

Nevroznanost

Prekomerna vzdražljivost živčnega sistema in nadarjeni učenci – razumevanje, prepoznavanje in svetovalna podpora

TANJA BEZIĆ, Zavod RS za šolstvo
tanja.bezic@zrss.si

● **Povzetek:** V prispevku okvirno predstavljamo teorijo pozitivne osebnostne dezintegracije Kazimierza Dabrowskega, eno od zelo vplivnih teorij osebnostnega razvoja na področju vzgoje in izobraževanja nadarjenih. Podrobneje bomo predstavili enega od temeljev te teorije – konstrukt o obstoju prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema na različne dražljaje v okolju ali v osebi sami. V skladu s teorijo pozitivne osebnostne integracije naj bi bila prav prekomerna vzdražljivost v povezavi z visokimi intelektualnimi potenciali, podpornim okoljem ter zavestnim prizadevanjem osebe same pomemben potencial za osebnostni razvoj do najvišje ravni. Tudi sodobne empirične raziskave dokazujejo, da je prekomerna vzdražljivost prisotna pri večini izjemno nadarjenih ljudi (Daniels in Piechowski 2009; Cross 2012; Piirto idr. 2008). Ker menimo, da sta poznavanje in razumevanje tega pojava pomembna za oceno razvojnih ter vzgojno-izobraževalnih potreb posameznika ter za ustvarjanje

spodbudnega učnega in delovnega okolja, bomo podrobneje predstavili značilnosti vedenja oseb z eno ali več prekomernih vzdražljivosti ter priporočila za vzgojno-izobraževalno delo in svetovanje, kot jih je na podlagi svoje prakse oblikovala Lindova (Lind 2000; 2001).

Ključne besede: teorija pozitivne osebnostne dezintegracije, prekomerna vzdražljivost živčnega sistema, nadarjeni, učno okolje, vzgoja in izobraževanje, svetovanje.

Overexcitability of the Nervous System and Gifted Students – Understanding, Recognition and Supportive Counselling

● **Abstract:** This paper gives a rough presentation of the theory of positive disintegration by Kazimierz Dąbrowski, which is one of the highly influential theories of personality development in the field of gifted education. It will present one of the foundations of this theory – the construct of the existence of overexcitability of the nervous system to various stimuli in the environment or in the persons themselves. In accordance with the theory of positive personality integration, overexcitability, combined with a high intellectual potential, a supportive environment and conscious efforts of the persons themselves, presents an important potential for a personality to develop to the highest level. Contemporary empirical research likewise proves that overexcitability is present in the majority of exceptionally gifted people (Daniels and Piechowski 2009; Cross 2012; Piirto et al. 2008). As it is believed that the knowledge and understanding of this phenomenon is important for assessing the developmental and educational needs of individuals and for creating a stimulating learning and working environment, the paper gives a detailed presentation of the characteristics of the behaviour of people with one or more overexcitabilities, and recommendations for educational work and counselling, as prepared by Lind based on her own practice (Lind 2000; 2001).

Keywords: theory of positive disintegration, overexcitability of the nervous system, the gifted, learning environment, education, counselling.

1 Teorija pozitivne osebnostne dezintegracije Kazimierza Dabrowskega (osnovne premise)

Poljski psiholog in psihiater Kazimierz Dabrowski (1902-1980) je teorijo pozitivne osebnostne dezintegracije (TPD) razvil na podlagi spoznanj svoje dolgotrajne klinične prakse oz. terapevtskega dela, pri čemer se je srečeval tudi z izjemno kreativnimi posamezniki. Njihove pogosto izjemno intenzivne reakcije na različne notranje in zunanje dražljaje je pojasnil s svojim izvirnim konceptom prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema (angl. Overexcitability - OE). Prav naravno pogojena prekomerna vzdražljivost njihovega živčnega sistema naj bi jim omogočala in povzročala po eni strani izjemno intenzivno, po drugi pa zato tudi zelo specifično doživljanje realnosti. Opredelil je pet temeljnih področij prekomerne vzdražljivosti - psihomotorična, čustvena, intelektualna, imaginarna in senzorna. V svoji teoriji pozitivne osebnostne dezintegracije je postavil premiso, da šele obstoj prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema na enem ali več področjih, ki jo spremlja še visok splošni intelektualni potencial ali izjemen specifični talent, pomeni pomemben potencial za osebnostni razvoj do najvišje stopnje (Dabrowski

1964, 1967, 1970, 1972, v Mendaglio in Tillier 2006). V skladu s teorijo pozitivne osebnostne dezintegracije (v nadaljevanju TPD) se osebnost razvija skozi različne nivoje osebnostne integracije in pozitivne dezintegracije. Dabrowski je opredelil pet nivojev razvoja (Dabrowski 1964, v De Bondt in Van Petegem 2015).

I. nivo - nivo primarne integracije: Oseba se ravna po societalnih pravilih, se o njih ne preizprašuje; prevladuje egocentrizem in samozadovoljstvo. Mnogi ljudje ostanejo na tem nivoju.

II. nivo - nivo začetne dezintegracije: Oseba začuti razliko med seboj (svojimi vrednotami, ideali) in okoljem, a se prilagodi okolju. Večina ljudi naj bi se v svojem razvoju zaustavila na tem nivoju.

