**Консультация № 15.**

**Сенсорная интеграция для родителей. Высокочувствительный ребенок**



Новое явление нашего времени - high need baby или ребёнок с высокими потребностями. ⠀Это не диагноз, чаще всего это вполне здоровые малыши, просто более возбудимые, чувствительные, чем другие. Кризисы ярче, адаптация сложнее и им плохо подходит то, что подходит большинству.

 Итак, 10 признаков ребёнка с высокими потребностями:

1. Интенсивный. Даже в роддоме такой ребёнок будет плакать громче и дольше остальных. Такие дети вкладывают всю свою энергию в то, что делают. Плакать, так отчаянно, смеяться, так от всей души, крутить колёсико на игрушке, так максимально быстро, протестовать, так не на жизнь, а на смерть - кулачки сжать, спинку выгнуть, мышцы напрячь.

А потом такой ребёнок вырастает в супер-энергичного тоддлера-энтузиаста. Таким нужно всё изучить и со всем провести эксперимент. Игрушками может играть нестандартно - перевернуть вверх дном и посмотреть, что будет. Дома не останется ни одного не исследованного уголка, и часто скорость таких исследований приводит к травмам. Если какой-то объект заинтересовал - малыш стремглав бежит к нему, не замечая ничего на своём пути.

У таких детей может быть более высокий уровень креативности благодаря их жажде исследований. Задача родителей: обеспечить безопасное познание мира.

2. Активист. Не путать с гиперактивностью. Такие детки часто не любят пеленание, слинги, одеяла - в общем, любое ограничение движений. Они очень активны физически: не ползают, а носятся стремглав, не ходят, а бегают! Любят разные хулиганства и игры на грани - всевозможные самолётики, кручения, заныривания.

 Но в то же время, они способны спокойно и сосредоточенно играть, даже в одиночку, если что-то вызвало их интерес. Просто, по жизни это те самые люди с моторчиком. И это не всегда минус. Многие люди, которые перевернули мир, были именно такими людьми!

3. «Высасывающий». У родителей таких детей часто присутствует ощущение, что они выжаты до последней капли - столько внимания нужно ребёнку с высокими потребностями. Но и здесь важен подход. Возможно, стоит воспринимать это время, как время, когда вы даруете, напитываете силами своего самого важного человека, а он крепнет, и всё это благодаря вам.

 4. Требующий. Он не просит, он требует, он не готов ждать, не принимает альтернативы, не готов договариваться. Если плачет, то напористо и требовательно. Если медлите дать ему желаемое - держитесь! Если посадили в стульчик, а еду ещё готовите - задаст жару!

Родителям нужно принять тот факт, что ребёнок пользуется инструментами воздействия так ярко только лишь для того, чтобы его природно высокие потребности полностью удовлетворялись.

 И также важно со временем научить такого ребёнка транслировать свои запросы социально-приемлемыми способами. Наравне с этим, важно научить ребёнка учитывать потребности и желания окружающих. И в будущем он может стать человеком, способным сохранять свои границы. Самым сложным будет не загубить в ребёнке это свойство добиваться желаемого, одновременно не вырастив его контролирующей личностью или манипулятором.

5. Неспящий. Да, да, эти дети то часто просыпаются, то спят только на руках или в коляске, то вообще пропускают дневной сон, а также проходят все регрессы сна. Причин здесь много, и они заслуживают отдельного поста.

 6. Безутешный. Бывают дни, когда этого ребёнка невозможно успокоить - он весь день напролёт плачет, жалуется и несчастно скулит. Мама его и носит, и качает, и возит - пробует всё, что придумало человечество. Она чувствует себя неправильной мамой, сомневается в своей компетенции.

Погода? Зубки? Недомогание? Возможно, а иногда - это просто, такое настроение! Да, вот так! Сегодня что-то всё не ладится, а завтра он будет хихикать и довольно играть. Специалисты рекомендуют пробовать методы успокоения, не принимать такие дни на личный счёт и конечно, обеспечить физическое благополучие ребёнка.

 7. Непредсказуемый. Как-только вы подумаете, что нашли подход к своему ребёнку - сюрприз! Завтра он уже не работает! Таких деток невозможно успокоить одним и тем же способом, сегодня помогло одно, через неделю это его только раздражает и надо начинать новые поиски.

8. Гиперчувствительный. Такой ребёнок предпочитает знакомую и безопасную среду, «своих» людей вокруг, привычные игрушки и методы игры. Он теряется, пугается и расстраивается, если нарушить его привычный уклад жизни.

Его пугают резкие звуки, громкие игрушки, незнакомые люди, новая еда, он просыпается от шума или если вокруг недостаточно темно.

Родители таких детей отмечают, что они вырастают в очень эмпатичных людей. Их природная чуткость помогает им развить большую проницательность и способность учитывать влияние своего поведения на чувства других. Они могут достичь одного из высших качеств самодисциплины: способности обдумать то, что они собираются сделать.

‼Но это не значит, что гиперчувствительность не надо снижать. Ещё как надо, и об этом мы пишем в соседних постах.

9. «Ручной». Такой малыш жаждет телесного контакта. Родители носят его на руках по несколько часов в день. А малыш доволен - получает физическую близость и лучшее место для обзора. Хитрец!

Есть и противоположная ситуация - ребёнок с высокими потребностями, которому физический контакт сложен. Такие груднички вздрагивают и ёжатся, когда родители осуществляют за ними уход. Здесь важно быть деликатными, не принимать на свой счёт. Со временем малыш «отогреется». Если нет - это повод для беспокойства.

10. Не тот, кто поплачет и успокоится. Такой ребёнок не заснёт обратно сам, если проснулся среди ночи, не успокоится сам, если расстроился и заплакал.

Он не заснёт, если просто, дать ему соску, включить успокаивающую музыку для засыпания или гаджет с белым шумом. Ребёнок с высокими потребностями не так прост - ему нужно постоянное взаимодействие с человеком, в том числе и в вопросе успокоения.

Только когда взрослый день ото дня учит его саморегуляции, постепенно это превратится в навык. Такому малышу нужно много всевозможного контакта со взрослыми, только так он сможет чувствовать себя комфортно сейчас и в будущем.

А в межличностных отношениях благодаря этому он сможет впоследствии выстраивать безопасную близость с окружающими людьми.

На основе статьи: <https://www.askdrsears.com/topics/health-concerns/fussy-baby/high-need-baby/12-features-high-need-baby/>