v tvůrčích činnostech a omezení sportovního soupeření, se může naučit svou citlivost přijmout. Při správné výchově se tak Matějova přemýšlivost a vnímavost mohou stát jeho největšími přednostmi.



Jací jsou vysoce citliví dospívající?

Dospívání je v životě HSP obdobím, kdy jsou nejvíce nakloněni novým zážitkům a nejodolnější vůči přetížení (mohou si užívat účast na velkých sportovních akcích nebo koncertech, hlasitou hudbu, davy lidí, upoutávání pozornosti neobvyklým oblečením, multitasking), ale přesto se přetíží rychleji než ostatní. V tomto období se vysoce citliví značně srovnávají se svými vrstevníky, jsou snadno zranitelní, sebekritičtí a touží být přijímáni jako „normální“. Mohou se uchýlit k užívání drog nebo alkoholu jako formě sebeléčby úzkosti či deprese. Potřeba zapadnout mezi ostatní lidi nebo skupiny je může vést k rizikovému chování. Naproti tomu u podporovaných HSC je takové chování vzácné, zejména pokud si najdou směr, který jim dává životní smysl, např. se věnují svému koníčku.

Někteří se také mohou zaměřovat na výkon a chtějí zvládnout stejné množství aktivit jako jejich vrstevníci. Když se to spojí s perfekcionismem, k němuž mají také sklon, mohou se přetěžovat, onemocnět nebo se přiblížit vyhoření, například před přijímacími zkouškami.

Zvláště dívky se také starají o svůj vzhled a mohou být velmi citlivé na jakékoli narážky na své tělo, které mohou vést až k poruchám příjmu potravy.

Zejména dívky mohou také intenzivně reagovat na vztahy mezi spolužáky. Pokud nejsou vztahy dobré a dívky se potýkají s problémy, může se u nich objevit úzkost, deprese nebo se mohou začít poškozovat. Mohou však zároveň velmi dobře těžit z externí podpory a začít si pak budovat odolnost i v prostředí, které není z jejich pohledu vždy ideální. Na dívky mají silný vliv také sociální sítě, zatímco na chlapce mají významnější dopad počítačové hry a další technologie.



Co se stane, když prostě přijmeme vysokou citlivost dítěte?

Přístup k vysoké citlivosti rozhoduje o tom, zda bude výhodou, nebo zdrojem úzkosti. V podpůrném prostředí se u HSC fungování výrazně zlepšuje a snižuje se problémové chování. Podpora a přijetí neznamenají automaticky zázračné řešení všech problémů, ale rozhodně poskytnou pevný základ pro rozvoj sebepečce u HSC (a obecně u kohokoli).

Klíčem je pochopit, že není nic špatného na tom, jestliže jste, nebo nejste HSP – lidé jsou prostě různí. Úkolem pedagogů je vyzdvihnout individuální přednosti a nabídnout podporu a vysvětlení přiměřené věku. Pokud HSP nechápou, v čem se liší od většiny, budou se potýkat s pocity, že je s nimi něco v nepořádku (např. uvidí, že nejsou schopni dělat všechny věci, které zvládnou ostatní), a budou se záměrně nebo podvědomě vyhýbat určitým životním situacím nebo úkolům (např. skrze fyzické nebo duševní onemocnění).

Pedagogové musí mít na paměti, že na vysokou citlivost nehledají lék. Naopak, snaha o „vyléčení“ tohoto stavu vede k ještě závažnějším problémům. Citlivé děti se naopak potřebují naučit s tímto rysem pracovat a pedagogové jim mohou pomoci si takový přístup osvojit.

Životní zkušenosti ovlivňují duševní pohodu HSC mnohem více než u ostatních dětí.

Proto je zapotřebí citlivá péče, která pomáhá při stresových reakcích a při vnímání situací jako ohrožujících. Není vhodné prostředí, kde jsou negativní nebo intenzivní emoce potlačovány. Dítě pak může své emoce skrývat, aby bylo přijato nebo nezpůsobovalo problémy. V důsledku se tyto potlačované emoce nenaučí zvládat a ty se obvykle projeví až v dospělosti, kdy je mnohem těžší se s nimi vypořádat. Žádné pocity ani potřeby nejsou špatné. Špatné však může být to, jak je lidé vyjadřují a k jakému chování vedou. Pedagogové mohou žákům pomoci rozpoznat a respektovat jejich hranice tím, že je budou povzbuzovat k uvědomění si toho, co prospívá jejich pohodě, a zároveň je vést k vyhýbání se tomu, co jim může škodit. Tak lze zajistit zdravé sebevědomí, přiměřenou disciplínu a pozitivní chápání vysoké citlivosti.

Můžeme o dítěti říci, že je vysoce citlivé, pouze na základě pozorování?

Některé děti se opravdu zdají velmi citlivé už na první pohled. A pokud si je pedagog vědom toho, v čem vysoká citlivost jako osobnostní rys spočívá, u některých dětí rozpozná tyto charakteristiky hned. Například u dětí, které se zdráhají zapojit do kolektivu nebo nové činnosti v neznámém prostředí, nebo u těch, které působí stydlivě či zasněně, které se vyhýbají školním výletům a organizovaným akcím nebo které jsou ve třídě často unavené.

Avšak u jiných dětí, často těch extrovertnějších, nemusí být jejich vysoká citlivost vždy tak jasně rozpoznatelná. Zvláště pokud mají ve škole dobré kamarády, mohou být rády středem pozornosti. Také se ukazuje, že čím mladší dítě je, tím je jeho vysoká citlivost rozpoznatelnější. Starší děti mohou častěji své pravé já maskovat. Některé děti také spadají do kategorie tzv. osob s potřebou intenzivních prožitků („high sensation seekers“). Mají rády akční nebo adrenalinovou zábavu, kterou bychom u takových dětí nečekali. Do akce se pouštějí s nadšením a nemusí vždy rozpoznat okamžik, kdy jsou unavené. Následně mohou pociťovat silnou únavu, nebo dokonce stav vyčerpání.

Potřebují se naučit rozpoznat i mírné příznaky únavy.

Je také pravda, že mladší děti projevují menší samostatnost a jsou více závislé na dospělých, zatímco starší děti s větší nezávislostí jsou již schopny lépe organizovat svůj čas, takže často nejsou svou vysokou citlivostí tolik omezovány.

Příklad

David je vysoce citlivý chlapec, kterého baví týmové sporty. Vnímá jemné změny nálady na hřišti. Díky své intuici dokáže často předvídat reakce spoluhráčů. Vyhovuje mu rychlé tempo hry a energie, kterou přináší úsilí o dosažení společného cíle. I když někdy sedí na lavičce, nadšeně fandí a podporuje své kamarády. Po intenzivních trénincích a zápasech se však cítí vyčerpaný a potřebuje si odpočinout, často se uchyluje do svého pokoje, aby v klidu načerpal síly.

Jaké jsou typické potřeby HSC?

V návaznosti na pojetí vysoce citlivých dětí jako orchidejí vidí psychoterapeutka Julie B. Rosenshein tyto děti jako květiny, kterým my dospělí pomáháme růst. Zpočátku není snadné odhadnout, kolik vláhy květina potřebuje, a tak ji někdy přelijeme. Než ji dostatečně poznáme, nevíme, jestli jí dělá dobře více slunečního světla nebo méně, a tak se její okvětní lístky mohou občas spálit. Pokud ale budeme k dítěti přistupovat s upřímnou snahou, aby se mu dařilo dobře, určitě nám tyto drobné nezdary odpustí a svou sílu využije k tomu, aby se navzdory překážkám probudilo do své jedinečné krásy. Naši pomoc můžeme vnímat jako zohlednění potřeb konkrétního vysoce citlivého dítěte. Podívejme se na několik potřeb, které HSC obvykle mají.

Potřeba uznání vlastní hodnoty

Vysoce citlivé děti jsou velmi vnímavé. Takovému dítěti nesmírně záleží na tom, aby dělalo věci správně. Pokud je vystaveno jakékoli formě kritiky, není pro ně snadné se s ní vyrovnat. Obtížně se vypořádává s tím, když se k němu někdo chová autoritativně nebo zlostně. Ve skutečnosti není kritika vůbec nutná, sami HSC totiž bývají dost sebekritičtí,

takže obvykle jemnější upozornění mezi čtyřma očima úplně stačí.

Potřeba klidu

HSC vnímají svět kolem sebe jinak – jako větší, hlučnější, děsivější, ale také živější, barevnější a rozmanitější. Na všechny jejich smysly působí intenzivněji. Dlouhodobé vystavení takovým vjemům je velmi náročné. Proto se HSC mohou brzy cítit přetížené, zahlcené a vyčerpané. Je tedy důležité, aby měly možnost vyhledat klidovou zónu a stáhnout se do ústraní. Každé dítě má svůj osobitý způsob, jak se zklidnit. Některé děti potřebují být chvíli o samotě, jiné být v kontaktu se svými blízkými. Mohou si číst nebo hrát si se stavebnicí, psát básničky nebo hrát na klavír. Mohou mít také zvýšenou potřebu spánku. Základním předpokladem je opustit prostor, který vyvolává projevy podráždění.



Potřeba zvýšené obezřetnosti

Dříve byly HSC vnímány jako stydlivé, společensky neohrabané, úzkostné a nesmělé. Ve skutečnosti však mohou být stejně extrovertní, sebevědomé a společensky zblhlé jako ostatní děti. Důvod, proč jsou takto často vnímány, spočívá v tom, že zatímco ostatní děti se třeba bezhlavě vrhají do aktivit a her, HSC mohou nejdříve stát stranou a pozorovat. Dalším důvodem může být jejich častá tendence vyhýbat se „povrchním věcem“ a nechtít zapojit se do určitých aktivit, které ostatní děti baví.

Potřeba propojení

Ačkoli děti s vysokou citlivostí potřebují klidný koutek, kam se mohou stáhnout, když je svět příliš rušivý, je pro ně naprosto přirozené být

v kontaktu s okolím a rozvíjet ho svým osobitým způsobem. Často se starají o zvířata a lidi, aby se jim dařilo dobře. Velmi intenzivně prožívají jakoukoli nespravedlnost a snaží se svět všemožně zlepšovat. Na jedné straně je tato schopnost jejich klíčovou předností, na druhé straně, pokud se angažují až přespříliš, se velmi rychle vyčerpají.

Potřeba tvořit

Mnoho HSC je nějakým způsobem kreativních a nezáleží na tom, zda jde o umění, vědu, módu, nebo cokoli jiného. Jejich potřeba tvořit vychází z potřeby dělat něco smysluplného, co obohacuje svět. Je také ovlivněna jejich přirozeným sklonem k perfekcionismu, který vychází z potřeby dělat věci správně.

Potřeba nalézt smysl

Pro HSC, které přemýšlejí do hloubky a mají intenzivní pocity, je hledání smyslu velmi důležité. Je pro ně klíčové vědět, jak věci fungují a k čemu jsou dobré, co to či ono znamená, a proto si kladou hluboké otázky. A když dostanou odpověď, důkladně o ní přemýšlejí. Je pro ně velmi důležité, aby jejich otázky byly brány vážně a aby měly pocit, že jim někdo naslouchá. Z tohoto důvodu mohou některé HSC otevřeně nesouhlasit s myšlenkami či informacemi, které jim předkládá učitel nebo školní osnovy. Zejména v období dospívání se takové děti často chovají rebelsky. Je pro ně důležité, aby mohly své názory sdílet a diskutovat o nich.

Další informace a tipy naleznete v příloze.

Jak můžeme klasifikovat HSC podle jejich typických potřeb?

Julie B. Rosenshein uvádí, že znalost toho, jaká je u určitého dítěte nejvýraznější oblast potřeb HSC, nám značně pomůže při hledání strategií, které nám umožní s tímto dítětem pracovat, když není v psychické pohodě. Rosenshein vyznívala, že většinu dětí lze při definování jejich primárních potřeb zařadit do jedné ze čtyř kategorií citlivosti. Ale zatímco některé HSC jsou vysoce citlivé pouze na určitý typ podnětů, mnohé jsou vysoce citlivé na kombinaci více faktorů. Osobnost

každého dítěte je vlastně směsicí a kombinací různých vlastností a potřeb, které dohromady tuto jedinečnou osobnost utvářejí. Bližší seznámení s těmito kategoriemi nám může pomoci pochopit, co se v mladé citlivé bytosti odehrává a odkud případně pramení její současná nepohoda.

