ITIN JAUTRUS VAIKAS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS IR PEDAGOGAMS

Bendraujant su itin jautriu vaiku, svarbu naudoti strategijas, kurios atitinka jo emocinį ir psichologinį jautrumą, todėl rekomenduojama:

Pripažinkite ir įvardinkite emocijas: jautrūs vaikai dažnai patiria intensyvias emocijas. Pabandykite atpažinti, ką jie jaučia, ir įvardinkite tas emocijas („Matau, kad esi nusiminęs. Tai normalu"). Tai padės vaikui jaustis suprastam ir išmokys atpažinti savo emocijas.

Sukurti saugią ir pastovią rutiną: jautrūs vaikai dažnai geriau jaučiasi struktūruotoje aplinkoje. Nuspėjama dienotvarkė gali suteikti jiems saugumo jausmą ir sumažinti nerimą. Reguliarumas padeda vaikui pasiruošti pokyčiams, todėl svarbu iš anksto informuoti apie būsimus įvykius.

Skirkite daugiau laiko adaptacijai: jautriems vaikams gali prireikti daugiau laiko adaptuotis prie naujų situacijų ar žmonių. Duokite vaikui erdvės lėtai prisitaikyti, o ne skubinkite jį veikti. Jei vaikas nerimauja dėl naujų patirčių, galite juos aptarti iš anksto, taip palengvindami prisitaikymą.

Naudokite švelnų disciplinavimą: vietoj griežtų bausmių naudokite švelnius, aiškius ir ramius disciplinavimo metodus. Pavyzdžiui, paaiškinkite pasekmes ramiai ir be spaudimo, nes jautrūs vaikai labai jautriai reaguoja į griežtą toną ir gali užsidaryti arba patirti intensyvų stresą.

Mokykite savireguliacijos technikų: jautriems vaikams gali būti naudinga mokytis kvėpavimo pratimų ar kitų atsipalaidavimo technikų. Pavyzdžiui, kartu su vaiku praktikuokite gilius įkvėpimus, skaičiavimą iki 10 arba piešimą, kai emocijos tampa per stiprios. Tai padeda jiems suvaldyti stresą.

Parodykite empatiją: svarbu ne tik suprasti vaiko jausmus, bet ir parodyti empatiją. Pasakykite: „Aš suprantu, kad tai tau dabar sunku". Šis požiūris padės vaikui jaustis vertinamam ir sumažins jo nerimą.

Elgiantis su jautriu vaiku svarbiausia yra kantrybė ir atvirumas. Sukurkite aplinką, kurioje vaikas jaučiasis saugus, priimtas ir suprastas, tai padės jam augti emociškai stipresniu ir savimi pasitikinčiu žmogumi.

Parengė psichologė
Ieva Garnelytė