Parengė vaikų psichologė Joana Vetočkina

Itin jautrus vaikas, koks jis? Kaip jį atpažinti, palengvinti jam buvimą ir kaip su juo susidraugauti?

(Straipsnis parašytas remiantis Elaine N. Aron knyga „Itin jautrus vaikas“: Kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti, kai pasaulis juos stelbia, konsultavimo bei asmenine patirtimi).

„Man baisu, nedrąsu, aš negaliu...“ Ar dažnai iš vaiko girdite šias frazes? Arba jeigu neišgirstate, tai pastebite tai iš jo elgesio. Dažni kaprizai, baimės, ašarojimas dėl „nieko“. Pateiksiu keletą pavyzdžių: Pvz.: kad ir kiek kartų jūs sakėte, kad sveikintis yra mandagu, vaikas pamatęs nepažįstamą žmogų (pvz. pardavėją su kuria jūs pasisveikinate) arba žmogų, kurį jau seniai matė, paprasčiausiai nepasisveikina. Arba kad ir kiek jūs esate girdėję, kad mes esame socialinės būtybės ir poreikis bendrauti yra vienas iš svarbiausių poreikių, jūsų vaikas pasirenka žaisti vienas ir daro įspūdį, kad kiti vaikai jo nedomina, kad jam yra gerai taip. O galbūt aplinkiniai jums sako, kad jūsų vaikas turi keistumų ir galbūt su juo yra kažkas ne taip ir reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Kiti jūsų vaiką apibūdina kaip: „dramos karaliene“ arba „mažuoju princu“. Bet jūsų akimis, vaikas yra smalsus, bendrauja su Jumis, gali atsakyti labai tikslingai į klausimus, gali būti geru klausytoju ir pašnekovu, turi pomėgių ir panašu, kad raida atitinka vaiko amžių, bet kažkodėl jums kartais vienu ar kitu klausimu būna su juo sudėtinga. Įsivaizduokime situaciją: jūs stebite kitus vaikus, tarp kurių yra ir jūsų vaikas. Vaikai švenčia gimtadienį vaikų žaidimų kambaryje, tačiau vėliau kai jūs grįžtate namo, vaikas pasikeičia neatpažįstamai: dėl menkiausios priežasties ima verkti, šaukti, pasidaro itin irzlus, galbūt ima mėtyti daiktus, net spardytis, kol galiausiai rodo nuovargio požymius ir eina nusnausti (arba jūs jį paguldote). Atsibunda tokios pačios nuotaikos kaip prieš gimtadienį. Arba vis jums pasako, kad rūbai arba batai jam nepatogūs, kojinės spaudžia, kol galbūt pasirodo ir apsirengti

jau neturi kuo, nes viskas kaip ir netinka. Arba būnant svečiuose vaikas ilgiausiai sėdi po stalu, ten žaidžia arba būna nuolat prie jūsų. Galbūt vaikas jums dažnai pasako, kad tam tikri kvapai jį erzina ir jis net negali būti toje pačioje patalpoje, jam reikia išeiti. Girdint garsesnę muziką arba būnant triukšmingoje aplinkoje užsidengia ausis. Gali būti ir taip, kad kartais kaip tik nori įsijungti labai garsią ar trankią muziką. Taip pat vaikas gali turėti nemažai baimių: tamsos, tam tikrų garsų, pvz. vandens nuleidimo tualete ar kitų, gan neįprastų baimių. Arba pažiūrėjus veiksmo, mistinių elementų turintį filmą vaikas bijo eiti į savo kambarį, ilgai apie tai kalba, jam sunku užmigti. Taip pat vaikas gali verkti, kai kas nors šalia verkia, žiūrint graudų filmo siužetą, klausantis ramios muzikos ar kažką prisiminus. Panašiai gali būti po intensyvios įspūdžių kupinos dienos, vaikas vaikšto per miegus, negali užmigti. Jūsų mažylis gali audringai reaguoti į pokyčius ar skausmą, skundžiasi dėl šalčio arba karščio, akmenuko batuose, dėl šlapių ar šiurkščių drabužių. Jeigu visos šios situacijos yra jums pažįstamos, tada sveikinu, jūs susidūrėte su itin jautriu vaiku, kurio psichika negali apdoroti visko iš karto, kuriam reikia režimo, poilsio minutėlių, kuris atsiskleidžia pasauliui po truputėlį, ne iš karto. Toks vaikas yra dovana tėvams, bet jeigu jį auklėti standartiškai, neįsigilinant į svarbius jo psichikai būdingus momentus, tai tokio vaiko auklėjimas gali tapti ir tikru iššūkiu. Šiame straipsnyje mes susipažinsime su jautrumo prigimtimi, aptarsime tokių vaikų stipriąsias puses bei auklėjimo iššūkius ir pereisime prie pagalbos galimybių, kad jūsų mažylis taptų savarankiška, brandžia, pasitikinčia savimi asmenybe su gerais adaptaciniais gebėjimais.

