

LA XERRADA DE FORMACIÓ:**Persones amb alta sensibilitat.**

Va tenir lloc:

A la biblioteca de l'institut

L'11 de desembre de 2023

A càrrec d'**Anna Romeu**. Psicòloga i autora del llibre "Soc sensible"

PUNT DE PARTIDA:

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

CONTINGUT:

Formen part del que coneixem com a **PAS** (persones amb alta sensibilitat)

- És un tret de la personalitat (no un trastorn de la personalitat)
- Aproximadament un 20% de la població és PAS

- *"... 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

LES PERSONES PAS LES RECONEXEREM PER LA SEVA: (cal tenir els 4 aspectes)

1. Profunditat de processament (reactivitat cognitiva)
 - Preguntes profundes i reflexions
 - Vocabulari inapropiat per l'edat
 - Elevat i enginyós sentit de l'humor i ironia a vegades de caràcter irònic o cínic /sarcàstic
 - Dificultat per prendre decisions
 - Lentitud de reacció davant persones o situacions noves, aquesta és una de les que més podem detectar al centre educatiu i una de les que més capacitat tenim per acompanyar.

2. Major sensibilitat als estímuls sensorials (reactivitat sensorial)
 - Són més conscients dels sons, olors, tacte, canvis subtils i detalls de l'entorn

3. Gran emocionabilitat i empatia (reactivitat emocional i social)
 - Mostren activació en zones del cervell on es processa l'empatia

4. Tendència a la sobreestimulació i a la saturació

- La consciència de tot el que passa dins i fora de la persona i el processament més profund de la informació, porten a la sobreestimulació i l'esgotament mental i físic.

Algunes estratègies de compensació que manifesten els alumnes PAS quan hi ha sobreestimulació:

- 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 passa factura.

CONSELLS:**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.

PER SABER-NE MÉS:

- Llibre: SOC SENSIBLE. Anna Romeu. Ed. Rosa dels Vents.
- Vídeo YT: <https://youtu.be/l0Hi-UI-kaY?si=gNqI99GfSDA9DLOV>