

Elaine N. Aron

ITIN JAUTRUS VAIKAS

*Kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti,
kai pasaulis juos stelbia*

Iš anglų kalbos vertė
Edmundas Juškevičius

Sofoklis

Vilnius, 2017

*Visiems jautriems vaikams
ir tiems, kurie juos švelniai ugdo, kad užaugę
jaustųsi saugūs piniame pasaulyje*

Padėkos

ŠIOS KNYGOS NEBŪTŲ, jei ne...

geranoriški tėvai, mokytojai ir vaikai, leidęsi klausinėjami arba atsakę į mano anketas ir pateikę tiek daug ir tokių ypatingų įžvalgų, kokių pati niekaip nebūčiau išmąsčiusi.

Mano energingoji redaktorė Anna Campbell ir šaunioji literatūros agentė Betsy Amster.

Temperamento specialistė Jan Kristal, mano draugė ir konsultantė.

Ir, žinoma, mano vyras Artas, toks linksmas, globėjiškas ir kantrus savo jautriai šeimai, taip pat sūnus, mane tiesiogiai išmokęs daugybės dalykų, kuriuos perteikiau šioje knygoje.

Turinys

Padėkos	7
Autorės pastabos, 2015-ieji	11
Įvadas	29
Pirmas skyrius. Jautrumas <i>Palankesnė informacija apie „drovius“ ir „nervingus“ vaikus</i>	39
Antras skyrius. Užsisekite saugos diržus <i>Ypatingo vaiko auginimo iššūkiai</i>	79
Trečias skyrius. Kai jūsų vaikas itin jautrus, o jūs – ne <i>Užmaskuoti džiaugsmiai</i>	112
Ketvirtas skyrius. Kai jūs ir jūsų vaikas abu esate itin jautrūs <i>O kokie kitų jūsų šeimos narių temperamentai?</i>	137
Penktas skyrius. Keturi laimingo IJV ugdymo principai <i>Savivertės stiprinimas, gėdos jausmo mažinimas, protinga drausmė ir mokėjimas diskutuoti apie jautrumą</i>	163

Šeštas skyrius. Sėkmingas startas	
<i>Itin jautrių kūdikių raminimas ir prisiderinimas prie jų</i>	207
Septintas skyrius. Pradedantys vaikščioti kūdikiai ir ikimokyklinukai namie	
<i>Kaip prisitaikyti prie pokyčių ir išvengti per didelio stimu- liavimo</i>	236
Aštuntas skyrius. Pradedantys vaikščioti kūdikiai ir ikimokyklinukai pasaulyje	
<i>Kaip padėti jiems gerai jaustis naujose situacijose</i>	269
Devintas skyrius. Mokyklinio amžiaus IJV namie	
<i>Problemų sprendimas</i>	296
Dešimtas skyrius. Mokyklinio amžiaus IJV pasaulyje	
<i>Kaip padėti savo vaikui gerai jaustis mokykloje ir už jos ribų</i>	322
Vienuoliktas skyrius. Jautrūs paaugliai ir jaunuoliai	
<i>Subtilus uždavinys išleisti plaukioti veržlų, gerai įrengtą laivą</i>	356
Nuorodos	401

Autorės pastabos, 2015-ieji

SVEIKI! KNYGA *Itin jautrus vaikas* atsidūrė jūsų rankose geru laiku. Nemanau, kad nuo tada, kai ji buvo pirmą kartą išleista Anglijoje, pribrendo reikalas ją taisyti ar tikslinti, vis dėlto esu įsitikinusi, jog reikia šių pastabų, supažindinsiančių jus su daugybe mokslinių tyrimų, per tą laiką atliktų didelio jautrumo srityje. Tai nepaprastai vertinga informacija visiems jums, turintiems itin jautrų vaiką (IJV). Ji neprieštaruoja knygoje pateikiamoms rekomendacijoms, kaip tokį vaiką auginti, o tik dar labiau sustiprina įsitikinimą, kad šios ypatingos savybės egzistavimas – tas nuostabus jūsų vaiko kitoniškumas – pagrįstas svariais moksliniais argumentais.