Dítě citlivé na prostředí a vnímavé vůči svému fyzickému tělu

- ▶ Je citlivé na zvuky, hluk, dav, osvětlení a elektroniku.
- ▶ Nesnáší visáčky na oblečení, některé textury a typy látek, žebrovaní na ponožkách a oblečení.
- ▶ Potřebuje všechno „hned“, bez ohledu na to, zda se to týká venkovní teploty nebo typu látky.
- ▶ Potřebuje se v oblečení, které nosí, cítit pohodlně a bude mít problém s určitými typy bot, límečky na košilích nebo švy; z hlediska materiálů dává přednost sametu, bavlně; rádo nosí tepláky; dává přednost nazouvacím botám před šněrovacími.
- ▶ Snadno se vyděsí, je velmi citlivé na bolest a zpravidla opravdu nerado navštěvuje lékaře či si nechává stříhat nehty a vlasy.
- ▶ Kdykoli má na sobě něco mokrého, špinavého nebo umazaného, chce se rychle převléknout.
- ▶ Všímá si jemných rozdílů ve vůních a nepříjemné pachy ho rozrušují.
- ▶ Má sklon k úzkostnému stravování, přehnaně reaguje na různé druhy potravin, jejich kombinace nebo na to, jak jídlo voní a chutná. S věkem se to často mění a děti postupně přijímají nové chutě a tolerují více vůní.
- ▶ Je velmi citlivé na dotek. Na jedné straně po doteku touží a potřebuje pevné objetí, na druhé straně nechce, aby se ho někdo dotýkal, a je schopno se třást hrůzou jen z toho, že se o něj někdo náhodou otře.

Emocionálně citlivé dítě

- ▶ Je velmi citlivé na změny nálad ostatních lidí a je neobyčejně empatické.
- ▶ Vnímá intenzivně a do hloubky, což může způsobit, že je přetížené, má časté výkyvy nálad, záchvaty pláče nebo se hrouť.

- ▶ Může mít intenzivní záchvaty vzteku a zlosti a být velmi tvrdohlavé.
- ▶ Je velmi citlivé na obviňování, zahanbování, kritiku a konflikty.
- ▶ Často dává přednost zvířatům před lidmi a má iluzorní přátele, se kterými si povídá.
- ▶ Bývá umělecky založené a kreativní; může být společensky plaché.
- ▶ Potřebuje pomoc s usměrňováním emocí prostřednictvím hovoru, fyzického pohybu a uklidnění ze strany dospělých a někdy potřebuje jen prostor, aby ty nejintenzivnější emoce mohly projít nebo aby je dítě prostě procítilo.
- ▶ Má sklony ptát se, proč je tak citlivé a co je s ním špatně.
- ▶ Často se snaží vyhovět dospělým a může dávat přednost kontaktu se staršími dětmi před dětmi stejného věku.
- ▶ Je velmi intuitivní, dokáže rozpoznat, co druhí potřebují, aniž by mu to někdo řekl, je nesmírně soucitné vůči lidem, kteří mají méně štěstí, a touží nějakým způsobem zachránit svět.
- ▶ Má tendenci zvnitřňovat si a brát si osobně věci, které se ho netýkají. Potřebuje hodně podpory a pozitivního posilování.
- ▶ Všímá si detailů a nuancí ve všem včetně pocitů lidí, prostředí a také celkové energie místa.
- ▶ Zdráhá se projevit v novém prostředí, s novými lidmi a na nových místech.
- ▶ Všímá si dynamiky v rodině, nálady svých rodičů a energie v domácnosti. Rozpozná náladu učitele a žáků a to, jak je jejich špatná nálada nebo silné emoce ovlivňují.



Spirituálně citlivé dítě

- ▶ Dokáže druhým něco důležitého sdělit dotykem, pohledem nebo slovy.
- ▶ Často je velmi intuitivní a dokáže se naladit na druhé lidi.

- Může být velmi tvrdohlavé, mívá záchvaty vzteku a těžko snáší nespravedlnost, lež a manipulaci. Potřebuje žít autenticky a smysluplně.
- Řekne, jak se věci mají, i když je to nezdvořilé.
- Může mít problémy s autoritou, hranicemi, pravidly a tradičním školním vzděláváním.
- Trvá na tom, aby mu lidé říkali pravdu a pravé důvody toho, co se děje. Netoleruje neautentičnost.
- Může mít mimořádný vztah k přírodě, minerálům a zvířatům.
- Nestará se o čas, pohybuje se ve svém vlastním časoprostoru, hůře přechází od jednoho úkolu k druhému.
- Chce změnit svět a status quo, chce zbořit starý systém, má vzletné ideály.
- Má silnou energii, je schopné dělat více věcí najednou, může být hyperaktivní, velmi rychle se začne nudit.
- nechce chodit spát kvůli nočním děsům a vidinám a zejména menší dítě chce často spát v pokoji společně s rodiči.
- Může mít záchvaty vzteku, výkyvy nálad, často se hroutit, má sklony k depresím a mluví o své bezvýznamnosti.
- V období dospívání může mít sklony k závislostem.

Sociálně citlivé dítě nebo dítě citlivé na změny

- Má potíže přecházet od jednoho úkolu k druhému; těžko ráno vstává a večer usíná.
- Dává přednost svému vlastnímu světu, mnohem raději tráví čas o samotě, se zvířaty nebo hraním počítačových her než s ostatními lidmi.
- Může trpět sociální úzkostí a mít potíže s navazováním a udržováním přátelství.
- Aby zvládlo školní den, potřebuje si hlídat svůj nabitý rozvrh.
- Může být pro něj velmi náročné už jen přejít z domova do školy a ze školy zpět domů.
- Bývá ovlivněno změnami zavedeného denního rytmu a také změnou ročních období.
- Bývá zdrženlivé při setkávání s novými lidmi a nemusí mít rádo školní nebo třídní akce, zejména pokud se týkají velkého

počtu lidí, přespávání mimo domov, velkých budov s větším počtem místností apod.

- Často má problémy s velkými školními akcemi a s připojením se k ostatním dětem o přestávce nebo v jídelně.



Jak můžeme klasifikovat HSC podle jejich typického chování?

Typů vysoké citlivosti existuje tolik, kolik je vysoce citlivých dětí. Pro zjednodušení však můžeme rozlišit šest hlavních skupin HSC i na základě jejich chování. Žádná z nich není lepší nebo prospěšnější než jiná; neexistuje žádný hodnotící soud nebo hierarchie. Dítě může také vykazovat znaky více profilů, v závislosti na momentální situaci, atmosféře a lidech kolem.

Obezřetné dítě

Drží se stranou od skupin lidí, rozruchu a hluku. Je klidné, přemýšlivé a velmi pozorné. Je zdrženlivé a samostatné, mluví málo kromě případů, kdy se svěruje někomu, komu důvěřuje. Často má rádo poezii a fantazii. Mívá velmi jasno ohledně vztahů a svých blízkých.

Dítě bavič

Výrazné a expresivní dítě, které je rádo středem pozornosti a rádo baví své okolí. Špatně snáší rozpory. Vyžaduje od rodičů značnou pozornost. Skutečnost, že je zároveň velmi citlivé a rychle zahlcené množstvím

svých pocitů, ho může tlačit k tomu, že je spíše sebestředné a někdy neohrabané nebo vzbuzuje dojem, že mu chybí ohleduplnost.

Křehké dítě

Je svědomité a na sebe velmi náročné, potřebuje mít vše v pořádku. Může být obtížné mu vyhovět, má tendenci reptat. Je velmi citlivé na nespravedlnost nebo utrpení druhých. Snadno se cítí nepochopeno či odmítnuto. Přesto je chápavé a laskavé a přátelé si ho váží a rádi se mu svěřují.

Dítě ochránce

Jeho vysoká citlivost je spojena se silnou životní energií. Tělem i duší se věnuje svému nejlepšímu příteli nebo i těm, které ostatní zanedbávají. Jako Zorro nebo rytíř v lesklé zbroji se obětuje ochraně druhých. Vyčerpané se večer zklidní a rychle usne.

Racionální dítě

Je mimořádně cílevědomé, důsledné a pečlivé. Usiluje o dokonalost a klade spoustu otázek. Rádo si povídá s dospělými a může působit starší, než ve skutečnosti je. Hodně přemýšlí, zaměřuje se na racionální stránku věci, upřednostňuje abstrakci a intelektualizaci.

Stresované dítě

Působí dojmem, že je v časté, až neustálé opozici vůči ostatním dětem nebo dospělým, kterým se nestydí odporovat. Může se také chovat nepatřičně. Toto dítě neprovokuje záměrně: pokud ano, jde o přehnanou reakci na okolí. Ve skutečnosti čelí velmi vysoké míře stresu: jeho regulační schopnosti (hormonální, mozkové, emocionální a racionální) jsou překročeny. Týká se to především týraných a traumatizovaných dětí.



Vzdělávání a podpora vysoce citlivých žáků ve škole



Jaké jsou vysoce citlivé děti ve škole?

Když HSC zahájí školní docházku, stejně jako v každém jiném novém prostředí často potřebují delší čas na adaptaci. Přetížení smyslovými podněty a konfrontace s prostředím zaměřeným na výkon mohou pro ně být velmi náročné. Takové dítě se obvykle do školy těší, protože se rádo učí novým věcem. Zároveň však pro něj toto období bývá velmi náročné, protože je plné změn – neznámých tváří, nových povinností, nových pravidel.

Vzhledem ke své citlivé povaze se rádo uchyluje do ústraní. Ve školním prostředí, kde to není zcela možné, to může mít podobu denního snění. Tento stav je však příležitostí pro regeneraci (tzv. down time), kterou HSC potřebuje ke zpracování informací a k tomu, aby se mohlo dál soustředit na průběh výuky. Často se tak může zdát, že trpí poruchou vnímání.

Pokud učitelé neznají osobnostní rysy takového žáka, je možné, že budou vynášet hodnotící soudy typu: „Už zase koukáš z okna?“, „Už zase nedáváš pozor?“, čímž mu jen uškodí. Je tedy třeba být tolerantní a umožnit HSC, aby se integrovalo svým vlastním tempem. Měli bychom mít na paměti, že dítě potřebuje nějaký čas jen na pozorování toho, co se ve třídě děje. Nedoporučuje se věnovat mu příliš velkou pozornost – mohlo by to proces zpomalit. Rozhodně bychom neměli jeho chování hodnotit jako ostych nebo strach. Pokud takovým dětem poskytneme dostatek prostoru, stanou se z nich většinou velmi komunikativní, kreativní, bystří a živí žáci. A jistý typ HSC má obvykle k učitelům velmi vřelý vztah. Proto vyhledává jejich přítomnost častěji než ostatní děti.

Vysoce citlivé děti slouží ve třídě jako lakmusový papírek. Pokud je třídní kolektiv zdravý a sociální procesy, které v něm probíhají, jsou spravedlivé, cítí se i tyto děti dobře. Skrze tyto děti je však možné rozpoznat i nezdravý spodní proud, protože jsou velmi pozorné k rodícím se problémům a fungují jako emocionální „houba“.

HSC – typičtí třídní snílci – bývají terčem nejen kritiky, ale i posměchu, který může v určité fázi přerůst v šikanu.

HSC chtějí vše zvládnout samy. Navíc to chtějí dělat zvláště dobře, takže samy sebe mučí vysokými nároky a mohou opakovaně žádat o zpětnou vazbu. Někdy si svůj perfekcionismus vůbec neuvědomují a učitel jim může pomoci stanovit si realističtější nároky. Dále je důležité vědět, že chválit HSC ve chvíli, kdy samy sebe kritizují, není ideální – mohou mít pocit, že je nebereme vážně. Vhodnější je přistupovat k nim s upřímností a laskavostí. Na druhou stranu si kritiku berou velmi osobně, i když není přímo směřovaná na ně, a hromadné tresty pro celou třídu na ně mohou mít nepřiměřeně silný dopad.

Pokud HSC nemají ve škole dostatek prostoru pro pravidelný odpočinek a klid, může být jejich přetížení a vyčerpání tak velké, že se zhroutí: mohou plakat, křičet, kopat, nemluvit, odcházet z aktivit, používat vulgární výrazy, odmítat jídlo, odmítat chodit do školy, projevovat se neklidem, bolestmi hlavy a dalšími somatickými příznaky.

Zatímco doma se HSC většinou cítí bezpečně a mohou být samy sebou, ve škole tomu tak často není. Pro učitele je proto důležité si uvědomit, že uzavřené dítě, které ve třídě působí klidně a zdrženlivě, může být doma živé, nadšené, spontánní a společenské.

Zároveň si vysoce citliví jedinci často dokážou zachovat kamennou tvář. Přestože ve škole mohou působit dojmem, že je to nijak nezasahuje, nahromaděný stres se často projeví, jakmile se ocitnou v bezpečí domova. Po náročném dni se pak dostaví slzy a záchvaty vzteku, aniž by dítě ve škole jevilo známky jakéhokoli problému. Další děti mají zase sklon stres a vyčerpání dusit v sobě a tyto stavy se pak projevují například bolestmi hlavy nebo fyzickou únavou.

Některé HSC potřebují pomoc v sociální oblasti, protože mohou navazovat přátelství pomaleji. HSC však často nepotřebuje velkou skupinu přátel, stačí mu jeden blízký kamarád. Z výše uvedených důvodů někteří odborníci doporučují zvážit odklad základní školní docházky HSC na nejzazší možný termín. Vycházejí z toho, že čím starší a vyspělejší budou HSC při nástupu do školy, tím snáze se přizpůsobí novému prostředí. Pozdější nástup do školy nemá nic společného s intelektem nebo dovednostmi, ale má pomoci dítěti stát se zralejším a vyrovnanějším, a tedy silnějším.