III. nivo - nivo spontane večnivojske dezintegracije: Oseba začuti, da tako kot ravna, »to v bistvu ni ona«; pri tem doživlja frustracije, napetosti, se izgubi, vrti se v krogu. Čeprav že ve, »kdo želi biti«, še ne zmore skladno s tem tudi ravnati. Zato trpi. Vedenje osebe se lahko kaže kot psihonevroza, a gre zgolj za razvojno fazo v razvoju osebnosti (Dabrowski 1972, v De Bondt in Van Petegem 2015).

IV. nivo - nivo usmerjene večnivojske dezintegracije: Oseba že ima jasne cilje, želje in tudi voljo za prevzemanje odgovornosti za lastni osebnostni razvoj; je ved-

no bolj pristna v svojem delovanju oz. se že približuje svojemu cilju in idealu.

V. nivo - nivo sekundarne integracije: Oseba reši notranji konflikt med tem, kar je, in tem, kar verjame, da bi naj bila v skladu z idealom same sebe. Ima jasno oblikovan sistem vrednot in ravna v skladu z njimi. Deluje avtonomno, pristno in empatično. Niti največje žrtve ji več ne pomenijo trpljenja. To stopnjo razvoja osebnosti naj bi dosegli le redki posamezniki.

Posameznik, ki se v razvoju svoje osebnosti začne »vrteti v krogu«, lahko sam ali s podporo terapevta postopoma prehaja na vedno višje nivoje razvoja, vendar pa je za doseganje najvišjega nivoja razvoja vedno potrebna kombinacija prekomerne vzdražljivosti, splošnih intelektualnih sposobnosti ali specifičnih talentov in močne volje. Prekomerna vzdražljivost je po Dabrowskem izjemno pomemben razvojni potencial (Dabrowski 1972, 1973, v Mendaglio in Tillier 2006, in v De Bondt in Van Petegem 2015).

2 Prekomerna vzdražljivost živčnega sistema

Dabrowski je opredelil pet področij prekomerne vzdražljivosti - psihomotorična, senzorna, imaginarna, intelektualna in emocionalna. Za osebo je lahko značilna ena ali več prekomernih vzdražljivosti. Prekomerna vzdražljivost se kaže kot prekomerna občutljivost na dražljaje iz zunanjega ali notranjega sveta, njihovo globlje zavedanje ter izjemno intenzivno odzivanje nanje. Posledica vsega omenjenega je specifično, kakovostno različno doživljanje realnosti. Zaznave in vtisi so globlji, njihov vpliv na osebo je močnejši in traja dalj časa (Dabrowski 1964, 1967, 1970, 1972, v Mendaglio 2006, De Bondt in Van Petegem 2015, Cross in Cross 2011).

Že leta 1979 je njegov učenec Piechowski raziskoval povezanost prekomerne vzdražljivosti z izjemno nadarjenostjo in po več letih raziskav skupaj s sodelavci v monografiji z naslovom *Living with Intensity* (Daniels in Piechowski 2009) predstavil svoje ugotovitve. Raziskave so potrdile, da je prekomerna vzdražljivost značilna za mnoge izjemno nadarjene osebe, čeprav ne za vse. Tudi Cross navaja, da jih je med nadarjenimi približno 70 odstotkov (Cross 2012). Doslej so odkrili tudi nekatere pomembne razlike med spoloma in celo med različnimi narodi (Piirto, Montgomery in May 2008).

Piechowski je skupaj s sodelavci oblikoval poseben vprašalnik za prepoznavanje prekomerne vzdražljivosti - OEQ-I, ga leta 1999 izpopolnil v obliko OEQ-II in leta 2006 v OEQ-REV. Zainteresiranim bralcem so vse oblike dostopne na spletu. Za potrebe vsakdanjega vzgojno-izobraževalnega dela in svetovanja pa bomo podrobneje predstavili priporočila za prepoznavanje prekomerne vzdražljivosti, za ustrezno prilaganje vzgojno-izobraževalnega dela in svetovanje otro-

Dabrowski je v svoji teoriji pozitivne osebnostne dezintegracije postavil premiso, da šele obstoj prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema na enem ali več področjih, ki jo spremlja še visok splošni intelektualni potencial ali izjemen specifični talent, pomeni pomemben potencial za osebnostni razvoj do najvišje stopnje.

kom in mladostnikom, ki jih je oblikovala Sharon Lind (Lind 2000; 2001). Oblikovala jih je na podlagi teorije Dabrowskega TPD, raziskav Piechowskega in sodelavcev, drugih raziskovalcev ter lastne prakse kot strokovnjakinje za delo z nadarjenimi. Čeprav temeljijo predvsem na značilnostih in potrebah izjemno nadarjenih, jih je mogoče uporabiti tudi pri delu z drugimi otroki in mladostniki. Najnovejša spoznanja namreč kažejo, da je izjemna vzdražljivost živčnega sistema, v nekaterih konceptih poimenovana tudi kot izjemna občutljivost (angl. supersensitivity), prisotna skoraj pri petini populacije (Aaron in Aaron, Jagiellowicy 2012).

