

ITIN JAUTRŪS VAIKAI

Maždaug 15-20 proc. viso pasaulio gyventojų yra priskiriami prie itin jautrių žmonių. Tai reiškia, kad beveik kiekvienas asmuo savo aplinkoje susiduria su jautriu žmogumi, tačiau ne kiekvienas tai supranta, o gal net ir pats toks yra, tiesiog dar niekada apie tai negirdėjo



Pasižymi savo itin jautrios nervų sistemos reakcijomis į emocinę ir fizinę aplinką

Kiti bruožai:

Būna labai dėmesingas tiek fiziniams, tiek psichologiniams aplinkos aspektams ir pokyčiams

Pastabumas subtilioms detalėms, pokyčiams

Itin didelis jautrumas aplinkoje sutinkamų dirgiklių, iš pažiūros menkų pokyčių, gausai

Būtent pagarba visiems jautraus vaiko išgyvenimams, kad ir kokie menki jie atrodytų, yra bene svarbiausia sąlyga norint turėti gerus santykius.

Testas: Ar mano vaikas yra itin jautrus?



1. Greitai išsigąsta
2. Nemėgsta staigmenų
3. Atkreipia dėmesį į subtilius kvapus
4. Pasižymi gera intuicija
5. Sunkiai užmiega po išpūdžių pilnos dienos
6. Nemėgsta pokyčių
7. Nori persirengti, kai drabužiai sudrėksta arba kai į juos patenka smėlio
8. Daug klausinėja
9. Linkęs į perfekcionizmą
10. Mėgsta žaisti ramioje aplinkoje
11. Užduoda sudėtingus, mąstyti verčiančius klausimus
12. Labai jautriai reaguoja į skausmą
13. Greitai pavargsta triukšmingoje aplinkoje
14. Pastebi subtilumus (pasikeitusias išvaizdos ar aplinkos detales)
15. Prieš lipdamas aukštai pasiteirauja, ar galima, ar saugu
16. Sutrinka, kai šalia jo būna nepažįstamų žmonių
17. Pasimoko iš švelnios kritikos, o ne tada, kai būna nubaustas
18. Skundžiasi dėl šiurkštaus drabužių audinio, prie kūno besiliečiančių etikečių
19. Kartais atrodo, kad jis skaito mano mintis
20. Pasižymi brandžiu humoro jausmu
21. Kalbėdamas vartoja sudėtingesnius žodžius, nei įprasta jo amžiaus vaikams
22. Pastebi kito asmens susikrimitimą ir sunerimsta

Jei teigiamai atsakėte į 10 ar daugiau klausimų, greičiausiai jūsų vaikas yra itin jautrus.

(Parengta pagal dr. Elaine N. Aron sudarytą jautrių vaikų įvertinimo metodiką)

Tėvai, auginantys itin jautrius vaikus susiduria su iššūkiais. Net iš pažiūros paprastos situacijos gali tapti nemenku kantrybės išbandymu, kai pvz. vaikas gali skųstis naujomis kojineėmis, kurių guma jam veržia koją. Tėvams gali atrodyti, kad kojinės yra tinkamos ir, kad vaikas tiesiog bando jų kantrybę. Tačiau itin jautrūs žmonės iš tiesų gali jausti diskomfortą, situacijose, kuriose kitiems sunkumų nekiltų.

Tėvams svarbu suvokti, kad vaikai iš tiesų, įvairiose situacijose gali reaguoti jautriai. Jiems dažnai reikia daugiau laiko apsiprasti prie pasikeitusios aplinkos ar kitų pokyčių. Jų jautrumas natūralus ir prigimtinis. Ir vaikui, ir tėvams tampa lengviau gyventi, kada toks jautrumas priimamas kaip natūralia savybe ir nėra bandoma to pakeisti ar "ištaisyti". Kai pradeda į tai žiūrėti kaip į dovaną.



Elaine N. Aron manymu, žmonių grupėms net labai verta turėti tokią didelę mažumą, kurios nariai prieš veikdami gerai įsigilina į situaciją, scrupulingai apsvarsto pasekmes ir dažnai ragina kitus palūkėti, pamąstyti ir sukurti geriausią galimą strategiją. Itin jautrūs žmonės greičiau pastebi potencialų pavojų, o likusieji gali imtis atitinkamų veiksmų, kad jį atremtų.

Keturi jautraus ir laimingo vaiko ugdymo principai

Nors negalite kontroliuoti, kas jūsų vaikui yra sakoma ar daroma, kai jūsų nėra šalia - jūs visgi galite paruošti savo vaiko protą tinkamai interpretuoti tai, ką jis girdi.

1

Savivertės stiprinimas

Jei dėl vaiko jautrumo nerimaujate ir jei į jį reaguojate kaip į problemą, vertėtų bandyti keisti šį požiūrį, nes itin jautrūs žmonės labai gerai skaito kūno kalba, bei jaučia kitų emocijas. Taip pat jaučia ir jūsų nerimą.