Proč je problematické považovat HSC za jednu ze skupin žáků se speciálními vzdělávacími potřebami?

Pedagogové se mohou obávat, že práce s HSC bude vyžadovat vytváření individuálních plánů, podobně jako je tomu u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Přestože cílem tohoto přístupu bývá poskytnout co nejlepší podporu, vnímání HSC jako skupiny žáků se speciálními vzdělávacími potřebami je problematické a omezuje naše širší chápání jejich role ve třídě.

Přístup individualizovaných řešení zaměřených na HSC často vychází z předpokladu, že jejich citlivost je vrozenou slabinou, kterou je třeba napravit. HSC však nereagují přehnaně; pouze vnímají a zpracovávají své okolí do hloubky. Je důležité důvěřovat jejich smyslovému vnímání a pomoci jim pochopit, co cítí a proč. Jejich zvýšená vnímavost poukazuje

na systémové problémy, sociální dynamiku, atmosféru ve třídě a výukové metody, které ovlivňují všechny žáky, nejen je samotné. Označení jejich citlivosti za problém je vyčleňuje a vede spíše k vyloučení než k začlenění do kolektivu. Místo vyčleňování vysoce citlivých žáků z náročných situací je vhodnější hledat a odstraňovat příčiny těchto potíží – to totiž prospívá celé třídě. Individuální řešení by mělo být zvažováno až tehdy, když nelze problém vyřešit jiným způsobem.

Vnímat HSC jako barometr třídy, a nikoli jako problém, umožňuje pedagogům vytvářet lepší vzdělávací prostředí pro všechny žáky. Uznání pohledu takových dětí přispívá k ohleduplnějšímu a inkluzivnějšímu prostředí, aniž by se veškerá zodpovědnost přesouvala pouze na ně. Podpora vysoce citlivých žáků neznamená, že by měli být oddělováni nebo vyžadovali zvláštní individuální opatření, ale vede spíše ke zlepšení podmínek pro celou třídu.



Jak mohou pedagogové efektivně pracovat s HSC?

PŘIJETÍ A PODPORA

- Pedagogové by měli uznat odlišné vnímání reality u HSC. Ptejte se jich, jak určité situace prožívají, a skutečně jim naslouchejte – vycítí, zda jste upřímní.
- Přijměte děti takové, jaké jsou – vyvarujte se jejich přeceňování i podceňování.
- Vysoká citlivost není něco, co lze „vyléčit“ nebo odbourat; místo toho se HSC musí naučit se svou citlivostí pracovat.

- Pomáhejte jim lépe porozumět jejich jedinečnosti.
- Podporujte je v sebepřijetí a vyvarujte se označování citlivosti za slabost.
- Podporujte u HSC pozitivní sebepojetí tím, že rozpoznáte a využijete jejich silné stránky v konkrétních projektech nebo rolích.
- Vyhněte se přístupu „je to jen jejich problém“. HSC nejsou jediní, na koho negativní prostředí dopadá; všímají si pouze problémů, kterých si ostatní nemusí být vědomi, a reagují na ně. Jejich vhléd pomáhá formovat pozitivní prostředí, které prospívá všem.

HRANICE A RESPEKT

- Je sice nezbytné mít pro HSC pochopení a poskytovat jim podporu, ale zároveň je důležité stanovit jasné hranice a vyžadovat ohleduplné chování. Respekt k jejich pocitům, názorům a potřebám neznamená vždy podřídit se – klíčem je vzájemný respekt.
- Dohodněte se na jasných a přiměřených hranicích i povinnostech a zároveň si ujasněte důsledky pro případ, že nebudou dodržovány. V případě vyhozené situace nechte rozhodnutí na společné domluvě. Cílem není pouze situaci vyřešit, ale také se naučit vyjednávat.
- Používejte techniky citlivé komunikace. Vyhněte se pokud možno nátlakovým či konfrontačním výrazům jako „muset“ nebo „ale“. Při kritice se zaměřte více na konkrétní činy než na osobu samotnou, abyste nezasáhli její sebepojetí.

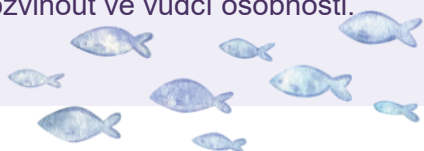
ORGANIZACE TŘÍDY A VÝUKY

- Zařadte do výuky tvůrčí činnosti, jako je kreslení, ruční práce, tvůrčí psaní, emočně komplexní literatura a činnosti spojené s řešením problémů. Projekty související s přírodou (školní květinové záhony, třídní mazlíčci) a pomoc vrstevníkům mohou být rovněž pro HSC velkým přínosem.
- Využívejte různé formy sebevyjádření (umění, psaní, veřejné vystupování), které odpovídají jejich schopnostem a zájmům.
- Používejte různé metody hodnocení (ústní prezentace, tvůrčí úkoly, eseje, kvízy, bez časového tlaku atd.), abyste snížili nervozitu a obavy z hodnocení.
- Snažte se ve třídě vytvořit klidné prostředí s minimálním hlukem, vhodným osvětlením a teplotou, čistými, uklizenými prostory a čerstvým vzduchem. Vyzdobte ji přírodními prvky, například rostlinami nebo obrázky přírody. Dokonce i monitor počítače zobrazující přírodní motivy může mít uklidňující účinek.
- Pokud je to možné, zařadte do výuky fyzické aktivity, jako je cvičení zaměřené na kompresi kloubů – skákání přes švihadlo, trampolína nebo alespoň rychlé protřepání těla, které uvolní přebytečnou energii.



PODPORA V ČINNOSTECH A AKTIVNÍ ÚČASTI

- ▶ Než HSC vyvoláte, upozorněte je na to předem. Pomůže jim to psychicky se připravit a sníží to zbytečný stres.
- ▶ Podněcujte bezpečnou účast tím, že začnete se zvládnutelnými úkoly (např. sdílení ve dvojicích nebo hodnocení bez časového limitu). V případě potřeby rozdělte úkoly na dílčí kroky.
- ▶ Nevynechávejte HSC z náročných činností, jako je například ústní projev před třídou. Místo toho je situacím vystavujte postupně (např. nejprve nácvik ve dvojicích nebo malých skupinách).
- ▶ Na druhou stranu je zejména pro starší HSC typické, že se svým zájmům věnují na velmi pokročilé úrovni, což pozitivně ovlivňuje jejich sebevědomí. Podpořte je proto v hledání oblasti zájmu, která je jim blízká, a motivujte je, aby se v ní rozvíjeli a našli prostor pro seberealizaci.
- ▶ Poskytujte jim dostatek výzev, aby se ve škole nenudily. HSC jsou často velmi bystré děti, ale pokud se opakovaně setkávají se stejnými informacemi, mohou působit netečně nebo nesoustředěně.
- ▶ Dopřejte jim čas na pozorování, než se zapojí – nejde o nezájem, ale o jejich způsob, jak zpracovat své okolí. Netrpělivost situaci jen zhorší.
- ▶ Vyvarujte se označení stydlivý, protože toto slovo má negativní konotace. Používejte věty typu: „Potřebuji více času, aby si zvykly na nové situace a lidi.“
- ▶ Neškádlte je a nevysmívejte se jim, protože by si to mohly vyložit jako projev nevraživosti.
- ▶ Nastavte postupy, pravidla a odměny, které podporují rozvoj pozitivních návyků a vztahů.
- ▶ S dostatečným předstihem informujte o změnách v běžném režimu nebo o nadcházejících událostech (změna pravidel ve třídě, změna přístupu ve výuce, suplující učitelé, mimořádné výlety nebo akce atd.).
- ▶ I když může být pozornost vysoce citlivým dětem někdy nepříjemná, neignorujte je – i tiché děti se v podpůrném prostředí mohou rozvinout ve vůdčí osobnosti.



ZVLÁDÁNÍ PŘETÍŽENÍ

- ▶ Všimněte si náznaků přetížení, jako je uzavírání se do sebe, podrážděnost nebo hyperaktivita. Reagujte tím, že uznáte pocity těchto dětí, nabídnete zklidňující strategie a budete s nimi komunikovat dříve, než dojde k přehlcení.
- ▶ Vytvořte nenápadný systém, kterým budou HSC signalizovat, když potřebují pomoc nebo se cítí přetížené (např. předem dohodnutá konkrétní slova nebo signály, nouzové kartičky).
- ▶ Pokud je HSC přetížené, dopřejte mu čas na zklidnění (zpravidla 20 minut). Během této doby si nevynucujte komunikaci. Pro zvládnutí takových situací vypracujte „krizový plán“ a dohodněte se na opatřeních, jak jim v budoucnu předcházet.
- ▶ Dohodněte se s rodiči HSC na funkčním postupu. Někdy může být potřeba dát jasné, ale jemné pokyny (seberte jednotlivé věci a dejte je do tašky, postavte židli na stůl, vezměte si svetr atd.).
- ▶ Zaveďte „klidový koutek“; mějte k dispozici džbán s vodou na pití; dovoluňte HSC opustit třídu (samostatně nebo s asistentem).

SOCIÁLNÍ INTEGRACE

- ▶ Podporujte přátelství a blízké vztahy, které jsou pro HSC nesmírně důležité. Pomáhejte jim najít vlídné vrstevníky pro aktivity nebo vhodné místo v zasedacím pořádku.
- ▶ Buďte proaktivní v řešení projevů šikany a pěstujte ve třídě kulturu respektu. HSC často reagují způsobem, kterému ostatní děti nerozumějí, a mohou se tak snadno stát obětí popichování nebo šikany. Ve třídě je důležité dětem neustále připomínat, že každý je jedinečný a není správné někoho za to odsuzovat nebo kritizovat.
- ▶ Rozvíjejte sociální dovednosti, například udržování očního kontaktu během komunikace, aby nedocházelo k nedorozuměním (sklopený zrak může být mylně považován např. za projev submisivity, strachu).
- ▶ Nepřehánějte to s aktivitami a tlakem na společenskou angažovanost – vysoká citlivost bude vždy vysoce citlivé děti trochu odlišovat od ostatních.

CITLIVÁ KOMUNIKACE

- Komunikujte otevřeně, adresně a s respektem. Místo příkazů dávejte HSC spíše možnost volby. Když se zeptáte na jeho názor nebo na to, co by se dalo zlepšit, bude se cítit mnohem lépe. Dávejte přednost partnerské spolupráci před autoritou shora dolů.
- Často není nejdůležitější to, CO říkáte, ale JAK to říkáte. Přísný tón nebo hlasitý projev mnohdy způsobí, že se HSC psychicky zhroutí a sdělení se tak ztratí. U takových dětí lépe funguje jemný, klidný přístup.
- Vyhnete se domněnkám a předpokladům – ověřte si je a ptejte se. Otázky dávají druhé osobě pocít důležitosti, napomáhají vzájemnému porozumění a respektu, nevytvářejí blok.
- Vyhnete se otázkám „proč...?“, protože zní jako výtky. Například místo otázky „Proč jsi to udělal?“, která může vyznít jako obvinění, použijte raději otázku „Pomůžeš mi pochopit, co se stalo?“.
- Používejte empatický jazyk, aby děti cítily, že jejich emoce neodsuzujete: „Chápu, že tě to rozrušilo“ nebo: „Cítíš se podrážděný kvůli změně rozvrhu – je to tak?“
- Nabídněte podporu a hledejte řešení společně: „Co můžeme společně udělat, aby se to zlepšilo?“
- V mnoha případech stačí jen taktní upozornění mezi čtyřma očima, protože HSC obvykle dobře rozumějí pravidlům a zásadám a bývají velmi sebekritické. Dejte jim čas, aby si našly vlastní řešení.
- Zvažte zřízení anonymních schránek – fyzických nebo digitálních – kde mohou žáci sdílet, co je trápí, vyjádřit své obavy nebo požádat o pomoc bez obav z odsouzení. Ne každý žák se cítí dobře, když se má obrátit přímo na učitele, zejména pokud se jedná o citlivé otázky. Zároveň se snažte vybudovat si pověst důvěryhodného a přístupného dospělého. Pokud vás žáci vnímají jako někoho, kdo naslouchá bez odsuzování a má o ně skutečný zájem, je pravděpodobnější, že se vám otevrou i v osobnějších záležitostech.

REGULACE EMOCÍ A WELL-BEING

- Učte žáky pojmenovávat a vyjadřovat své emoce. HSC jsou schopné vnímat i neverbální signály a projevy emocí.
- Diskutujte o hranicích empatie a regulaci emocí, abyste pomohli předejít vyhoření.
- Zařazujte do výuky techniky všímavosti (mindfulness), jako je skenování těla nebo vědomé dýchání, které pomáhají zvládat emoce a snižovat stres. Jedná se například o:
 - ♥ Dechové cvičení s pěti prsty: Obkreslování prstů při pomalém dýchání
 - ♥ Vytřepávání napětí: Uvolnění nahromaděného napětí jemným protřepáváním různých částí těla
 - ♥ Uzemnění 5-4-3-2-1: Využití smyslů k uzemnění a zmírnění úzkosti nebo paniky
 - ♥ Aplikace modelu PERMA (pozitivní emoce, angažovanost, vztahy, smysl a úspěch) jako rámce pro podporu duševní pohody
- Vyzdvihujte význam harmonického života a přijímání chyb jako součásti růstu.
- Učte perfekcionisty pravidlu 50:50: nemůžete se zavedět všem a vždy, proto se zaměřte na to, co považujete za nejlepší vy.
- Pomáhejte HSC určovat priority úkolů a rozhodovat se tím, že jim nabídnete zvládnutelné možnosti (ne příliš mnoho, abyste předešli paralýze z rozhodování).