Truputis statistikos bei jautrumo atsiradimo priežastys

Statistika yra visuomet įdomus dalykas, tai gi panagrinėkime keletą svarbių faktų: pasaulyje apie 15- 20 % žmonių yra jautrūs ir 80-85 % įprasto jautrumo (nejautrūs). Tai yra tyrimais patvirtinti duomenis. Jautrumas daugiausia būna ***nulemtas genetiškai***. Daugelį metų buvo atliekami tyrimai su primatais (tam tikros rūšies beždžionėmis) ir su žmonėmis bei nustatyta, kad tokia psichikos struktūra yra paveldima. Būtent serotonino lygį lemiantis genetinis pakitimas yra pagrindinė diferencinio jautrumo priežastis. Tiek beždžionėms, tiek žmonėms šis genetinis pakitimas suteikia daug privalumų, įskaitant geresnį išmoktos medžiagos įsiminimą, geresnį sprendimų priėmimą ir apskritai geresnį protavimą. Taip pat svarbu suprasti, kad ***itin aukštas jautrumas*** dirgikliams jokiu būdu ***nėra laikomas sutrikimu***, problema ar kliūtimi. Taip pat pastebėta, kad tarp tų 15-20% itin jautrių asmenų (įskaitant ir vaikus), 70% yra intravertai ir 30% yra ekstravertai. Pastebėta, kad pastaroji savybė (ekstravertiškumas) labai priklauso nuo aplinkos ir nuo tėvų, auginančių ***itin jautrų vaiką***

(toliau tekste minėsiu kaip ***IJV***). IJV turi galimybę būti labiau atviru, labiau bendraujančiu, turėti daugiau adaptacinių gebėjimų jeigu jo tėvai jį priima, supranta su kokia savybe susidūrė ir turi pakankamai žinių, kad vaiko jautrumą padaryti jo stiprybe ir tinkamai jį nukreipti.

Jūsų vaikas yra neatrastas lobis, atraskite jį

Panagrinėkime kodėl IJV yra kaip dar neatrastas lobis. Pirmiausia kada pasireiškia ši savybė? Ji pasireiškia jau kūdikystėje. Tėvai ima pastebėti, kad galbūt jų vaikas jautriau miega, galbūt imant visumoje jis daugiau verkia negu kiti vaikai, dažnai būna neramus, jautriau reaguoja į aplinkos pokyčius. Itin jautrūs kūdikiai, regis, pastebi menkiausią maisto skonio, temperatūros pasikeitimą. Jie krūpčioja nuo garsaus triukšmo ir ima verkti, vos į akis tvyksteli ryški šviesa. Be to, ūgtelėję šie vaikai dažnai būna dar ir emociškai jautrūs. Įskaudinti jie lengvai pravirksta, dažniau nerimauja, tuo pačiu gali būti „neapsakomai“ laimingi. Jie ilgiau pasvarsto prieš veikdami, todėl dažnai atrodo drovūs ir išsigandę, nors iš tiesų jie tik stebi. Dar labiau ūgtelėję, šie vaikai dažnai stebina savo gerumu ir sąžiningumu. Jie skaudžiai išgyvena dėl neteisybės, žiaurumo, neatsakingumo. Jie puikiai moka išklausyti ir palaikyti pokalbį. Jie yra empatiški, labai smalsūs. Jų interesų spektras gali būti labai platus, bet gali būti ir labai siauras, bet labai gerai išnagrinėtas, nepaviršutiniškas. Jiems būdingas aukštas pastabumo lygis: jie pastebi menkiausią pasikeitimą savo kambaryje, jūsų šukuosenoje, jūsų nuotaikoje ir pan. Kartais būna susidaro toks jausmas, kad vaikas yra labai išmintingas, pasako ką nors labai gilaus, prasmingo arba jo veiksmai parodo labai didelį subrendimą ne pagal vaiko amžių. Šis kol kas mažas žmogelis ateityje gali tapti pačiu geriausiu jūsų draugu. O galbūt jūs jau dabar tą jaučiate. Tai yra didžiausia vertybė ir didžiausia dovana IJV auginantiems tėvams. Kalbant apie suaugusiųjų gyvenimą, jautrūs žmonės visais laikais buvo geriausi patarėjai, nes jie sugebėdavo išanalizavę visus faktus priimti geriausią sprendimą, geriausi gydytojai, slaugytojai, psichologai, teologai, istorikai, teisininkai, diplomatai, mokytojai bei menininkai.