Be to, ši informacija jums padės įrodyti ypatingos jūsų vaiko savybės egzistavimą skeptiškiems ar neišmanantiems giminaičiams, kitiems tėvams, vaikų darželių auklėtojoms, vaikų gydytojams, mokytojams (tai ypač svarbu) ir galbūt net jūsų su-tuoktiniui. Dažnai asmenys, kuriems jūsų vaikas rūpi labiausiai, kartu ir labiausiai nuogaštuoja – esą jūs klystate ar esate pernelyg globėjiški, kai teigiate, kad jūsų vaikas yra itin jautrus, kad tai normalus nukrypimas ir kad jūs trokštate tą jo nukrypimą gerbti. Šios pastabos jums padės išsklaidyti jų nuogaštavimus. Kai kuriems iš tų asmenų netgi galite pasiūlyti tai perskaityti – tik pastabas, ne visą knygą. Pasistengsiu, kad jos būtų glaustos.

ANKSTESNI TYRINĖJIMAI

Pirmame skyriuje aprašiau mokslinį darbą, vykdytą iki 2002 metų: kaip pradėjau tyrinėti itin didelio jautrumo reiškinį, kaip organizavau pirmąsias suaugusiųjų apklausas, kaip kūriau itin jautrių asmenų (IJA) nustatymo metodiką, kaip ją tikrinau su šimtais žmonių ir kaip itin didelį jautrumą atskyrčiau nuo tokių giminingų savybių kaip intravertiškumas. Beje, mes nustatėme, kad 70 proc. itin jautrių suaugusių asmenų buvo intravertai, tačiau kiti 30 proc. pasirodė esantys ekstravertai. Pirmas skyrius kaip tik ir atsako į klausimą, kodėl taip yra. Jame aš aiškinu, jog neatradau naujos savybės – tik suteikiau jai tikslesnį pavadinimą. Ankstesni įgimto temperamento ir ypač šios savybės tyrinėjimai pasižymėjo tuo, kad tyrinėtojai daugiausia dėmesio skirdavo vienam pastebimam elgsenos modeliui – dažnai tai tebūdavo stabtelėjimas prieš išitraukiant į naują situaciją – ir vadindavo tai drovumu, intravertiškumu, susikaustymu, lėtu išsijudinimu ar tiesiog baikštumu. Nors jautrus vaikas gali būti drovus, intravertiškas, baikštus ir taip toliau, visa tai neatskleidžia tos esminės savybės, kurios vienintelis elgsenos modelis paprastai neleidžia išvelgti. Galbūt šią savybę galima apibūdinti geresniu terminu – apibūdinimas nekeičia jos prigimties, tačiau aš pasirinkau terminą „itin didelis jautrumas“. (Mokslinėje literatūroje tai vadinama „sensoriniu procesiniu jautrumu“ – nepainiokite su sensoriniu procesiniu sutrikimu ar sensorinės integracijos proceso sutrikimu.)

Pirmame skyriuje pasakoju ir apie tai, kaip kūriau testą tėvams „Ar jūsų vaikas yra itin jautrus?“, jį rasite šioje knygoje. Naudojau tuos pačius metodus kaip ir kurdama testą suaugusiesiems, bet šiuo atveju aš apklausiau tėvus ir remdamasi sukaupta informacija suformulavau tam tikrą skaičių klausimų, kuriuos pateikiau daugiau kaip šimtui kitų tėvų. Paskui šie

klausimai išsikristalizavo į mažesnę grupę klausimų. Tai ir tapo itin didelio jautrumo nustatymo priemone – tai yra, jei tėvai teigiamai atsako bent į vieną iš tų klausimų apie savo vaiką, veikiausiai teigiamai atsakys ir į kitus.

