

## προστατεύσω;



Τα υπερευαίσθητα παιδιά

βρίσκονται παντού! Σύμφωνα μάλιστα με τη βρετανίδα ψυχοθεραπεύτρια, Ιλέιν Άρον, «το 20% των ανθρώπων με ανεπτυγμένη ευφυΐα ανήκει στην κατηγορία των εξαιρετικά ευαίσθητων».

Στο βιβλίο της «The Highly Sensitive Person» (Το Εξαιρετικά Ευαίσθητο Άτομο), η ψυχολόγος συγγραφέας Ιλέιν Άρον εξηγεί το φαινόμενο «υπερευαίσθητα παιδιά». Τα παιδιά αυτά δεν έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά στην εμφάνιση, αλλά τα

διακρίνεις εύκολα, μιας που συμπεριφέρονται διαφορετικά από τα άλλα. Είναι πολύ απαιτητικά ως μωρά, αφού αισθάνονται τα πάντα πολύ έντονα, και αντιδρούν επιζητώντας ασφάλεια από τους γονείς τους. Ως παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να «συνδεθούν» με το περιβάλλον τους, και ακόμη περισσότερο με άγνωστα άτομα.

Όχι παράξενο... απλώς ευαίσθητο

Τα ευαίσθητα παιδιά, από πολύ νωρίς, δείχνουν πως έχουν ιδέες για τον κόσμο και τη ζωή οι οποίες μπορεί κάποιες φορές να φαίνονται παράξενες ή αστείες. Θα θέσουν τις πιο ασυνήθιστες ερωτήσεις, μιας που έτσι κι αλλιώς παρατηρούν τις πιο ασυνήθιστες λεπτομέρειες. Αν νιώσουν απόρριψη ή κακοπροαίρετη κριτική, θα προσπαθήσουν να κρύψουν τα συναισθήματά τους ή το πώς πραγματικά σκέφτονται. Αυτή είναι η άμυνά τους, αλλά και μια προσωπική τους ανάγκη προκειμένου να ενταχθούν στο περιβάλλον. Όταν ένα ευαίσθητο παιδί με πανίσχυρο νου και φαντασία προσπαθεί να ενταχθεί σε έναν στερεότυπο τρόπο ζωής και σκέψης, είναι σαν να χρησιμοποιείς μια τεράστια μηχανή σε ένα πολύ μικρό αυτοκίνητο. Θα δυσλειτουργήσει, και ίσως κάποια στιγμή να καεί.

Πώς θα αναγνωρίσω το υπερευαίσθητο παιδί

- Τα υπερβολικά ευαίσθητα παιδιά είναι συνήθως πολύ υποχωρητικά με τους γύρω τους, αλλά εξαιρετικά απαιτητικά από τα πρόσωπα που βρίσκονται πολύ κοντά τους.
- Ενδιαφέρονται από πολύ μικρή ηλικία για το πώς τα βλέπουν οι άλλοι.
- Εκδηλώνουν τις αντιδράσεις τους με υπερβολή, π.χ. κλαίνε πάρα πολύ ή ξεκαρδίζονται στα γέλια.
- Είναι σε πολύ μεγάλο βαθμό δεκτικά στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των άλλων.
- Όταν βρίσκονται σε ένα καινούργιο περιβάλλον, δείχνουν ήσυχα. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχουν και ψυχική ηρεμία.
- Κάποιες φορές και δεδομένου ότι εξαρτώνται πολύ από τη γνώμη και τα συναισθήματα των άλλων, συχνά παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Επειδή πληγώνονται εύκολα, οι ενήλικοι τείνουν να τα υπερπροστατεύουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να νιώθουν αδύναμα και να μην αναπτύσσουν την αυτονομία τους.

