



Aš itin jautrus vaikas

www.istorijunamai.lt

The Highly Sensitive Child

Kuo aš kitoks, nei visi:

- 1. Patiriu emocinius kraštutinumus** – stipriau išgyvenu patirtis nei kiti, neracionaliai įvertinu situacijas, generalizuotai apibendrinu, pvz., „Aš NIEKADA negaunu pasėdėti tau ant kelių“, nors 9 iš 10 kartų sėdžiu mamai ant kelių.
- 2. Stipriau reaguju į juslinius dirgiklius** – intensyviau patiriu regos, garso, kvapo, skonio, tekstūrų lytėjimo pojūčius. Kelia stresą ar nerimą kai keičiasi rūbai, distresas sezonų pokyčiams. Erzina segtukai, etiketės ir pan.
- 3. Greičiau susierzinu ir pratrūkstau** – dėl didesnio jautrumo greitai išsibalansuoja mano emocijos, gali pasireikšti didelės emocijos ir ilgai trukti arba kaip tik staigiai baigtis.
- 4. Mano smegenys nuolat įjungtos ir greitai prisijungia prie kitų žmonių emocijų ar situacijos** – neturiu filtrų, todėl esu labai įžvalgūs, empatiškas ir nuoširdžiai išgyvenu dėl kitų. Kartu dėl to daug nuvargstu ir galiu neatlaikyti.
- 5. Mėgstu kontrolę, jaučiuosi saugiau, jei kontroliuoju, todėl galiu atrodyti griežtas ir nelankstus** - pateikiu fiksuotą idėjų ir lūkesčių, kaip viskas turėtų būti, kad kasdienis mano gyvenimas būtų lengviau valdomas. Nurodau, kur žmonės sėdės, kaip susirišti plaukus, kokios spalvos dubenyje turi būti mano dribsniai, kokius drabužius vilkėsiu ir nedėvesiu arba kiek arti vištiena gali būti prie morkų mano lėkštėje. Dažnai šie reikalavimai atrodo neracionalūs. Bet tai įveikos mechanizmai, kuriuos naudoju norėdamas kontroliuoti aplinką, nes kitaip ji jaučiasi nevaldoma. Kuo labiau viduje jaučiasi kontroliuojantis padėtį, tuo mažiau kontroliuoju išorę.
- 6. Baiminuosi arba esu itin atsargus naujose situacijose ir aplinkose** - kai atsiduriu naujoje vietoje, viskuo tyliai stebiuosi arba baiminuosi – kas tai per vieta, kas šie žmonės, ką jie apie mane galvoja, ko tikisi, ar jiems patiksiu? Dažnai bandysiu išvengti naujų situacijų, man visada ilgiau užtruks prisitaikyti prie naujos vietos, adaptuotis darželyje ar mokykloje.
- 7. Esu linkęs greitai susierzinti, sunkiai toleruoju nusivylimus** – greičiau pasiduodu nei kiti, kai susiduriu su sudėtinga užduotimi. Sunku įveikti paprastas mokymosi situacijas, kai reikia susikaupti, kartoti užduotį daug kartų, nes pavyksta ne iš karto, pvz. mokantis važiuoti dviračiu ir pan.