Kaip ir testas suaugusiesiems, taip ir šis pasižymi didžiule klausimų įvairove: ar vaikas greitai išsigąsta, ar neapkenčia šiurkščių drabužių, ar vartoja sudėtingus žodžius, ar pastebi kitus asmenis susikrimtus... Šito reikia tam, kad klausimai apimtų vaiko polinkius, liudijančius apie subtilesnę savybę, kurios neaprečia platus elgsenos modelių spektras ir kuri yra jų visų tikroji, esminė priežastis.

AR DOES APIBŪDINA JŪSŲ VAIKĄ?

Anuomet aiškinau, jog ši esminė savybė, o kartu ir IJA, turi keturis aspektus. Jei kurio nors iš jų trūksta, galbūt tai nėra savybė, apie kurią kalbu. Taip pat nusprendžiau, kad tų keturių aspektų visumą gerai nusako žodis *DOES* (liet. DARO): informacijos apdorojimo kruopštumas, „gilumas“ (angl. *Depth*); polinkis lengvai tapti pernelyg sudirgusiam (angl. *Overstimulated*); bendras polinkis emociškai (angl. *Emotionaly*) reaguoti ir būti labai empatiškam konkrečiais atvejais; jautrumas subtiliems dirgikliams (angl. *Subtle Stimuli*). Rašydama šias pastabas aš remsiuosi minėtais keturiais aspektais, nes tai man padės apžvelgti naujesnius mokslinius tyrimus, patvirtinančius kiekvieno iš jų egzistavimą.

Informacijos apdorojimo „gilumas“

Dauguma tėvų pirmiausiai pastebi IJV polinkį pernelyg greitai sudirgti ir jautrumą subtiliems dalykams, tačiau taip pat neabejotinas esminės jų savybės aspektas yra informacijos apdorojimo „gilumas“. Toks polinkis kruopščiai apdoroti informaciją ir viską apmąstyti gali reikštis ir nesąmoningai, tačiau apie šį procesą

liudija subtilūs vaiko klausimai; tik kartą ar du girdėtų ir ne pagal amžių sudėtingų žodžių vartojimas; protingas humoro jausmas; sunkumai priimant sprendimus (nes apgalvojama daugybė variantų); lėtas pripratimas prie naujų žmonių ir situacijų (nes prieš tai stebima ir svarstoma). Kaip pabrėžiu šioje knygoje, ne kiekvienam IJV visi čia minėti dalykai būdingi, vis dėlto kiekvienas IJV vienaip ar kitaip parodo, kad viską rimtai apmąsto. Žinoma, jautrus vaikas, kaip ir bet kuris kitas, „lėtai priprasti“ gali ir dėl realios baimės (o ne dėl protingo atsargumo), bet tokiu atveju dabartinėje situacijoje turi būti kokia nors užuomina, kuri vaikui siejasi su neigiamu ankstesniu potyriu. Aš labai abejoju, kad vaikai gimsta tiesiog baikštūs ar drovūs – tokios savybės žmogaus genofonde ilgai neišliktų.

Kruopštaus informacijos apdorojimo sąsają su itin dideliu jautrumu patvirtina ir kai kurie nauji moksliniai atradimai. Jadžios Jagiellowicz ir jos kolegų atliktas suaugusių žmonių smegenų aktyvumo tyrimas (naudojant funkcinę magnetinę rezonansinę tomografiją) parodė, kad kai itin jautrus asmenys (IJA) bando išvelgti skirtumą tarp dviejų mažai besiskiriančių vaizdų, tam tikros IJA smegenų sritys būna aktyvesnės negu atitinkamos ne IJA smegenų sritys. (Šios smegenų sritys būtent tai ir daro – vertina painius, smulkius aspektus, o ne tik išorinius.) Taigi IJA „įdarbina“ didesnę dalį smegenų, atliekančių nuodugnesnį, „gilesnį“ informacijos apdorojimą.