SPOLUPRÁCE

- Úzce spolupracujte s rodiči, abyste získali náhled na silné dětské stránky, které se ve škole nemusí projevit. Otevřená, empatická komunikace je nezbytná pro společné plánování efektivních strategií.
- Probírejte s ostatními současnými nebo bývalými učiteli úspěšné přístupy k dětem a jejich silné stránky.
- Zvažujte, zda by bylo možné pro HSC využít mentoring ze strany dospělých – nebo starších studentů – za účelem zvýšení sebedůvěry a růstu.

Uplatněním těchto strategií mohou pedagogové proměnit třídu v inkluzivnější, emočně bezpečný a podpůrný prostor – což prospěje jak HSC, tak celé komunitě školy.

Další informace a tipy naleznete v příloze.



Co je přehlcení a nedostatek podnětů u HSC a jak mohou pedagogové tyto prožitky rozpoznat a reagovat na ně?

Vzhledem k tomu, že HSC zpracovávají smyslové, emocionální a sociální informace do větší hloubky než ostatní, mohou být k přehlcení a nedostatku podnětů ve třídě obzvláště náchylné. Tyto dva stavy často vypadají velmi podobně – obvykle je doprovází podrážděnost, vnitřní neklid, únava nebo nejasný pocit, že něco není v pořádku, a proto bývá snadné je zaměnit. Je však důležité, aby se je děti, a zejména HSC, naučily rozpoznat a rozlišit.

K přehlcení dochází, když jsou HSC vystaveny většímu množství smyslových, emocionálních nebo kognitivních podnětů, než jsou schopny bez obtíží zpracovat – například hlasitým zvukům, ostrému světlu, přeplněným prostorům nebo emočně vypjatým situacím,

což vede ke stresu, podrážděnosti, únavě a uzavření se do sebe. Naproti tomu nedostatek podnětů nebo výzev vede k podhlcení. Opakující se úkoly nebo prostředí bez hloubky a originality mohou být pro HSC, zvláště pro ty intelektuálně zvědavé nebo nadané, neuspokojivé a demotivující. To často vede k nesoustředěnosti, dennímu snění nebo frustraci.

Zajímavé je, že HSC mohou zažívat oba stavy současně – například se cítí zahlceny hlukem a tempem výuky a zároveň jsou podhlceny nenáročností vyučované látky. Tato kombinace může způsobit, že se žáci cítí rozhození, a projevit se jako úzkost, stažení se do sebe, nuda nebo neklid.

Právě zde se stává obzvláště důležitým koncept „flow“, jehož autorem je americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Flow označuje duševní stav, kdy je člověk plně pohroužený do činnosti a zcela jí zaujatý, a tento stav nastává obvykle tehdy, když náročnost úkolu plně odpovídá jeho schopnostem. Děje se tak v úzkém rozmezí mezi nudou (kdy je úkol příliš snadný) a úzkostí (kdy je úkol příliš těžký). U HSC, které jsou náchylnější jak k nadměrné stimulaci, tak k nedostatku stimulace, je udržení této rovnováhy „flow“ obzvláště důležité. Učební prostředí, které „flow“ navozuje, může pomoci předcházet jak přehlcení, tak i podhlcení díky tomu, že nabízí přiměřenou míru stimulace a náročnosti.

Pedagogové mohou tyto žáky podpořit tím, že si budou pozorně všímat náznaků obou extrémů, povedou otevřený dialog o potřebách žáků a v rámci možností vytvoří ve třídě flexibilní prostředí. To může zahrnovat přestávky nebo alternativní pracovní prostory pro ty, kteří se cítí nadměrně stimulováni, a naopak obohacující aktivity, samostatné projekty nebo složitější úkoly pro ty, kdo se cítí nedostatečně stimulováni. Snaha o vyváženou úroveň náročnosti – kde jsou žáci zapojeni, ale nejsou přetíženi – spolu s pěstováním třídní kultury, která respektuje různé způsoby zpracování informací, může pomoci HSC nejen věci zvládat, ale i prospívat po akademické i emocionální stránce.

Jak mohou učitelé pomoci celé třídě – včetně HSC – porozumět jejich emocím a zvládat je?

Aby se žákům dařilo ve škole, v mezilidských vztazích i v osobním rozvoji, je důležité pomáhat jim porozumět vlastním emocím a naučit se je zvládat. V textu níže a v příloze přinášíme praktické strategie a tipy, jak rozvíjet emoční inteligenci žáků a podpořit pozitivní vzdělávací prostředí.

1. VYTVÁŘEJTE BEZPEČNÉ A OTEVŘENÉ PROSTŘEDÍ

- Budujte vztahy založené na důvěře: Usilujte o budování pevných a důvěryplných vztahů s žáky – posílíte tím jejich pocit bezpečí a sounáležitosti se školním prostředím. Otevřený přístup podporuje žáky v tom, aby se nebáli sdílet své emoce.
- Vytvářejte bezpečný prostor: Podporujte otevřenou a bezpečnou diskusi o pocitech bez hodnocení a zdůrazňujte, že všechny emoce jsou přirozené a mají své místo.
- Podporujte emoční otevřenost: Pomáhejte žákům najít směr tím, že sami půjdete příkladem v otevřenosti – sdílejte své emoce a jednoduché strategie jejich zvládání v každodenních situacích. Můžete například říci: „Dnes jsem sám trochu nervózní, a tak se několikrát zhluboka nadechnu, abych se dokázal soustředit.“ Tím žákům ukážete, že emoce jsou normální a dají se zvládnout.
- Když učitelé otevřeně (ale profesionálně) o pocitech mluví, vytváří tím bezpečný prostor, ve kterém se žáci cítí uvolněněji, když mohou svobodně vyjadřovat své emoce. Tento přístup jim zároveň pomáhá osvojit si zdravé způsoby vyrovnávání se s emocemi a posiluje vzájemnou důvěru ve třídě.

2. VĚNUJTE SE EMOČNÍMU VZDĚLÁVÁNÍ

- Rozšiřujte slovní zásobu v oblasti emocí: Seznamujte žáky s konkrétními výrazy vyjadřujícími emoce (např. zklamaný vs. rozzlobený), aby své pocity byli schopni přesněji vyjádřit. Používejte pomůcky, jako je kolo emocí – názorná tabulka,

kteřá uspořádává emoce do kategorií, začínajících základními pocity (např. šťastný, smutný, rozhněvaný) a rozvětvených do konkrétnějších pojmů. Je to skvělý způsob, jak žákům pomoci překonat nejednoznačné výrazy jako ‚fajn‘ nebo ‚špatně‘. Různá kola emocí lze najít na internetu vyhledáním hesla „kolo emocí“. Mnohá z nich jsou zdarma ke stažení a vytištění.

- Odkazujte na scénáře z reálného života: Abyste výuku přiblížili reálným situacím, propojte slovní zásobu se zkušenostmi žáků, např. se zkouškami nebo skupinovými projekty.
- Začněte specifické aktivity: Zapojte žáky do cvičení na rozvoj emoční inteligence, jako je psaní deníku nebo diskuze ve skupinách.



3. ZAVÁDĚJTE STRUKTUROVANÉ PROGRAMY

- Pokud je to možné, zavádějte výzkumem podložené výukové programy: Využívejte programy, jako je The Zones of Regulation, který učí seberegulaci a řízení emocí. Tento rámec využívá čtyři barevně odlišené „zóny“, které žákům pomáhají rozpoznat, jak se cítí, a zvolit strategie pro zvládání emocí. Ve světě je ve školách hojně využíván a funguje napříč věkovými skupinami. Zdroje a školení jsou k dispozici v angličtině na adrese www.zonesofregulation.com. Dále stojí za to zmínit iniciativu SMHILE, která se zabývá duševním zdravím ve školách na mezinárodní úrovni, nebo v ČR působící organizace Nevypust' duši nebo SOFA (Society for all), která se mimo jiné věnuje duševnímu zdraví a nabízí řadu skvělých podpůrných programů a materiálů.
- Ranní kruhy: Začněte den tím, že se žáků zeptáte, jak se cítí, a pomocí škály, vizuálních pomůcek nebo jednoduchých

dotazů jim pomozte určit jejich emoční stav. Může to být číselná škála (např. 1–5), emoční tabulka s obrázky tváří nebo barvami, emoční kartičky nebo rychlá otázka typu: „Jakým jedním slovem byste vyjádřili, jak se dnes cítíte?“ Tyto nástroje žákům usnadňují vystihnout a sdílet jejich stav, i když ještě nemají širokou slovní zásobu týkající se emocí.

4. UČTE STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A EMOCÍ A JDĚTE PŘÍKLADEM

- Mindfulness a relaxační techniky: Učte strategie, jako jsou dechová cvičení, progresivní svalová relaxace nebo protahování, které žákům pomohou zvládat stres.
- Podporujte pozitivní sebehodnocení: Ved'te žáky k používání podpůrného a pozitivního jazyka při zvládání náročných situací a budování odolnosti.
- Zajistěte prostory pro zklidnění: Vyhrad'te bezpečná místa či klidové koutky, kde se studenti mohou zastavit a zpracovat své emoce.

5. VYBÍZEJTE K REFLEKTIVNÍM PRAKTIKÁM

- Deníky emocí: Doporučte žákům, aby si vedli deníky, ve kterých budou zaznamenávat své pocity, spouštěče a reakce. Můžete zavést i specifické formáty, jako je například „deník hněvu“.
- Pravidelné emoční kontroly: Pravidelně komunikujte se žáky, abyste jim pomohli identifikovat a pojmenovat jejich aktuální emoční prožívání a v případě potřeby jim nabídli adekvátní podporu.
- Modelové situace: Využijte metody hraní rolí k nácviku řešení konfliktů a vyjadřování emocí v řízeném a podpůrném prostředí.

6. UČTE VNÍMAT SITUACE Z RŮZNÝCH ÚHLŮ POHLEDU

- Poznávejte jiné názory: Pokládejte žákům otázky typu: „Jak si myslíš, že se cítil tvůj spolužák, když se to stalo?“ Cvičíte tak empatii.
- Využívejte literaturu a média: Diskutujte o emocích postav v knihách, filmech nebo osob v aktuálních událostech a propojte je s životy žáků.

7. SNAŽTE SE BÝT VZOREM KONSTRUKTIVNÍ KOMUNIKACE

- Používejte výroky v první osobě: Ukazujte, jak konstruktivně vyjadřovat pocity (např.: „Cítím se zklamaný, když dostanu trojku.“).
- Vyhýbejte se obviňování: Učte studenty, aby se soustředili na své emoce, a ne na obviňování druhých.

8. TRÉNUJTE AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

- Uznávejte pocity a dávejte najevo, že mají své místo: Parafrázuje, co žáci říkají, abyste ukázali, že jim rozumíte. („Zní to, jako by ses cítil...“)
- Vyhnete se bagatelizaci: Vyhnete se frázím typu „Budeš v pořádku“ nebo „O nic nejde“. Místo toho se vcíťte do situace z pohledu žáků.

9. NABÍZEJTE PŘÍLEŽITOSTI PRO ROZVOJ DOVEDNOSTÍ

- Skupinové aktivity: Využívejte skupinovou práci, která vyžaduje spolupráci a komunikaci, a pomáhejte žákům orientovat se v sociální dynamice a emočních reakcích.
- Pozitivní posilování: Chvalte žáky za jasné vyjadřování emocí nebo za vcíťení se do druhých. Oceňujte jejich pokroky v tom, jak dokážou své emoce zvládat a mluvit o nich.

10. SPOLUPRACUJTE S RODINAMI A ODBORNÍKY

- Zapojte rodiče: Komunikujte s rodiči o důležitosti emoční regulace, a pokud můžete, poskytněte jim zdroje pro podporu jejich dětí v domácím prostředí.
- Spolupracujte se školními poradenskými pracovníky: Spolupracujte s odborníky na duševní zdraví při řešení individuálních potřeb žáků a realizaci celoškolních programů emoční podpory.
- Implementací těchto přístupů do výuky lze nejen rozvíjet třídní kulturu zaměřenou na emoční inteligenci a zdravou regulaci emocí, ale poskytnout žákům i zásadní životní kompetence potřebné pro budoucí úspěšné uplatnění.

Další informace, tipy a aktivity naleznete v příloze.





Coby pedagog jste často emocionální oporou své třídy. Způsob, jakým reagujete, atmosféra, kterou vytváříte, a dokonce i energie, kterou každý den vnášíte do místnosti – to vše ovlivňuje to, jak žáci vnímají učení, zejména pak ti, kteří jsou vysoce citliví.

