****

**KAIP PADĖTI VAIKUI, KAI JIS PYKSTA?**

Pyktį jaučia visi – tiek vaikai, tiek suaugusieji. Tai natūrali emocija. Pykti nėra blogai, visi tam turime teisę, tik svarbu, kaip išreiškiame savo jausmus. Tėvai gali padėti savo vaikams išmokti suvaldyti savo elgesį, neužgniaužiant savo jausmų, kurie reikalingi kliūtims įveikti. Suaugusieji gali padėti vaikui priimti savo pyktį, jo nebijoti, tinkamai parodyti ir netgi juo pasinaudoti siekiant pozityvių tikslų.

Iš tiesų vaikai turi daug priežasčių pykti. Jie yra maži. Negali daryti visko, ko nori. Dažnai susiduria su nesėkmėmis stengdamiesi ką nors atlikti. Suaugusieji jiems nurodo, kaip elgtis. Vaikai nuo 3 iki 5 metų mato pavojų ten, kur jo nėra ir stipriai į jį reaguoja. Tokio amžiaus vaikams sunku kontroliuoti savo impulsus.

Nuo 1 iki 2 metų vaikas gali reikšti savo jausmus tik fiziniais veiksmais: mušdamasis, rėkdamas, kandžiodamasis. Nuo 2 metų vaikai pradeda prieštarauti, nepaklusti ir šitaip siekia savarankiškumo, o nuo 3 metų jau įgyja gebėjimą žodžiais reikšti nepasitenkinimą, suprasti taisykles. Mokyti vaiką, kad jis gali pats valdyti pyktį, o ne pyktis valdo jį, niekada nėra per anksti. Tik nepamiškite, kad jums ir jūsų mažyliui reikės daug kantrybės.

**Kaip elgtis, kai vaikas pyksta?**

* **Atpažinti ir kalbėtis apie jausmus**

Suaugusiems tai gali atrodyti savaime suprantamas dalykas, bet vaikai dar tik pradeda suprasti, kad jie tam tikrus savo jausmus ir fizinius pojūčius pavadinti. Jūs galite padėti savo vaikui įvardydami jausmą: „Matau, kad tu dabar pyksti.“ Taip pat svarbu padėti vaikui atpažinti ir priežastis, kurios sukėlė tokią savijautą, pavyzdžiui, kitas vaikas atėmė žaislą ar pravardžiavo; vaikas negauna to, ko nori, ar jaučiasi neteisingai apkaltintas, o galbūt nepavyko kažko atlikti. Palengva mažylis supranta, kad tokios situacijos sukelia norą rėkti ar muštis, ir kad toks jausmas vadinamas pykčiu.

* **Mokyti pavyzdžiu**

Tai pats veiksmingiausias mokymo metodas: parodyti vaikui, kad galite pykti, bet neprarasti savitvardos, kad galite apie tai kalbėtis, nusiraminti ir ieškoti sprendimų. Stenkitės ramiai pasakyti: „Man pikta, kai tu...“ Jei kartais nepavyksta, pripažinkite, kad pasielgėte netinkamai ir atsiprašykite. Matydamas suaugusiuosius, kurie pykdami muša ir mėto daiktus, vaikas išmoks, kad toks elgesys yra priimtinas. Juk taip elgiasi mama ir tėtis. Jei norime, kad vaikai keistųsi, pirmiausia turime keistis patys ir tapti geru pavyzdžiu.

* **Mokyti empatijos, aptarti kitų žmonių jausmus**

Padėkite vaikui suprasti, koks skaudinantis gali būti agresyvus elgesys, kaip dėl to gali jaustis kitas žmogus. Paaiškinti, kad kitas žmogus gali nežinoti, ko vaikas nori, ką galvoja ar kaip jaučiasi. Užuojautą vaikai gali pradėti rodyti jau nuo 2 metų, bet suprasti, kaip jaučiasi kitas, jiems dar gali būti sunki užduotis.

* **Nusiraminti**

Pamokykite vaiką, kaip jis galėtų nusiraminti, kai jaučia pykčio simptomus: stipriau plaka širdis, darosi sunku kvėpuoti, įsitempia raumenys, kaista kūnas. Nusiraminti galima kelis kartus giliai įkvėpus ir iškvėpus. Galite pasakyti, kad įsivaizduotų, jog geria skanią arbatą – įkvepia per nosį uostydamas, kaip ji gardžiai kvepia, ir išpučia per burną vėsindamas ją. Kiti nusiraminimo būdai: pagalvoti apie ką nors malonaus, padainuoti dainelę, lėtai suskaičiuoti iki dešimties. Kartu atraskite metodą ar daiktą, kuris padeda nusiraminti.

