**Сверхчувствительный ребенок: диагностика, методы взаимодействия**

***Марина Васильевна Суетина, медицинский психолог ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница»***

**Предмет.** Сверхчувствительность как личностная характеристика.

**Цели.** Посколькусверхчувствительность служит почвой для острых аффективных реакций интрапунитивного типа, фобического невроза, реактивных депрессий, мутизма, особой группы эндореактивных психозов (эндореактивной пубертатной анорексии, подростковой дисморфомании), истинного суицидального поведения, необходимо как можно раньше выявлять данную личностную характеристику у ребенка и путем грамотного психолого-педагогического взаимодействия профилактировать социальную дезадаптацию таких детей.

Сверхчувствительность – явление, подмеченное психологами довольно давно и изучалось как «биологическая чувствительность к окружению», «дифференциальная восприимчивость», «ориентирующая чувствительность». Эти исследования были призваны продемонстрировать, что сверхчувстви­тельность, интроверсия и невротизм не одно и то же. Сверхчувствительность — совсем иная особенность, это **«чувствительность к обрабатываемой сенсорной информации» (Э.Эйрон)***.* Однако она прочно ассоциируется с невротиз­мом. Нервную систему сверхчувствительных людей отличает особая чуткость. По мнению психолога Элейн Эйрон сверхчувствительных людей в мире около 20%.

Если рассматривать сверхчувствительного человека с точки зрения типологии личности, то наиболее соответствующим типом будет сензитивный.

Еще в 1917 г. Э. Kречмер, описав одну из форм реактивного психоза, названную сензитивным бредом, обратил внимание, что этот психоз развивается у личностей особого склада: чрезмерная чувствительность и впечатлительность сочетаются у них с высокими моральными требованиями к самим себе, с «этической скрупулезностью». П. Б. Ганнушкиным (1933) было подмечено, что за всем этим лежит резко выраженное чувство «собственной недостаточности». В 1973 году сензитивный тип был выделен как самосто­ятельный. Сензитивная психопатия формируется относительно поздно. Ее становление чаще всего падает на возраст 16-19 лет, т. е. на постпубертатный период, на время самостоятельного вступления в социальную жизнь.

Однако с детства обнаруживаются такие черты характера, как пугливость и боязливость. Такие дети часто боятся темноты, сторонятся животных, страшатся остаться одни. Они чуждаются слишком бойких и шумных сверстников, не любят чрезмерно подвижных и озорных игр, рискованных шалостей, избегают больших детских компаний, чувствуют робость и за­стенчивость среди посторонних, в новой обстановке и вообще не склонны к легкому общению с незнакомыми людьми. Все это иногда производит впечатление замкнутости, отгороженности от окружающего. Однако с теми, к кому эти дети привыкли, они достаточно общительны. Сверстникам они нередко предпочитают игры с малышами, чувствуя себя среди них увереннее и спокойнее. У них не проявляется свойственный шизоидному типу личности ранний интерес к абстрактным знаниям, «детская энциклопедичность». Чтению многие из них предпочитают тихие игры, рисование, лепку. К родным они иногда обнаруживают чрезвычайную привязанность, даже при холодном к ним отношении. Отличаются послушанием, часто слывут «домашним ребенком». «Робкие, застенчивые, это обыкновенно нежные, тонко чувствующие натуры, страдающие от всякого грубого прикосновения. Многие из них вздрагивают при малейшем шорохе и всякой неожиданности, страдают паническим страхом перед темнотой, боятся некоторых животных, насекомых, не могут выносить резких звуков, не могут видеть без отвращения ряда вещей и т.д., и т.д.» (П.Б.Ганнушкин). Сверстники нередко ужасают грубостью, жестокостью, циничностью. У себя же видится множество недостатков, особенно в области качеств волевых и морально-этических.

Школа пугает таких детей шумом, возней и драками на переменах, но, привыкнув к одному классу и даже страдая от некоторых соучеников, сензитивы крайне неохотно перехо­дят в другой коллектив. Учатся обычно старательно. Пугаются всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или наоборот, отвечают меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников. Крайне чувствительны к замечаниям, касающихся их внешности, особенно при наличии даже малозаметного дефекта. Глупцы среди сензитивных личностей — явление сравнительно редкое. Возможно, потому, что ранимым и обижаемым чаще приходится с грустью за­думываться о жизни. Способствуют этому врожденная их склонность к размышлениям и среда, обычно враждебная к слабым и «сильно умным». (Б.В.Воронков).

