

Ką vaikas turi žinoti apie pyktį?

Labai svarbu, kad vaikas suprastų, jog pyktis – kaip ir visos kitos emocijos yra reikalingas. Jis nėra nei geras, nei blogas, tačiau reikalingas, nes padeda žmonėms apsiginti, pasipriešinti ir nebijoti išsakyti prieštaraujančios nuomonės. Tokiu būdu vaikas skatinamas neslėpti savo pykčio, neužgniaužti jausmų viduje, o mokytis tinkamų emocijų išraiškos būdų. Užslopintas vaiko pyktis gali sukelti jam daug didesnę žalą nei išreikštas netinkamais būdais.

Kada bandyti susitarti?

Pyktis gali trukti apie 10 minučių, jeigu vaikas jau yra „paskendęs emocijoje“ greičiausiai jis nieko nebegirdės iš aplinkos – susitarti jau bus per vėlu. Todėl svarbu kalbėtis susierzinimo metu, prieš pykčio bangą, kol vaikas dar palaiko kontaktą.

Ką gali padaryti tėvai?

- 1. Palaikyti, nepalikti vaiko vieno.** Stenkitės išlikti ramūs – jeigu patys supyksite – vaiko pyktis tik dar labiau stiprės. Jeigu vaikas paliekamas vienas, jis gali galvoti, kad kol pyksta yra nepageidaujamas, jaustis blogu ir nemylimu. Svarbu įkyriai ir per prievartą prie vaiko nelįsti, tačiau jei vaikas leidžia, tiesiog pabūti šalia, pavyzdžiui sakant: „Suprantu, kad pyksti, pabūsiu šalia tavęs, palauksiu, kada norėsi kalbėtis, nes tu man rūpi“.

- 2. Bandyti susitarti pasiūlant alternatyvų elgesį.** 4-5 metų vaikas jau geba laikytis taisyklių. Taisykles vaikai priima lengviau, kai yra įtraukiami į jų kūrimą. Galite visi kartu šeimoje nuspręsti, kad supykus nešaukiama, nesimušama, o pyktis išliejamas trepsint. Tokiu būdu, vaikui ne tik pasakoma, ko daryti negalima, tačiau pateikiama alternatyva tam elgesiui pakeisti.
- 3. Mokyti vaiką atpažinti ir įvardinti jaučiamą emociją.** Emocijas daug lengviau sukontroliuoti, kai gebame jas atpažinti ir įvardinti. Stenkitės įvardinti savo jausmus, kalbėkitės apie įvairias emocijas namuose, kartu su vaiku bandykite sugalvoti įvairių pavyzdžių. Galite žaisti rodant skirtingas emocijas veido mimikomis – taip vaikas mokosi atpažinti ne tik savo, tačiau ir Jūsų emociją.
- 4. Rodyti pavyzdį.** Vaikai yra linkę mokytis iš aplinkos. Pasistenkite supykę parodyti pavyzdį – nešaukti, o pavyzdžiui patrepsėti ar kitaip, socialiai tinkamu elgesiu, pademonstruoti galimą pykčio išraiškos būdą.
- 5. Susitarimas dėl pasekmių.** Norint nubrėžti taisykles, labai svarbu, kad nežadėtumėte to, ko neįvykdysite. Pasistenkite sutarti pasekmes dar pykčiui neprasidėjus - pavyzdžiui prieš važiuojant į parduotuvę. „Susitarkime – jeigu parduotuvėje nešauksi ir nesimuši, po parduotuvės važiuosime į žaidimų aikštelę. Jeigu parduotuvėje šauksi arba mušies – į aikštelę nevažiuosime“. Kai susitariate

ramiu tonu ir laikotės duoto žodžio – vaikas mokosi, kad gyvenime reikia laikytis taisyklių, kad gautum tai, ko nori. Jeigu savo žodžio nesilaikote – taisyklė negalioja ir vaikui.

Kokiais būdais vaikas gali išreikšti pyktį?

Yra įvairių socialiai priimtinių būdų pykčiui išreikšti. Vieni būdai labiau tinka ir patinka vieniems vaikams, kiti – kitiems. Galite pamėginti kelis ir pažiūrėti, kuris būdas vaikui tiks ir patiks labiausiai.

- 1. Trepsėjimas** – perkėlus pyktį į pėdas, galima išlieti labai daug emocijos. Tokiu būdu nebelieka jėgų ir noro kumščiuotis ar šaukti.
- 2. Popieriaus glamžymas ar plėšymas** namuose: galite turėti popieriaus krūvą skirtą pykčiui. Tokiu būdu vaikas supykęs žino, kur gali nueiti, kad išlietų susikaupusią emociją.
- 3. Piešinys** – vos tik supykus vaikas gali paimti lapą ir išlieti visą savo pyktį jame.
- 4. Padaryti kelis pritūpimus** – kai kuriems vaikams pyktį išreikšti padeda fizinė veikla.
- 5. Suspausti ir palaikyti kumščius į juos nukreipiant visą sukauptą emociją.**

Vaikų pyktis – kaip tiksinti bomba. Jeigu sprogs – susitarti jau bus neįmanoma. Tad mokykime vaikus bei mokykimės patys atpažinti pykčio užuomazgas ir laiku į jas sureaguoti.

KĄ DARYTI, KAD VAIKO PYKTIS NESPROGTŲ?

Informacija tėvams



Parengė:

Brigita Grabažienė

Garliavos lopšelio-darželio „Obelėlė“
psichologo asistentė

Psichologo asistentės

Brigitos Grabažienės darbo laikas:

I 12:30 – 17:30

II 8:00 – 12:30

III 8:00 – 17:30

V 8:00 – 17:30

Kontaktinis telefono numeris:

+37063621072