Mes (aš ir kiti mokslininkai) atlikome tyrimą siekdami palyginti, kaip jautrus ir nejautrus asmenys, gimę ir augę Azijoje ir JAV, sprendžia tam tikras suvokimo užduotis – tai yra kiek tam prireikia smegenų aktyvumo ar pastangų. Mūsų parinktų užduočių sudėtingumas skyrėsi pagal tai, kokioje visuomenėje asmuo gyvena – vyraujančioje kolektyvinėje, kaip Azijoje, ar individualistinėje, kaip JAV. Nejautriems asmenims atliekant užduotis, kurios jų kultūros žmonėms sunkesnės, paprastai prireik-

davo papildomo smegenų aktyvumo, tačiau kai tokias užduotis atlikdavo IJA, nesvarbu, kur gimę ir augę – Azijoje ar JAV, neužfiksudavome jokio papildomo jų smegenų aktyvumo. Susidarė įspūdis, kad ieškant „tikrosios dalykų esmės“ šių asmenų nevaržo kultūriniai skirtumai ir jie iškart įžvelgia „gilesnį“ lygmenį.

Bianca Acevedo atliko eksperimentą, per kurį jautriems ir nejautriems asmenims rodė svetimų asmenų ir mylimų žmonių nuotraukas. Rezultatai sutapo su Jadzios Jagiellowicz tyrimo rezultatais – IJA kruopščiau apdoroja informaciją, be to, buvo fiksuojamas didesnis aktyvumas (palyginti su nejautriais eksperimento dalyviais) toje IJA smegenų srityje, kuri vadinama sala. Kartais ši smegenų sritis dar vadinama sąmonės buveine, nes ji nuolatos jungia į vieną visumą informaciją apie vidines būsenas, emocijas, kūno padėtį, išorinius įvykius – šitaip kurdamai tai, ką kas akimirką suvokiame. Jei jūsų IJV geriau supranta, kas vyksta viduje ir išorėje, vadinasi, būtent ši jo smegenų sritis tuo metu būna ypač aktyvi.

Greitas ir pernelyg stiprus sudirgimas

Asmuo, kuris geriau supranta visa tai, kas vyksta išorėje ir viduje, ir kuris tą informaciją apdoroja kruopščiau, beveik neišvengiamai pervargsta greičiau už kitus – psichiškai ir fiziškai, nes smegenys yra kūno dalis. Visi vaikai kiekvieną akimirką susiduria su tuo, kas jiems nauja, be to, ir mes patys sąmoningai juos supažindiname su įvairiais naujais dalykais, todėl jie dažnai būna pernelyg sudirgę, pervargę ar net išsekę. Tai dar labiau būdinga IJV, kurie dėl savo prigimties naujų dalykų pastebi daugiau ir apie juos galvoja intensyviau negu kiti vaikai. Taigi greitas ir pernelyg stiprus sudirgimas yra natūralus, nors ir nemalonus kruopštaus informacijos apdorojimo šalutinis poveikis.

Tikriausiai man nereikia pasakoti, kaip elgiasi pernelyg sudirgęs vaikas. Jūs patys tai dažnai matote – tuos netikėtus ir

varginančius jo išsekimus per daug dirgiklių turinčias išvykas, netgi atostogaujant ar „linksmai“ leidžiant laiką; tą negalėjimą užmigti arba vaikščiojimą per miegus po jaudinančios dienos; tas audringas reakcijas į pokyčius ar skausmą. Atrodo, kad nuo garsaus triukšmo jam fiziškai skauda. Jis skundžiasi dėl karščio ir šalčio, akmenukų batuose, dėl šlapių ar šiurkščių drabužių. Jūs jau supratote, kad jam reikia daugiau pertraukų pailsėti arba valandėlių, kai jis gali ramiai, tyliai pažaisti. Jam gali nepatikti netikėti pobūviai, o kad apsisaugotų nuo per didelio sudirgimo, gali vengti bet kokių triukšmingų pasilinksminimų, komandinių žaidimų, pasisakymų klasėje – nors jūs tikriausiai darote viską, ką galite, slopindami jo baimes ir drąsindami. Jums būna skaudu, kai jis ką nors daro puikiai, bet paskui, jei yra stebimas ar tikrinamas, visai prastai pasirodo, pavyzdžiui, per pamokas, atlikdamas muzikinį kūrinėlį ar žaisdamas sportinį žaidimą. Manau, pastebėjote, kad IJV lengviau ko nors išmoka girdėdamas švelnias, o ne griežtas pastabas. Trumpiau tariant, nė vienas žmogus gerai nesijaučia, puikiai neatlieka užduočių ir daug neišmoka, kai yra pernelyg sudirgęs, tačiau IJV tokią būseną pasiekia greičiau už kitus.