3 Prepoznavanje različnih vrst prekomerne vzdražljivosti ter priporočila za vzgojno-izobraževalno delo in svetovanje (povzeto in prirejeno po Lind 2000, 2001)

a) Prekomerna psihomotorična vzdražljivost

Prekomerna psihomotorična vzdražljivost (v nadaljevanju PM-OE) pomeni izjemno visoko vzdražljivost živčno-mišičnega sistema. Ta se kaže kot zmožnost biti nenehno telesno aktiven, imeti višek telesne energije, uživati v gibanju zaradi gibanja samega; kaže se lahko tudi kot izjemno hitro govoren-

je, nenehna težnja po akciji (npr. organiziranje), kot tekmovalnost na telesnogibalnem področju. Za PM-OE je značilno tudi, da se tudi močna čustvena napetost teh oseb pogosto pokaže na psihomotoričnem področju, kot npr. kompulzivno govorjenje in klepetanje, impulzivne telesne reakcije, tiki, grizenje nohtov, deloholičnost, nesorazmerno telesno in besedno izkazovanje veselja, navdušenja.

Izjemna vzdražljivost živčnega sistema, v nekaterih konceptih poimenovana tudi kot izjemna občutljivost, je prisotna skoraj pri petini populacije.

Otroci nikoli niso pri miru, niti v šoli niti doma, k aktivnosti spodbujajo tudi druge. Lindova navaja tudi nekaj značilnih izjav otrok, ko opisujejo svoje občutke, npr.: včasih kar gorim od energije, ne morem biti pri miru, ne morem biti tiho; pogosto reagiram, kot da bi me stresel električni tok; od veselja skočim v zrak; kričim od navdušenja itd.

Lindova opozarja, da PM-OE lahko napačno diagnosticiramo kot ADHD, in da moramo pri tem biti pozorni predvsem na to, da pri PM-OE ne gre zgolj za potrebo po nenehnem telesnem gibanju, ampak tudi za visoko splošno vznemirjenost, napetost, za

PM-OE lahko napačno diagnosticiramo kot ADHD; pri tem moramo biti pozorni predvsem na to, da pri PM-OE ne gre zgolj za potrebo po nenehnem telesnem gibanju, ampak tudi za visoko splošno vznemirjenost, napetost, za splošni višek telesne energije, ki se ga oseba tudi zaveda.

splošni višek telesne energije, ki se ga oseba tudi zaveda.

Strategije za obvladovanje PM-OE

- Otroku (mladostnik) naj ima dovolj časa za telesne ali govorne dejavnosti pred običajnimi dnevnimi in šolskimi dejavnostmi, med njimi in po njih; dejavnosti naj bodo takšne, s katerimi se otrok (mladostnik) rad ukvarja in jih »potrebuje«. Najbolje je, da različne dejavnosti in gibanje postanejo del življenjskega sloga (rekreacija, šport, govorno nastopanje idr.).
- Otroku (mladostniku) naj bi omogočili in spodbujali takšne telesne in govorne dejavnosti, ki niso moteče za druge. Izberemo jih skupaj z njimi. Preverimo npr., kaj ne bi motilo drugih.

- Zagotoviti mu je treba veliko časa za spontano telesno aktivnost, predvsem za manj omejujoče prostočasne telesne dejavnosti.

b) Prekomerna senzorna vzdražljivost

Prekomerna senzorna vzdražljivost (v nadaljevanju S-OE) se kaže v izjemni občutljivosti za različne vrste senzornih dražljajev (vidnih, slušnih, tipnih, vonjav, okusov, spolnih), v intenzivnih odzivih nanje in intenzivnih doživetjih. Ta so lahko pozitivna, pa tudi negativna. Občutja in doživetja so veliko bolj

intenzivna kot pri večini ljudi. Otroku prej kot večina drugih začne ceniti estetske užitke (glasba, literatura, likovna umetnost ipd.), lahko neizmerno uživa v določenih okusih, vonjavah, teksturah, zvokih, vizualnih podobah - barvah, oblikah, spolnih občutkih. Lahko pa so ti občutki tako močni, da postanejo neprijetni, celo »boleči«. Posamezniki s S-OE na več senzornih področjih včasih s težavo razlikujejo med njimi in tako lahko delujejo zmedeno, raztreseno. Ko so pod močnim čustvenim pritiskom, lahko reagirajo tudi z motnjami hranjenja, se pretirano dišavijo, si prizadevajo biti spolno privlačni, želijo biti v središču pozornosti. Zaradi tako intenzivnega doživljanja, ker jih vse neizmerno vznemirja - vonji, zvoki, okusi, vizualni dražljaji itd., se nekateri tudi popolnoma umaknejo, lahko pa jih določena glasba, vizualne podobe, hrana ali npr. spolni užitki tako obsedejo, da izgubijo stik z zunanjim svetom.

Lindova navaja značilne izjave otrok, kot npr. uživam v vonju trav, božanju kože, v čistem zraku, v glasni glasbi, v vonju las, v okusu določene hrane, resnično uživam, ko sem v soju žarometov, ko sem na odru itd.

Strategije za obvladovanje S-OE

- Kadar koli je mogoče, je treba ustvariti učno okolje, ki bo zagotavljalo primerno jakost dražljajev in/ali tudi omejevalo preveč intenzivne. Tako npr. lahko dovolimo temna očala, ustrezne tkanine za oblačila, intimen prostor za matico.
- Priporočljivo je spodbujati umetniško kreativnost, možnost biti v soju žarometov.
- Omogočiti je treba dovolj časa, da otroci (mla-

dostniki) uživajo v svojih občutkih, da lahko npr. uživajo v glasbi, v dišeči kopeli, poslušajo dež, uživajo v naravi.