Начало пубертатного периода обычно проходит без особых осложнений. Трудности адаптации начинаются в 16-19 лет — в период смены привычного школьного стереотипа на трудовой или на обучение в другом учебном заведении, т. е. в период, когда надо активно устанавливать отношения с множеством новых людей. Именно в этом возрасте обычно выступают два главных качества сензитивного типа, отмеченные П. Б. Ганнушкиным (1933), — **«чрезвычайная впечатлительность» и «резко выраженное чувство собственной недостаточности**».

Чувство собственной неполноценности у сензитивных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации. Они ищут самоутверждения не в стороне от слабых мест своей натуры, не в областях, где могут раскрыться их способно­сти, а именно там, где чувствуют свою неполноценность.. В отличие от шизоидов, сензитивные подростки не отгораживаются от товарищей, не живут в воображаемых фантастических груп­пах и неспособны быть «белой вороной» в обычной подростко­вой среде. Они разборчивы в выборе приятелей, предпочитают близкого друга большой компании, очень привязчивы в дружбе. Суицидное поведение сензитивных подростков отличается двумя особенностями. Во-первых, повторными вспышками суицидных мыслей без осуществления каких-либо попыток. Появление подобных мыслей всегда обусловлено ситуацией — ударами жизни по слабым местам сензитивного типа, подогревающими представление о собственной неполноценности. Во - вторых, в критических ситуациях — **истинными суицидными действиями, лишенными всякого элемента демонстративности**. Суицидные действия обычно совершаются под влиянием цепи неудач, разочарований, причем последней каплей может послу­жить довольно ничтожный повод. Эти действия нередко бывают совершенно неожиданными для окружающих.

Самооценка сензитивных подростков отличается довольно высоким уровнем объективности. Подмечаются свойственные с детства обидчивость и чувствительность, застенчивость, ме­шающая подружиться с кем хочется, неумение быть вожаком, заводилой, душой компании, неприязнь к авантюрам и приключениям, всякого рода риску и острым ощущениям, отвращение к алкоголю, нелюбовь к флирту и ухаживаниям.

Ахиллесовой пятой сензитивного типа является отношение к ним окружающих. Если астено-невротик тревожится по поводу своего здоровья, психастеник – по поводу будущего, то сензитив тревожится по поводу того, что скажут про него окружающие. Непереносимой для сверхчувствительного ребенка оказывается ситуация, где он становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на его репутацию падает малейшая тень или когда он подвергаются несправедливым обвинениям. Отличия сензитивного типа от шизоидного: сензитивные подростки лишены одного весьма су­щественного качества шизоидов — недостатка интуиции. Наоборот, сензитивы весьма тонко воспринимают то, как окружающие к ним относятся.

При конституциональных психопатиях сензитивные черты бывают выражены с детства — трудности возникают при посту­плении в детские учреждения, в школу. С началом полового со­зревания сензитивность еще более усиливается.

В качестве экспресс – диагностики сензитивного типа личности можно предложить Метод цветовых выборов – модификация восьмицветового теста Люшера под редакцией Собчик Л.Н. Исходя из опыта практической деятельности можно сделать вывод, что сензитивные дети и подростки в качестве предпочитаемого цвета выбирают фиолетовый цвет, который и означает впечатлительность, чувственность, интуитивное понимание, мечтательность, восхищение (М.Люшер). Цветовые предпочтения зависят как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния. Фиолетовому цветовому эталону присвоен номер 5 и трактуется он как «неустойчивость, трудности социальной адаптации, индивидуалистичность, эмоциональная незрелость, ирреальность притязаний, тонкая нюансированность чувств, пассивно-созерцательная позиция, эстетическая ориентированность, уход от житейских проблем в мир искусства, мир фантазий, затруднение адаптации в жестко регламентированной ситуации и в контактах с категоричными и нетерпимыми к индивидуалистичности людьми».

В качестве более детальной психодиагностики сензитивного типа личности можно рекомендовать Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е.Личко.