Pakalbėkime apie sunkumus

Tik išanalizavę kokie yra sunkumai, su kuriais galimai susiduria jūsų vaikas šiandien, jūs galėsite atrasti tinkamiausią būdą juos įveikti ir tuo pačiu padėti savo vaikui. Pirmiausia, žinoma, tai greitas ir pernelyg stiprus sudirginimas. Jeigu kalbame apie asmenį (tiek vaikas, tiek suaugęs), kuris geriau supranta visa tai, kas vyksta išorėje ir viduje, ir kuris informaciją apdoroja kruopščiau, beveik neišvengiamai pervargsta greičiau už kitus – psichiškai ir fiziškai, nes smegenys yra kūno dalis. Visi vaikai kiekvieną akimirką susiduria su tuo, kas jiems nauja, be to, ir mes patys sąmoningai juos supažindiname su įvairiais naujais dalykais, todėl jie dažnai būna pernelyg sudirgę, pervargę ar net išsekę. Tai dar labiau būdinga IJV, kurie dėl savo prigimties naujų dalykų pastebi daugiau ir apie juos galvoja intensyviau negu kiti vaikai. Taigi greitas ir pernelyg stiprus sudirginimas yra natūralus, nors ir nemalonus kruopštaus informacijos apdorojimo šalutinis poveikis. Kaip jau minėjome aukščiau, daugelis vaikų yra intravertai, dėl to daugelis susiduria su sunkumu susirasti draugų arba bent vieną draugą. Nors ir socialinės komunikacijos poreikis yra prislopintas, jis vis tiek egzistuoja. Su juo kartu eina baimės, gėdos, nepasitikėjimo savimi jausmai. Tai yra jausmai su kuriais dažnai tenka dirbti psichologui ir kurie vienu ar kitu aspektu trukdo IJV pilnavertiškai gyventi. Vaikas patiria ypatingai daug streso norint pritapti ir susirasti draugų. IJV labai svarbu turėti bent vieną, tikrą, geriausią draugą. Šituo klausimu Jūs ir galėtumėte padėti. Schemos nėra sudėtingos, bet ypač veiksmingos. Bet apie tai šiek tiek vėliau. Kaip jau minėjau prieš tai, IJV dažnai būdingas žemas sensorinis slenkstis – vaikas gali būti jautrus audiniams, etiketėms, garsams, kvapams, skausmui. Nemėgsta sumaišyto maisto, kuriame daug ingridientų, sudėtingų padažų. IJV gali patirti per didelį emocinį susijaudinimą perimdamas kitų žmonių nuotaikas, gali būti itin jautrus gyvūnams, negyvėliams, augalams. Gali lengvai pravirkti, stipriai išgyvena kito žmogaus kančią. IJV būdingas jautrumas bet kokiems pokyčiams: jis jautriai reaguoja į gyvenamosios vietos, darželio, mokyklos pasikeitimą, pokyčius jo kambaryje, nejaučia poreikio arba ne itin mėgsta staigmenų. Nemėgsta būti nepažįstamų arba mažai pažįstamų žmonių dėmesio centre,

