

## **ELAINE N. ARON: SZUPERÉRZÉKENY GYEREKEK**

(Harmóniát hozó megoldások harsány világunkban) Sensum Donum, Budapest, 2014.

ISBN 978-963-08-4568-7

Már jó ideje a polcomon áll ez A KÖNYV... amit most bemutatnék. Mikor megvettem, persze olvasni kezdtem, azóta is néha fellapoztam... Valahogy jobb időkre vártam. Most, hogy ráesett a pillantásom, döntöttem, soha jobb alkalmat, itt az idő. Nem tudom, hogy ezzel a írással mennyire sértem –vagy nem – a szerzői jogkört érintő előírásokat, de ide leírok minden forrást és elérhetőséget. Csupán informálni szeretném az érdeklődőt, és nem az én gondolataimként, meglátásaimként közlöm a következőket. Csupán abból a megfontolásból, hogyha (most, még) nincs lehetőség, idő vagy kedv a könyvet kézbe venni, nincs mód megszerezni, arra az esetre szolgáljanak az idézett részek, gondolatok ízelítőül és inspirációként.

*„Milyen a gyermeked?*

- *Szinte mindenre érzékeny – a „viszketős” ruháktól a zajos helyekig?*
- *Élénk képzelőerővel bír, ijesztőnek találja az átlag gyerekfilmet, vagy félős új helyzetekben?*
- *Fontos számára, hogy mindent jól csináljon, de rosszul tűri a kritikát?*

*Ismerős jellemvonások? Akkor ő is a gyerekek azon 20%-ába tartozik, akik átlag feletti érzékenységgel születtek, szuperérzékenyek. Kreatívak, lelkiismeretesek, és tűnhetnek visszahúzódnak, kényesnek vagy hisztisnek. Bár a nyugati társadalmunk nem ideális táptalaj számukra, megfelelő szülői, nevelői odafigyeléssel boldog, egészséges és a társadalomba jól beilleszkedő felnőtté válhatnak.“ ([www.szupererezekenyek.hu](http://www.szupererezekenyek.hu))*

*„Ő talán egy gyermek, aki szinte olvas a gondolataidban és teljesen összeomlik, ha Te, akit szeret és tisztel, nyersen szólsz hozzá...félénk, szégyenlős, kényeskedő, ok nélkül sír, mindentől tart, visszahúzódik, stb.“ (63. oldal)*

*„Arra tanít ez a könyv, hogy keresd a másik emberben – aki történetesen a gyermeked – azt, ami szerethető (ami jókedvre hangol), és legyél képe bevallani, hogy mi az, ami bosszant benne (talán éppen mert rád hasonlít). És: ne hidd azt, hogy ezzel már eljutottál hozzá, addig a magig, ami már igazán ő, ami rejtély és csoda és csak sejthető.“ (Vekerdy Tamás, pszichológus)*

**A szuperérzékenység és a figyelemzavar** „Mindig megkérdeznék, hogy mi a kapcsolat az érzékenység és a figyelemzavar (ADD) között. Vannak felszíni hasonlóságok, és néhány szakember úgy véli, sok szuperérzékeny gyermeketdiagnosztizálnak félre, mintha figyelemzavara lenne. Ugyanakkor felteszem, lehetnek köztük olyanok, akik valóban figyelemzavarosak. De ez a kettő egyáltalán nem ugyanaz, sőt, bizonyos tekintetben kifejezetten ellentétes egymással. Például a legtöbb szuperérzékeny gyermek jobb agyféltekéjében fokozottabb a véráramlás, míg a figyelemzavaros gyerekeknél ugyanez a bal

agyféltekére jellemző. Mindemellett a foglyemzavaros gyerekeknek feltehetően rendkívül erős aktivációs rendszerük van, míg az ellenőrző rendszerük viszonylag passzív.

Miért keverik össze a kettőt? Mert a figyelemzavaros gyerekekhez hasonlóan a szuperérzékeny gyerekek figyelme is könnyen elkalandozik, minthogy rengeteg inger éri őket (bár időnként oly mélyen elgondolkoznak, hogy alig veszik észre a környezetüket). A figyelemzavar ellenben betegség, mivel azt mutatja, hogy az illető képtelen döntéseket hozni, összpontosítani és előre gondolkodni. A szuperérzékenyeknek mindez jól megy, legalábbis akkor, amikor nyugodt, ismerős környezetben vannak. Valamilyen oknál fogva (melyet nem ismerünk) a figyelemzavarral küzdő gyerekek nehezen tanulnak meg rangsorolni, nehezen térnek vissza ahhoz, amit épp csináltak, ha egyszer elvonják a figyelmüket, és mintha nem értenék, hogy a tanár nem személy szerint hozzájuk beszél.

