

<https://doi.org/10.59444/uz.9788378425717.pp.295-302>

Karolina Kogut, Edyta Bartkowiak

Uniwersytet Zielonogórski

LEPSZE „JA”. WYCHOWANIE DZIECKA WYSOKO WRAŻLIWEGO W ŚWIETLE PEDAGOGIKI HUMANISTYCZNEJ*



Współczesny świat stawia przed dziećmi i ich opiekunami wiele wyzwań, które wymagają nie tylko umiejętności adaptacji, ale także zrozumienia i wsparcia w indywidualnym rozwoju młodego człowieka. Jednym z coraz częściej poruszanych tematów w pedagogice i psychologii jest wysoka wrażliwość. Charakteryzuje się ona zwiększoną wrażliwością na bodźce, głębszym przetwarzaniem informacji oraz intensywniejszym przeżywaniem emocji, dlatego wychowanie człowieka obdarzonego tą cechą może przysporzyć wychowawcom problemów.

W wychowaniu dzieci wysoko wrażliwych, podobnie jak w ogólnie rozumianym wychowaniu, nie sprawdzają się metody klasyczne, przede wszystkim dlatego, że mają one charakter dyrektywny i wyższościowy, co w sposób oczywisty ogranicza swobodny rozwój natury dziecka. Wciąż popularne w pedagogice koncepcje behawiorystyczne – prowadzące do uprzedmiotowienia wychowanka, który traktowany jest jak tworzywo pozbawione twórczych kompetencji – ustępują powoli miejsca teoriom humanistycznym, które, nawiązując do fenomenologii, eksponują człowieka jako podmiot, a w efekcie – uznają prawa dziecka do własnej tożsamości, aktywności i odrębności duchowej. Pedagogika humanistyczna, zespolona integralnie z psychologią, odczytuje na nowo i zaspokaja dziecięce potrzeby, uwzględniając przy tym potrzeby dorosłych, opiekunów. Obalając behawioralne treningi wychowawcze naruszające integralność dzieci, ale utrwalone w społecznym odbiorze, promuje metody alternatywne – świadome wspieranie, bycie z dzieckiem, pełne miłości i bliskości porozumienie, co nabiera

* Tekst powstał pod kierunkiem dr Edyty Bartkowiak w ramach zajęć z wprowadzenia do pedagogiki.

szczególne znaczenia w kreowaniu osobowości dzieci wysoko wrażliwych; stwarza im możliwość autentycznego, pełnego samorozwoju i świadomego przeżywania świata.

Prezentowany tekst jest autorską refleksją o charakterze pedagogicznym na temat problemu natury psychologicznej, dotyczącego wychowania dzieci wysoko wrażliwych. Przybliża ich naturę i pokazuje, jak zapewnić im niezbędną ochronę, przede wszystkim w obszarze emocji i zachowań prospołecznych, kierując się wskazaniem pedagogiki humanistycznej. Celem artykułu jest nie tylko spopularyzowanie problematyki tytułowej, ale też uświadomienie potrzeb dzieci wysoko wrażliwych i zaproponowanie rozwiązań rekomendowanych przez specjalistów, te uczynią szczęśliwym dzieciństwo i późniejsze życie dzieci wysoko wrażliwych. Myślą przewodnią rozważań uczyniliśmy imperatyw: *Sprzyjać dobru dziecka i wychować je tak, aby nie zatraciło swojej wyjątkowości, aby czuło, że jego wrażliwość nie jest problemem, lecz darem.*

