



## *Itin jautrus vaikas*

Vaiką, pastebintį subtilius niansus, greičiau pribloškia vienu metu pasipylusių dalykų gausa. (Ta „gausa“ gali būti ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus, kai vaikas, pavyzdžiui, įsivaizduoja kokį nors jaudinantį dalyką).

Kuo daugiau dirgiklių, tuo labiau kūnas susijaudina, kad jiems atsispirtų. Kiekvienas žmogus ir gyvūnas siekia normalaus susijaudinimo lygio – tai toks pat savaiminis procesas, kaip kvėpavimas. Jei tas lygis truputį per žemas, mums neramu, nuobodu. Jei susijaudinimo lygis per aukštas, jaučiamės nekomfortiškai ir sutrikę. *Itin jautrūs vaikai* daug greičiau pernelyg stipriai susijaudina.

*Itin jautrūs vaikai* visada turės sričių, kuriose per didelis susijaudinimas sukelia daug sunkumų. Tai paprastai būna dalykai, susiję su ankstyvoje vaikystėje patirta nesėkme ar įsivaizdavimu, kad ji neišvengiama.

*Itin jautrūs vaikai* paprastai rečiau nuobodžiauja. Be to, jie dėmesingesni ir uoliau veikia situacijose, kuriuose kiti gali likti pasyvūs.

Ar būna *itin jautrių vaikų*, mokančių nesusijaudinti per greitai ir per stipriai? Dauguma jų turi tam tikras sritis, kuriose jaučiasi taip laisvai, jog gali puikiai veikti nepaisydami išorinio spaudimo ar aukšto dirginimo lygio. Bet jie dažniausiai vis tiek labai jautrūs kitose srityse.

Kelios naudingos rekomendacijos:

- *Pastebėkite sritį, kurioje vaikas yra išties gabus.* Tai gali būti, sportas, saviraiškos forma, mokymo dalykas ir kt. Išsirinkite kokį nors dalyką, kuris domina jūsų vaiką, ir jį pamažu skatinkite tobulėti toje srityje darydami viską, kad pirmieji visi bandymai būtų sėkmingi.
- *Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas toks pasirengęs ir įgudęs, jog jo niekas negalėtų sutrikdyti.* Lavinkite jį tokioje pačioje aplinkoje ir tokiomis pačiomis sąlygomis, kuriomis jam teks demonstruoti savo gebėjimą. Niekada neleiskite *itin jautriam vaikui* eiti į egzaminą, pasirodymą nepasirengusiam.
- *Pasakokite jam apie tai, jog kai kurie dalykai gali nepasisiekti ir kaip su tuo susidoroti.* Kalbėkite apie klaidas ir kaip jas reikia vertinti. (Galbūt tai atrodo kaip vaiko pratinimas prie nesėkmių? Bet labai tikėtina, kas jis jau ir taip laukia nesėmės. Jūs tiesio mokote jį, kaip reikėtų į ją tinkamai reaguoti.)
- *Aiškindite per stipraus susijaudinimo poveikį pasirodymui ar patogumui.* Sakykite savo vaikui, kad jis yra gabus, bet kartais jam gali trukdyti nervingumas (arba triukšmas, nauja aplinka ar kiti per daug stiprūs dirgikliai).

- *Atkreipkite dėmesį į tai, kad kai kuriuos jūsų vaiko gebėjimus menkai veikia spaudimas iš išorės. Tai gali būti meninės kūrybos sritis, naminių gyvūnėlių ar augalų priežiūra, fizinė veikla, kai kiekvienas siekia asmeninių tikslų, pavyzdžiui, ilgų distancijų bėgimas ar pėsčiųjų žygiai.*
- *Skatinkite savo vaiką mėgautis ir daugybe kitų dalykų, kuriems jis neturi gabumų – su jumis dainuoti važiuojant automobiliu ar mėgėjiškai vaidinti palaikant kitiems šeimos nariams. Kad galėtų pajusti tų dalykų malonumą, jo nereikėtų versti dainuoti chore ar lankyti dramos būrelį. Jei atitinkami gabumai išryškės, visada spėsime juos puoselėti, bet šiuo atveju svarbu ne „profesionalizmas“, o smagumas.*

Parengė mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė

Šaltinis: Elaine N. Aron Itin jautrus vaikas Vilnius, 2020