Tato příručka nepojednává jen o pochopení vysoce citlivých dětí. Je zároveň pozvánkou k zastavení a vnímání sebe samých. Podpora citlivých dětí totiž začíná u našeho vlastního well-beingu. Nelze vytvořit klidné, emočně bezpečné prostředí pro ostatní, pokud se sami necítíme uzemnění, podporováni a naše potřeby nejsou naplněny.

Vysoká citlivost nám připomíná, že emoce jsou nakažlivé – a klid také. Když ostatním ukazujeme sebeuvědomění, zdravé hranice

a laskavost k sobě samým, dáváme tím žákům svolení dělat totéž. Sebepečení není v učitelské profesi luxusem – je nezbytností.

Doufáme, že vám tato příručka nabídla nejen nástroje pro práci se žáky, ale i jemné povzbuzení, abyste nezapomínali pečovat o své vlastní emoční potřeby. Nechte na sebe působit to, co s vámi rezonuje. Otevřete se tomu, co vám prospívá. A vraťte se k tomuto zdroji, kdykoli budete potřebovat připomenout, že i malé změny jako zpomalení, hluboké naslouchání nebo zklidnění mohou mít trvalý dopad.

Děkujeme, že ke své práci přistupujete zodpovědně, že si zachováte zvědavost a že vytváříte prostor pro citlivost – ve své třídě i ve svém nitru.





V této příloze naleznete několik praktických aktivit na podporu vysoce citlivých žáků včetně cvičení všímavosti, technik uzemnění, cvičení sebereflexe a strategií regulace emocí. Vedle těchto aktivit zde najdete také shrnutí klíčových charakteristik HSC a s nimi souvisejících úskalí, průvodce projevy chování v případě nenaplněných potřeb a způsoby, jak k nim přistupovat, a stručný návod na uplatnění citlivé komunikace ve vyjatých situacích.

Přestože jsou tyto materiály prospěšné zejména pro vysoce citlivé žáky, mají bezesporu přínos pro celou třídu, neboť podporují sociálně-emoční učení a posilují empatii, regulaci emocí, sebeuvědomění a inkluzi. Při zavádění těchto postupů je dost pravděpodobné, že se setkáte s počáteční neochotou, pocitem trapnosti a nervozity, nebo dokonce chichotáním žáků – je to naprosto normální. Postupem času a při důsledném tréninku se obvykle žáci začnou cítit uvolněněji a z těchto postupů skutečně těžit. Zkuste být trpěliví a jít příkladem otevřenosti; když žáci uvidí, že se těchto aktivit účastníte s klidným a pozitivním přístupem, budou vás postupně následovat.

Tyto nástroje jsou nejen praktické, ale také pomáhají ve třídě vytvořit prostředí, kde je citlivost vnímána jako silná stránka a emoční well-being je pro všechny prioritou.

OBSAH:

- ♥ Charakteristika vysoce citlivých dětí a související obtíže
- ♥ Chování vysoce citlivých dětí v reakci na nenaplněné potřeby a jak se k situaci postavit
- ♥ Aktivita *Pojmenuj svůj pocit*
- ♥ Aktivita *Dechové cvičení s pěti prsty*
- ♥ Aktivita *Ukotvení pozitivním slovem*
- ♥ Aktivita *Uzemnění 5-4-3-2-1*
- ♥ Aktivita *Hromosvod – skenování těla*
- ♥ Aktivita *Objev svůj vnitřní poklad*
- ♥ Aktivita *Má síla se ukrývá v mé hloubce*
- ♥ Aktivita *Světlo soucitu – Jak pomáhat, aniž bychom vyhořeli*
- ♥ Aktivita *Jsem houba, nebo strom?*
- ♥ Citlivá komunikace ve vyjatých situacích
- ♥ Vysoká citlivost u dětí: Test pro rodiče
- ♥ Vysoce citlivé dítě ve škole: Test pro pedagogy



CHARAKTERISTIKA VYSOCE CITLIVÝCH DĚTÍ A SOUVISEJÍCÍ OBTÍŽE

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

CHARAKTERISTIKA HSC

Vysoce empatické a soucitné, emočně intuitivní, vycítí potřeby druhých

Hlubokomyslné a přemýšlivé

Kreativní a nápadité

Intenzivní emoční reakce

Silný smysl pro spravedlnost a upřímnost

Velmi všímavé a vnímavé ke svému okolí, včetně nepatrných detailů a jemných rozdílů

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 samých nebo obavy z drobných chyb

Uzavřenost, utápění se ve fantazii nebo snění jako způsob úniku

Snadno se rozplácou nebo jsou rychle frustrované

Snadno se rozladí nebo rozzlobí, když vnímají nespravedlnost nebo pokrytectví

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



CHARAKTERISTIKA HSC

Často velmi svědomité a zodpovědné

Velmi loajální vůči přátelům a blízkým

Pevné morální hodnoty a integrita

Vysoká schopnost koncentrace a vytrvalost 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 samé

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

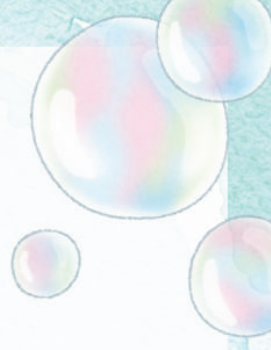
Rigidní myšlení nebo nepřizpůsobivost, jsou-li hodnoty narušeny

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 či přírodní prvky

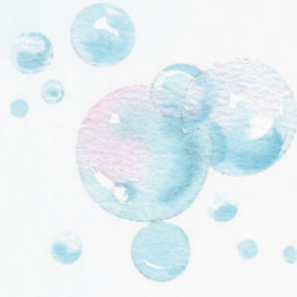
Paralýza při složitých rozhodnutích nebo při pocitu tlaku na „správnou“ volbu

Strach zkoušet nové věci kvůli možným rizikům nebo následkům





CHOVÁNÍ VYSOCE CITLIVÝCH DĚTÍ V REAKCI NA NENAPLNĚNÉ POTŘEBY A JAK SE K SITUACI POSTAVIT



Tento přehled popisuje, jak mohou nenaplněné potřeby u vysoce citlivých dětí vést k problémovému chování, a nabízí vhled do možných příčin a strategií podpory.

POTŘEBY

Emoční bezpečí

Pochopení a přijetí pocitů

Klidné a tiché prostředí

Jasná a předvídatelná 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 vzdorovitě chování

STRATEGIE PODPORY

Uznejte jejich pocity bez odsuzování
Vymezte hranice empatie
Podporujte sebepřijetí

Uplatněte reflektivní naslouchání
Jděte příkladem v klidu a trpělivosti
Pojmenujte emoce

Minimalizujte smyslové přetížení
Zajistěte klidný prostor

Dodržujte konzistentní postupy
Připravujte žáky na změny
Rozdělte úkoly do zvládnutelných kroků

Poskytněte potřebný čas a prostor
Nabídněte možnost volby a flexibility
Podporujte žáky ve vyjadřování jejich potřeb

POTŘEBY

FORMY CHOVÁNÍ PŘI NENAPLNĚNÍ POTŘEB

STRATEGIE PODPORY

Příležitosti jít do hloubky a být kreativní

Nuda, nepozornost, snění, nesoustředěnost

Využívejte kreativní formy projevu

Pozitivní a konstruktivní zpětná vazba

Nízké sebevědomí, strach ze selhání, přehnaná sebekritika

Používejte pozitivní motivaci
Chvalte snahu o regulaci emocí
Podněcujte k samostatnému řešení problémů

Fyzické pohodlí (vhodné osvětlení, ticho)

Neklid, neschopnost soustředit se, bolesti hlavy, přecitlivělost

Provozujte pohybové nebo relaxační aktivity
Dělejte přestávky
Dodržujte plánované přestávky

Příležitosti pro samoregulaci

Zvýšený stres, emoční výbuchy, potíže se zklidněním

Učte techniky regulace emocí, jako je mindfulness nebo dechová cvičení.

Empatie a podpora ze strany vrstevníků a dospělých

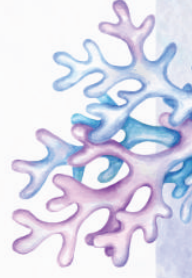
Pocit izolace, zavřetí nebo odcizení, který vede k sociálnímu vyloučení

Pomáhejte ostatním pochopit vysokou citlivost
Posilujte ve třídě empatii a emoční inteligenci
Spolupracujte s rodiči na jednotlivých strategiích

Smysl a férovost

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

Budte v pravidlech a požadavcích důslední, transparentní a spravedliví a zajistěte, aby činnosti byly smysluplné a měly dopad



AKTIVITA „POJMENUJ SVŮJ POCIT“

Cíl: Pomoci žákům vnímat a pojmenovávat vlastní emoce

Časová dotace: 3–5 minut

Jak postupovat:

1. Představte aktivitu: Krátce vysvětlíte: „Pojďme se na chvíli zamyslet nad tím, jak se cítíme. Když si uvědomíme své pocity, může nám to pomoci zklidnit se a lépe se soustředit.“

2. Proveďte žáky aktivitou:

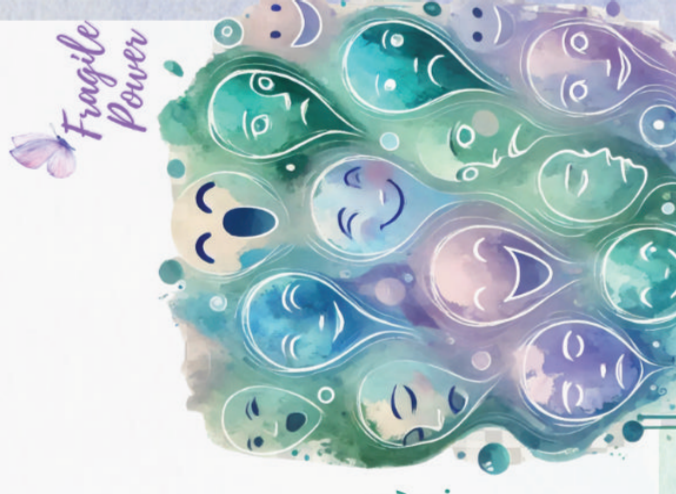
- Pozvěte žáky, aby zavřeli oči, pokud jim to vyhovuje, a třikrát se zhluboka nadechli.
- Požádejte je, aby si v duchu uvědomili a „pojmenovali“, co právě cítí (např. radost, vztek, úzkost...).

3. Umožněte sdílení: Dejte prostor těm, kdo chtějí své pocity sdílet, například pomocí věty: „Právě teď se cítím ____, protože ____.“ Můžete také používat obrázkové karty s emocemi (např. <https://www.nataliamydlowa.com>), aby bylo pro žáky vyjádření pocitů jednodušší. Sdílení by mělo být vždy dobrovolné a založené na vzájemném respektu. Vyhněte se jakémukoli hodnocení či odsuzování.

4. Aktivitu zakončete: Na závěr všechny pozvěte, aby se ještě jednou zhluboka nadechli a stanovili si záměr pro zbytek hodiny/dne.

Tip pro učitele:

- Jděte příkladem a během této aktivity pojmenujete své pocity i vy. Pravidelné cvičení může žákům pomoci zažít pocit porozumění a postupně rozvíjet jejich schopnost vnímat vlastní emoce.
- **Metafora „emočního počasí“:** Také metafora počasí je skvělý způsob, jak zejména mladším žákům pomoci vyjádřit pocity. Je nenásilná a pomáhá jim lépe pocity pochopit: slunečno – cítím se šťastně nebo klidně, bouřka – jsem rozzlobený/á nebo vztekly/á, zataženo – jsem smutný/á nebo se necítím bezpečně, větrno – jsem nervózní nebo neklidný/á, duha – cítím vděčnost nebo naději.
- **Tip pro citlivější žáky:** Můžete také využívat barevné lepicí papírky jako diskrétní způsob, jak žáci dají najevo, jak se cítí. Tento neverbální nástroj může být pro některé žáky jednodušší než vyjadřování pocitů slovy.



AKTIVITA „DECHOVÉ CVIČENÍ S PĚTI PRSTY“

Cíl: Prostřednictvím hmatu a dechu regulovat emoce a soustředit se na přítomný okamžik. Ideální pro zklidnění nervového systému

Časová dotace: 2–3 minuty

Jak postupovat:

1. Představte aktivitu: „Použijeme teď naši ruku a dech, aby nám pomohly cítit se klidněji a soustředit se. Jako bychom dechem kreslili mapu ruky.“

2. Proveďte žáky obkreslováním:

- Dejte jednu ruku před sebe, prsty široce roztažené. Ukazováčkem druhé ruky začněte obkreslovat prsty od kořene palce.
- Při obkreslování palce směrem nahoru se pomalu nadechněte nosem.
- Při obkreslování palce směrem dolů pomalu vydechněte ústy nebo nosem.
- Pokračujte v tomto postupu u každého prstu: Nadechněte se při obkreslování prstu směrem nahoru a vydechněte při obkreslování prstu směrem dolů.