Wysoka wrażliwość w literaturze

Jedną z badaczek zajmującą się zjawiskiem wysokiej wrażliwości jest dr Elaine Aron, która współtworzyła definicję tego zjawiska i jako pierwsza zaczęła wysoką wrażliwość dostrzegać i o niej mówić. Wysoka wrażliwość jest według niej cechą wrodzoną, którą posiada około 20% społeczeństwa i która wykształciła się podczas ewolucji u wielu gatunków¹. Osoby wysoko wrażliwe pełniły niegdyś funkcję bardzo czułych strażników, potrafiły przewidzieć i wyczuć zagrożenie, dzięki czemu reszta grupy mogła się do niebezpieczeństwa przygotować. Osoby obdarzone tą cechą są bowiem „ultraczułe”². Wrażliwe nie tylko i niekoniecznie w stereotypowo dziś pojmowany sposób – płacziwe. Często mają czuły słuch, dobry węch, wyczuwają emocje innych osób, szybko reagują na zmiany i napięcia. Badania, dotyczące aktywności w mózgu u osób wysoko wrażliwych, wykazały różnice (w stosunku do osób przeciętnie wrażliwych) między innymi w obszarach związanych z percepcją, uwagą, empatią, emocjami i pamięcią, a także większą aktywność neuronów lustrzanych, które pozwalają na rozpoznawanie i „odczuwanie” nastroju innych osób³. Aron twierdzi, że rozpoznanie wysokiej wrażliwości u dziecka jest kluczowe i powinno nastąpić jak najwcześniej, ponieważ takie osoby są dużo bardziej narażone na ryzyko zaburzeń lękowych czy depresji⁴.

¹ E. Aron, *A Talk on High Sensitivity Part 1 of 3: Research*, Shari Dyer 29.06.2013, <https://www.youtube.com/watch?v=FQLBnUBKggY> [dostęp 26.08.2024].

² U. Sołtys-Para, *Dziecko wysoko wrażliwe. Jak je mądrze wychować i wspierać – poradnik dla rodziców dzieci wysoko wrażliwych (i nie tylko)*, Gliwice 2023, s. 44.

³ M. Betancort, *Wysoko wrażliwy mózg*, E-motion, 6.04.2020, <https://highlysensitive.eu/wysoko-wrażliwy-mozg/> [dostęp 28.08.2024].

⁴ U. Sołtys-Para, *op. cit.*, s. 17.

Temat wychowania dziecka o ponadprzeciętnej wrażliwości w swojej książce porusza także Urszula Sołtys-Para. Polska psycholożka próbuje przedstawić czytelnikowi nie tylko fakty na temat wysokiej wrażliwości – w tym przypadku u dzieci, ale także pokazać ją nie jako trudność, ale zasób, z którego może korzystać i osoba obdarzona tą cechą, oraz jej otoczenie. Zwraca także uwagę na bardzo ważną rolę rodziców w „oswajaniu” dziecka wrażliwego ze światem i uczeniu go adaptacji do rzeczywistości bez zatracania wrodzonego potencjału. „Sposób, w jaki będziesz myślała/myślał o funkcjonowaniu twojego dziecka, będzie wpływał na twoje całe podejście od niego – na twój sposób komunikacji, na twoje oczekiwania”⁵. Dlatego tak istotna jest obserwacja dziecka i dostosowywanie swoich oczekiwań do jego indywidualnych potrzeb i predyspozycji, a także konfrontowanie obaw podczas rozmów z dzieckiem. Pojęcie wysokiej wrażliwości definiowanej przez Urszulę Sołtys-Parę różni się nieco od stanowiska dr Elaine Aron. Polska psycholożka w swoim poradniku dla rodziców dzieci wysoko wrażliwych pisze, że jej zdaniem obraz wrażliwości u ludzi jest na tyle dużym i barwnym spektrum, że nie można „diagnozować” dziecka jednoznacznie i oceniać przez pryzmat jednej cechy. Według autorki, wysoka wrażliwość w ogóle nie powinna być cechą – „Gdy ja piszę o wysoko wrażliwych dzieciach, to oznacza tak naprawdę, że one przejawiają wysoką wrażliwość, a nie są wysoko wrażliwe”⁶. To zdecydowanie odróżnia poglądy Urszuli Sołtys-Pary od Elaine Aron, która pojmuje wysoką wrażliwość jako stałą i wrodzoną cechę, która jest często dziedziczona. Polka podważa także wiarygodność testów Aron, które uważa za mało precyzyjne. Zgadniają się jednak w kwestii istnienia wysokiej wrażliwości, z cechą tą trzeba sobie wszakże radzić i z którą rodzice czy opiekunowie muszą być zapoznani, aby ułatwić dziecku wejście w świat.