O dėl moksliskai pagrįstų įrodymų, kad IJA greičiau sudirgsta, tai Friederike'as Gerstenbergas iš Vokietijos, siekdamas palyginti jautrius ir nejautrius asmenis, atliko įdomų eksperimentą. Eksperimento dalyviams buvo pasiūlyta kebli suvokimo užduotis: jie turėjo nustatyti, ar kompiuterio ekrane, tarp daugybės įvairiai pakreiptų raidžių L, yra paslėpta bet kaip pakreipta raidė T. IJA šią užduotį atliko greičiau ir tiksliau, tačiau po jos jautėsi labiau įsitempę. Kas tą įtampą sukėlė: suvokimo pastangos ar jaudulys dėl to, jog dalyvauja eksperimente? Kad ir kokia būtų priežastis, jie jautėsi įsitempę. Galima pasakyti ir šitaip: kaip jaučia įtampą perkrauta metalinė sija, taip tokiu atveju įtampą jaučia ir IJA.

Dabartinis mano tyrimas apima itin jautrius tėvus, pirmiausiai motinas. Jos teigia, kad jas labai dirgina ir motinystė, ir visas su motinyste susijęs socialinis aktyvumas – pradedant tuo, jog nepažįstami asmenys jas kalbindavo vien todėl, kad jos buvo nėščios. Kaip nustatė Theodore'as Wachsas, šeimoje esant tokiam pačiam žmonių skaičiui ir tokiam pačiam netvarkos lygiui, motinos, IJA skalėje užimančios aukštą vietą, savo namus laiko chaotiškesniais negu nejautrios motinos.

Tačiau itin didelis jautrumas *paprastai* nėra tas pats, kas justti įtampą dėl garsaus triukšmo, netvarkos kambaryje ar nuolatinių pokyčių. Sensorinis diskomfortas, be kitų šios būsenos aspektų, gali būti sutrikimo ženklas, nulemtas *problemų*, susijusių su sensoriniu informacijos apdorojimu, o ne su polinkiu ją apdoroti neįprastai kruopščiai ar „giliai“. Pavyzdžiui, kartais asmenys, turintys autistinio spektro sutrikimą, skundžiasi sensorine perkrova, tačiau kitais atvejais jie būna indiferentiški. Regis, šiems asmenims sunku suprasti, į ką reikia telkti dėmesį ir ko nepaisyti, nes pašnekovo veidas juos gali dominti ne daugiau negu jo batai. O IJV veidams būna ypač dėmesingi, kaip ir kitiems socialiniams signalams. Jei vaikas išvis negali atskirti, kas yra svarbu, jis, suprantama, jaučiasi priblokštas per didelio stimuliavimo. Autistinio spektro sutrikimą turintys asmenys gali geriau jausti subtilybes toje srityje, į kurią telkia savo dėmesį, tačiau socialinėse situacijose jiems į akis dažniau krinta nereikšmingi dalykai.

EMOCINGUMAS IR EMPATIJA

Emocingas reagavimas glaudžiai siejasi ir su informacijos apdorojimo kruopštumu, nes emocijos mums pasako, į ką kreipti dėmesį, ko mokytis ir ką įsiminti, jei tai būtina. Be emocijų kaip skatinamojo veiksnio jokia informacija nebūna apdorojama tiek,