* **Ieškoti problemos sprendimo būdų**

Kartu su vaiku pasvarstykite, kaip galima nenaudojant agresijos išspręsti problemą. Jei vaikas elgiasi agresyviai, būtinai aptarkite, kaip kitaip galėjo pasielgti šioje situacijoje, pavyzdžiui, paprašyti kitų pagalbos.

* **Kurti saugią aplinką**

Nerimas ir nesaugumas skatina pykti. Mažyliams reikia kuo ramesnės aplinkos. Atsižvelkite į vaiko įpročius ir dienos ritualus: maitinimo, miegojimo, žaidimo laiką. Neleiskite pykčiui įsiplieksti – pastebėję pirmus įtampos ženklus galite pamėginti nukreipti vaiko dėmesį, išblaškyti jį žaidimu. Siekiant, kad didėtų vaiko savarankiškumas, svarbu netapti visagaliais gelbėtojais ir padaryti už vaiką to, kas jam nepavyksta.

* **Paskatinti tinkamą elgesį**

Pagirkite savo vaiką, kai jis sutaria su kitais, sąžiningai žaidžia, sulaukia savo eilės ar dalijasi žaislais. Paaiškinkite, už ką giriate. Kuo daugiau skirsite jam dėmesio, tuo dažniau vaikas stengsis tinkamai elgtis.

* **Atleisti**

Vaikui svarbu žinoti, kad dėl to, jog elgiasi blogai, jis netampa blogu žmogumi. Suteikite vaikams galimybę atsiprašyti ir atlyginti skriaudą. Tai suteiks jiems tikėjimo, kad kitą kartą pavyks geriau ir leis atsikratyti nuolatinio kaltės jausmo, kuris trukdo augti vaiko savivertei.

* **Kai pyktis tampa agresija...**

Svarbu atskirti ir paaiškinti vaikui, kad pyktis ir agresija yra ne tas pats. Pyktis – tai laikinas jausmas, sukeltas nemalonių situacijų, o agresija – elgesys, kuriuo paprastai siekiama įskaudinti kitus žmones ar gadinti, laužyti daiktus. Vaikas turi žinoti, kad pykti galima, o agresyviai elgtis – ne. Svarbu vaikui parodyti, kad pyktis nėra visagalis ir negali valdyti aplinkos savo pykčiu.

* **Kai pyktis yra pagalbos šauksmas...**

Jei vaikas nuolat elgiasi netinkamai ir dažnai yra piktas, irzlus, atsiribojęs, greitai įsivelia į muštynes, tai gali atspindėti jo reakciją į didelius pokyčius šeimoje, pavyzdžiui, brolio ar sesers gimimą, gal vaikas patiria smurtą, patyčias, o gal šeimoje yra daug įtampos ir konfliktų. Besitęsianti agresija ir pyktis dažniausia yra tik simptomas, kuris įspėja apie rimtesnes problemas. Nebijokite kreiptis pagalbos į specialistus.

**KAIP PASIELGTI?**

* Neleisti vaikui slopinti savo jausmų. Vėliau jie išsiverš netikėtose situacijose daug stipriau arba vaikas nukreips pyktį į save.
* Neteisinti vaiko agresijos ir neleisti jai tęstis.
* Kai vaikas kažko reikalauja pykčiu ar agresyviu elgesiu, neraminti jo patenkinant visus norus.
* Nepalikti vaikui vienam įveikti sudėtingų situacijų sakant: „Elkis gražiai“, „Baik pykti.“ Šitaip vaikas neišmoksta spręsti keblių situacijų.
* Nesakyti: „Tu piktas – tu blogas“.
* Nesielgti agresyviai siekiant sustabdyti agresiją. Jei vaikas mato, kaip suaugusysis agresyviai sprendžia problemas, jis mano, kad taip elgtis galima, ir tokį elgesį atkartoja.
* Neprarasti savitvardos, kai vaikas pyksta. Jei taip atsitinka, vaikas jaučia, kad gali valdyti kitus savo pykčiu.

Šiaulių r. Švietimo pagalbos tarnybos

Psichologė

Jurgina Simonavičienė