Perspektywa i wskazania pedagogiki humanistycznej

We współczesnym wychowaniu popularnym podejściem jest obecnie pedagogika humanistyczna. Jest to jeden z nurtów, który postrzega wychowanka holistycznie i przede wszystkim widzi dziecko jako osobny, świadomy byt. Zdolny podejmować własne decyzje, kierujący się własną logiką i odczuwający wszystko w stopniu równym człowiekowi dorosłemu. Każde dziecko ma bowiem własny i wrodzony potencjał, który należy rozwijać. To między innymi ten nurt pozwolił światu ruszyć z miejsca, gdzie dzieci były traktowane jak służba rodziców, gdzie były nadweryżane i zmuszane do pracy, nie miały dostępu do edukacji i szans na rozwój, a były w pełni podporządkowane woli rodziny. Pedagogika humanistyczna to szacunek i akceptacja. Opiekunowie

⁵ *Ibidem*, s. 21.

⁶ *Ibidem*, s. 24.

pełnią funkcję wsparcia i mają za zadanie zadbać o bezpieczeństwo młodej osoby oraz jej rozwój emocjonalny i duchowy. W jej założeniu człowiek jest z natury dobry, a o jego dalszych losach decyduje to, jak zostanie ukształtowany, w jaki sposób będzie postrzegał świat. Jednostka jest kształtowana głównie przez własny sposób postrzegania siebie i otoczenia. Wewnętrzne mechanizmy i schematy, jakie zostaną w niej zakorzenione, kreują jej obraz świata. Jako że (podążając za myślą Abrahama Masłowa, jednego z twórców koncepcji humanistycznej) każdy człowiek dąży do samorealizacji – to jest wykorzystania swojego potencjału, talentów i predyspozycji, co jest często tożsame ze szczęściem – najgorsze, co opiekunowie mogą zrobić, to pouczanie i namawianie. Wychowanie młodego człowieka powinno być przede wszystkim niedyrektywne, sprzyjać wolności, samodzielności i samoświadomości. Ma pomóc odnaleźć prawdziwe „ja”⁷.

To podejście niemal całkowicie pokrywa się z myślą przewodnią poradnika Urszuli Sołtys-Para, dotyczącego wychowania dzieci wysoko wrażliwych. Bo jakże inaczej można pomóc dziecku ponadprzeciętnie emocjonalnemu, które odczuwa nie tylko swoje emocje, ale także doskonale „czuje” inne osoby i doświadcza wszystkiego intensywniej, niż wsłuchując się w jego potrzeby i podążając za jego indywidualnym rytmem? Sołtys-Para wskazuje w swoim poradniku cztery główne obszary, w których dziecko ponadprzeciętnie wrażliwe może mieć problemy: przestymulowanie, niska samoocena, nadmierne reakcje emocjonalne oraz brak odporności na krytykę⁸. Te pola wyznaczają już opiekunom konkretniejsze zadania i wskazują potencjalną ścieżkę pomocy dziecku. Po pierwsze, autorka wskazuje na ważną rolę stabilizacji w życiu dziecka – rutynę i rytuały. Dzieci wysoko wrażliwe cechują się dużo mniejszą tolerancją na chaos i nieprzewidywalność świata, aby więc zaspokoić ich potrzebę bezpieczeństwa i przynależności, trzeba się postarać. Wielu pedagogów podkreśla, jak ważna w życiu dziecka jest powtarzalność, na której zresztą opiera się przecież świat dorosłych ludzi. Sołtys-Para sugeruje jednak pełny udział dziecka w układaniu takiej rutyny. Pytanie, nie oznajmianie. Dialog otwarty na propozycje młodego człowieka, który – być może – nie jest jeszcze do końca świadomy wszystkich możliwych konsekwencji, jednak potrafi już rozpoznać swoje podstawowe potrzeby. Daje to także dziecku poczucie kontroli nad własnym życiem oraz sprawczości, co wpłynie nie tylko na lepsze funkcjonowanie, opanowanie stresu związanego ze zmianami i przebudzowaniem, ale także da fundamenty pod dalszy rozwój samodzielności. Ponadto, aby zapobiec niepokojom, które towarzyszą nieuniknionym zmianom, autorka sugeruje wykorzystywanie (zwykle bujnej i barwnej) wyobraźni u dziecka wrażliwego – wizualizację nadchodzących zmian – jakie będzie życie w nowej szkole lub jak będzie wyglądało przyszłe nowe rodzeństwo? Mogą to ułatwić

⁷ Zob. szerzej: M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2009, s. 64-70.

