

WMM

WANITA METRO



ANAK TERLALU SENSITIF

Ibu bapa perlu kesabaran tinggi serta bijak mengendalikan situasi yang tercetus

Oleh Nurul Husna Mahmud

nurul_husna@hmetro.com.my

Pernahkah anda ditegur ahli keluarga atau kenalan yang berasa kurang selesa untuk kerana terlalu sensitif?

Biasanya apabila menjadi subjek topik perbualan mereka, anda 'mudah melatah' kerana kurang senang dengan situasi itu.

Senario ini memberi gambaran keadaan individu yang memiliki karakter atau bersifat 'highly sensitive person' (HSP) berdasarkan kajian Penyelidik dan Pakar Psikologi Klinikal dari California, Amerika Syarikat, Dr Elaine N Aron.

Percaya atau tidak, dianggarkan 20 peratus dalam populasi dunia memiliki sifat atau personaliti yang terlalu sensitif.

Individu yang sangat sensitif merujuk kepada keadaan yang dianggap mempunyai sensitiviti sistem saraf pusat

lebih mudah meningkat atau lebih mendalam apabila terdedah kepada rangsangan fizikal, emosi atau sosial.

Ciri-ciri persamaan bagi individu yang memiliki personaliti HSP berdasarkan karakter tertentu yang dikenal pasti seperti mengelak filem atau rancangan televisyen yang ganas kerana berasa terlalu kejam dan membangkitkan rasa tidak selesa.

Individu ini juga mudah terkesan dengan keindahan, sama ada diekspresikan dalam seni, alam semula jadi atau pada manusia atau kadang-kadang iklan yang baik.

Malah turut mudah terkesan dengan rangsangan deria seperti suasana bising kerana ramai orang, cahaya terang atau pakaian yang

tidak selesa.

Pada masa sama berasakan diri memerlukan waktu bersendirian atau rehat, terutama apabila mempunyai hari yang sibuk. Kebiasaannya perlu menyendiri dalam bilik yang gelap dan sunyi.

Sememangnya individu berkenaan turut mempunyai pemikiran atau idea dalam kehidupan yang begitu kompleks.

Dalam perihal membesarkan anak, ibu bapa tidak dapat lari daripada berdepan dengan anak yang memiliki sifat atau personaliti sensitif.

Biasanya anak HSP lebih beremosi dan tidak berdepan masalah untuk meluahkan perasaan atau buah fikiran mereka baik menerusi percakapan mahupun tingkah laku.

ADEGAN ganas di media sosial dan televisyen boleh mendatangkan rasa tidak selesa.

