

Test

wrażliwości dziecka

Ten test to jeden z ważniejszych elementów, by poznać własne dziecko i wiedzieć jak reagować na jego potrzeby.

Dzięki niemu zrozumiesz dlaczego Twoje dziecko zachowuje się w określony sposób w określonych sytuacjach i będziesz wiedziała jak reagować. Dodatkowo łatwiej Ci będzie zaakceptować pewne postępowanie dziecka.

W czasie wypełniania testu zastanów się nad odpowiedziami, **które najbardziej pasują dla Twojego dziecka.**

Pomyśl o tych reakcjach, które pojawiają się najczęściej.

Pamiętaj, że nie ma idealnej odpowiedzi. Każde dziecko jest indywidualne i dla każdego dziecka dane zachowanie może być inne.

Na koniec zlicz punkty, jakie przyznałeś za poszczególne cechy.



1 intensywność reakcji

Jak intensywne są reakcje emocjonalne Twojego dziecka?

1

łagodna reakcja:
Kiedy zaczyna płakać to jestem prawie zaskoczona.
Wydaje mi się że płacze ciszej niż inne dzieci.
Łatwo jest uspokoić.

2

3

4

5

intensywna reakcja:
Potrafi w ciągu kilku sekund przejść od uśmiechu do płaczu.
Wydaje mi się, że płacze głośniej niż inne dzieci.
Trudno jest je uspokoić.

2 wrażliwość na bodźce

Jak silnie Twoje dziecko reaguje na nowe dźwięki, emocje, zmiany temperatury, nowe smaki, dotyk

1

łagodna reakcja:
Prześpi głośne prace domowe.
Nie trzeba go usypiać na rękach.
Raczej nie przeszkadza mu mokra pieluszka.

2

3

4

5

intensywna reakcja:
Potrzebuje kompletnej ciszy, żeby zasnąć.
Usypia na rękach i budzi się, gdy próbuję je odłożyć.
Gdy ma mokro w pieluszce od razu zaczyna płakać.

3 czujność

Czy zdarza Ci się słyszeć, że Twoje dziecko jest bardzo czujne?

1

rzadko:
Nie przeszkadzają mu tłumy.
Może jeść w każdych warunkach.
Nie przeszkadza mu ostre światło.
Potrafi spać w dowolnym miejscu.

2

3

4

5

często:
Po pobycie w zatłoczonym miejscu jest niespokojne.
Odrywa się od jedzenia, jeśli zauważy ruch w otoczeniu.
Potrzebuje kompletnej ciemności, żeby zasnąć.
Nie potrafi zasnąć w obcym albo zatłoczonym miejscu



4 rytmiczność

Czy pory karmienia, spania i wypróżniania Twojego dziecka są przewidywalne?

1

przewidywalne:
Sygnalizuje głód w regularnych odstępach. Jego drzemki wypadają mniej więcej w stałych porach. Codziennie budzi się o podobnej godzinie.

2

3

4

5

nieprzewidywalne:
Sygnalizuje głód o różnych porach w ciągu dnia. Jego drzemki wypadają o różnych porach. Rano budzi się o różnych godzinach

5 aktywność

Czy dziecko jest stale aktywne, w ciągłym ruchu, czy też jest spokojne, mało się rusza? Czy masz wrażenie że potrzebuje ruchu?

1

spokojne:
Nie zmienia pozycji podczas snu. Potrafi siedzieć bez ruchu przez dłuższy czas. Leży spokojnie podczas ubierania.

2

3

4

5

aktywne:
Aktywne nawet podczas snu. W ciągłym ruchu. Kopie, wierci się, macha rączkami i nóżkami podczas ubierania.

6 reakcja na nowe bodźce:

Jaka jest pierwsza reakcja dziecka na nowe osoby, czynności albo miejsca?

1

od razu się przyłącza:
Z łatwością akceptuje nowe sytuacje. Spokojnie reaguje na nowe osoby. Lubi nowe miejsca.

2

3

4

5

nie ufna pierwsza reakcja:
Stresuje się nowymi sytuacjami. Denerwuje się na widok nowych osób. Denerwuje się w nowych miejscach.



7 podatność na rozproszenie

Czy dziecko łatwo się rozprasza lub odrywa od wykonywanej czynności?

1

łatwo się odrywa:
Kiedy jest głodne, można na kilka minut odwrócić jego uwagę od jedzenia.
Nie złości się, kiedy ktoś odbierze mu zabawkę.
Można oderwać je od jednej czynności i zająć inną.

2

3

4

5

nie potrafi czekać ani chwili:
Kiedy ktoś odbierze mu zabawkę, wybuch płaczem.
Trudno jest oderwać je od jednej czynności i zająć inną.

8 łatwość przystosowania

Czy dziecko łatwo przystosowuje się do zmiany zajęcia, czynności lub opiekuna?

