

PAS = Persones amb Alta Sensibilitat

Formació

11 / 12 / 2023

A carrèc d'Anna Romeu

"... és principalment la criança i l'educació que decideixen si l'expressió de l'alta sensibilitat serà una benedicció o una font d'ansietat pel nen" Elaine Aaron.

"No és el món que s'ha d'adaptar als altament sensibles sinó aquests els que s'han d'adaptar al món." Anna Romeu

PUNT DE PARTIDA

Entre nosaltres, sovint trobem persones que mostren un comportament especial, diferent dels altres:

els afecten molt les coses, es retrauen quan estan en grup, els veiem introvertits, gaudeixen molt amb la música, s'atabalen...

Què els passa? Els hem de tractar de manera diferent?

LES PERSONES PAS LES RECONEXEREM PER LA SEVA:

- 1 - Profunditat de processament (reactivitat cognitiva)
 - 2 - Major sensibilitat als estímuls sensorials (reactivitat sensorial)
 - 3 - Gran emocionabilitat i empatia (reactivitat emocional i social)
 - 4 - Tendència a la sobreestimulació i a la saturació
- per ser considerat PAS cal tenir els 4 aspectes

ALGUNES ESTRATÈGIES DE COMPENSACIÓ QUE MANIFESTEN ELS ALUMNES PAS QUAN HI HA SOBRESTIMULACIÓ:

- Queixa - "Massa gent", "No m'agrada"...
- Irritar-se, tenir enrabiades
- Evitar - Jugar sol, aïllar-se, observar de lluny ...
- Tancar-se al seu món - Lectura, imaginació, ordinador ...
- Somatitzar - Mal de panxa, mal de cap, problemes a la pell ...

A L'ENTORN EDUCATIU SOLEN SER:

- No tenen mal comportament en general ... com a màxim poden convertir-se en el "pallasset" de la classe o contestar malhumorats quan estan saturats.
- Acostumen a ser bons estudiants i gaudeixen aprenent.
- Poden ser líders populars, però tenen un cercle reduït de bons amics.
- Troben l'entorn escolar tremendament sobreexcitant, això els passa factura.

COM PODEM AJUDAR UN PAS?:

- Parlar amb ell/ella de l'alta sensibilitat, dels avantatges i dels inconvenients
- Preguntar-li: "Què necessites?"
- Fomentar la seva autoestima
- Mitigar el seu sentiment de culpa (derivat del seu perfeccionisme i autoexigència)
- Utilitzar una gestió de la disciplina adequada

ALTRES CONSELLS PER AL PROFESSORAT

- Col·laborar amb els pares, et poden aportar idees o estratègies... o poden necessitar el teu suport.
- Adaptar-nos a l'alumne PAS, després ell s'adaptarà a nosaltres.
- Donar-li seguretat.
- Procurar evitar que arribi a la sobreexcitació.
- Deixar que integri la informació al seu ritme, que pot ser diferent del dels altres.
- No forçar-lo a participar. Ser el centre d'atenció els sobreestimula.
- Avisar amb temps els canvis de rutines i situacions especials.
- No utilitzar una disciplina severa, ja que els sol bloquejar.
- Ajudar a fomentar bones relacions socials.