General | | Actualitzat el 24/10/2022 a les 08:00

Criatures d'«alta demanda»: indicadors i recursos per a les famílies

No és ni una diagnosi ni una etiqueta que ha de recaure com una llosa sobre els infants, però sí que cal acompanyar-ho des de la mirada empàtica i conscient

[inicicentrareport]Hi ha criatures d'"**alta demanda**"? El cert és que encara avui hi ha molt debat a l'entorn del terme que va encunyar el **pediatre Dr. William Sears**. I és que l'anomenada alta demanda **no va associada a cap diagnosi** ni a cap causa patològica. Fins i tot, hi ha qui ho considera un **terme adultocentrista** percebut des d'una mirada allunyada de l'infant.

Però el cert és que hi ha moltes famílies que se senten desorientades o, fins i tot, **sobrepassades** davant de manifestacions intenses i constants d'alta atenció. I aquí és on esdevé necessari abordar-ho i donar **recursos** per poder acompanyar aquestes criatures des d'una mirada empàtica i conscient.

No es tracta de posar una **etiqueta** que recaigui com una llosa sobre l'infant, sinó de donar-li espai per poder oferir eines útils que alleugereixin aquestes criances intenses.

L'alta demanda es defineix per un conjunt de **trets de personalitat** que fa que els infants percebin l'entorn amb molta sensibilitat i visquin amb especial intensitat. Aquests són els trets considerats **més característics**:

[GotaVerdaPle] **Gran intensitat i activitat:** temperaments forts, complexos, excés d'energia i moviment. Curiosos, molt vius, volen explorar l'entorn, tenen unes necessitats d'estímuls molt diferents... Quan són bebès acostumen plorar amb més freqüència. També es defineixen per expressar allò que necessiten amb contundència.

[GotaVerdaPle] **Menjar molt, dormir poc:** els bebès d'alta demanda reclamen constantment el pit o el biberó. Alimentar-se és més que una funció nutritiva per a ells, ja que els tranquil·litza i els calma. Dormen poc i tenen dependència per gestionar el son. Amb aquests infants funciona molt bé el collit. També són freqüents els despertars nocturns.

[GotaVerdaPle] **Contacte constant:** requereixen contacte permanent, tant de dia com de nit. Necessiten molta presència dels progenitors i acompanyament per transitar les emocions negatives de manera especial. Tenen molta ansietat per separació i també els costa entretenir -se o jugar sols.

[GotaVerdaPle] **Hipersensibilitat:** molt sentides, molt sensibles, amb el sentit del ridícul molt ampli, a qui tot els afecta molt. La seva alta sensibilitat fa que visquin les enrabiades de forma més intensa i els fa més vulnerables perquè tenen una baixa tolerància a la frustració. Poden demostrar una sensació permanent d'insatisfacció i sempre estar reclamant. També reaccionen amb més irritabilitat als sons, les olors, la llum, els gustos o els canvis d'entorn.

[GotaVerdaPle] **Imprevisibles:** el que avui funciona no té per què funcionar sempre. Això fa que el pare o la mare sempre estigui molt atent a la demanda perquè anticipar-se no sempre és una

bona opció. Això genera molta inestabilitat en la criança.

Alguns consells per acompanyar aquests trets:

[GotaVerdaPle] Vetlla perquè tinguin cobertes les **necessitats essencials**.

[GotaVerdaPle] **Cria'ls des del respecte i l'empatia**. Els infants altament demandants necessiten que s'entengui i respecti el seu caràcter i temperament, sense jutjar-los, sense prejudicis erronis.

[GotaVerdaPle] **Acompanyament emocional i contacte**. Valida les seves emocions i dona-li recursos per canalitzar-les. Estigues present, els ajudarà a anar fent passos en la seva seguretat i autoestima.

[GotaVerdaPle] Dona **espai a l'activitat física** amb activitats d'oci a l'aire lliure. Així, la criatura pot deixar anar la seva energia, jugar de forma no dirigida.

[GotaVerdaPle] **Desactivació fisiològica**. La manca d'autoregulació fa que sovint no sàpiguen parar i cal fer servir altres estratègies, tècniques de relaxació... Cercar activitats que els relaxin, necessiten un temps per desactivar-se. Retirar la tecnologia una bona estona abans d'anar a dormir i recórrer a activitats tranquil·les com pintar, fer puzles o llegir...[ficentrareport]