3. Aktivitu dokončete: Jakmile všichni dokončí obkreslování všech pěti prstů, vyzvěte je, aby si všimli, jak se cítí jejich tělo. Pokud potřebují ještě více zklidnit dech, mohou si ruku obkreslit ještě jednou.

4. Aktivitu uzavřete: Na závěr dodejte: „Tohle je něco, co můžete dělat kdekoli a kdykoli, když se budete potřebovat zklidnit nebo se soustředit – své ruce máte u sebe vždycky!“

Tip pro učitele:

Tato aktivita je pro vysoce citlivé děti zvlášť užitečná, protože propojuje hmat, řízené dýchání a pozornost, což pomáhá navodit pocit bezpečí a klidu. Doporučte žákům, aby si ji zkusili i samostatně!



AKTIVITA „UKOTVENÍ POZITIVNÍM SLOVEM“

Cíl: Zklidnit emoce, zmírnit přetížení a obnovit soustředění pomocí dýchání spojeného s pozitivními myšlenkami

Časová dotace: 3–4 minuty

Jak postupovat:

1. Představte aktivitu: „Když se cítíme přetížení, může nám chvilka soustředění na vlastní dech a pozitivní myšlenky pomoci obnovit naše síly.“

2. Začněte dechem:

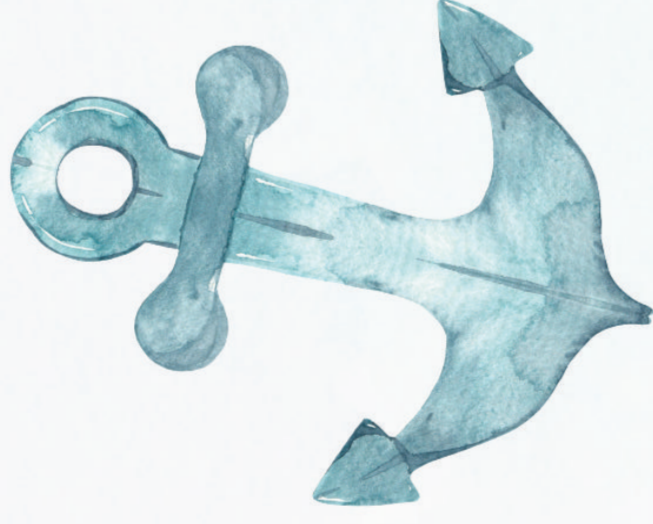
- Požádejte studenty, aby se pohodlně posadili a zavřeli oči (pokud jim to vyhovuje).
- Společně se pomalu nadechněte nosem na 4 doby, zadržte dech na 2 doby a jemně vydechněte ústy na 6 dob.
- Opakujte třikrát.

3. Přidejte pozitivní slovo: Po třetím nádechu a výdechu žáky požádejte, aby si v duchu vybrali nějaké pozitivní nebo uklidňující slovo (např. klid, síla, rovnováha). Když se nadechnou, mohou si slovo v mysli zopakovat. Při výdechu si mohou představit, že uvolňují napětí.

4. Aktivitu zakončete: Aktivitu lze zakončit doporučením: „Tuto techniku můžete použít, kdykoli se potřebujete rychle zklidnit – ať už ve třídě, doma, nebo kdekoli jinde.“

Tip pro učitele:

Trénujte si tuto techniku sami, abyste ji mohli žákům správně předvést. Je to rychlý a snadno použitelný nástroj, který je obzvlášť užitečný pro citlivé žáky, kteří se potýkají se stresem nebo úzkostí.



AKTIVITA „UZEMNĚNÍ 5-4-3-2-1“

Cíl: Propojit se se svým tělem a přítomným okamžikem prostřednictvím zapojení pěti smyslů – praktický nástroj pro snížení stresu nebo emočního přetížení

Časová dotace: 4–5 minut

Jak postupovat:

1. Představte aktivitu: „Když se cítíme zahlceni, může nás pozornost zaměřená na naše smysly přivést zpět do přítomného okamžiku. Pojďme si společně vyzkoušet rychlé cvičení na uzemnění.“

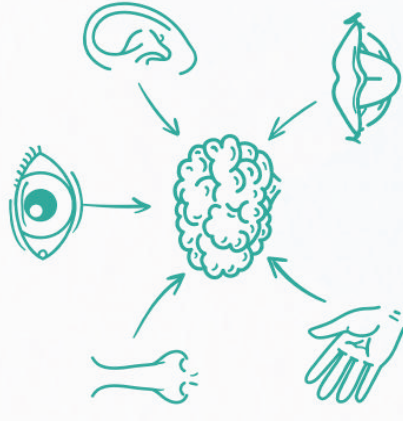
2. Proveďte žáky jednotlivými kroky:

- 5: Rozhlédněte se kolem sebe a vyjmenujte si v duchu pět věcí, které vidíte.
- 4: Nyní pojmenujte čtyři věci, kterých se můžete dotknout. Například lavice, oblečení nebo podlaha.
- 3: Určete tři věci, které slyšíte. Může to být i hučení ventilátoru nebo vzdálený hovor.
- 2: Všimněte si dvou věcí, které můžete cítit čichem. Pokud nedokážete určit žádnou vůni, představte si nějakou, která se vám líbí.
- 1: Zaměřte se na jednu věc, kterou můžete cítit na jazyku, například chuť svačiny, nebo si představte oblíbenou příchut'

3. Aktivitu zakončete: Na závěr se několikrát zhluboka nadechněte a krátce diskutujte: „Jaké jste měli pocity? Toto je něco, co můžete udělat, kdykoli se budete cítit přetížení.“

Tip pro učitele:

Tato technika je pro HSC obzvláště prospěšná, protože uzemňuje jejich zvýšené smyslové vnímání a usměrňuje silné emoce. Pokud máte málo času, můžete ji upravit tak, že si vyberete jen některé smysly.



AKTIVITA „HROMOSVOD“ – SKENOVÁNÍ TĚLA

Cíl: Posílit vnímavost žáků k jejich tělu a dechu, podnítit relaxaci a všímavost

Časová dotace: 15–20 minut

Jak postupovat:

1. Provázejte žáky jednotlivými kroky pomalým tempem a po každém kroku jim dopřejte chvíli ticha, aby ho mohli v klidu prožít.

- **Udělejte si pohodlí:** Pohodlně se posadte, a pokud je vám to příjemné, zavřete oči. Soustředte se na svůj dech. Pomalu se nadechněte nosem do bránice a pak ještě pomaleji vydechněte, jako byste nafukovali velkou bublinu. Pozorujte svůj dech; pokud se vaše mysl zatoulá, jemně ji vraťte zpět k dechu.
- **Zaměřte se na levou nohu:** Zaměřte svou pozornost pouze na levou nohu – na prsty, patu, nárt a chodidlo. Vnímejte, jak se vaše chodidlo dotýká podlahy. Jaké je mít na sobě boty? Pozorujte tyto pocity s trpělivostí, laskavostí a zvědavostí.
- **Vnímejte levý kotník:** Přesuňte pozornost k levému kotníku. Vnímáte nějaké fyzické pocity? Pokud nic necítíte, je to naprosto v pořádku.
- **Vnímejte celou levou nohu:** Nyní věnujte pozornost levé noze od chodidla ke koleni, stehnu, horní části nohy a kyčli. Všímejte si, jestli je napjatá, nebo uvolněná, lehká, nebo těžká.
- **Zaměřte se na pravou nohu:** Přesuňte pozornost na pravou nohu – zaměřte se na prsty, patu, nárt a chodidlo. Pozorujte své pocity.
- **Vnímejte pravý kotník:** Přesuňte se k pravému kotníku. Pozorujete nějaké fyzické pocity? Cítíte bolest nebo nepohodlí? Pokud nic necítíte, je to v pořádku.
- **Vnímejte celou pravou nohu:** Nyní se zaměřte na celou pravou nohu od chodidla ke koleni, stehnu, horní části nohy a kyčli. Všímejte si, zda je napjatá, nebo uvolněná, lehká, nebo těžká.



- **Vnímejte obě nohy najednou:** Nyní se zaměřte na obě nohy zároveň od prstů až po boky. Zakotvěte své vědomí v dolní polovině těla a pozorně naslouchajte. Zůstaňte v klidu, zhluboka dýchejte a pošlete nohám laskavou myšlenku. Můžete jim poděkovat, že vás celý den nosí po světě.
- **Zaměřte se na svůj dech:** Vraťte se pozorností ke svému dechu. Vnímejte jeho přítomnost ve své mysli. Při každém nádechu se jím nechte osvěžit a posílit a při každém výdechu se uvolněte.
- **Otevřete oči:** Pomalu otevřete oči a svým vlastním tempem vraťte svou pozornost do místnosti.
- **Setřeste napětí:** Nakonec vstaňte a setřepejte z těla nahromaděné napětí.

2. Zakončete aktivitu debatou:

- Jaké účinky má toto cvičení na tělo a mysl?
- Toto cvičení pomáhá ve stresových situacích (i při chůzi), např. před náročnou zkouškou; pomáhá snižovat stres a zvyšuje pocit klidu a sebedůvěry. Zaměření pozornosti na dolní část těla, zejména na chodidla, výrazně napomáhá k uklidnění. Učí nás také pozorovat náš vnitřní stav stejně, jako pozorujeme své okolí. Je důležité dávat prostor i neklidným myšlenkám; respektovat je a projevovat o ně zájem. Abychom zklidnili mysl, je klíčové naše prožitky nepotlačovat.

Tip pro učitele:

- Ujistěte žáky, že je naprosto normální, když se jejich myšlenky občas zatoulají; naučit se nenásilně vracet pozornost zpět k tělu je součástí tohoto cvičení.
- Vytvářejte kulturu otevřenosti, ve které se žáci nebudou bát sdílet své zkušenosti.
- Zvažte zařazení výše zmíněných aktivit do výuky, aby se u žáků dlouhodobě rozvíjela všímavost a schopnost zvládat stres.



AKTIVITA „OBJEV SVŮJ VNITŘNÍ POKLAD“

Cíl: Zaměřit se na jedinečné vlastnosti, schopnosti a zkušenosti žáků a přivést je k tomu, aby si svých silných stránek vážili a sdíleli je i s ostatními

Časová dotace: 20–30 minut

Jak postupovat:

1. Příprava:

- Vytiskněte si pokyny k aktivitě (viz níže) nebo je ve třídě promítněte na projektoru.
- Zajištěte, aby žáci měli papír a psací potřeby (propisky, fixy, pastelky).

2. Vysvětlíte aktivitu:

- Vysvětlíte účel: „Každý z nás má vnitřní poklad – vlastnosti, které nás dělají výjimečnými. Touto aktivitou se snažíme objevit a ocenit ty vaše.“
- Krátce žáky seznámte s jednotlivými kroky této aktivity.

3. Rozdejte pokyny:

- Použijte buď tištěné materiály (vhodné zejména pro tiché rozjímání), nebo využijte projektor nebo smartboard.

Pokyny pro žáky:

1) Nakresli na papír truhlu s pokladem. Může být otevřená nebo zavřená – záleží jen na tobě!

2) Dovnitř truhly napiš nebo nakresli 5 věcí, které tě činí výjimečným (co tě odlišuje od většiny ostatních lidí). Mohou to být vlastnosti, schopnosti, zkušenosti nebo cokoli, čeho si na sobě ceníš. Každou z nich můžeš znázornit jako drahokam, zlatou minci, starobylý svitek nebo jakýkoli jiný poklad.



3) Vedle truhly napiš odpovědi na tyto dvě otázky:

- Jak mi můj vnitřní poklad pomáhá v životě?
- Jak se mohu o svůj poklad podělit s ostatními a změnit tak svět k lepšímu?

Bonus: Nakresli klíč, který truhlu odemkne. Co je to za klíč? (např. odvaha, přátelství, sebedůvěra, zkušenost...)

4. Aktivitu zakončete: „Všichni v sobě máme poklad – řadu vlastností a schopností, které nás činí jedinečnými. Učme se ho objevovat a rozvíjet!”

5. Diskutujte a sdílejte:

- Požádejte žáky, aby se ve dvojicích nebo ve skupině dobrovolně podělili o 1–2 poklady.
- Diskutujte o tom, jak může poznání vlastních silných stránek posílit sebedůvěru a zároveň pomoci ostatním.
- Zamyslete se nad „klíčem” – co pomáhá odemknout nebo aktivovat naše silné stránky?

Tip pro učitele:

- Se svolením vystavte hotové truhly s pokladem ve třídě.
- Propojte diskusi s tématy, jako je kulturní adaptabilita, odolnost a inkluze.



AKTIVITA „MÁ SÍLA SE UKRÝVÁ V MÉ HLOUBCE“

Cíl: Rozpoznat a docenit citlivost jako silnou stránku osobnosti a ukázat, jak pozitivně ovlivňuje život a vztahy

Časová dotace: 20–30 minut

Jak postupovat:

1. Příprava:

- Vytiskněte si pokyny k aktivitě (viz níže) nebo je ve třídě promítněte na projektoru.
- Zajištěte, aby žáci měli papír a psací potřeby (propisky, fixy, pastelky).