⁸ U. Sołtys-Para, *op. cit.*, s. 53.

pytania ukierunkowujące ze strony opiekuna, które będą odwoływały się bezpośrednio do zmysłów i doświadczeń malucha oraz przygotowywały na wszelkie ewentualności⁹. Przy tym warto jest jednak przypominać podopiecznym, że to terażniejszość powinna zajmować ich najbardziej, i to ją, jej dobre chwile, powinni utrzymywać. Dzieci wysoko wrażliwe mają bowiem tendencję do rozpamiętywania złych chwil, skupiania się na przeszłości lub przyszłości i obawiania się o to, co będzie – lub są prześladowane tym, co się zdarzyło. Autorka poleca więc rodzicom trening uważności dziecka, aby pomóc mu skupić się na terażniejszych (przyjemnych) doznaniach i zapamiętać je za pomocą wszystkich zmysłów¹⁰. Dzięki temu będzie mogło w trudnej chwili odtworzyć w swojej głowie przyjazną przestrzeń, kiedy tylko zajdzie potrzeba ucieczki od świata zewnętrznego. Inną odpowiedzią na problem przestymulowania dziecka mogą być ćwiczenia oddechowe i wszelkie inne ćwiczenia, które pomagają nie tylko w przywróceniu spokoju, ale także w „powrocie” do własnego ciała – pozwalają świadomie je poczuć. Także zwolnienie tempa i odpuszczenie dziecku „obowiązków”, które wcale nie są obowiązkowe, może ograniczyć jego drażliwość i pomóc odkrywać samego siebie.

Obszar prospołeczny i kultura empatii

Kolejnym aspektem, w którym u dzieci wysoko wrażliwych pojawiają się trudności, może być kontakt z ludźmi. Około 70% osób wysoko wrażliwych to introwertycy. Obcy ludzie zawsze są potencjalnymi krytykami, a osoby o ponadprzeciętnej wrażliwości częściej niż inni mają problem z niską samooceną i przyjmowaniem wszystkich uwag do siebie, co w konsekwencji prowadzi do zamknięcia się w sobie i pozostawania w swojej bezpiecznej i samotnej „strefie komfortu”. Mogą się więc pojawić problemy z nawiązywaniem relacji rówieśniczych, ponieważ w kontakcie z mniej wrażliwymi, głośnymi i impulsywnymi dziećmi, w efekcie wrażliwym trudniej będzie się odnaleźć – wchodząc w świat, zakładają przecież, że to ich postrzeganie rzeczywistości jest „normalne”, powszechne¹¹.

Według myślicieli pedagogiki humanistycznej, socjalizacja i budowanie relacji są jednak bardzo ważnymi elementami rozwoju. Wskazuje na to choćby potrzeba przynależności umieszczona w piramidzie potrzeb Masłowa, ale również obserwacje prowadzone przez naukowców. Współuczestniczenie w życiu społecznym pozwala jednostce odnaleźć swoje miejsce, czuć się akceptowaną i wspieraną. Urszula Sołtys-Para w odpowiedzi na ów problem odwołuje się do wyobraźni dziecka i sugeruje

⁹ *Ibidem*, s. 55-58.

¹⁰ *Ibidem*, s. 59.

¹¹ *Ibidem*, s. 93.