Ezenkívül a szuperérzékeny gyerekek, ha akarják, vagy, ha nagyon muszáj, ki tudják zárni – legalábbis egy ideig – azokat az ingereket, amelyek elvonják a figyelmüket. De ez nem kevés mentális energiát követel tőlük. ... Egy hosszú, lármás iskolai napnak már a felénél halálosan kimerül, mert neki sokkal nagyobb erőfeszítésébe kerül, hogy kirekessze a zavaró ingereket, mit a többieknek. Ugyanígy, amikor nagyon fél valamitől, például egy fontos vizsgától, sokkal rosszabbul fog teljesíteni az izgatottság és oly zavaró körülmények miatt, melyeket általában ki tud zárni, de ilyenkor a túlingerlődés következtében nem sikerül neki,

A pedagógusok esetleg azért is sugalmazzák, hogy egy szuperérzékeny gyereknek figyelemzavara van, mert a figyelemzavar kezelésére a szülők általában áldoznak pénzt, így a gyerek speciális segítséget kap – ahogy már említettük, a szuperérzékenység kevésbé elfogadott magyarázat a különös viselkedésre.“

A könyv „arról szól, hogy mit tehet a szülő azért, hogy jó kapcsolat jöjjön létre közted és a gyermekeid között.“

**Minden család más, és minden gyermek másként illik bele.** A kutatók nagyon érdekes megállapításra jutottak: bárhogyan is próbálja egy család befolyásolni a gyerekek személyiségét, ugyanazzal a módszerrel más hatást ér el minden gyereknél, mintha mind egy másik családban nőtt volna fel! Ez részben annak köszönhető, hogy a szülők minden gyermek születésekor más élethelyzetben vannak, részben pedig annak, hogy mivel minden gyerek más, két különböző gyerek a szülőkből is különböző reakciókat vált ki, vagy fordítva, ugyanaz a nevelési módszer két gyereke más és más hatást tesz alaptermészetük függvényében. Valószínűleg a legjobb esetben nincsen „jó“ meg „rossz“ szülő, hanem inkább „specialista“ szülők vannak, akik természetesen jobban tudnak bánni az egyik alkattal, mint a másikkal. Ebből az következik, hogy ha több gyermeked van, könnyen lehet, hogy az egyik szépen fejlődik a nevelés hatására, a másik viszont nem boldogul olyan jól. De a kutatások úgy találták, hogy egy kis megértéssel és némi gyakorlással ezen sokat lehet változtatni – sokkal fontosabb ugyanis, hogy a szülő és gyerek össze tud-e csiszolódni, mint hogy az alaptermészetük mennyire hasonló. A gyermek olyan családi és iskolai környezetben tud jól beilleszkedni, amely támogatja és bátorítja természetes megnyilvánulásait. Egy csendes művészlélek, aki nem szereti a sportokat, teljesen ideális az egyik család számára,

míg nagy csalódás lenne egy másiknak. *De bármely gyerek jól bele tud illeni bármely családba, ha a szülők elfogadják olyanna, amilyen, és nevelési módszereiket az ő egyéniségéhez igazítják.* Azok a kísérletek, melyekben a szülőket megtanították érteni gyermekük alkati tulajdonságait, sorra azt igazolják, hogy a szülők gyermekeinek jóval kevesebb problémával kell megküzdeniük.“

**Ördögi kör.** „Gyakran úgy látom, hogy ti, akik rendkívül igyekeztek jó szüők lenni, és a gyerek még mindig nem elég boldog, barátkozó és „normális“, egy ördögi körben vergődtek: aggódsz, ezért még keményebben próbálsz átformálni a gyereket, hogy megfeleljen az elvárásaidnak, de ő nem úgy viselkedik, ahogy szeretnéd (mert nem tud), ezért még jobban aggódsz, s még keményebben próbálsz, és így tovább. Mindketten úgy érzitek, kudarcot vallotok. Ezért megismétlem könyvem első intelmét: lásd be, hogy a gyermeked szokatlan viselkedése nem a te hibád, és nem is az ő hibája. A szuperérzékenyek nem szántszándékkal „nehéz“ gyerekek!“

**Hat leggyakoribb probléma.** (A szuperérzékenység hat vetülete, melyek noha önmagában mindegyik semleges, problémákat okozhatnak a nevelés során, és melyekhez természetesen a szerző mesterfogásokat is ajánl)

1. Észrevesz apróságokat
2. Könnyen túlingerlődik és nagyon feszült lesz
3. Mély érzelmi reakciók
4. Fogékony mások érzéseire
5. Óvatos, mielőtt belemenne új helyzetekbe, melyek esetleg veszélyt hordoznak
6. Magára vonja a figyelmet - mert más, mint a többiek.