1

szybko się przystosowuje:
Z łatwością zaczyna i kończy jedzenie.
Szybko zasypia.
Jest spokojne, kiedy ktoś je podnosi do przewijania.
Po przebudzeniu jest spokojne lub wesołe.

2

3

4

5

wolno się przystosowuje:
Płacze lub złości się na początku lub na koniec karmienia.
Trudno jest mu zasnąć.
Płacze, kiedy ktoś je podnosi do przewijania. Po przebudzeniu jest niezadowolone.

9 nastrój

Czy Twoje dziecko jest zwykle wesołe i zadowolone, czy poważne lub marudne?

1

zwykle pogodne:
Zwykle ma dobry nastrój.
Wesołe.

2

3

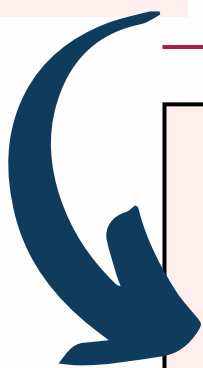
4

5

zwykle poważne:
Wydaje się poważne i zamyślane jak na swój wiek.



Twój wynik



	9 - 18 pkt	spokojne niemowlę
	19 - 28 pkt	aktywne niemowlę
	29 - 45 pkt	niespokojne niemowlę

Całkiem normalnym jest, że w całości testu, który wykonałaś, mogą przeplatać się odpowiedzi 1-2 oraz 4-5. To jest zupełnie okej.

I nie ma się czym martwić. Najważniejsze jest całościowy obraz.

Dzięki tej analizie będziesz w stanie bardziej zrozumieć swoje dziecko, a wręcz zaakceptować pewne jego zachowania, które na początku mogą być trudne do zaakceptowania.

Będziesz wiedziała, że jeżeli masz bardziej wrażliwe dziecko i ktoś głośniej coś powiedział albo było dużo ludzi dookoła, to może to intensywnie wpływać negatywnie na jego sen, na przykład w nocy.

Profil wrażliwości możesz wykonywać co jakiś czas, nawet regularnie.

Wynika to z tego, że dziecko będzie się zmieniało. Również Twoje podejście, obserwacja będzie się zmieniała.



SPOKOJNE NIEMOWLĘ

Pułapka: *Jestem tak spokojne, że bardzo łatwo przeoczyć to czego potrzebuję w danym momencie.*

Spokojne niemowlę może być "łatwe w obsłudze".

Niewiele się denerwuje, jeżeli przesuniesz porę posiłku czy snu, to niespecjalnie wpłynie to negatywnie na jego funkcjonowanie. Jest zazwyczaj pogodny i całkiem elastyczny. Łatwo dostosowuje się do zmian.

Trzeba uważać, żeby nie spocząć na laurach. Takie dziecko również wymaga obserwacji oraz reakcji w odpowiednim momencie.

Mamo, tato jeśli możesz to:

- *proponuj mi drzemki o ustalonej godzinie, nawet jeżeli nie widzisz oznak zmęczenia. (im starsze dziecko tym mniej oznak zmęczenia jest widocznych przez rodzica. Takie dzieci również odczuwają przemęczenie);*
- *staraj się zauważać moje delikatne oznaki głodu, a przede wszystkim pilnuj by czas między posiłkami nie był dłuższy niż 2,5-3h;*
- *nie karm mnie na siłę;*
- *jeśli płaczę to znaczy, że naprawdę jest coś nie tak. Sprawdź moją pieluchę, temperaturę, czy nie za długo leżę w jednej pozycji, czy nie jest mi za gorąco, czy nie uwiera metka itp;*
- *zapewnij mi odpowiednie warunki do rozwoju interakcji oraz stymulacji, obserwuj otoczenie, by nie było zbyt głośno, zbyt intensywnie, zbyt tłoczno;*
- *zachęcaj mnie do samodzielności, zarówno w zakresie ubierania jedzenia oraz funkcjonowania.*

CIESZ SIĘ Z TEGO, JAK JESTEM CUDOWNYM DZIECKIEM.

Twoje notatki



AKTYWNE NIEMOWLĘ

Pułapka: *jestem spokojnym niemowlakiem, ale miewam humorki*

Aktywne niemowlę to pośrednie dziecko pomiędzy spokojnym a niespokojnym niemowlęciem. Jego reakcje mogą być bardziej intensywne niż spokojnego dziecka, ale zdecydowanie mniej intensywne niż dziecka niespokojnego.

Może mieć 1-2 obszary w swoim życiu, w których plasuje się na czubku danej skali. Oznacza to, że na przykład zazwyczaj jest pogodne, ale w momencie kiedy przychodzi nowa osoba, to jest do niej nieufna lub wycofuje się. **Takie dziecko jest dość przewidywalne**, ale jednak nie lubi tłumów.