przeprowadzanie symulacji różnych rozmów lub przygotowanie gotowych odpowiedzi. Mówi jednak także o asertywności. Bo o ile przynależność do grupy rówieśniczej jest z pewnością ważna dla prawidłowego rozwoju, o tyle nie zawsze grupa, do której należymy, będzie podzielać nasze poglądy i wartości. Ludzie kształtują je między innymi pod wpływem społeczności, jednak warto jest od razu zadbać o stawianie własnych granic i zdefiniować przestrzeń do wyrażania swoich – nie zawsze spójnych z innymi – opinii. Istotne jest, aby w grupie wciąż pozostawać autentycznym. Dzieci wrażliwe są często ukierunkowane na innych – bardzo empatyczne, pomocne i potrafią przedkładać potrzeby innych ponad swoje¹². Empatia jest jedną z większych zalet takich osób i należy ją oczywiście pielęgnować, jednak w sposób właściwy i zdrowy, który nie będzie zmuszał dziecka do nieadekwatnych poświęceń. Rodzic jest trenerem, który także nie powinien nadwierać granic dziecka. Nie oczekiwać bezwzględного posłuszeństwa, a rozmawiać, wyjaśniać i przede wszystkim reagować na to, co mówi podopieczny. Jak bowiem młody człowiek może nauczyć się dbania o siebie, jeśli najbliższe osoby jego granic nie respektują? Opiekun powinien zachęcać dziecko do wyrażania swoich (często odmiennych od jego) opinii. Musi ono mieć przecież przestrzeń, aby zaufać światu, zaufać sobie i swoim kompetencjom¹³. Jest to niezwykle ważne, ponieważ dodaje ludziom wrażliwym odwagi, aby dzielić się swoimi myślami i zapomnieć o niedocenianiu samych siebie. Jak pisze Elaine Aron: „by tacy ludzie mieli odwagę zabrać głos i stawić opór wtedy, gdy niewrażliwe osoby nie widzą, nie myślą i nie odczuwają dostatecznie głęboko danej sytuacji”¹⁴. Carl Rogers, jeden z autorytetów psychologii humanistycznej, sam wielokrotnie podkreślał, jak ważne jest pozwolenie dzieciom na poznawanie i kształtowanie samych siebie. W wykładzie *Lecture on empathy* Rogers opowiada o sile empatii, o tym szczególnym sposobie bycia z drugą osobą i sposobie rozumienia, który nie jest jeszcze tak powszechny, jak powinien. W swojej pracy jako terapeuta zauważył, jak ogromną moc może mieć aktywne słuchanie klienta, autentyczna troska. Dla Rogersa empatia oznaczała umiejętność głębokiego i pełnego zrozumienia świata wewnętrznego drugiej osoby, a także zdolność do okazania tego zrozumienia – bez chęci „naprawiania” i udzielania rad¹⁵. Dzięki takiej umiejętności życie z drugim człowiekiem staje się łatwiejsze, przyjemniejsze, a relacja bliższa i głębsza. Zarówno Rogers, Aron, jak i Sołtys-Para zgadzają się, że wrażliwość nie musi być uciążliwa. Jest przede wszystkim darem, który (jeśli nie zostanie stłumiony i zaniedbany) może przysłużyć się światu. I to należy dziecku bezustannie przypominać, aby w ciężkich

¹² Zob. szerzej: *ibidem*, s. 122-128.

¹³ *Ibidem*, s.123.

¹⁴ *Ibidem*, s.126.

¹⁵ C. Rogers, *Lecture on empathy*, Bert Western, 10.12.2012, <https://www.youtube.com/watch?v=i-Mi7uY83z-U> [dostęp 4.09.2024].

chwilach nie wątpiło w siebie i nie obwiniało o „nadmierną emocjonalność”, a poszukiwało głębszego sensu w swojej wyjątkowości.

Dzisiaj pojęcia empatii i wrażliwości są powszechnie znane i uznawane za niezbędne cechy „dobrego człowieka”. Możemy wręcz mówić o kulturze empatii, którą od lat prężnie kształtują media, książki, filmy i popularni artyści. Przykładem może być ogromna popularność seriali takich jak *13 Reasons Why* lub *Sex education*, które poruszają temat zdrowia psychicznego, przemocy w szkole i konsekwencji braku empatii. Przyciągają one uwagę do problemów młodych ludzi, z którymi często trudno się zmierzyć publicznie, zachęcając do większej uważności. Także w internecie organizowanych jest mnóstwo akcji, które promują pomoc i uwrażliwianie ludzi na potrzeby innych, jak choćby *Black Lives Matter*, kampania sprzeciwiająca się rasizmowi.

W niemal każdym poradniku o wychowaniu dziecka znajdzie się informacja o tym, jak rozwijać empatię u dzieci. I chociaż dzieci wysoko wrażliwych, o jakich pisze w swoim poradniku psycholożka Urszula Sołtys-Para, nie trzeba tego uczyć, można im pomóc, pokazując niekoniecznie wrażliwym maluchom, jak wygląda świat, kiedy panuje w nim życzliwość. Według autorów książki *Świadome rodzicielstwo*, najlepsze, co można zrobić, aby zasiać w dzieciach ziarno empatii, jest pokazywanie im własnym przykładem, czym ona jest? Dobrym narzędziem są także rozmowy z dziećmi i uważność na własne (rodzica) i dziecka emocje, odczucia i samoświadomość. Wszystko to składa się na rozwój inteligencji społecznej i emocjonalnej u dziecka¹⁶. Psychowzroczność, czyli zdolność wyobrażania sobie i rozumienia czyichś przeżyć, pozwala reagować w odpowiedni sposób na słowa i czyny innych osób, ale także uczy pogłębiać rozumienie nas samych – docierać do prawdziwego „ja”.

