

Kaip suvaldyti vaiko pyktį?

Pirmiausia, ką reikėtų atsiminti, kad PYKTIS YRA NORMALI EMOCIJA. Tik svarbu, kad pyktis būtų išreiškiamas socialiai priimtinais būdais. Vaiko užslopintas pyktis gali būti daug pavojingesnis ir atnešti daugiau žalos vaiko sveikatai. Taigi vaikams reikia leisti pykti ir juos mokyti pyktį išlieti tinkamais būdais.

Kodėl vaikai pyksta?

1. Grėsmė savivertei (vaikas gali pagalvoti, kad):

- jausmas, kad tėvai kitus labiau myli, negu mane;
- nenuoseklios taisyklės ar jų nesilaikymas;
- viešas paauklėjimas, sugėdinimas;
- pagalba, kurios nenori;
- neteisybė kitų atžvilgiu;
- savarankiškumo, savikontrolės praradimas;
- empatijos gebėjimo stoka.

2. Kūno reakcijos ir būsenos (alkis, žemas cukraus kiekis kraujyje, nuovargis, skausmas).

3. Stresas, nerimas (liga, skyrybos, išvykę tėvai, nauja auklėtoja, nauji vaikai, nauja grupė).

4. Liūdesys, gedėjimas (didelis pokytis vaiko gyvenime, netektis).

5. Frustracija (bendravimo problemos, nesusikalbėjimas, vaikas nemoka kalbėti, pritrūksta žodžių, žinių, pagalbos prašymas, tačiau jos negauna).



PYKČIO VALDYMO STRATEGIJOS

- **Stop.** Jei vaikas „išeina iš kraštų“, jo veiksmus reikia sustabdyti. Mokyti, kad vaikas turės pasitraukti, jei mušis.
- **Nusiraminti.** Mokyti vaiką, kaip nurimti. Giliai pakvėpuoti, prisiminti dainelę, atsigerti vandens, nukreipti dėmesį į kitą veiklą.
- **Pagalvoti prieš veikiant.** Drąsinti vaiką įvardinti, ko nori, kaip jaučiasi, kas nutiks sudavus ar įskaudinus kitą. Pasiaiškinti, kokios tokio elgesio pasekmės (ne bausmės), kad kitas vaikas gali pradėti verkti, jam gali skaudėti.
- **Mokyti empatijos.** Vaikai tik pradeda įsijausti į kitą žmogų maždaug nuo 3 metų. Bet jų laukia dar ilgas mokymosi laikas, ir jiems reikia padėti. Kiti taip pat liūdi, pyksta...
- **Mokyti galimų sprendimų.** Kaip kitaip galima situaciją spręsti, tėvai gali tai parodyti pavyzdį, kad vaikas po to galėtų kartoti tuos veiksmus.

KITI BŪDAI PADĖTI VAIKUI SUVALDYTI PYKTĮ

Bombos vizualizacija. Paaiškinkite vaikui, kad pykdamas jis būna kaip tiksinti bomba. Pasiūlykite įsivaizduoti bombą su daugybe įvairiaspalvių laidelių, kurių vienas yra raudonas. Kad padarytą bombą nekenksmingą, liepkite nukirpti arba nutraukti raudoną laidelį. Tai jis gali padaryti kiekvieną kartą, kilus pykčiui. Vėliau, tik pajutęs kylantį pyktį, pasiūlome nukirpti raudoną bombos laidelį, primindami neigiamas pasekmes: „Būtų gerai, kad nukirptum bombos laidelį, kitaip tavęs laukia nelaimė/nesėkmė. Tikrai būtų gaila.“ Vaikas įgyja aiškią veiksmingą priemonę savo pykčiui valdyti.

Įsivaizduok, kad pyktis tai tavyje gyvenantis **drakonas / pykčio debesėlis**, o tu esi **riteris**, kuris turi stebuklingą ginklą drakonui nugalėti. Kai supyksti, užsimerk, nusiramink ir įsivaizduok, kaip riteris nugalė drakoną.

Norint išauginti emociškai sveikus vaikus, būtina padėti jiems sustoti, nusiraminti ir protingai išreikšti pyktį. Pykčio valdymas svarbus ne tik ikimokykliniame amžiuje, bet ir paauglystės amžiaus laikotarpyje.

Parengta pagal S. Markuckienės medžiagą „Apie vaikų pyktį“.
Psichologė Jolanta Žilinskytė