nemėgsta būti klausinėjamas nepažįstamų arba seniai matytų žmonių. Iš esmės toks vaikas pokyčius priima, bet jam reikia daugiau laiko priprasti ir juos priimti negu kitiems vaikams. Prie papildomų sunkumų galėtų būti priskirti koordinacijos stoka ar nerangumas žaidžiant sportinius žaidimus, drovumas, dažna atstūmimo baimė, bloga nuotaika ir negatyvus elgesys, užsispyrimas, atžarumas, egoizmas, dėmesingumo stygius, per didelis lipšnumas, per ilgas laiko praleidimas prie kompiuterio, pyktis, per garsus triukšmavimas, įsiaudrinimas, nesugebėjimas išmokti ir papildomai dėmesio sutrikimo sindromas. Tačiau reikia suprasti, kad kaip ir visi žmonės šiame pasaulyje nėra tipiniai tam tikros psichinės struktūros atstovai, taip ir IJV nebus visi vienodi, bet turės daugiau bendrų bruožų, palyginus su nejautriais vaikais. Kaip suprasti ar Jūsų vaikas tikrai yra jautrus? Pabaigoje įtrauksiu testą.

Kaip padėti?

Pereiname tikriausiai prie svarbiausios šio straipsnio dalies. Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai patvirtina, jog auklėjimas yra svarbus veiksnys, juolab auginant tokius vaikus kaip IJV. Vėlgi buvo atliekami tyrimai su beždžionėmis, kur itin „reaktyvūs“ jaunikliai buvo atiduodami auginti labai ramioms patelėms. Kaip rodė tyrimai, šie jaunikliai, palyginti su augintais itin nervingų patelių, užaugdavo geriau prisitaikę ir net tapdavo būrių lyderiais. Tai gi, mieli tėveliai, turime suprasti, kad nuo mūsų labai priklauso kokie išaugs mūsų IJV.

1. Pirmiausia, kaip jūs galite padėti - tai bandyti suprasti ir priimti savo vaiką. Priimti tai, kad jis išsiskiria iš kitų, galbūt ir visą gyvenimą kažkuo išsiskirs. Nebūtinai jis turi būti toks, kokiu jūs įsivaizdavote. Tai svarbiausias žingsnis pokyčių link.
2. Tikėkite savo vaiku. Jeigu vaikas sako, kad jam skauda kirpti nagus ir jis dėl to jaučia kažkokius nemalonius pojūčius, vadinasi, taip ir yra. Arba jam kažkur trina, duria, spaudžia ir pan. Net gi jeigu jums tokie dalykai nekelia problemų. Atraskite tinkamą būdą šiems veiksmams atlikti.

