

12 Μαρτίου 2023

Τα παιδιά που έχουν αυτές τις συνήθειες διαθέτουν «πολύ ευαίσθητο» εγκέφαλο - και οι ειδικοί στην ανατροφή των παιδιών λένε ότι αυτό είναι «πλεονέκτημα»

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα παιδιά υψηλής ευαισθησίας έχουν ιδιαίτερες δεξιότητες που οι γονείς πρέπει να τα βοηθήσουν να τα αναδείξουν και να μάθουν να τα αξιοποιούν



Χωρίς να το εννοούν, οι γονείς μπορούν να έχουν έναν τρόπο να κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτά. Ως σύμβουλοι ανατροφής, οι Jenn Granneman και η Andre Solo έχουν δει αυτό να συμβαίνει συχνά με πολύ ευαίσθητα παιδιά. Πολλοί γονείς βλέπουν την ευαισθησία ως ένα κακό χαρακτηριστικό – ότι μας κάνει να δείχνουμε καταβεβλημένοι, παθητικοί ή ακόμα και αδύναμοι – και την αποθαρρύνουν με φράσεις όπως «Σταμάτα να κλαις!» ή «Ξεπέρασέ το!»

Όμως, ψυχολόγοι και νευροεπιστήμονες ανακάλυψαν ότι, στο σωστό περιβάλλον, τα παιδιά με πολύ ευαίσθητο εγκέφαλο έχουν σπάνια πλεονεκτήματα.

Το πλεονέκτημα της ενσυναίσθησης των πολύ ευαίσθητων παιδιών

Όχι μόνο τα πολύ ευαίσθητα παιδιά δείχνουν περισσότερη δημιουργικότητα, επίγνωση και ανοιχτό μυαλό από τα λιγότερο ευαίσθητα παιδιά, αλλά διαθέτουν ένα υποτιμημένο χαρακτηριστικό: την ενσυναίσθηση.

Σε μια μελέτη, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν φωτογραφίες ανθρώπων που είτε χαμογελούσαν είτε έδειχναν λυπημένοι. Διαπίστωσαν ότι ο εγκέφαλος των ευαίσθητων ανθρώπων έδειξε το υψηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης.

Ο εγκέφαλός τους φωτίστηκε επίσης περισσότερο σε τομείς που σχετίζονται με τον σχεδιασμό δράσης. Αυτό δείχνει ότι –όπως συχνά αναφέρουν οι ευαίσθητοι άνθρωποι– δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν έναν άγνωστο να πονάει χωρίς να αισθάνονται έντονη επιθυμία να βοηθήσουν.

Και δεδομένου ότι τα ευαίσθητα παιδιά επηρεάζονται περισσότερο από τις εμπειρίες τους από τους συνομηλίκους τους, ωφελούνται περισσότερο από την υποστήριξη, την εκπαίδευση και την ενθάρρυνση. Αυτό το αίσθημα ενίσχυσης τους προσφέρει υψηλές επιδόσεις.

Έχει το παιδί σας πολύ ευαίσθητο εγκέφαλο;

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Elaine Aron, η οποία έκανε δημοφιλή τον όρο «υψηλά ευαίσθητο άτομο», περίπου ένα στα πέντε παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα.

Εδώ είναι τα πιο κοινά σημάδια:

Παρατηρούν λεπτές λεπτομέρειες, όπως τη νέα εμφάνιση ενός δασκάλου ή όταν τα έπιπλα έχουν μετακινηθεί.

Οι διαθέσεις των άλλων τους επηρεάζουν πραγματικά. Απορροφούν εύκολα συναισθήματα από τους άλλους, αναλαμβάνοντας τα συναισθήματά τους σαν να είναι δικά τους.

Δυσκολεύονται να ξεπεράσουν έντονα συναισθήματα όπως θυμό ή ανησυχία.

Παραπονιούνται όταν τα πράγματα αισθάνονται άσχημα (π.χ. Νιώθουν άγχος και κούραση σε θορυβώδη, πολυάσχολα περιβάλλοντα, όπως γυμναστήρια ή πάγκοι αρωμάτων λόγω των έντονων οσμών).

Μισούν να αισθάνονται ότι πρέπει να βιαστούν και προτιμούν να κάνουν τα πράγματα πιο προσεκτικά.