Iškilus klausimui apie jūsų vaiko jautrumą, apie tai kalbėkite su susižavėjimu, girkite savo vaiko pastabumą, gebėjimą nuodugniai analizuoti, sąžiningumą, intuiciją ir giliaširdiškumą. Atsiminkite, žodžiai irgi svarbu.



Leiskite laiką su savo vaiku. Niekas taip aiškiai nepasako „aš tave myliu“, kaip noras būti kartu. Vaikų psichiatras Stanley'is Greenspanas rekomenduoja kasdien po pusę valandos artimai bendrauti su savo vaiku, kai jūs tiesiog būnate kartu ir leidžiate jam viskam vadovauti.



Rodykite pagarbą savo vaiko jausmams, reikmėms, nuomonėms, prioritetams ir sprendimams. Tai turėtų prasidėti labai anksti jo gyvenime. Net jei jums tenka atmesti tai, kam jis teikia pirmenybę, ar nustatyti ribas, vis tiek parodykite, kad gerbiate jam kilusį impulsą.

Padėkite savo vaikui suprasti save, kai jis sąveikauja su neįautriais žmonėmis. Jūsų vaikui reikia išmokti suprasti, jog daugelis žmonių linkę garsiai galvoti, kalbėti ekspromtu ir impulsyviai veikti ir kad jie ne visada turi omenyje tai, ką sako, ne visada numato, jog tai padarys tokį stiprų poveikį.

Kai vaikas užsimena apie savo silpnumą, išryškinkite jo stipriąsias savybes. Nesėkmę, kurią vaikas patyrė, priešpriešinkite primindami apie jo patirtą sėkmę – tai ypač svarbi taktika programuojant vaiko smegenis gerai savivertei.



Gėdos jausmo mažinimas

2



E. N. Aron teigimu, gėdijimas kaip baudimas yra ypač kenksmingas, kadangi ir menkutė gėda itin jautriam vaikui iš esmės gali reikšti: „aš nesu geras“, todėl negėdykite norėdami sudrausminti.

Neakcentuokite, kokių pergalių tikėtės iš savo vaiko, o padėkite jam įsivaizduoti sėkmingą gyvenimą jo požiūriu ir vertinimu – kad nemestų savojo kelio dėl jūsų norų.



Atsargiai lyginkite vaikus. Pabrėžkite kiekvieno vaiko stipriąsias savybes, o ne skirtumus arba vaikų visai nelyginkite.

Atsisakykite įpročio erzinti. Neerzinkite savo itin jautraus vaiko, jei nesate tikri, kad jis tai priims kaip švelną, meilingą ir sąmojingą pokštą, į kurį gali atsikirsti.

Vaikai, ypač maži, yra linkę galvoti egocentriškai, pavyzdžiui, dėl tėvų skyrybų kaltinti save. Tad pasirūpinkite, kad vaikas nesijaustų kaltas dėl šeimos bėdų.



Protinga disciplina

Įsiklausykite ir įsijauskite. Įsiklausymas reikalauja susilaikyti nuo per didelio problemos supaprastinimo ar kategoriškų apibendrinimų.

Drausminimo priemonės naudokite taupiai, kad „pasekmės“ būtų trumpos, švelnios ir susijusios su poelgiu.



Būkite nuoseklūs, nes nenumatyta nuobauda itin jautriam vaikui sukelia papildomo nerimo, taip pat **negąsdinkite ir negrasinkite, kad nemylėsite.**

Jokiu būdu nebauginkite emociniu ir fiziniu smurtu ir jo nenaudokite. Smurtu laikoma viskas, kas vaikui sukelia skausmą – ar tai mušimas, ar žodžiai.



Mokėjimas diskutuoti apie jautrumą

3

Aiškiai pasakykite savo vaikui, kad jis nėra vienintelis itin jautrus, jog tokių žmonių yra daug. Galite netgi nurodyti, kurie iš jam žinomų ir jį žavinčių žmonių yra arba tikriausiai yra itin jautrūs.

Jei vaikas skundžiasi, kad yra per daug jautrus, priminkite jam atvejį, kai tai buvo privalumas.



Venkite vaiko jautrumą sieti su kiekvienu jam iškylančiu sunkumu. Vaiko nesėkmės akivaizdoje parastai geriau kalbėti apie su įvykiu susijusias detales, kad jis galėtų mokytis telkti dėmesį į situaciją ir savęs reguliavimą, užuot daręs kategorišką išvadą, jog apskritai nesugeba spręsti problemų.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Elvyra Grigaitienė, pagal Elaine N. Aron knygą "Itin jautrus vaikas: Kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti, kai pasaulis juos stelbia" (leidykla "Sofoklis, 2017).

elvyra.grigaitiene@sveikatos-biuras.lt

8 672 90 424