- Έχουν τόσο βαθιά κι έντονα συναισθήματα, που συχνά νιώθουν φόβο, ανασφάλεια, διστακτικότητα και περιορισμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, που πιθανόν να τα κάνει τρωτά στην εκμετάλλευση από τους άλλους.
- Θέματα που για άλλα παιδιά είναι ασήμαντα, για εκείνα παίρνουν το μέγεθος και τη σπουδαιότητα μιας τραγωδίας. Έχουν αναμφίβολα μια τάση στην υπερβολή.
- Συνηθίζουν να αποσύρονται όταν βρεθούν μπροστά σε νέα στοιχεία ή καταστάσεις στο περιβάλλον τους.
- Έχουν βραδεία προσαρμοστικότητα στις αλλαγές. Η τάση αυτή εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους στις διάφορες ηλικίες. Στη βρεφική ηλικία, εκδηλώνεται με την απόσυρση από τις καινούργιες εμπειρίες.
- Επίσης, πιθανόν να παρουσιάσουν απουσία κανονικότητας στις βιολογικές λειτουργίες. Η έλλειψη αυτή εμφανίζεται κατά ποικίλους τρόπους και είναι ιδιαίτερα έκδηλη στους πρώτους μήνες ζωής. Μπορεί να εκδηλωθεί με ακατάστατο ύπνο ή/και με αρρυθμία στη λήψη τροφής και έλλειψη τακτικότητας στις λειτουργίες της απέκκρισης.

Πώς να το προστατεύσετε

Μην κρύβεστε. Όλα τα παιδιά, και πολύ περισσότερο τα υπερευαίσθητα, καταλαβαίνουν αμέσως τις κρυφές μας σκέψεις. Κι όταν τις καταλάβουν, νιώθουν τις ανασφάλειές τους να φουντώνουν. Αυτό που θα πρέπει να κάνετε είναι να είστε ειλικρινείς και να συζητάτε για όλα αυτά που σας ρωτάει, αλλά πάντα σκεπτόμενοι την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού.

Δείξτε ανοχή στους φόβους του. Επειδή το ίδιο είναι ντροπαλό και δεν διακινδυνεύει εύκολα, θα πρέπει εσείς να του μάθετε με υπομονή τι σημαίνουν ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση. Αποφύγετε να ενδίδετε στους στιγμιαίους φόβους, αλλά και μην τους ενισχύετε. Αν ενδώσετε σε κάποιο στιγμιαίο φόβο του παιδιού σας, μπορεί να πιστέψει ότι δεν είναι αρκετά ικανό για να τα βγάλει πέρα μόνο του. Αν σπεύσετε να το χαϊδέψετε, τότε θα πιστέψει πως είναι ανίκανο να λύσει μόνο του τα προβλήματά του.

Αποφύγετε τις εντάσεις. Επειδή τα παιδιά αυτά έχουν πολύ έντονη ενσυναίσθηση, δηλαδή αντιλαμβάνονται αμέσως τα συναισθήματα των άλλων και επηρεάζονται πολύ από αυτά, είναι καλύτερο να αποφεύγετε τις εντάσεις, γιατί του δημιουργούν σύγχυση.

Δείξτε του εμπιστοσύνη. Όταν οι γονείς πιστεύουν στο παιδί τους, αυτό -όσο ντροπαλό κι αν είναι- κάποια στιγμή θα νιώσει και το ίδιο σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Μάθετέ του πως τα συναισθήματά του είναι τα εργαλεία που θα το βοηθήσουν στη ζωή, και όχι τα εμπόδια που θα το αποκλείσουν κοινωνικά από τους άλλους.

Δείξτε του πως είστε ομάδα. Δουλέψτε μαζί του δημιουργικά και φροντίστε να του δημιουργήσετε ένα κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο όμως θα νιώθει ασφάλεια. Για παράδειγμα, αποφύγετε να το ρίχνετε στα βαθιά ή να το πιέζετε να ασχολείται με βίαια αθλήματα ή απολύτως μοναχικά.

Αποδεχτείτε τη διαφορετικότητά του. Η ευαισθησία δεν είναι ελάττωμα, ούτε ετικέτα, αντίθετα είναι ένα μεγάλο προσόν. Και η ενσυναίσθηση είναι χάρισμα, και βέβαια το πιο βασικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ποιος λέει πως, επειδή ένα παιδί είναι διαφορετικό, πρέπει να αλλάξει; Άλλωστε, τα πιο όμορφα πράγματα δημιουργήθηκαν από τις μειοψηφίες!

Με τη συνεργασία της Αγγελικής Παρίου (ψυχολόγος - ειδική παιδαγωγός - ομαδική αναλύτρια).

*Από: Ελένη Χαδιαράκου*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)