**Психолого-педагогические рекомендации по взаимодействию со сверхчувствительным ребенком (СЧР)**

Главные критерии психолого-педагогического сопровождения сверхчувствительных детей – терпимость к индивидуалистичности (индивидуальный подход) и недирективные способы взаимодействия. Сензитивных детей часто называют застенчивыми. Застенчивым людям кажется, что все смотрят на них критически или смотрели бы так, если бы их заметили. Поэтому они обычно стараются быть не на виду.

Застенчивые дети очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно. Так, они остро ощущают свои действитель­ные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств. Работая с застенчивыми детьми, важно не только научить их соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулиро­вать их чувство собственного достоинства. Застенчивые дети часто принижают свои качества, поэтому им необходимо помочь в при­знании своих достоинств. Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей. Исключительно важна похвала. В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с дру­гими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и счита­ют себя хуже других детей. Чем больше сензитивный ребенок сто­ронится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи, что может привести к дезадаптации. Поэтому обучение социальным навыкам и приобретение такой практики в повседнев­ных ситуациях очень важны.

При обучении застенчивых детей навыкам общения рекомен­дуется демонстрировать им незастенчивое поведение. Дети усваивают лучше, когда они воочию видят что и как надо делать и когда перед ними есть пример для подражания.

***При обучении сензитивного ребенка следует применять другие стратегии, отличающиеся от применяемых при обучении всех остальных детей:***

* Сверхчувствительные дети восприимчивы к малейшим нюансам в обучающей ситуации и легко достигают стадии физиологического напряжения.
* Сверхчувствительные дети обычно сознательны и старательны, бдительно следят за качеством, внимательны к деталям, слишком ответственны, предъявляют завышенные требования к себе, что может закончиться стрессовой ситуацией. Важно научить такого ребенка умению соотносить требования к себе со своими возможностями.
* Сверхчувствительные дети более восприимчивы к шуму в классе, некоторые их них замыкаются в себе, но многие становятся гиперактивными.
* Необходимо делать скидку на особенность сверхчувствительных детей пока они приобретают социальную выносливость. Если такому ребенку предстоит выступление, можно назначить «генеральную репетицию», разрешить пользоваться записями или читать их вслух — словом, постараться снизить уровень напряжения и сделать опыт успешным.
* Сверхчувствительные дети не склонны к бурному общению на переменах и после учебы, им необходимо это время, чтобы в уединении обдумать свои впечатления. Они недолюбливают агрессивную саморекламу, надеясь, что их заметят благодаря честному и упорному труду. В итоге такие дети менее заметны, но при этом, не менее значимы.
* Творческая и эстетическая направленность сверхчувствительных детей может

быть использована при организации театральных постановок, художественных выставок и других культурных мероприятий, что позволит повысить их социальный статус в кругу сверстников.

Сензитивные подростки трудно вступают в контакт. Однако их замкнутость чисто внешняя, и потребность поделиться переживаниями достаточно сильна. Ключ к первому контакту нередко удается подобрать в той сфере, где сензитивный подросток стремится к гиперкомпенсации. При установившемся контакте полезными бывают многократные продолжительные беседы, детальный перебор всех фактов и ситуаций, опровергающих как убежденность в своей неполноценности, так и мнительную тревожность в неблагоприятном отношении окружающих. В трудовых рекомендациях следует побуждать не страшиться неудач на пути приобретения избранной профессии, если она соответствует способностям. Ситуация, стимулирующая чувство ответственности за себя и других (в отличие от психастеников), убеждающая в том, что сензитивный подросток «нужен другим», может способствовать компенсации (А.Е.Личко).

**Список литературы:**

1. Бретт Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя…»: Психотерапевтические истории для детей / Пер. с англ. Г.А.Павлова – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 224 с.
2. Воронков Б.В. Психиатрия детского и подросткового возраста.- СПб: Наука и техника, 2012. – 288 с.
3. Ганнушкин П.Б.Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. – М.: Медицинская книга, 2010 – 124 с.
4. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: ИОИ, 2016. – 336 с.
5. Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство. – СПб.: Речь, 2012. – 128 с.
6. Элейн Эйрон Сверхчувствительная натура: как преуспеть в безумном мире.