- Poskrbeti je treba tudi za poseben (posebljen) pristop na področju karijerne orientacije, npr. omogočiti spoznavanje specifičnih poklicev, ki omogočajo potrebno senzorno ugodje.

Lindova ugotavlja, da moramo biti pozorni pri razlikovanju med S-OE in motnjami na področju senzorne integracije, saj se S-OE praviloma kaže le, ko gre za bistveno neskladnost otrokove naravne S-OE z okoljem, npr. bistveno premalo dražljajev, prešibki dražljaji, preveč ali premočni senzorni dražljaji v okolju.

c) Prekomerna intelektualna vzdražljivost

Prekomerna intelektualna vzdražljivost (v nadaljevanju I-OE) se praviloma kaže kot izrazita radovednost, kot nenehno postavljanje vprašanj; zmožnost dolgotrajne koncentracije, dolgotrajnega intelektualnega dela, vztrajanja v intelektualnem delu; kot potreba po nenehnem branju, opazovanju, kot zmožnost izjemno natančnega vizualnega priklica, kot usmerjenost v podrobnosti; pogosto otrok deluje pikolovsko.

Otroci z I-OE imajo zelo radi teorijo, razmišljanje kot tako, metakognicijo, moralno presojanje. Nenehno iščejo resnico, strastno postavljajo hipoteze, predlagajo nove koncepte; nenehno iščejo notranjo logiko, so introspektivni, razmišljajo intuitivno in ustvarjajo nove sinteze. Veliko razmišljajo o moralnih in etičnih vprašanjih, o pravičnosti; skrbijo jih vprašanja odraslih (vojne, aids, brezdomci itd.). So samosvoji, včasih tudi nestrpni do drugih, ki jim ne morejo slediti. Se oglašajo v neprimernem trenutku, skacejo v besedo, so v svoji iskrenosti pretirano kritični do idej drugih. Vidijo najmanjše napake v zapisanem; v vsaki stvari iščejo skriti pomen; lahko se tako potopijo v učenje, da prekinejo vse stike z drugimi ali zaradi intenzivnega razmišljanja težko zaspijo. Pogosto jih imajo za čudake.

Lindova navaja nekaj značilnih izjav otrok, npr.: jaz vedno vse vidim drugače kot drugi; vidim vse podrobnosti; nihče nič ne reče, čeprav je popolnoma nelogično; sem mnogokrat osamljen, ko se borim za pravično rešitev; nenehno se sprašujem, zakaj ...; problema se vedno lotim drugače kot drugi itd.

Strategije za obvladovanje I- OE

- Otroka (mladostnika) je treba spodbujati k samostojnemu iskanju odgovorov na nešteta vprašanja, analiziranju, oblikovanju sintez, k

samostojnemu raziskovanju.

- Priporočljivo je, da se mu omogoči realno delovanje v smeri moralnih ali etičnih vprašanj (prostovoljstvo, zbirateljske akcije itd.).
- Učimo ga socialnih in komunikacijskih veščin, strpnosti, konstruktivne kritike.
- Omogočamo mu druženje s sorodnimi dušami, npr. sodelovanje v dramskih predstavah, na tekmovanjih, taborih, sobotnih in poletnih šolah itd.).
- Spodbujamo vizualizacijo, umirjanje z glasbo, branjem primerne literature.
- Uči se lahko meditacije, čuječnosti, joge.
- Uči se lahko konstruktivnega reševanja konfliktov in sprejemanja kompromisov, pri čemer pa ohranjamo spoštovanje njegovih idej.

Lindova na podlagi svoje prakse ugotavlja, da drugi doživljajo otroke oz. mladostnike z I-OE pogosto kot arogantne, ignorante, kritizerje, upornike brez razloga. Ker nenehno iščejo logične rešitve, se zelo težko podrejajo zanje logično premalo argumentiranim navodilom; lahko jih celo prepoznavajo kot osebe z motenim odnosom do avtoritet ali socialno neobčutljive. Velikokrat jih imajo za »male profesorje«. Lahko posumijo tudi na Aspergerjev

Otroci z I-OE imajo zelo radi teorijo, razmišljanje kot tako, metakognicijo, moralno presojanje.

sindrom. Lindova poudarja, da je pri razlikovanju treba upoštevati predvsem stopnjo zavedanja svojega vedenja in tega, da kljub zavedanju ne zmorejo reagirati drugače.

č) Prekomerna imaginarna vzdražljivost

Za te otroke in mladostnike s prekomerno imaginarno vzdražljivostjo (v nadaljevanju IM-OE) so značilni izjemna in močna domišljija, zelo močne asociacije z doživetimi dogodki, podobami, metaforično mišljenje, izjemno natančna vizualizacija, nenehne ideje za inovacije, izjemno natančna elaboracija sanj. Lahko zamenjujejo resnico s fikcijo, ustvarjajo in živijo v lastnih svetovih, imajo namišljene prijatelje, pretirano dramtizirajo razmere. Zanima jih čarovništvo, pišejo fantazijske zgodbe, imajo iluzije; imajo tudi izjemen smisel za humor in v njem prav uživajo; ne prenesejo dolgočasje in potrebujejo nenehne spremembe. Med poukom pogosto počnejo kaj drugega kot drugi, pišejo, rišejo. Če jih kakšna ideja obsede, prenehajo slediti pouku, se zagledajo, zamislijo. IM-OE je pogosta značilnost umetnikov, inovatorjev, izumiteljev.