3. Užtikrinkite, kad mažas IJV visada būtų pavalgęs ir pailsėjęs. Jis bus ne toks irzlus ir kantresnis laukdamas, kada jūs pašalinsite kokį nors diskomfortą su kuriuo jis susidūrė.
4. IJV reikia daugiau pertraukų pailsėti arba valandėlių, kai jis gali ramiai, tyliai pažaisti. Šiems vaikams labai svarbus yra dienos režimas, kuris būtų sudėliotas taip, kad jame būtų konkretus laikas skirtas valgymui ir poilsiui, įtraukiant svarbiausius dienos darbus ir užduotis.
5. Kai IJV yra pakankamai didelis, kad jus suprastų, iš pradžių išsiaiškinkite, kas jam kelia diskomfortą, o tada pasakykite, kada ir kaip tai baigsis, arba kad jūs tiesiog nieko negalite pakeisti, jei tai tikrai tiesa. Jei iš pradžių parodysite nuoširdžią pagarbą savo vaiko reakcijai, taip pat užuojautą dėl jo žūtbūtinio poreikio, tačiau paaiškinsite savo vaikui, kad privalote baigti apsipirkti, nueiti į automobilį kur yra sausų drabužių ir t.t. – tada vaikas pamažu išmoks tai suprasti ir prireikus palaukti.
6. Mokymasis, pažintinė veikla. IJV psichika yra apkraunama du kart daugiau negu nejautrių vaikų, dėl to, kad jis kreipia dėmesį į menkiausią smulkmeną, taip bandydamas apdoroti informaciją. Dėl to atliekant užduotėles jam reikalingos pertraukos arba užduotys suskirstytos taip, kad iš pradžių pateikiama tai, kas lengviausia, palaipsniui apsunkinant ir užbaigiant taip pat lengvomis užduotimis. Taip pat padės žodžiu arba raštu (geriausia) surašyta schema, kas po ko eis, būtinai pažymima, kad bus pertraukėlė. Kaip ir bet kuriam vaikui, ieškokite kūrybiškų išeičių pateikti ir išmokti medžiagą.
7. Reakcija į pokyčius. Kiekvienas vaikas savo gyvenime patiria didesnių ar mažesnių pokyčių. Tėvų užduotis yra paruošti vaiką bet kokiems, net gi atrodytų ne tokiems reikšmingiems pokyčiams. Pvz. iš anksto pasimatuoti naujus batus, leidžiant prie jų prirasti, naują uniformą. Arba tokie rimti pokyčiai, kaip gyvenamosios vietos pakeitimas ar mokyklos, klasės. Kuo dažniau kalbėti su vaiku apie tai, nuvažiuoti kelis kartus pabūti naujoje vietoje. Leisti vaikui įsivaizduoti kaip jis jausis gyvendamas būtent čia. Tai liečia bet kokius pokyčius. Tiesiog duoti daugiau erdvės ir laiko priprasti, ir vaikas pripras.
8. Padėti susirasti draugų arba bent vieną draugą. Dažnas IJV susiduria su tokiais dalykais. Iš pradžių bandykite išsiaiškinti kas iš klasės ar kiemo draugų jūsų vaikui patinka, su kuo jis norėtų susidraugauti. Tai dažniausiai vaikai jaučia intuityviai. Tuomet jūs jau pradedate domėtis tuo vaiku. Kas yra jo tėvai, ką šeima mėgsta veikti laisvalaikiu. Sekantis žingsnis pakviesti vaiką kartu su tėvais kažkur kartu nueiti, kartu ką nors įdomaus paveikti. Tuomet galbūt pakviesti į svečius. Toliau bandykite suprasti, kokie

bendri pomėgiai jungia vaikus ir pasiūlyti pramogas arba veiklas atsižvelgiant į tuos pomėgius. Paskui galima būtų pamėginti patekti į tą pačią mokyklą, o galbūt net ir klasę. Jūsų aktyvus įsitraukimas reikalingas tik tada, kai jaučiate kad jūsų vaikui sunku yra užmegzti draugystę ir tik iki to momento kai jau vaikai gebės bendrauti patys ir santykiai bus jau susiformavę. Svarbu nuoseklumas, bet ir gebėjimas atleisti vadeles kai jau vaikas yra pasiruošęs.

9. Nustatykite savo ribas. Jeigu jūs bandote padėti IJV išspręsti problemą ir jums nesigauna to padaryti, nes vaikas pasako, kad jums nepavyksta taip, kaip jis nori, na pvz. nepavyksta sušukuoti taip, kaip vaikas tikisi. Pasakykite kiek kartų bandysite, tarkime bandysite 3 kartus. Pasakykite, kad jūs stengsitės klausytis vaiko nurodymų. Tačiau jeigu jums nepavyksta, tuomet po trijų kartų to nebedarykite. Vaikas turi žinoti kur baigiasi jūsų ribos.
10. Jeigu jūs negalite pašalinti dirgiklio čia ir dabar, tuomet pasiūlykite laikiną išeitį. Jeigu ir tai netinka ir vaikas jau yra praradęs savitvardą, leiskite jam verkti ir šaukti, tiesiog būdami šalia jo. Šiuo metu jūs nieko negalite daugiau padaryti. Jeigu vaikas yra vyresnis, išreiškite jam užuojautą dėl to, kaip jis dabar jaučiasi, taip pat būkite šalia, bet neatsiprašinėkite. Kai vaikas aprims, abu aptarkite kaip kitą kartą galima būtų elgtis santūriau.
11. Kai tai yra įmanoma, leiskite vaikui būti atsakingam už išeitį. Jeigu iš pasiūlytų 5 porų kojinių netinka nei viena, tai yra nei mamos, nei tėčio kaltė.
12. Emocinio intelekto ugdymas. Kalbėkite su savo mažyliu apie jausmus. Atspindėkite jo patiriamą emociją, kad ir kokia ji būtų: „matau esi supykęs, susierzinęs, liūdnas, linksmas“ ir pan. Kaip pagalbinė priemonė gali padėti ir emocijų kortelės, kurias nesunkiai galima rasti specializuotose parduotuvėse arba patiems atsispausdinti. Su laiku vaikas pats gebės įvardinti savo emocijas. Kadangi vaikai patiria daug emocijų, ypač IJV patiria visą emocijų spektrą, visada skatinkite apie jas kalbėti ir pasakyti kaip vaikas jaučiasi. Ypatingai jeigu tai neigiamos emocijos: pyktis, gėda, nusivylimas ir t.t. Leiskit jam išsakyti viską ką jis apie tai mano. Svarbu suprasti, kad jūs tik padedate, patiems emociškai reikėtų išlikti kuo įmanoma ramesniems.