**Örömök, melyeket csak a szuperérzékeny gyerekek szülei ismernek.**

- Még a problémák is tartogatnak örömet.
- A gyermeked fogékonysága téged is figyelmesebbé, tudatosabbá tesz.
- A kettőtöké egy nagyon mély kapcsolat lesz.
- Olyan gyermeked van, aki éberén odafigyel rád, mind a tudatos, mind az öntudatlan megnyilvánulásaidra, ami rákényszerít, hogy e is tudatosabbá válj önmagadra.
- Meg fogod látni, ha jól neveled, szuperérzékeny gyermeked felnövekedve az érzések döbbenetes mélységeit tudja majd átélni.
- Azt is meglátod majd, hogy ha jól neveled föl, szuperérzékeny gyermeked rendkívüli módon hozzájárul a világ fejlődéséhez.

**Négy kulcs ahhoz, hogy érzékenységében is boldog gyereket neveljünk.**

Önbizalom erősítés.

A szégyenérzet csökkentése.  
Bölcs fegyelmezés, és annak ismerete.  
Hogyan beszéljünk az érzékenységről.

A könyv második részében **A csecsemőkortól a felnőttkorig** mutatja meg a szuperérzékeny gyerek mellett lévő szülőnek, pedagógusnak és gyógyítónak, milyen praktikus megoldások tudnak eredményesen hozzájárulni a gyerek boldog, egészséges felnövekedéséhez, adottságai és tehetsége kibontakozásához.

A szerző felhívja a figyelmet arra, hogy fontos **a jó kezdet**, tanácsokat ad a szuperérzékeny **csecsemő** megnyugtató, az általános feszültség csökkentésére és az összehangolódásra a szülővel, mit tegyünk, amikor sír a baba, hogyan reagáljunk úgy, hogy az ne legyen túlingerlő a baba számára. Javaslatokat nyújt alvásügyben, hogyan hangolódjunk rá a babánkra.

**A totyogók és óvodáskorúakkal** foglalkozik otthon és házon kívül. Hogyan szoktassuk őket a változásokhoz, hogyan kezeljük túlingerelt állapotukat, heves érzelmeiket. Javaslatokat olvashatunk a mindennapos nehézségek megoldására, mint ahogy a kevésbé hétköznapi eseményekére is. Megtudhatjuk, hogy a szerző is mindennél fontosabbnak tartja a beszélgetéseket, a szülő jelenlétét gyermeke életében lépésről lépésre. „Maradj elérhető közelben, de ne tűnj ugrásra késznek!“ „Erősítsd meg, hogy a vegyes érzések is normálisak!“ „Maradj türelmes!“ „Feltétlenül ismerd el, ha sikerrel jár!“

A folytatásban megismerhetjük az **iskoláskorú szuperérzékeny gyereket** otthon és házonkívül, majd a **szuperérzékeny serdülőkkel és fiatal felnőttekkel** is foglalkozik.

Végül még egy idézetet engedjenek meg, mielőtt jó szórakozást, kellemes és hasznos időtöltést kívánják a könyv lapozgatásához:

„A szuperérzékeny gyermeked problémája tökéletesen érthető, ha meggondolod, hogy minden változáskor olyan ingereket kell feldolgoznia, amelyek előzőleg nem voltak jelen. Képzeld magad az ő helyébe: arra állítottad be magadat, hogy A tevékenység fog következni és te azt végzed, amikor egyszer csak B dolgot kell csinálnod, és ha ez a B ráadásul számodra új, akkor ez a szokottnál még több információfeldolgozást és tervezést jelent.“ „Kétféle váltás lehetséges. Az egyik az, amikor egy ismerős személyről, helyről, tevékenységről vagy tárgyról egy másik, szintén ismerős dologra térünk rá. A másik esetben valami egészen újhoz vagy váratlanhoz kell alkalmazkodni, tehát meg kell birkózni a körülményekben beálló változással.“

Feldolgozta: Mgr. Krippel Éva