Lindova navaja značilne izjave otrok, kot npr.: ne-

koč sem iz dolgočasia začel hipnotizirati rože; moj prijatelj lev itd.

Strategije za obvladovanje IM-OE

- Otrokom (mladostnikom) z IM-OE omogočamo kreativno delo, spodbujamo vse vrste kreativnosti, pri katerih bodo lahko izkoristili svojo bujno domišljijo.
- Učimo jih tehnik za razvijanje idej, ki vodijo do rešitve.
- Spodbujamo jih k iskanju lastnih sistemov učenja, izvajanja določenega dela.
- Spodbujamo jih, da razvijajo svoje sisteme organizacije dela, načine vodenja, samostojno naj načrtujejo projekte.
- Usposablja se lahko za strategije kreativnega reševanja problemov.
- Morda bo treba omejiti gledanje filmov (branje knjig itd.) z zastrašujočimi vsebinami in razvijati veščine za premagovanje strahu.
- Lahko jim svetujemo, kako omejiti čas za sanjarjenje, jih usmerjamo v samousmerjanje.

Lindova opozarja tudi na možnost napačne diagnoze, kot npr. da gre za otroke z ADHD ali deluzijo (bolezensko vztrajanje v prepričanju v dokazljivo neresnične stvari ali pojave itd.; samoprevare, SSKJ 2014).

d) Prekomerna čustvena vzdražljivost

Lindova ugotavlja, da prekomerno čustveno vzdražljivost (v nadaljevanju E-OE) starši opazijo najhitreje. Otrok ali mladostnik izjemno intenzivno kaže tako pozitivna kot negativna čustva, se izjemno zgodaj zaveda različnih in kompleksnih čustev ter

di, živali, kraje, stvari; so lahko izjemno sočutni in empatični. Ker so zelo občutljivi v medsebojnih odnosih, to lahko vodi do medosebnih konfliktov. Se pogosto le s težavo prilagajajo novim okoliščinam in ljudem. Značilno zanje je tudi, da se praviloma zelo dobro zavedajo svojih čustev; zavedajo se njihovega razvijanja in spreminjanja, pogosto razmišljajo o njih in jih vrednotijo. Močni emocionalni pritiski (npr. zaradi stresnih okoliščin) se zaradi potrebe po znižanju visoke stopnje živčne napetosti lahko preusmerjajo tudi v druga področja čustvene vzdražljivosti, npr. v psihomotorično, senzualno, domišljijisko, intelektualno.

Strategije za obvladovanje E-OE

- Pomembno je, da sprejemamo vsa otrokova (mladostnikova) čustva, ne glede na njihovo intenzivnost. Pomembno je, da se naučijo sprostiti, govoriti o čustvih, jih uravnavati, ne da bi izgubili nadzor nad njimi.
- Lahko se učijo predvidevanja svojih telesnih in čustvenih odzivov na določene dogodke, okoliščine, prepoznavati znake stresa (npr. glavobol, bolečine v želodcu, omotica) in strategij za njegovo zmanjševanje.
- Otrok (mladostnik) z E-OE ne bi smeli siliti v stike z neznanimi ljudmi, v sodelovanje v množičnih dogodkih; Lindova svetuje, naj jih na tovrstne okoliščine pripravljamo vnaprej ter jim dajemo oporo - bodisi zgolj duševno ali tudi telesno (jih držimo za roko, smo prisotni, dokler se otrok ne sprosti itd.).

Lindova opozarja, da je pri E-OE nevarnost napačne diagnoze, kot npr. da gre za vedenjske motnje, **čustveno** nezrelost, za razpoloženske osebnostne motnje itd.

Poleg konkretnih opisov vedenja za lažje prepoznavanje otrok in mladostnikov z čustvene vzdražljivosti (Bezić 2016, Priloga 1) Lindova navaja še **splošna načela za vzgojno-izobraževalno delo in svetovanje za svetovalce, učitelje in starše otrok**

(Lind 2001). Na kratko jih povzemamo.

- **Pogovarjajte se o čustveni vzdražljivosti.**

Z naravno danostjo in dokazi o obstoju čustvene vzdražljivosti je treba seznaniti učence, starše, razrednike, sodelavce. Lahko se izpostavljajo pozitivne strani in tudi prednosti čustvene vzdražljivosti za posameznika in družbo (humanitarci, umetniki, raziskovalci, filozofi).

- **Spoštujte njihove posebnosti in občudujte različnosti med ljudmi.**

Otroci in mladostniki s prekomerno imaginarno vzdražljivostjo lahko zamenjujejo resnico s fikcijo, ustvarjajo in živijo v lastnih svetovih, imajo namišljene prijatelje, pretirano dramatizirajo razmere.

jih opisuje, se izjemno močno identificira s čustvi drugih (Piechowski 1991, 2012, v Linde 2000). Znaki E-OE lahko vključujejo tudi močne telesne odzive, kot so želodčne težave, slabost, izrazito zardevanje, povišan srčni utrip, omotica; pojavljajo se lahko skrbi, povezane s smrtjo, tudi depresivnost (Piechowski 1979, prav tam). Lahko gre tudi za izjemno močno sramežljivost, plašnost, evforičnost, izjemen čustveni spomin, razne strahove in anksioznost, močne občutke krivde, sramu, samomorilne misli. Otroci ali mladostniki z E-OE imajo pogosto izredno sposobnost za vzpostavljanje globokih medsebojnih odnosov; se močno navezujejo na lju-