Ir pabaigai: svarbu prisiminti, kad IJV lengviau ko nors išmoksta girdėdamas švelnias, o ne griežtas pastabas. **Derybos** – tai yra geriausias konflikto sprendimo būdas, kurį IJV geriausiai suvokia ir svarbiausia - laikosi. Jie yra derybų virtuozai. Derėkitės su jais net dėl smulkiausių dalykų ir bandykite surasti jums abiems geriausią sprendimą.

Tiesiog būkite šalia, priimkite viską, kas vyksta su jūsų mažyliu, ir mylėkite. Visiems vaikams labiausiai reikia abiejų tėvų meilės ir žinoma jiems skiriamo laiko.

Pabaigai, jeigu dar nesupratote ar Jūsų vaikas tikrai jautrus, atlikite šį testą.

Testas

Kuo atidžiau įvertinkite kiekvieną tezę. Atsakykite „Tiesa“ (T), jei jūsų vaikui tai iš tikrųjų ar bent jau ganėtinai būdinga-arba ilgoką laiką buvo būdinga praeityje. Atsakykite „Netiesa“ (N), jei jūsų vaikui tai nėra labai būdinga arba niekada nebuvo būdinga.

Mano vaikas....

1. T N greitai išsigąsta
2. T N skundžiasi dėl šiurkščių drabužių, kojinių siūlų ar etikečių vidinėje drabužių pusėje
3. T N paprastai nesidžiaugia didelėmis staigmenomis
4. T N geriau išmoksta švelniai pataisomas, negu griežtai baudžiamas
5. T N tarsi skaito mintis
6. T N vartoja ne pagal amžių sudėtingus žodžius
7. T N užuodžia menkiausią neįprastą kvapą
8. T N turi protingą humoro jausmą
9. T N atrodo labai intuityvus
10. T N sunkiai užmiega po jaudinančios dienos
11. T N sunkiai pakelia dideles permainas
12. T N nori persirengti šlapius ar smėlėtus drabužius
13. T N labai daug klausinėja
14. T N yra perfekcionistas
15. T N pastebi kitus susikrimtus
16. T N labiau mėgsta žaisti tyliai
17. T N užduoda subtilių, verčiančių susimąstyti klausimų
18. T N labai jautrus skausmui
19. T N nervinasi triukšmingose vietose
20. T N pastebi subtilius dalykus (kad kažkas buvo pajudinta, išvaizdos pasikeitimą ir pan.)
21. T N prieš aukštai lipdamas įsitikina, ar saugu. Ir visose aktyvesnėse situacijose veikia lėčiau, apsižiūri, pripranta
22. T N subtiliai jaučia dalykus

Susumuokite rezultatą

Jei atsakėte „Tiesa“ (T) trylika ar daugiau kartų, jūsų vaikas tikriausiai yra itin jautrus. Tačiau joks psichologinis testas nėra toks tikslus, kad privalėtumėte juo remtis vertindami savo vaiką. Jei patvirtinote, kad jūsų vaiko atveju teisingi vos vienas ar keli dalykai, bet tie dalykai jam ypač būdingi, galbūt taip pat pagrįstai galite vadinti savo vaiką itin jautriu.

Linkiu sėkmės kelionėje į savo vaiko pažinimą 😊