

## 10 BŪDŲ, KAIP PADĖTI JŪSŲ JAUTRIAM VAIKUI



Jautrus vaikas daugumai aplinkinių atrodo kaip tėvų kantrybės išbandymas, bet retai kas susimąsto, kad tai gali būti ir dievo dovana. Knygos „The Highly Sensitive Child“ autorius Dr. Elaine Aron teigia: „Vaikų ir tėvų santykiuose pirmiausia vaiko jautrumą įvertina tėvai. Jie patys ir nusprendžia ar tai yra privalumas, ar nuolatinį nerimą sukeliantis šaltinis“. Kaip padėti labai jautriems vaikams? Yra dešimt patarimų, kurie gali pagelbėti tėvams.

1) Susitaikykite, kad Jūsų vaikas yra jautrus. Priimkite vaiką pirmiausia tokį, koks jis yra ir neapkraukite savo pačių neišsipildžiusiais lūkesčiais. Jautrūs vaikai ne visuomet būna futbolo komandos kapitonais ar vakarėlių sielos, tačiau tai yra kūrybingos, susimąsčiusios, empatiškos bei smalsios asmenybės.

2) Gerbkite savo jautraus vaiko tikrovę. Jums gali labai nepatikti, kad Jūsų vaikas, rinkdamasis savo juodos spalvos marškinėlius, kurie Jums atrodo identiškai vienodi, puls į nevilgtį, isteriją ir įrodinės, kad jis nori būtent kitų, nes šie yra jau nešvarūs. Tačiau sutikite, kad tai, kas vienam žmogui yra švaru, kitam gali būti purvina. Padėkite jam, bandydami suprasti, ką Jūsų vaikas išgyvena, mato ir jaučia.

3) „Etiketė“ turi būti tinkama. Nesvarbu, kam Jūs apibūdinat savo vaiką kaip drovų ar hiperaktyvų, pastabų ar sunkiai suvaldomą. Tačiau tėvų suformuota „etiketė“ ne tik nuteiks aplinkinius, bet ir turės didžiulę įtaką paties vaiko požiūriui į save. Tad „etiketes“ rinkitės atsakingai.

4) Bet kokioje situacijoje būkite užnugaris savo vaikui. Bėgant laikui Jūsų vaikas tikrai išmoks apsiginti. Iki to laiko bus akimirų, kai Jums būtinai tai reikės padaryti už jį. Jautrūs vaikai gali nenorėti žaisti muzikinių ar grupei vaikų skirtų žaidimų, jiems taip pat gali labai nepatikti, kad juos nori apkabinti ne šeimos nariai. „Apsaugokite juos“ ir sudarykite visas įmanomas sąlygas, kad vaikai jaustųsi saugūs.

5) Padidinto jautrumo vaikai yra perfekcionistai iš prigimties, todėl jau jiems patiems yra sunku gyventi su savimi. Sukritikuoti, jie gali bijoti net ir mažiausių klaidų, o neklysta tik tie, kas nieko nedaro. Tokiems vaikams yra priimtinos tik švelnios pastabos ir apgalvoti pamokymai. Tad supykę, pirmiausia nusiraminkite patys. Tik tuomet auklėkite ir mokykite savo vaiką.

6) Būkite šalia savo vaiko. Susikoncentruokite į savo vaiko poreikius, žaiskite kartu su juo, skirkite dėmesį tik jam, palaikykite jį ir padrąsinkite. Tačiau prievarta tokiems vaikams yra visiškai netinkama. Jei liepsite ką nors atlikti, kai jis tam visiškai nėra pasiruošęs, rezultatai nebus džiuginantys.

Dėmesys savo vaikui nėra tas pats, kas visų vaiko užgaidų tenkinimas. Tai įsiklausymas į jo natūralius poreikius ir pagalba jautresniam vaikui suvaldyti savo emocijas arba tinkamai jas išreikšti.

7) Padėkite vaikui atskleisti jo gebėjimus. Didžioji dalis kūrybingų padidinto jautrumo žmonių buvo genijai: Albertas Einšteinas, Abraomas Linkolnas, Walt Whitman, Stevenas Spielbergas ir Eltonas Johnas. Padėkite savo vaikui rasti savąją išraiškos formą, kuri padės jam pamatyti savo jautrumą kaip išskirtinę dovaną, o ne sunkią našą.

8) Sukurkite jaukius namus. Rami ir tvarkinga aplinka tokius vaikus ramina. Tačiau ramybę turi spinduliuoti ne tik tvarkingai namuose sudėti daiktai. Pirmiausia ramybė – tėvų vidinė būseną. Toks vaikas turi turėti bent vieną iš tėvų, kuris, esant konfliktinei situacijai, sugebėtų išlikti ramus. Priešingu atveju, jis visada turės dvi priežastis nerimauti: savo nerimą ir tėvų perduodamą nerimą.

9) Kantriai skatinkite savo vaiką išbandyti naujus dalykus (žaisliukus, vaikams skirtas pramogas), bet neverskite. Jei matote, kad Jūsų vaikas susidomėjo kažkuo nauju, bet nedrįsta, padėkite jam savo pavyzdžiu arba palaikymu. Ateityje tai gali turėti didelę įtaką.

10) Užtikrinkite, kad vaikas tinkamai pailsėtų. Net ir suaugusieji, jausdami nuovargį, būna irzlūs ir sunkiai sukalbami, o ką jau kalbėti apie vaikus. Padidinto jautrumo vaikams ypač reikalingas poilsis, dienos rutina ir pastovumas, vien tam, kad atsigautų vaiko nervinė sistema ir visas organizmas.

---