

Itin jautrus vaikas

Kiekvienai mamai atrodo, kad jos vaikas jautrus ir pažeidžiamas. O kaip padidėjusį jautrumą apibrėžia psichologai? Kada tėvams jau reikėtų atkreipti dėmesį į vaiko jautrumą?



Raminta Gudelytė-Bagdonė
Vaikų psichologė
vaikamstevams.lt

Itin jautrų vaiką (toliau IJV) galima pastebėti atsižvelgiant į kai kuriuos aspektus. IJV pasižymi didele dalimi šių požymių (tačiau nėra dviejų vienodų IJV, gali būti du itin jautrūs vaikai su visiškai skirtingais požymiais): greičiau susijaudina, sunkiau išveria dideles permainas (net ir malonias), jautresni skausmui, tampa irzlūs triukšmingoje aplinkoje, turi padidėjusį saugumo poreikį, sunkiau užmiega po jaudinančios dienos, nori pabūti vieni, drabužiai kartais „kanda“, nepatogūs, nori persirengti sušlapę ar išsipurvinę, turi stiprią intenciją (tarsi skaito kitų žmonių mintis), labai smalsūs, daug domisi, klausinėja, pateikia klausimus, kurie verčia susimąstyti, pastebi subtilius pokyčius (minimalius išvaizdos ar aplinkos pasikeitimus), siekia tobulumo.

Apibendrinant – itin jautrūs vaikai pasižymi 5 ypatumais:

- intensyviomis emocinėmis reakcijomis;
- didele empatija (gebėjimu įsijausti į kito žmogaus būseną);
- savo patirtis tokie vaikai permąsto ir jaučia stipriau, giliau ir ilgiau;
- šiuos vaikus labiau veikia įvairūs stimulai, jie lengviau

susijaudina;

- šie vaikai yra jautresni net mažiems ir subtiliems stimulams.

Ar galima itin didelį jautrumą išaugti?

Jeigu vaikas sulaukęs trejų tampa ramus ir lengviau priima įvairius gyvenimo pokyčius, vadinasi, jis nebuvo itin jautrus. Didelis jautrumas yra gimties dovana, kurią vaikas gauna visam gyvenimui, tai fiziologinis nervų sistemos ypatumas. Žinoma, itin jautriam vaikui augant, jis su daugeliu dalykų išmoksta gyventi, tai jam netrukdo, taip nedirgina, neblaško, vaikas išmoksta greičiau sugrįžti į emocinę pusiausvyrą. Galų gale pats jautrumas yra labiau privalumas negu trūkumas.

Ar reikia koreguoti tą padidėjusį jautrumą?

Didelis jautrumas yra prigimtinis, todėl jo pakeisti negalime. Kad ir ką darysime, itin jautraus vaiko nervinės sistemos jautrumas nesumažės. Nepaisant to, vaiko dienos tvarkę ir aplinką galime keisti, pritaikyti pagal vaiko poreikius. Itin jautrius vaikus galime mokyti savireguliacijos, padėti suprasti savo jausmus ir poreikius. O tai tikrai palengvina jų kasdienybę ir padeda atsiskleisti gražiausiomis spalvomis.

Visi vaikai yra prisirišę prie savo tėvų, tačiau itin jautrūs vaikai turi padidėjusį saugumo poreikį, jiems tarsi nuolat reikia pa-

tvirtinimo, kad jie yra matomi, mylimi, girdimi. Būdami šalia suaugusiojo, jie jaučiasi saugiau, drąsiau, labiau atsiskleidžia. Nepaisant to, jie, lygiai taip pat kaip ir neurotipiniai vaikai, siekia autonomijos ir nori būti savarankiški.

Kaip itin jautrų vaiką išleisti į darželį?

Itin jautrus vaikas lengviau adaptuosis darželyje būdamas trejų negu dvejų metų. Lygiai taip pat kaip ir neurotipiniai vaikai. Jeigu tėvai turi galimybę vaiką bent iki 3 metų auginti ir ugdyti namuose, – toks sprendimas jautruoliui palankesnis. Pradėjus vesti į darželį dvejų, – adaptacija gali būti sunkesnė, bet tai nėra taisyklė.

Ar tokiam vaikui reikėtų atrinkti, kokius filmukus žiūrėti, kokias pasakas skaityti?

Itin jautrus vaikas turi gilesnį pasaulio matymą. Jeigu neįtrauktus vaikas gyvenimą mato taip, lyg žiūrėtų filmą per televizorių, tai itin jautrus vaikas gyvenimą mato taip, lyg filmą žiūrėtų kino teatre su 3D efektais ir ta „filmo“ patirtis išlieka daug ilgiau negu neįtrauktam vaikui. Todėl reikia prižiūrėti, ką vaikas žiūri, ką skaito ir kiek laiko prie ekranų užtrunka. Lygiai taip pat, kaip ir ne tokiam jautriam vaikui.

Kokių patarimų duotumėte jautruolio tėvams?

Svarbiausia priimti vaiko jautrumą kaip dovaną ir nieka-

da nesistengti to keisti. Jeigu tėvai jaučia, kad vaikas itin jautrus, tikrai pravartu būtų pasikonsultuoti su šia tema dirbančiais specialistais, susidėlioti svarbiausius akcentus būtent jų vaiko atveju ir po truputį mokyti gyventi su tokiu vaiku. Tėvai turi padėti itin jautriam vaikui augti, mokyti ir pačiam priimti savo jautrumą kaip dovaną, kuri tikrai išsiskleis pačiomis gražiausiomis spalvomis.

Kuo didelis jautrumas yra gerai? Kodėl tai dovana?

Itin jautrūs vaikai jaučia aplinką, jie randa prasmę visame, kas juos supa, neretai pastebi tai, ko nemato kiti. Tai itin jautiems vaikams padeda jaustis labiau dėkingiems už viską, ką turi, labiau vertinti santykius, draugystę, šeimą ir net materialius dalykus. Jautruoliai turi puikią savistabą, tai itin svarbu siekiant palaikyti emocinę pusiausvyrą ir gerą savijautą. Jie labai empatiški ir lojalūs iš prigimties, jie gali atspindėti kitų žmonių emocijas, ir tai vyksta instinktyviai, tai nuostabus įrankis ne tik kuriant ryšius su aplinkiniais, bet ir renkantis tam tikras profesijas ateityje. Itin jautrūs žmonės labai intuityvūs, tai vadovavimo, kūrybiškumo, vaizduotės, asmeninės krypties ir prasmės šaltinis, sprendimų priėmimo įrankis ir net asmeninės apsaugos sistema. Tokie vaikai būna labai kūrybiški, o tai jau savime privalumas. ■