Podsumowanie

Dzieci wysoko wrażliwe muszą na co dzień mierzyć się z wieloma trudnościami, jednak przy odpowiedniej pomocy ze strony dorosłych oraz prawidłowym edukowaniu młodych osób będą mogły wieść w pełni „normalne”, szczęśliwe życie i realizować swoje cele oraz marzenia. Pedagogika humanistyczna jest nurtem, który dzięki swojemu zindywidualizowanemu podejściu wydaje się najodpowiedniejszą ścieżką i podporą dla wychowawców w opiece nad dzieckiem ponadprzeciętnie wrażliwym. Wielu twórców, w tym właśnie Urszula Sołtys-Para, w swoich poradnikach wskazuje metody tożsame z podejściem psychologów nurtu humanistycznego, ponieważ zwłaszcza przy dzieciach tak wyjątkowych ważne jest, aby nie zatracać ich wewnętrznego potencjału i pozwolić

¹⁶ D. Siegel, M. Hartzell, *Świadome rodzicielstwo. Wychowaj szczęśliwe dziecko dzięki większej samoświadomości*, Podkowa Leśna 2015, s. 266-269.

na zachowanie jak najwięcej siebie w sobie. Dzieci wysoko wrażliwe nie są inne. Nie wyolbrzymiają, nie reagują przesadnie. Po prostu widzą więcej.

Bibliografia

- Aron, E., *A Talk on High Sensitivity Part 1 of 3: Research*, Shari Dyer, 2013, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=FQLBnUBKggY> [dostęp 11.04.2024].
- Betancort M., *Wysoko wrażliwy mózg*, E-motion, 2020, <https://highlysensitive.eu/wysoko-wrażliwy-mozg/> [dostęp 11.04.2024].
- Łobocki M., *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2009.
- Rogers C., *Lecture on empathy*, Bert Western, 2012, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=iMi-7uY83z-U> [dostęp 11.04.2024].
- Siegel D., Hartzell, M., *Świadome rodzicielstwo. Wychowaj szczęśliwe dziecko dzięki większej samoświadomości*, Podkowa Leśna 2015.
- Sołtys-Para U., *Dziecko wysoko wrażliwe. Jak je mądrze wychować i wspierać – poradnik dla rodziców dzieci wysoko wrażliwych (i nie tylko)*, Gliwice 2023.

Lepsze „ja”. Wychowanie dziecka wysoko wrażliwego w świetle pedagogiki humanistycznej

STRESZCZENIE: W artykule przedstawiono charakterystykę dziecka wysoko wrażliwego oraz omówiono wyzwania związane z wychowaniem i edukacją takich dzieci. Praca została napisana z perspektywy pedagogiki humanistycznej, która kładzie nacisk na indywidualne potrzeby ucznia, relacje interpersonalne oraz rozwijanie empatii. Zidentyfikowano obszary, które obejmuje wysoka wrażliwość, podkreślając znaczenie zrozumienia i akceptacji wobec dzieci, które tę cechę posiadają. Omówiono również rolę opiekunów w budowaniu wsparcia dla tych dzieci oraz konieczność dostosowania metod wychowawczych i edukacyjnych do ich unikalnej wrażliwości, co ma kluczowe znaczenie dla ich zdrowego rozwoju społecznego i emocjonalnego.

SŁOWA KLUCZOWE: wysoka wrażliwość, dziecko wysoko wrażliwe, empatia, pedagogika humanistyczna, wsparcie emocjonalne, relacje interpersonalne, rodzicielstwo, wychowanie

Better self – raising a highly sensitive child according to humanistic pedagogy

SUMMARY: This article describes the features of highly sensitive children and the challenges they face in education and upbringing. It is written from a humanistic perspective, focusing on the individual needs of students, building good relationships, and developing empathy. The article discusses different aspects of high sensitivity and the important role of adults – parents and teachers – in understanding and supporting these children. It also stresses the need to adapt teaching and parenting methods to fit their unique sensitivities.

KEYWORDS: high sensitivity, highly sensitive child, empathy, humanistic pedagogy, emotional support, relationships, upbringing, education, parenting