Com acompanyar infants amb alta sensibilitat?

Parlem amb la Míriam Tirado, consultora de criança conscient, sobre infants amb alta sensibilitat

[inicicentrareport]Es calcula que un 20% de la població té **alta sensibilitat**, és a dir, té una percepció més alta en **tots o alguns dels aspectes de la seva sensorialitat**: percep de manera més intensa les olors, els sorolls i l'energia que té l'altra persona. Això també es dona en infants.

"Cal veure l'alta sensibilitat com **una característica de la persona**", explica la Míriam Tirado, consultora de criança conscient. "De vegades hi ha pares, mares i familiars que volen canviar aquesta situació. Com menys ho veiem un defecte o un problema més fàcil serà afrontar la situació".

De fet, segons explica la Míriam Tirado, l'alta sensibilitat **pot ser un superpoder**: "Que en el món que vivim hi hagi persones capaces d'empatitzar amb la gent és un avantatge. Ser vulnerable no és ser dèbil. Sovint aquestes persones poden ajudar molt a altres persones perquè són capaces de posar-se al seu lloc"; assegura.

No és un infant tiquismiquis, **no és un/a exagerat/da**. Simplement sent de manera més extrema les emocions. De vegades fins i tot poden arribar a donar-li massa voltes a les coses que els ronden pel cap, tenen **molta capacitat d'anticipació** i poden arribar a sentir angoixa per coses que no han passat ni passaran mai.

Com podem acompanyar aquests infants amb alta sensibilitat?

[GotaVerdaPle]**Respiració:** és una eina clau tant per infants amb alta sensibilitat com per tothom en general. Segons assegura la Míriam Tirado és una eina molt útil per l'autorregulació i la tenim 24 hores amb nosaltres. Així que treballar la respiració conscient els pot ajudar a prendre un temps d'observació i espera per tenir una mirada més assertiva.

[GotaVerdaPle]**Educació emocional:** a través de contes, llibres i també de posar nom a les seves emocions. Això s'ha d'anar fent de mica en mica. Segons ens explica, un infant de 2 anys molt difícilment pugui entendre què li està passant.

[GotaVerdaPle]**Ser present en tot moment:** tant en els bons moments com en els que l'infant està desbordat. Sovint, quan estan alterats els diem que no és un estat vàlid, i els rebutgem. Dir-los que també els volem, que hi som, quan estan enrabiats o enfadats és important

[GotaVerdaPle]**Tenir cobertes les seves necessitats:** són infants que quan no han dormit l'estona que els calia, on no han dinat o sopat bé es nota encara més. La Míriam Tirado ens aconsella seguir les rutines, especialment en aquests infants, i acompanyar-los en els canvis (que els solen costar). Ho podem fer mitjançant l'anticipació i preguntant-los què necessiten.

[GotaVerdaPle]**Establint límits clars, assertius i el màxim de conscients:** Tots els infants necessiten límits. De vegades si tenim una criatura amb alta sensibilitat i nosaltres també som altament sensibles empatitzem tant amb la criatura que ens oblidem del límit, i el límit cal respectar-lo.

[GotaVerdaPle]**Respectant també els teus límits:** agafar distància i escoltar-nos activament com ens sentim ens serà més fàcil per saber quins són els nostres límits i després posar els límits als

altres.

[info]Al llibre de la Míriam Tirado "Limits" hi trobaràs més informació sobre el tema [/info]
[ficentrareport]