

# VAIKO PYKČIO VALDymo STRATEGIJOS

Paruošė Klaipėdos PPT psichologė Ugnė Kundrotienė, pagal Hart, Susan E.. Parenting: How To Solve Angry Aggressive Toddler Behaviour (2015)

PYKTIS - stipri emocija, kuri perduoda mums žinutę, kad yra ne taip, kaip mes norime arba yra peržengtos mūsų asmeninės ribos.

Kai vaikas tampa agresyvus ir patiria pykčio priepuolius, gali kelti grėsmę sau ir kitiems, įskaitant brolius ir seseris bei tėvus. Pykčio metu dėl apėmusių stiprių emocijų, vaikas gali prarasti savikontrolę, todėl gali pradėti keiktis, rėkti, kandžiotis, mėtyti daiktus ir pan. Tai sukelia daug streso ne tik aplinkiniams, bet ir pačiam vaikui.



## KAIP MES GALIME VAIKUI PADĖTI?

### 1. Padėkite savo vaikui suvokti pyktį.

Kartais tenka išgirsti, kad jeigu išorėje nesimato pykčio išraiškų, tai asmuo nepyksta. Tai - mitas. Pavyzdžiui, Justinas atrodo ramus vaikas, tačiau jo viduje vyksta tikras mūšis. Jeigu Justinui mokykloje buvo sunki diena, tai namo grįžęs jis atrodo tylus ir užsidaro savo kambaryje. Tuomet jis tampa kritiškas ir neigiamai vertina visus ir viską. Mama, gerai pažinodama savo vaiką, tai pastebi ir padeda vaikui suvokti pyktį.

*Kaip dažnai pastebite savo vaiką pykstant? Kokios aplinkybės pyktį išprovokuoja? Kaip jų kūnai reaguoja į pyktį? Kokia yra fizinė pykčio išraiška? Kaip vaikai įprastai elgiasi su kitais žmonėmis kai yra pikti? Kaip kiekvienas jūsų vaikas išreiškia ir patiria pyktį?*

### 2. Kai jūsų vaikas suvokia, kad patiria pyktį, padėkite jiems jį išreikšti.

Kai vaikai apimti stiprių emocijų, jiems sunku išklaudyti kas jiems yra sakoma. Mažiausiai ko jiems tuo metu reikia, tai kritikavimo ir sarkazmo. VAIKAI TIESIOG NORI BŪTI SUPRASTI. Jie nori, kad mes žinotumėme ką jie jaučia. Kartais užtenka prisėsti šalia vaiko, atspindėti jo emociją ir išklaudyti ką jis sako, kad jo pyktis sumažėtų. Labiau ekstravertiškiems vaikams patinka išsikalbėti, o introvertiškiems - laikyti dalykus savyje, jie apmąsto prieš dalinantis savo išgyvenimais. Kai tinkamai nereaguojuama į vaiko pykčio ženklus, galima iššaukti vaiko frustraciją ir stipriai padidinti pyktį, kuris bus dar labiau griaujantis ir sunkiau suvaldomas.

### 3. Padėkite vaikui pripažinti jo pyktį ir priiimti atsakomybę už jį.

Jeigu pasielgi netinkamai, turi priiimti už tai atsakomybę. O tai ypač pasakytina apie pykčio emociją. Labai lengva kaltinti kitą, kad tai kitas tave išprovokavo, kitas yra kaltas ir pan. Tai ypač aktualu, kai šeimoje yra keli vaikai ir kt. Kaip bebūtų, jeigu vaikas matys mus pačius priiimančius atsakomybę už savo pyktį, kai pamato mus pykstančius, bet sugebančius save kontroliuoti, tikėtina, kad ir vaikai gebės tai daryti. Turime mokyti vaikus, kad nors kiti ir gali padaryti mums skaudžių dalykų ar pasakyti kažką nemalonaus, kas gali sukelti frustraciją ar įskaudinti, tačiau mes esame atsakingi už tai kaip mes reaguosime į tai. Jei mes pykstame, tai pyktis yra mūsų ir jo išraiška yra tik mūsų atsakomybė.

### 4. Padėkite savo vaikui nuspręsti, ką ir kas kontroliuos.

Kai jau vaikai sužino, kad patiria pyktį, galime jiems padėti išmokti, kad jiems reikia pasirinkti. Jie gali leisti pykčiui juos valdyti arba gali nuspręsti suvaldyti pyktį ir nukreipti jo energiją tinkama linkme. Pvz.: „Mielasis, aš matau tu šiuo metu labai pyksti. Pyktį galima, tu turi tam rimtas priežastis. Bet tu turi nuspręsti: ar tave pyktis valdo ar tu nori pyktį suvaldyti? Ar pameni, ką nutiko praeitą kartą, kai tu labai supykai ir leidai tam pykčiui tave kontroliuoti? Ar nori, kad tai pasikartotų? O gal norėtum, kad tau padėčiau suvaldyti pyktį?“. Taip kalbėdami atsižvelkite į vaiko amžių. Bet kokių atveju, vaikas turi suprasti, kad yra kitų būdų kontroliuoti pyktį nepakenkiant sau ir kitiems.



### 5. Padėkite vaikams nustatyti ir apibrėžti pykčio šaltinį ar priežastį.

Vaikai pyktį patiria dėl įvairiausių priežasčių - kaip ir suaugusieji. Pyktis - tai normalus atsakas į kasdienes situacijas, kurios sukelia nuoskaudą, nusivylimą ar baimę dėl to, kad nėra taip, kaip mes norime arba kai pažeidžiamos mūsų ribos. Būkite atsargūs dėl per stiprios reakcijos į vaiko pyktį. Paklauskite savęs: „Iš kur kyla šis pyktis? Kokia tikroji problema? Apie ką vaiko pyktis? Dažnai vaiko pyktis praneša apie vaiko nepatenkintus poreikius, kurių jis pats neįsisąmonina. Vaikas gali būti liūdnas, išsigandęs ar sutrikęs, nesaugiai jaustis ir tai bus išreikšta kaip pyktis.

### 6. Padėkite vaikui pasirinkti atsakus ir priimti sprendimus.

Pykčio emocija gali būti valdoma šiais būdais: konstruktyviai ir destruktiviai. Destruktyvūs būdai – tai pykčio kaupimas, neigimas, slopinimas. Žalingiausias būdas - tai išveika ant kito žmogaus – rėkimas, mušimas ir pan. Tokiu būdu pyktis ne mažėja, o didėja. 6-ojo žingsnio metodo panaudojimas: „Jonai, dabar kai supranti, kad pyktis kyla dėl to, kad sesuo tave erzina. Kaip tu galėtum reaguoti kitą kartą?“. Leiskite vaikui pačiam kurti sprendimus.

### 7. Padėkite vaikui įvertinti savo reakciją į pyktį – savirefleksija.

Tai priemonė, į kurią dažnai nekreipiama dėmesio. Po kelių dienų, paklauskite vaiko, ko vaikas pasimokė iš paskutinės savo reakcijos į pyktį. Ką jis būtų daręs kitaip? Kas pavyko? Ko jis išmoko? Kaip jis norėtų daryti kitą kartą? Tai neturi užtrukti ilgiau nei kelios minutės. Taip jūs suprasite ką vaikas jau išmoko, ir ko dar reikia mokyti.