Učenci s čustveno vzdražljivostjo pogosto mislijo, da z njimi ni vse v redu. Pomembno je torej, da se vsi zavedajo, da gre za naravno danost, ki je ne morejo oz. ne moremo izničiti ali se je preprosto odvaditi, lahko pa jo obvladujejo na sprejemljive načine. Pomembno je, da se otroci (mladostniki) sprejmejo, takšne kot so, in da jih takšne sprejmejo tudi učitelji, sošolci, prijatelji in starši. Spodbujanje njihovega vedenja v prikrivanje ali maskiranje čustvene vzdražljivosti ali celo kaznovanje ima lahko izjemno negativen vpliv na samopodobo in identiteto. To bi namreč lahko pomenilo, da ena od njihovih temeljnih osebnih značilnosti ni vredna spoštovanja.

- **Uporabljajte jasno in spoštljivo besedno in nebesedno komunikacijo ter te učite tudi njih.**

Učenci s čustveno vzdražljivostjo morajo dobro razumeti pomen in vlogo spoštljive komunikacije v medsebojnih odnosih, se naučiti spoštovanja in sprejemanja različnosti, se naučiti biti potrpežljivi do drugih in do sebe. Koristno je omogočiti zrcaljenje njihovih odzivov in tako tudi boljše življenje v občutke drugih ljudi. Naučene komunikacijske veščine bo otrok (mladostnik) lahko uporabil, ko bo potrebno, in jih tudi prilagajal okoliščinam.

- **Učite jih prepoznavanja znakov stresa in njegovega obvladovanja.**

Otroci (mladostniki) naj se učijo prepoznati simptome stresa pri sebi, npr. telesni nemir, prestopanje, cepetanje, glavobol, omotica, bolečine v križu, prsni, potkanje s predmeti, nekontrolirano prestavljanje predmetov itd. Učijo naj se strategij za zmanjševanje stresa (npr. pogovarjanje o lastnih občutkih, vaje za sproščanje, sprememba hrane, šport, meditacija), strategij za organizacijo učenja in dela, za načrtovanje prostega časa in za pridobivanje podpore in pomoči (npr. kdo in kdaj jim pri čem lahko pomaga, svetuje, jih zaščiti, jih nasmeje itd.). Še posebno je pomembno razvijanje strpnosti do napak drugih in tudi do lastnih napak.

- **Kadar koli je mogoče, poskrbite skupaj z njimi za zanje prijetno okolje.**

Učenci s čustveno vzdražljivostjo se morajo najprej sami ozavestiti o tem, kakšno je zanje najbolj prijetno okolje, ter znati zanj tudi sami čim bolj poskrbeti (npr. si zagotoviti čas in prostor, kjer se bodo lahko sprostiti, se počutili varne, delali v miru, v tišini, poslušali glasbo, brali, risali, se udobno namestili, se morda

gibali med učenjem in delom, izbirali zase primerna oblačila). Optimalna učna in življenjska okolja naj se oblikujejo postopoma - s preizkušanjem različnih možnosti in z dogovarjanjem z vrstniki, v družini ali s sošolci ter s podporo učiteljev, mentorjev in svetovalcev. Ker gre za oblikovanje res specifičnega učnega okolja, je praviloma potrebno tudi individualno svetovanje ter sodelovanje s starši.

- **Učite jih premišljanja o lastnem vedenju in o tem, kako njihovo vedenje vpliva na druge.**

Učenci s čustveno vzdražljivostjo se pogosto ne zavedajo, kako njihovo vedenje doživljajo drugi in kako z njim vplivajo na njihove občutke in reakcije. Tako pogosto pričakujejo, da bodo drugi preprosto sprejeli, da jih s svojo sicer zanimivo in dobro idejo vedno prekinjajo, jim skačejo v besede, na dolgo pripovedujejo svojo izmišljeno zgodbo. Razumeti in sprejeti morajo, da njihove potrebe niso nič pomembnejše od potreb drugih, in prevzeti odgovornost za svoje vedenje. **Izkoristite učence s čustveno vzdražljivostjo tudi za soustvarjanje veselih in prijetnih dogodkov**, saj so lahko izjemno zabavni, kreativni, odgovorni in sočutni.

4 Sklepne misli

V prispevku smo le v temeljnih obrisih in zelo okvirno predstavili (pri nas sicer manj znano) eno izmed najbolj izvirnih in še zmeraj zelo vplivno teorijo razvoja osebnosti na področju vzgoje in izobraževanja nadarjenih - teorijo pozitivne osebnostne dezintegracije Kazimierza Dabrowskega (Mendaglio in Tilliers 2006). Še posebej smo prikazali spoznanja nekaterih njegovih učencev (Daniels in Piechowski 2009) in nekaterih

Otroci ali mladostniki z E-OE imajo pogosto izredno sposobnost za vzpostavljanje globokih medsebojnih odnosov; se močno navezujejo na ljudi, živali, kraje, stvari; so lahko izjemno sočutni in empatični.

drugih raziskovalcev, ki so uspeli dokazati, da je med izjemno nadarjenimi osebami tudi nadpovprečno visok delež oseb, ki s svojim vedenjem izkazujejo prekomerno vzdražljivost živčnega sistema. Dabrowski je prekomerno vzdražljivost živčnega sistema prepoznal kot potencial za razvoj osebnosti do najvišjega nivoja. Zaradi spoznanj o pomenu prepoznavanja, razumevanja in sprejemanja te danosti za ustrezno vzgojno in izobraževalno delo ter svetovanje smo predstavili spoznanja in priporočila Sharon Lind (Lind 2000, 2001), ki so namenjena predvsem staršem, učiteljem in svetovalcem. Gotovo pa lahko koristijo tudi otrokom in mladostnikom samim.