Sprawdź te obszary, które oceniłaś na najwyższym poziomie, czyli na 4-5 punktów. Unikaj tego, co powoduje przebodźcowanie, próbuj szukać takich rozwiązań, które będą obniżały skalę w danych obszarach.

Co aktywne niemowlę próbuje Ci powiedzieć:

- zwracaj uwagę na to, co mi przeszkadza;
- kiedy się złościę i płaczę mogę potrzebować dotyku, ale nie rób tego na siłę;
- jeśli w tłumie czuję się bardziej niespokojny, unikaj takich sytuacji. Potrzebuję odpoczynku od dużej ilości bodźców;
- daj mi czas na przystosowanie się do zmian;
- lubię być aktywny - zadbaj o moje bezpieczeństwo, dostosowując otoczenie do moich potrzeb.

Twoje notatki



NIESPOKOJNE NIEMOWLĘ

Rada: Pomóż mi się uspokoić. Działaj szybko, zanim emocje mnie przytłoczą.

Niespokojne maluchy, to tak naprawdę emocjonalne maluchy. **Każda reakcja, zarówno radosna, jak i smutna będzie intensywna.** To dzieci z wyjątkowo wrażliwym układem współczulnym. Potrzebują pomocy, żeby się uspokoić.

Każdy nowy dźwięk, zapach, dotyk, smak oraz emocje mogą odczuwać na dużo głębszym poziomie niż pozostałe dzieci.

To już daję Ci informację zwrotną, że dana reakcja może być zdecydowanie bardziej intensywna. Będą się budziły dużo szybciej niż ich rówieśnicy, najmniejszy szmer może powodować wybudzenie. **Są dość nieprzewidywalne.** Stabilizacja planu dnia pod kątem spania i jedzenia jest dużo większym wyzwaniem. Nieustannie czujne, skanują otoczenie cały czas, sprawdzają je. **Wyglądają jakby nigdy nie odpoczywały.** Są aktywne, w ciągłym ruchu, a zapewnienie im bezpieczeństwa to nie lada wyzwanie. Są również nieufne w nowych sytuacjach, przez co wydają się być wycofane i nieśmiałe. To tacy badacze. Lubią najpierw wy badać teren, sprawdzić czy wszystko jest tak jakby chcieli, zanim przyłączą się do aktywności. Takie dzieci też potrzebują więcej czasu na zmianę.

Potrzebują więcej cierpliwości, empatii oraz zrozumienia ze strony rodzica.

Jeśli masz wrażenie, że Ty masz najtrudniej, a wszystkie dzieci dookoła to anioły, to zapewne się nie mylisz. Ale życie z dzieckiem o wyrazistym temperamencie może być wspaniałą przygodą. Najważniejsze jest to, że już o tym wiesz.

Jak interpretować zachowanie niespokojnego malucha:

- unikaj przestymulowania - lubię różne aktywności, ale potrzebuję również przerwy;
- potrzebuję spokoju, ciszy, braku bodźców do spania i do jedzenia;
- dotyk mnie uspokaja, dlatego korzystaj z chusty, noś na rękach, rób masaż - to bardzo pomaga;
- jeśli widzisz szybsze przemęczenie niż według zalecanych czasów czuwania staraj się reagować
- na moje potrzeby i kładź szybciej spać;
- potrzebuję ruchu. Zadbaj o moje bezpieczeństwo;
- jeśli siedzę już samodzielnie korzystaj z huśtawek, karuzeli i tym podobnych. Korzystaj również z
- hamaków, wkładaj mnie w koc i delikatnie bujaj. Takie działania wpływają na mnie uspokajająco;
- daj mi dużo cierpliwości, empatii i czasu na dostosowanie się do nowej sytuacji;
- nie zaskakuj mnie - im więcej spokoju, powtarzalności i rutyny, tym lepiej dla mnie;
- mów do mnie - tłumacz co się będzie działo. Dzięki temu słyszę twój kojący głos i wiem co za
- chwilkę nie czeka;
- jeśli chcesz wziąć mnie na ręce nie rób tego z zaskoczenia. Poczekaaj aż na Ciebie spojrzę;
- wykonuj powolne ruchy. Nie lubię pośpiechu;**
- dbaj o siebie, dbaj o swoje emocje. Wyczuwam Twój najmniejszy stres, co działa na mnie
- pobudzająco;
- pozwól mi na samodzielność - potrafię więcej, niż Ci się wydaje.
-



Twoje notatki



Bibliografia

Przygotowano na podstawie książek:

- Dr Mary Sheedy Kurcinka *"Niespokojny Maluch"*, wyd. samo sedno, wyd. I Warszawa 2022. str. 43-53.
- Harvey Karp *"Najszczęśliwszy śpioch w okolicy"*, Grupa Wydawnicza Relacja, Kraków 2014, str. 133-205