- 8. Esu linkęs į perfekcionizmą ir labai sunkiai pralaimiu.** Kai negaliu padaryti kažko tiksliai taip, kaip mano smegenys liepia, prarandu kontrolę, o tai yra labai nepatogu. Priimu tai kaip gėdą – savo „nesėkmę“, už kurią mane kiti teisia, o ne natūralią mokymosi proceso dalį. Nors tėvai bando man paaiškinti mano mąstymo neracionalumą, tačiau tai duoda priešingą rezultatą. Perfekcionizmas ir nenoras pralaimėti visada pasirodo kartu, o konkurencinė užduotis ar veikla sukelia ypač didelį stresą. Todėl bandau manipuliuoti žaidimu, kad laimėčiau arba supykstu ir pasitraukiu.
- 9. Man sunku priimti kitų komentarus ir taisymus.** Netgi iš pažiūros nepiktybinius nurodymus suprantu kaip asmeninius kaltinimus, o ne kaip jūsų siūlomas naudingas gaires. Dėl jaučiamos gėdos galiu juoktis, nukreipti žvilgsnį, supykti ar pabėgti. Visi šie vengiantys atsakymai yra įveikos mechanizmai, kurie suteikia man apsaugą ir palengvina sunkių emocijų antplūdžius, bet tai nereiškia, kad man trūksta empatijos ar jausmų.
- 10. Esu labiau sau kritiškas ir lengvai save nuvertinu.** Man svarbu, kaip mane mato kiti. Jaučiuosi nepatogiai, kai į mane atkreipiamas dėmesys, net kai tėvai ar kiti sako sveikinimus, giria mane. Nervinuosi, kai mane tikrina ar vertina. Esu linkęs viską priimti asmeniškiau. Dažnai neteisingai interpretuoju kitų veiksmus. Filtruoju savo išgyvenimus per aukos vaidmenį, esu per plauką nuo įskaudinimo. Dėl to bendraamžių ir brolių/seserų santykiai man gali būti sudėtingi.

8 patarimai, jei sutiksi mane:

1. Griežtumą pakeisk į paaiškinimą ir kantrybę. Valdyk savo lūkesčius, nesitikėk tobulumo ir nekaltink savęs dėl manęs.
2. Nepriimk visko „už gryną pinigą“, ką aš sakysiu ar darsiu.
3. Nesistenk sumažinti mano emocijų.
4. Išlik ramus ir stenkis pats nesureaguoti.
5. Pastebėk ir patvirtink jausmus, kurie man kyla matant mano elgesį.
6. Išlik čia-ir-dabar nors ir palieki erdvės mano emocijoms.
7. Venk palaikymo ovacijų ar mėginimo išspręsti problemą, kai man yra emocijų iškrova.
8. Kai aš ramus, padėk man suprasti ir „pasitikrinti realybę“.



Aš itin jautrus vaikas

www.istorijunamai.lt

The Highly Sensitive Child

Nesupainiok, aš ne iš autizmo spektro:

Esu empatiškas. Gerai suprantu kaip kiti jaučiasi, greitai užsikrečiu emocijomis.

Vertinu estetiką. Giliai žaviuosi menu, muzika ir gamtos grožiu.

Jautriai suvokiu emocijas. Galiu taikliai pažinti ir reaguoti į emocijas, kitų žmonių nuotaikas.

Jautrus smurtui. Labai susijaudinu, ilgam įsimenu vaizdus ir istorijas susijusias su smurtu ar agresija.

Bet galiu panašiai elgtis, nes:

- Turiu jautrią nervų sistemą
- Mane stipriai veikia sensoriniai dirgikliai
- Greitai pervargstu
- Reikia laiko be sensorinio dirginimo
- Nepatinka permainos
- Ilgai pratinuosi prie naujienų
- Patiriu didesnes nei kiti emocijas

Kas man padeda:

- ✓ Aiški, pasikartojanti rutina. Žinojimas, kas seka po ko mano rutinoje.
- ✓ Prašymas padaryti pertrauką, jei matosi, kad esu susijaudinęs ar kai nervinuosi.
- ✓ Spalvinti ar nupiešti tai, ką jaučiu.
- ✓ Užkandis.
- ✓ Skirtingų emocijų pažinimas, jų įvardijimas.
- ✓ Gilus kvėpavimas.
- ✓ Skaičiavimas iki 10.
- ✓ Didelis „meškiškas“ apkabinimas.
- ✓ Priminimas, kad ir kiti vaikai gali taip jaustis kaip aš.

☹️😊→→→

Padėk man pažinti emocijas ir išmokti kuo daugiau jų pavadinimų, kad galėčiau pasakyti, kaip jaučiuosi.