Še posebej smo želeli opozoriti na mogoči asinhroni razvoj nadarjenih, ki so ga potrdili mnogi raziskovalci (Cross in Cross 2011; Piechowski 2006, v Rostohar 2012, idr.) in ki nas pri diagnosticiranju razvojnih, čust-

raziskave o delovanju in razvoju oz. zorenju možganov ter njihovi nevroplastičnosti (Goldfus in Korn 2004; Goldfus 2016) krepijo zaupanje v pomen sistematične učenja primernih strategij za uravnavanje vedenja

Dabrowski je prekomerno vzdražljivost živčnega sistema prepoznal kot potencial za razvoj osebnosti do najvišjega nivoja.

venih, vedenjskih in tudi osebnostnih motenj lahko zapelje v napačno diagnozo ter s tem v manj ustrezne strategije in metode vzgojno-izobraževalnega dela in svetovanja. Kot je bilo omenjeno, sodobne raziskave na področju nevroznanosti (in edukacijskih ved) dokazujejo, da je v splošni populaciji približno petina oseb, za katere je mogoče potrditi izjemno vzdražljivost oz. izjemno občutljivost živčnega sistema (Aaron in Aaron in Jagiellowicy 2012). To tudi pomeni, da so opisana splošna načela za delo z otroki in mladostniki s čustveno vzdražljivostjo lahko koristna za mnoge med njimi, ne le za izjemne posameznike. Poleg tega sodobne

še predvsem tedaj, ko nam naravne danosti postavljajo pomembne ovire v razvoju. Upoštevali lahko tudi sodobna spoznanja o neločljivosti bioloških, kognitivnih, čustvenih in socialnih vidikov učenja (Dumont, Istanice, Benavides 2013), saj le tako lahko osmišljeno načrtujemo svoje delo ter skupaj z otrokom oz. mladostnikom sooblikujemo optimalno učno okolje zanj. Tudi zaradi nepoznavanja, nerazumevanja in/ali nesprejemanja nekaterih naravnih danosti in neupoštevanja priporočljivih strategij za uspešno vzgojno-izobraževalno in svetovalno delo nekateri otroci in mladostniki zato morda manj uspešno napredujejo v svojem razvoju; lahko pa njihov razvoj zaide v slepo ulico ali se razvije v osebnostno motnjo oz. v bolezen. <

Priloga 1

Ček lista za ugotavljanje prisotnosti osnovnih znakov prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema (Bezić 2016, prirejeno po Lind 2001)

(Ne gre za merjenje stopnje OE, temveč za pripomoček, ki nas lahko usmerja pri razmisleku o morebitni prisotnosti OE pri določenem otroku ali mladostniku in k načrtovanju prilagoditev vzgojno-izobraževalnega in svetovalnega dela ter bolj poglobljene psihološke obravnave.)

Označite z x vedenje, ki je praviloma značilno za učenca/otroka/mladostnika.

Prekomerna psihomotorična vzdražljivost

Osnovni znak je občutek viška energije.

- Hitro govorjenje (tempo)
- Impulzivno vedenje
- Tekmovalnost na športnem področju
- Kompulzivno govorjenje
- Kompulzivno organiziranje
- Tiki, grizenje nohtov, las, nezdrave navade
- Preferenca za hitrostne športe
- Telesne reakcije na emocionalne pritiske
- Kratko in plitko spanje

Prekomerna senzorna vzdražljivost

Osnovni znak je intenzivnost čutenja dražljajev - vidnih, vonjev, okusov, tipnih in slušnih.

- Estetski čut (za jezik, glasbo, vidnih podob, naravo ...)
- Občutljivost za vonje, okuse, tipne dražljaje, strukturo hrane itd.
- Občutljivost za umazanijo

- () Občutljivost na tkanine, etikete na perilu
- () Hrepenenje po užitku (hrana, glasba)
- () Potreba ali želja po udobju (ne preveč, ne premalo)

Prekomerna intelektualna vzdražljivost

Osnovni znak je **intenzivnost in vztrajnost** v razmišljanju in o razmišljanju.

- () Nenasitna radovednost
- () Užitek v učenju novega in znanju
- () Užitek v reševanju miselnih problemov
- () Nenasitno branje
- () Hipotetiziranje
- () Teoretiziranje
- () Analiziranje
- () Neodvisnost v mišljenju
- () Koncentracija in zmožnost vztrajanja v intelektualnem delu

Prekomerna imaginarna vzdražljivost

Osnovni znak je intenzivnost in pogostost.

- () Žive sanje
- () Strah pred neznanim
- () Metaforično mišljenje
- () Maginarno mišljenje (»tudi stvari imajo dušo ...«)
- () Navdušenje za umetniško kreacijo (pasivna, aktivna)
- () Domišljija
- () Dnevno sanjarjenje
- () Izmišljeni prijatelji
- () Natančna vizualizacija

Prekomerna emocionalna vzdražljivost

Osnovni znak je izjemna emocionalna občutljivost in intenzivnost čustvovanja.