2. Vysvětlete aktivitu:

- „Citlivost je cenná a mocná vlastnost. V této aktivitě se zamyslíme nad tím, jak naše citlivost obohacuje náš život, pomáhá nám navazovat kontakty s ostatními a řídí naše jednání.“
- Stručně popište jednotlivé kroky aktivity.

3. Rozdejte pokyny:

- Použijte buď tištěné materiály (vhodné zejména pro tiché rozjímání), nebo využijte projektor nebo smartboard.

Pokyny pro žáky:

1) Nakresli velkou vodní plochu – může to být oceán, jezero nebo řeka.



2) Pod vodní hladinu napiš:

- Jaké schopnosti ti tvoje citlivost dává?
- Jak ti pomáhá v každodenním životě?
- Jak tě propojuje s ostatními? (Příklady: Empatie, vnímavost, kreativita, hluboké myšlení, silné emoce...)

3) Nad vodní hladinu napiš, jak se tvoje citlivost projevuje ve tvém chování a jednání. (Příklady: Pomáhám druhým, všímám si detailů, vnímám nálady lidí kolem sebe...)

4) Na břeh napiš, co ti pomáhá tvoji citlivost přijmout a chránit. (Příklady: Čas strávený o samotě, psaní deníku, hudba, procházky v přírodě, rozhovory s lidmi, kteří ti rozumí...)

5) Na oblohu napiš, co ti tvoje citlivost přináší. (Příklady: Vyjadřuji svou podstatu uměním, pečuji o vztahy, všímám si krásy kolem sebe...)

Bonus: Přikresli loď nebo maják – symbol, který tě chrání a pomáhá ti orientovat se ve světě.

4. Diskutujte a sdílejte:

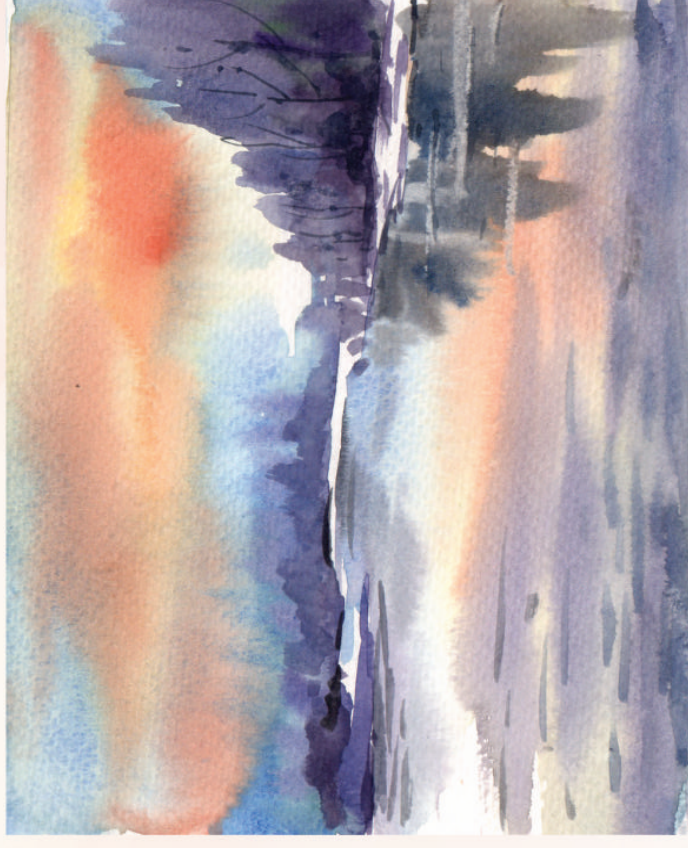
- Vyzvěte žáky, aby se ve dvojicích nebo ve skupině dobrovolně podělili o své postřehy k citlivosti.
- Diskutujte o tom, proč je přijetí a ochrana naší citlivosti prospěšná.

5. Aktivitu zakončete: „Citlivost je jako hluboká voda – skrývá v sobě neuvěřitelné bohatství a sílu.

Učte se ji přijímat, chránit a využívat!“

Tip pro učitele:

- Se svolením vystavte výtvarná díla ve třídě.
- Propojte tuto aktivitu s širšími tématy, jako je emoční inteligence, empatie, kreativita a dovednosti mezilidské komunikace.



AKTIVITA „SVĚTLO SOUCITU“

JAK POMÁHAT, ANIŽ BYCHOM SE PŘETÍŽILI

Cíl: Vést žáky k objevování zdravých a udržitelných způsobů, jak vyjádřit soucit a empatii, aniž by ztratili vlastní emoční rovnováhu. Aktivita podněcuje nastavení hranic, sebeuvědomění a reflexivní myšlení

Časová dotace: 20–30 minut

Jak postupovat:

1. Příprava:

- Vytiskněte si pokyny k aktivitě (viz níže) nebo je ve třídě promítněte na projektor.
- Zajistěte, aby žáci měli papír a psací potřeby (propisky, fixy, pastelky).

2. Vysvětlete aktivitu:

- Uveďte téma: „V soucitu je obrovská síla. Druhým ale můžeme pomáhat jen tehdy, když se dokážeme postarat sami o sebe. Dnes se zamyslíme nad tím, jak být empatický a zároveň si udržet zdravé hranice.“
- Krátce společně projděte kroky aktivity.

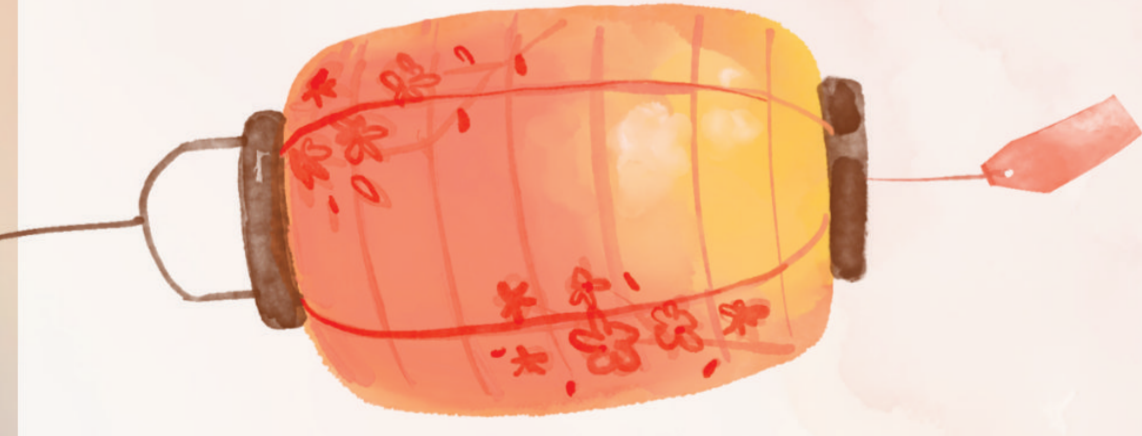
3. Rozdejte pokyny:

- Použijte buď tištěné materiály (vhodné zejména pro tiché rozjímání), nebo využijte projektor nebo smartboard.

Pokyny pro žáky:

1) Nakresli lucernu nebo svíčku.

- Světlo symbolizuje tvůj soucit a empatii.



2) Vedle lucerny napiš odpovědi na následující otázky:

- Myslíš si, že empatictí lidé mají povinnost zbavovat druhé bolesti? Proč, nebo proč ne?
- Zamysli se, kde je hranice mezi pomocí a přebíráním cizích problémů.

3) Do plamínku napiš, jak běžně projevuješ soucit a empatii. (Příklady: Naslouchám druhým, dodávám jim odvahu, pomáhám lidem v těžkých chvílích...)

4) Na svíčku/sklo lucerny napiš, jak můžeš druhým pomoci, aniž bys přebíral jejich bolest. (Příklady: Hlídám si zdravé hranice, místo přebírání emocí nabízím praktickou pomoc, místo zachraňování motivuji...)

5) Nakonec odpověz na otázku:

- Co můžu dělat pro to, abych chránil a udržel své vlastní světlo a zároveň pomáhal ostatním?

4. Diskutujte a sdílejte:

- Vyzvěte studenty, aby se ve dvojicích nebo malých skupinách podělili o něco, na co přišli.
- Otevřete diskusi o tom, jak mohou empatie a sebepeč fungovat společně.

5. Aktivitu zakončete:

„Soucit neznamená, že neseme bolest druhých, ale to, že jsme světlem, které jim pomáhá najít cestu. Je důležité naučit se svítit tak, abychom nevyhořeli.“

Tip pro učitele:

- Vytvořte ve třídě „stěnu luceren“, kde žáci se svolením vystaví své kresby.
- Propojte tuto aktivitu s širšími tématy, jako je emoční inteligence, hranice, prevence vyhoření nebo vzájemná podpora.



AKTIVITA „JSEM HOUBA, NEBO STROM?“

Cíl: Rozpoznat sklon přebírat emoce druhých a představit strategie uzemnění, které posilují emoční hranice a vnitřní stabilitu

Časová dotace: 25–30 minut

Jak postupovat:

1. Příprava

- Vytiskněte si pokyny k aktivitě (viz níže) nebo je ve třídě promítněte na projektoru.
- Zajistěte, aby žáci měli papír a psací potřeby (propisky, fixy, pastelky).

2. Vysvětlete aktivitu:

- Uveďte aktivitu metaforou: „Vysoce citliví lidé často nasávají emoce druhých, aniž by si to uvědomovali - jako houby. Co kdybychom ale mohli být více jako stromy - uzemnění, s pevnými kořeny a stabilní, i když jsou ostatní kolem nás ve stresu nebo plní emocí?“
- Vysvětlete, že tato aktivita pomáhá žákům uvědomit si hranice emocí a empatie a seznamuje je s praktickými kroky, jak zůstat vyrovnaný.

3. Rozdejte pokyny:

- Použijte buď tištěné materiály (vhodné zejména pro tiché rozjímání), nebo využijte projektor nebo smartboard.

Pokyny pro žáky:

1) Nakresli strom s hlubokými kořeny a širokou korunou.

- Kořeny představují tvoje vnitřní stabilitu.
- Koruna představuje vnější vlivy – emoce a energii ostatních lidí.

2) Pod strom napiš 5 příkladů toho, jak obvykle přebíráš emoce a stres druhých lidí. (Příklady: Když je někdo smutný, cítím se také sklesle, i když k tomu nemám důvod. Když je někdo ve stresu, bolí mě hlava...)



3) Napiš si nový přístup, jak zůstat v rovnováze, když jsou ostatní kolem ve stresu nebo prožívají negativní emoce, např.:

- Vždycky si připomínám: Jsem strom, ne houba.
- Ptám se: Je tato emoce moje, nebo někoho jiného?
- Představuji si, jak mé kořeny sahají hluboko do země a čerpají sílu a klid.
- S každým nádechem vstřebávám energii a stabilitu. S každým výdechem uvolňuji stres, který není můj.
- Vytvářím kolem sebe ochranný štít, který propouští jen to, co je pro mě zdravé.
- Vracím se do situace ukotvený a vyrovnaný jako strom ve větru.

Bonus: Jaké další techniky mi pomáhají chránit se před přebíráním emocí druhých? (Příklady: Vizualizace, meditace, uzemňovací cvičení, fyzická aktivita, psaní deníku...)

4. Diskuze a sdílení:

- Vyzvěte žáky, aby se podělili o osobní postřehy nebo nějakou užitečnou techniku.
- Rozvedte diskusi zaměřenou na uvědomování si emocí a stanovování zdravých hranic.

5. Aktivitu zakončete: „Budte stromem, ne houbou. Vstřebávejte jen to, co vás vyživuje, a zůstaňte pevní ve svých kořenech.“

Tip pro učitele:

- Propojte tuto aktivitu s širšími tématy, jako je seberegulace, empatie a zvládání stresu.



CITLIVÁ KOMUNIKACE VE VYPJATÝCH SITUACÍCH

Když je dítě zahlceno emocemi, způsob, jakým s ním komunikujeme, může buď situaci uklidnit, nebo naopak vyhrotit.

Místo toho, abychom se hned snažili vše vyřešit, je důležitější dítěti naslouchat, uznat jeho pocity a věst ho k tomu, aby samo našlo řešení.

Tyto jednoduché kroky pomáhají vytvářet bezpečné prostředí pro silné emoce, aniž by zbytečně narůstalo napětí.

1. Nechte dítě nejprve zklidnit. Když jsme rozrušení, špatně se nám přemýšlí a hůře hledáme řešení.

2. Nejdřív naslouchajte a snažte se situaci pochopit. Neodsuzujte, nevnučujte svůj vlastní pohled a nesnažte se hned vše vyřešit – prostě buďte přítomni a zkuste se do žáka vcítit.

3. Ujistěte se, že situaci rozumíte. Zkuste něco jako: „Chápu to správně, že jsi rozrušený kvůli změně rozvrhu?“ (Objasnění pomáhá předejít zbytečným emočním nedorozuměním.)

4. Pojmenujte jeho emoce: „Chápu, že se cítíš rozčilený.“ Jednoduché, ale účinné – protože pocít, že nám někdo rozumí, je prvním krokem k tomu, abychom se cítili lépe.