Ανταποκρίνονται καλύτερα στην ήπια διόρθωση παρά στην σκληρή πειθαρχία.

Κάνουν οξυδερκή σχόλια και φαίνονται σοφοί για την ηλικία τους.

Έχουν μια ιδιαίτερη αίσθηση του χιούμορ.

Διαβάζουν καλά τους ανθρώπους και μπορούν να συμπεράνουν, με εκπληκτική ακρίβεια, τι σκέφτονται ή αισθάνονται.

Αρνούνται να φάνε ορισμένα τρόφιμα λόγω των μυρωδιών ή της υφής.

Τρομάζουν εύκολα με ξαφνικούς θορύβους.

Εάν κάποια από αυτά τα χαρακτηριστικά περιγράφει το παιδί σας, θυμηθείτε ότι είναι θετικό. Τα πολύ ευαίσθητα παιδιά έχουν μια εντελώς διαφορετική προσέγγιση στο περιβάλλον τους και αυτό είναι μια επιπλέον δύναμη.

Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα ευαίσθητα παιδιά να ευδοκιμήσουν

Θέστε προσδοκίες δίνοντας επιπλέον χρόνο.

Τα ευαίσθητα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να σκεφτούν τα πράγματα καλά και το να γνωρίζουν προκαταβολικά τις προσδοκίες σας τους δίνει μια επιλογή: Ξέρουν τι θα συμβεί αν ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες και ξέρουν ότι θα υπάρξουν συνέπειες αν δεν το κάνουν.

Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο να πεις: «Σήμερα επισκεπτόμαστε τη γιαγιά στο γηροκομείο. Θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε εσωτερικές φωνές και ήρεμα σώματα γιατί μερικοί άνθρωποι εκεί δεν αισθάνονται καλά».

Ασκήστε ήπια πειθαρχία.

Επειδή τα ευαίσθητα παιδιά αισθάνονται τα πράγματα έντονα, τα συναισθήματά τους πληγώνονται πιο εύκολα και μπορούν να λάβουν μια επίπληξη πιο βαριά.

Επομένως, αντί να τα βάζετε σε τάιμ άουτ, δημιουργήστε ένα μέρος ηρεμίας με αντικείμενα άνεσης (π.χ. λούτρινα ζωάκια, μια βαριά κουβέρτα) όπου μπορούν να πάνε αν δυσκολεύονται να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.

Μετά την πειθαρχία, δώστε τους θετικές επιβεβαιώσεις και διαβεβαιώστε τα για το πόσο πολύ τα αγαπάτε.

Γίνετε ο συναισθηματικός προπονητής τους.

Ως γονιός, διδάσκετε ήδη στα παιδιά σας δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης κάθε μέρα, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε τα συναισθήματά σας, είτε πρόκειται για εργασιακό άγχος είτε για μια κατάρρευση του παιδιού σας.

Όσο πιο συνειδητός μπορείτε να είστε σχετικά με αυτό, τόσο καλύτερο είναι το παράδειγμα που δίνετε.

Να είστε ο συνήγορος τους.

Μιλήστε για την ευαισθησία του παιδιού σας με τους δασκάλους του στην αρχή της σχολικής χρονιάς, προτού προκύψουν πιθανές συγκρούσεις ή εσφαλμένες αντιλήψεις.

Και όταν το παιδί σας χρησιμοποιεί την ευαισθησία του (π.χ. εφαρμόζει τη φαντασία του, δείχνει ενσυναίσθηση για έναν φίλο που περνάει μια δύσκολη περίοδο), πείτε του πόσο περήφανος είστε γι' αυτό.

Περιεργαστείτε τον κόσμο τους.

Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε και να παίξετε μαζί τους ένας προς έναν, χωριστά από τα αδέρφια τους.

Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Για παράδειγμα, «Τι ήταν δύσκολο για σένα σήμερα;» θα δημιουργήσει περισσότερο χώρο για συζήτηση από το «Είχες μια κακή μέρα;»

Προσπαθήστε να καταλάβετε τι βιώνει το παιδί σας στο σώμα του και μέσα από τις πέντε αισθήσεις του. Οι απαντήσεις τους μπορεί να σας εκπλήξουν.

Πηγή: childit.gr