- () Ekstremna čustva
 - () Tesnoba
 - () Močni občutki krivde in odgovornosti
 - () Občutki nezmožnosti in manjvrednosti
 - () Izjemna plašnost in sramežljivost
 - () Občutki osamljenosti
 - () Velika skrb za druge (močna empatija, sočutnost)
 - () Izjemen občutek za resnico, pravičnost, iskrenost
 - () Močan čustveni spomin
 - () Slaba prilagodljivost na nove okoliščine
 - () Depresivnost
 - () Močna potreba po varnosti in navezanosti
 - () Močne fiziološke reakcije na čustvene pritiske (bolečine v želodcu, srčni utrip,
 - () Zardevanje itd.)
-

Viri

1. Aron, E., Aron, A., Jagiellowicy, A. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*. 16 (3): 262-282. *Archived* (PDF) from the original on May 13, 2015. Dostopno na: <http://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2013/08/Pers-Soc-Psychol-Rev-2012-Aron-1088868311434213.pdf> (15. 5. 2017).
2. Bezić, T. (2016). Ček lista za ugotavljanje prisotnosti osnovnih znakov prekomerne vzdražljivosti živčnega sistema. Prirejeno po Lind. S. 2001: Overexcitability and the Gifted. Citation From The SENG Newsletter. 2001, 1(1) 3-6. Dostopno na: <http://sengifted.org/archives/articles/overexcitability-and-the-gifted>. Delovno gradivo za posvet Prispjevki strok za svetovalno delo v praksi. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
3. Cross, L. T., Cross, R. J. (ur.). (2011). *Handbook for counselors serving students with gifts and talents*. Waco, TX: Prufrock Press.
4. Cross, L. T. (2012). Common Endogenous Characteristics Among Students with Gifts and Talents. Dostopno na: <http://gtnetwork.ie/guest-posts/common-endogenous-characteristics-among-students-with-gifts-and-talents/> (15. 5. 2017).
5. Daniels, S., Piechowski, M. (2009). *Overexcitability, Giftedness and Developmental Potential. V: Living With Intensity: Understanding the Sensitivity, Excitability, and the Emotional Development of Gifted Children, Adolescents, and Adults.* (Daniels, S., Piechowski, M. (ur.). Paperback. Great Potential Press. Dostopno na: <https://www.amazon.com/Living-Intensity-Understanding-Sensitivity-Excitability/dp/> (15. 5. 2017).
6. De Bondt, N., Van Petegem, P. (2015). Psychometric Evaluation of the Overexcitability Questionnaire-Two Applying Bayesian Structural Equation Modeling (BSEM) and Multiple-Group BSEM-Based Alignment with Approximate Measurement Invariance. *Frontiers in Psychology*. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4689874/> (15. 5. 2017).
7. Goldfus, C., Korn, E. (2004). *The Turnabout Programme*. Trafford Publishing.
8. Goldfus, C. (2016). Pedagoška nevroznanost. Zapiski s predavanja na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani, november 2016.
9. Falk, R. F., Lind, S., Miller, N. B., Piechowski, M. M., Silverman, L. K. (1999). *The Overexcitability Questionnaire - Two (OEQ-II): Manual, Scoring System, and Questionnaire*. Denver, CO: Institute for the Study of Advanced Development. Dostopno na: <http://www.heliosns.org/wp-content/uploads/2011/12/OEQ-II-Inventory.pdf> (15. 5. 2017).
10. Lind, S. (2000). Overexcitability and the highly gifted child. *The Communicator California Association for the Gifted*. Vol. 31, No. 4. Dostopno na: http://www.davidsongifted.org/db/Articles_id_10102.aspx (15. 5. 2017).
11. Lind, S. (2001). Overexcitability and the Gifted. Citation From The SENG Newsletter. 2001, 1(1) 3-6. Dostopno na: <http://sengifted.org/archives/articles/overexcitability-and-the-gifted> (15. 5. 2017).
12. Mendaglio, S., Tillier, W. (2006). Dabrowski's Theory of Positive Disintegration and Giftedness: Overexcitability Research Findings. *Journal for the Education of the Gifted*. Vol. 30, No. 1, 2006, str. 68-87. Copyright @2006 Prufrock; Dostopno na: <http://www.positivedisintegration.com/MendaglioandTillier2006.pdf> (15. 5. 2017).
13. Dumont, H., Istance, D., Benavides, F. (ur.). (2013). *O naravi učenja*. OECD, 2010. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
14. Piirto, J., Montgomery, D., May, J. (2008). A comparison of Dabrowski's overexcitabilities by gender for American and Korean high school gifted students. *High Ability Studies*. Vol. 19, No. 2, str. 141-153.
15. Tillier, B. (1995). *The Theory of Positive Disintegration by Kazimierz Dąbrowski*. Dostopno na: <http://positivedisintegration.com/> (15. 5. 2017).
16. Rostohar, G. (2012). Socialno-emocionalni razvoj nadarjenih. V: Bezić, T. (ur.), *Vzgojno-izobraževalno delo z nadarjenimi učenci osnovne šole*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Str. 52-64.
17. Slovar slovenskega knjižnega jezika, SSKJ2. (2014). Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Spletna izdaja. Dostopno na: <http://www.fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika> (15. 5. 2017).