5. Pomozte mu najít řešení prostřednictvím otevřených otázek. Dovolte mu zamyslet se a spolupracovat:
„Když se takto cítíš, já se cítím . . . , co bychom s tím mohli společně udělat?“
(Žádné poučování, žádné přikazování – jen společné hledání řešení.)

Umění citlivé komunikace neznamená, že máme na všechno odpověď, ale jde o vytváření bezpečného prostoru pro emoce a podporu při hledání řešení bez nátlaku.





VYSOKÁ CITLIVOST U DĚTÍ: DOTAZNÍK PRO RODIČE



Tento dotazník je určen pro rodiče k vyplnění v domácím prostředí. Umožňuje zachytit chování dítěte mimo školu a může pedagogům nabídnout cenné doplňující informace pro lepší porozumění jeho potřebám.

Instrukce:

Odpovězte prosím na každou otázku, jak nejlépe dovedete.

Odpovězte ano, pokud věta pro vaše dítě platí či spíše platí (nebo platila po značnou dobu v minulosti), odpovězte ne, pokud věta pro vaše dítě spíše neplatí nebo nikdy neplatila.

Moje dítě ...

1. snadno se vyleká.
2. stěžuje si na kousavé oblečení, švy na ponožkách nebo visáčky, které cítí na kůži.
3. nemá obvykle rádo velká překvapení.
4. učí se lépe z jemné opravy než z přísného trestu.
5. vypadá, že umí číst moje myšlenky.
6. používá na svůj věk „velká“ slova.
7. rozpozná i nepatrnou neobvyklou vůni.
8. má inteligentní smysl pro humor.
9. zdá se velice intuitivní.
10. těžko se uspává po vzrušujícím dni.
11. neumí si dobře poradit s velkými změnami.
12. chce se převléct, pokud má mokré nebo zašpiněné oblečení.
13. pokládá mnoho otázek.
14. je puntičkář.
15. rozpozná nepohodu ostatních.
16. preferuje klidnou hru.

17. pokládá hluboké otázky k zamýšlení.
18. je velice citlivé na bolest.
19. nemá rádo hlučná místa.
20. všímá si maličkostí (něco, co se přesunulo, změna ve vzhledu osoby atd.).
21. zvažuje, je-li to bezpečné, než začne lézt někam vysoko.
22. podává nejlepší výkon, když nejsou nablízku cizí lidé.
23. hluboce vše prožívá.

Výsledek:

Pokud jste souhlasili s 13 a více tvrzeními, vaše dítě je pravděpodobně vysoce citlivé. Pokud ho vystihuje jenom pár výroků, ale zato výrazně, může být také vysoce citlivé.

Upozornění:

Žádný psychologický test není tak přesný, že by na jeho výsledku měl někdo zakládat způsob, jakým vychovává své dítě. Uvedený test také neurčuje diagnózu ani nevylučuje jiné diagnózy.

Test byl původně publikován v knize THE HIGHLY SENSITIVE CHILD od ELAINE ARON (česky jako: Vysoce citlivé děti: Jak pomoci svým dětem vzkvést, když je svět zahlcuje. Fontána, 2021).

Vysoce citlivé dítě ve škole

Pokyny: Prosím odpovězte na každou otázku na základě toho, nakolik se daného žáka / dané žákyně týká. Pokud není otázka relevantní, prosím přeskočte ji a pokračujte dále. Test je založen na posouzení typického chování žáka / žákyně ve třídě a nezahrnuje účast dítěte. Prosím zachovejte důvěrnost tím, že použijete kód/osobní číslo žáka / žákyně namísto jména.

Kód žáka / žákyně: _____

	Vůbec ne			Mírně			Velmi silně
	1	2	3	4	5	6	7
Přemýšlí o věcech do hloubky Když dítě během vyučování diskutuje o velkých otázkách nebo důležitých tématech, nebo když poslouchá pokyny v rámci nějaké aktivity, zdá se, že o nich přemýšlí hlouběji než jiné děti. Někdy to může znamenat, že dítě potřebuje více času, aby poskytlo odpověď, protože stále přemýšlí o otázce a zvažuje různé úhly a aspekty. Jiným projevem je, že má dítě sklon klást k tématu přemýšlivé otázky, a to i když se debata ve třídě posunula k dalšímu tématu.							
Zdá se, že věci hluboce prožívá Obecně se zdá, že dítě hluboce prožívá emoce, ať už se jedná o radost, nebo smutek. V některých případech dítě nemusí své emoce dávat výrazně najevo, ale jemné signály, jako např. výraz tváře, naznačují, že dítě je hluboce dojata. Jeho chování může být takové, že dítě, je-li rozrušeno, ztichne nebo se stáhne do sebe, případně se dme pýchou a sedí vzpřímeně, když ho někdo chválí. Dítě si také pamatuje konkrétní situaci a zkušenost, které ho emocionálně zasáhly, a mluví o nich i nějaký čas poté, co k nim došlo.							
Snadno se rozruší, když se jiné děti hádají Dítě těžce nese, když se jiné děti perou, křičí nebo se spolu hádají. V takových situacích se dítě snadno rozruší, obvykle přerušuje to, co dělá, aby upozornilo učitele nebo ostatní děti, případně odchází z místa, kde ke konfliktu došlo. Často se dítě o konfliktu zmíní i poté, co skončil, což naznačuje, že o něm přemýšlí.							
Snadno si všímá, jak se cítí ostatní Dítě se jeví jako obzvláště dobré v tom, že si všímá, když jsou jiní lidé (např. jiné dítě nebo učitel) smutní, šťastní nebo naštvaní, a to i když své emoce neprojevují navenek. Dítě si například všímá, že je jiné dítě zklamané, i když to nedává najevo pláčem či jiným zjevným chováním.							
Je velmi citlivé na nespravedlnost Dítě se snadno rozruší, když zakouší nespravedlnost nebo jí je svědkem. Pokud k ní dojde ve třídě (např. některé dítě se jinému posmívá, učitel nějakému dítěti nespravedlivě vynadá) nebo během diskuze o etické problematice, má dítě sklon projevovat hluboký zájem o to, aby bylo vše spravedlivě vyřešeno (např. tak, že budou potrestáni ti, kteří se špatně chovali k ostatním, nebo se učitel omluví za to, že byl k nějakému dítěti nespravedlivý).							
Usilovně se snaží vyvarovat se chyb nebo zapomínání Zdá se, že dítě se velmi snaží vyhnout se tomu, aby dělalo chyby, nebo na něco zapomnělo (např. si zapomnělo vzít učebnici či plavky). Dítě se například snaží udělat vše správně tím, že si po sobě znovu přečte to, co napsalo, aby se ujistilo, že neudělalo pravopisnou chybu. Pokud dítě chybu udělá nebo na něco zapomene, je na něm snadno poznat, že je rozrušené – může projevovat zklamání nebo stud.							
Sečtěte celkový počet bodů							
Nyní vydělte získaný počet bodů počtem zodpovězených otázek:	Celkový počet bodů / ____ = ____						

Výsledky: > 5 žák / žákyně má sklon k vysoké citlivosti.
 3.5 až 5 žák / žákyně má sklon k průměrné citlivosti.
 < 3.5 žák / žákyně má sklon k nízké citlivosti.

Odpovězte prosím na doplňující otázky na druhé straně.



Doplňující otázky: Otázky týkající se přetížení

Tyto doplňující otázky zjišťují, zda se žák / žákyně ve třídě potýká s problémy.

	Vůbec ne			Mírně			Velmi silně
	1	2	3	4	5	6	7
Je pro něj těžké soustředit se v hlučných a chaotických situacích Když je prostředí chaotické nebo hlučné, zdá se, že dítě má potíže se soustředěním na úkol, což může mít za následek, že jeho výkon je horší, než by jinak byl. To sice platí pro většinu dětí, ale pro toto dítě obzvláště silně.							
Po energií nabitě činnosti potřebuje klid Zdá se, že poté, co se dítě účastnilo energií nabitě aktivity, jako je například hra s ostatními nebo účast na skupinové práci ve škole, potřebuje klid. Možná bude chtít nějaký čas poté být raději samo a číst si, kreslit nebo si tiše hrát s blízkým kamarádem či kamarádkou.							
Pokud je pod tlakem, snadno se cítí přetížené Dítě vypadá rozrušené a nervózně, když se po něm chce mnoho věcí v krátké době nebo když ho při plnění úkolu sleduje někdo jiný.							

Doplňující otázky zjišťují, zda se váš žák / vaše žákyně ve školním prostředí potýká s problémy, které jsou u vysoce citlivých dětí běžné. Vyšší počet bodů než průměr (5 a více) v kterékoli z otázek naznačuje, že by žákovi / žákyni prospělo, kdyby se dané oblasti věnovalo více pozornosti a podpory. Další tipy najdete na webových stránkách sensitivityresearch.com.

Poznámky / Intervence:

Zdroje: KÄHKÖNEN, J. E., LIONETTI, F., CASTELLI, L. a PLUESS, M. Assessing environmental sensitivity in the primary school context: The development and validation of the Highly Sensitive Child in School Scale (HSC – School) [online]. OSF Preprints. 9. prosince 2024 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.31219/osf.io/mhrvz>.

Copyright © 2024 Sensitivityresearch.

Kopírování je možné pouze z osobních, výzkumných nebo edukačních důvodů. Není dovoleno měnit tento test nebo ho přetvářet do jiných výstupů. Není dovoleno užívat jej z komerčních důvodů ani na jeho základě vytvářet jakékoli komerční produkty nebo služby. Před užitím si vyžádejte svolení. Při každém užití musí tato poznámka zůstat v nezměněné podobě součástí testu.

Kontakt: Prof Michael Pluess, Katedra vývojové psychologie, University of Surrey, GU2 7XH, Velká Británie. E-mail: m.pluess@surrey.ac.uk.

Poznámka k překladu:

Tento překlad dotazníku je autorizovanou verzí, která byla zpracována pod záštitou projektového týmu projektu Fragile Power. Překlad byl proveden s důrazem na věcnou a terminologickou přesnost s ohledem na cílové jazykové i odborné prostředí.



Použitá literatura

TEORIE VYSOKÉ CITLIVOSTI

Knihy

Acevedo, B. P. (Ed.). (2020). *The Highly Sensitive Brain*. Academic Press.

Aron, E. N. (2020). *Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*. Přeložila Lucie Těšnovská. Fontána.

Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. Routledge.

Webové stránky

The Highly Sensitive Person: <https://hsperson.com/>

Sensitivity Research: <https://sensitivityresearch.com/>

Přehledový článek

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., & Aron, E. N. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305.

Další články

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L. G., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, Tulips and Orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive, and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(24)

Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279.

Další články o souvislostech s poruchami a různými osobnostními rysy

Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, 142, 179–185.

Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259.

Panagiotidi, M., Overton, P. G., & Stafford, T. (2020). The relationship between sensory processing sensitivity and attention deficit hyperactivity disorder traits: A spectrum approach. *Psychiatry Research*, 293, 113477.

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. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70.

Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory processing sensitivity among high-ability individuals: A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*, 40(3), 166–175.

UKAZATELE VYSOKÉ CITLIVOSTI U DĚTÍ

Webová stránka

Sensitivity Research: <https://sensitivityresearch.com/>

Články

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. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70.

Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Debeer, D., Bröhl, A. S., & Bijttebier, P. (2021). Improving the Measurement of Environmental Sensitivity in Children and Adolescents: The Highly Sensitive Child Scale–21 Item Version. *Assessment*, 29(4), 607-629.

VYSOCE CITLIVÉ DĚTI

Aron, E. N. (2021). Vysoce citlivé děti: Jak pomoci svým dětem vzkvétat, když je svět zahlcuje. Přeložila Lucie Těšnovská. Fontána.

Boyce, W. T. (2019). *The Orchid and the Dandelion*. Knopf.

VYSOCE CITLIVÍ DOSPÍVAJÍCÍ

Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child*. Harmony.

VYSOCE CITLIVÍ CHLAPCI

Zeff, T. (2010): *The Strong Sensitive Boy*. Prana Publishing.

TYPY A POTŘEBY VYSOCE CITLIVÝCH DĚTÍ

Rosenshein, J. B. (2013). *Parenting the Highly Sensitive Child*. Balboa Press.

Tomasella, S. (2018). *J'accompagne mon enfant ultrasensible*. Leduc.

VYSOCE CITLIVÉ DĚTI VE ŠKOLE

Aron, E. N. (2021). Vysoce citlivé děti: Jak pomoci svým dětem vzkvétat, když je svět zahlcuje. Přeložila Lucie Těšnovská. Fontána.



Zústaňte s námi v kontakte!



[fragile.power.project](https://www.facebook.com/fragile.power.project)



[fragile.power](https://www.instagram.com/fragile.power)



fragile-power.eu/cs



[linkedin.com/groups/9832077/](https://www.linkedin.com/groups/9832077/)





Fragile Power



Financováno
Evropskou unií

EDUcentrum

Observatoire
de la sensibilité

INSTITUT
pro vysokou citlivost, z.s.