

„ Pykti nėra blogai, visi tam turime teisę, tik svarbu, kaip išreiškiame savo jausmus”

„ KAIP PADĖTI VAIKUI, KAI JIS PYKSTA“

Pyktį jaučia visi – tiek vaikai, tiek suaugusieji. Tai natūrali emocija, kuri praneša mums apie pavojų ir skatina reaguoti, jei kas nors negerai. Pykti nėra blogai, visi tam turime teisę, tik svarbu, kaip išreiškiame savo jausmus. Tėvai gali padėti savo vaikams išmokti suvaldyti savo elgesį, neužgniaužiant jausmų, kurie reikalingi kliūtims įveikti. Suaugusieji gali padėti vaikui priimti savo pyktį, jo nebijoti, tinkamai parodyti ir netgi juo pasinaudoti siekiant pozityvių tikslų. Šis jausmas gali suteikti būtinos energijos kliūtims įveikti, padėti išreikšti save ir tapti savarankiškam.

Pyktis dažnai kyla, kai jaučiamės nesuprasti, įskaudinti, negalime kontroliuoti situacijos ar įveikti sunkumų. Taip pat šį jausmą dažnai lydi ir kiti jausmai: baimė, liūdesys, gėda, nerimas. Kai esame pavargę ar per dieną patiriame daug stresinių išgyvenimų, suirztame greičiau.

Iš tiesų vaikai turi daug priežasčių pykti. Jie yra maži. Negali daryti visko, ką nori. Dažnai susiduria su nesėkmėmis stengdamiesi ką nors atlikti. Suaugusieji jiems nurodo, kaip elgtis, ir, be to, yra stipresni ir, vaikui nepaklusus, gali priversti daryti tai, ko nenori. Vaikai nuo 3 iki 5 metų mato pavojų ten, kur jo nėra ir į jį stipriai reaguoja. Tokio amžiaus vaikams sunku kontroliuoti savo impulsus. Vaikai reaguoja pykčiu situacijose, kai jaučiasi bejėgiai, nesupranta, kas vyksta ir nieko negali pakeisti.

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. Taip palengva vaikai mokosi socialiai priimtinais būdais parodyti savo pyktį. Kad tai jiems pavyktų, būtina tėvelių pagalba. Mokyti vaiką, kad jis gali pats valdyti pyktį, o ne pyktis valdo jį, niekada nėra per anksti. Tik nepamirškite, kad jums ir jūsų mažyliui reikės daug kantrybės.

Kaip elgtis, kai vaikas pyksta?

- **Atpažinti ir kalbėtis apie jausmus**

Suaugusiesiems tai gali atrodyti savaime suprantamas dalykas, bet vaikai dar tik pradeda suprasti, kad jie gali 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. Kai vaikas gali pasakyti, kaip jaučiasi, jam nebereikia to rodyti savo elgesiu. Paskatinkite vaiką tokiose situacijose pasikalbėti su jumis ar kitu suaugusiuoju. Įsiklausykite, ką jis sako. Galėdamas savo išgyvenimais pasidalyti su jumis, jis jaučiasi saugiau, įgyja jėgų nusiraminti. Kitą kartą jam bus lengviau panašioje situacijoje.

- **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. Taigi, jei norime, kad vaikai keistūsi, 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. Kartu pasvarstykite, kaip ta pati situacija atrodo iš kitos pusės. Paaiškinkite, 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 fizinius 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 uosdamas, kaip ji gardžiai kvepia, ir išpučia per burną vėsindamas ją. Kiti nusiramavimo būdai: pagalvoti apie ką nors malonaus, padainuoti dainelę, pažaisiti mėgstamą žaidimą, lėtai suskaičiuoti iki dešimties. Kartu atraskite metodą ar daiktą, kuris vaikui padeda nusiraminti. Tai gali būti ypatingas minkštas žaislas, pagalvėlė, tam tikra vieta.

- **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 įsipliekti – pastebėję pirmus įtampos ženklus galite pamėginti nukreipti vaiko dėmesį, išblaškyti jį žaidimu. Kita vertus, pyktį keliančių situacijų nereikėtų visai vengti, galima jas atkurti tam tikru lygmeniu, kad vaikas mokytųsi jas įveikti tinkamais būdais. Leiskite patirti vaikui nedidelę frustraciją ir padėkite palengva nuo jos atsitraukti. 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 teigiamo 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. Nuolat primenant, ką vaikas padarė blogai, neskatinamas priimtinas elgesys, o tik priminama, kaip galima elgtis netinkamai.

- **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 turėtų žinoti, kad pykti galima, o agresyviai elgtis – ne.

Į konfliktus, kai vaikai pradeda muštis, būtina įsikišti dėl jų pačių saugumo ir atskirti besimušančius. Taip pat ir situacijose, kai elgesys tampa destruktivus – vaikas daužo ar gadina daiktus, reikia vaiką sustabdyti. Reikėtų parodyti, kaip kitaip jis gali „papykti“ – patrypti kojomis, padaužyti pagalvę ar būgną, nupiešti „piktą piešinį“, paplėšyti popierių, pamėtyti kamuoliuką ar paminkyti molį. Vaikai gali turėti specialią vietelę, kurioje leidžiama tuo užsiimti. Atsikratyti susikaupusios pykčio energijos galima ir bėgiojant aplink namą ar laiptais. Kai kuriems vaikams padeda, kai tėvai juos laiko stipriai apkabinę, tuomet jie jaučiasi saugūs. Tik būkite atsargūs, nes kartais vaikui gali pasirodyti, kad jį taip baudžiate, ir kilti dar daugiau pykčio ir agresijos.

Svarbu vaikui parodyti, kad jis nėra visagalis ir negali valdyti aplinkos savo pykčiu. Jis turi susidurti su savo elgesio pasekmėmis ir šitaip pratintis pagalvoti prieš ką nors darydamas. Galima vaikams pasakyti: „Jei negalite žaisti nesimušdami, tuomet žaisite po vieną. Galite dar kartą pasistengti pažaisti kartu, bet atsiminkite, kad jei skriausite vienas kitą, išskirsiu jus.“

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

Jei vaikas nuolat elgiasi netinkamai ir dažnai yra piktas, irzlus, atsiribojęs, greit įsivelia į muštynes, tai gali atspindėti jo reakciją į didelius pokyčius šeimoje, pavyzdžiui, brolio ar sesers gimimą. Jei toks elgesys tęsiasi ir trukdo santykiams šeimoje ar darželyje, svarbu apsvarstyti ir rimtesnes priežastis – gal vaikas patiria smurtą, patyčias ar grasinimus, o gal šeimoje yra daug įtampos ir konfliktų. Apsvarstykite jo gyvenimo aplinkybes: kas skatina vaiko pasitikėjimą savimi, kas jį griauja? Kokie vaiko poreikiai yra patenkinti, o kokie ne? Kas verčia jį nerimauti? Besitęsianti agresija ir pyktis dažniausiai yra tik simptomas, kuris įspėja apie rimtesnes problemas. Nebijokite kreiptis pagalbos į specialistus.

Kaip nesielti?

- Neleisti vaikui slopinti savo pykčio 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“.
- Nesielti 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.

EGLĖ KURAITĖ, psichologė,
asociacijos „Mentor Lietuva“ programos koordinatore

Daugiau autorės straipsnių [www. ikimokyklinis.lt](http://www.ikimokyklinis.lt)

Medžiagą paruošė jaun. – vid. grupės auklėtoja Dalia Karosienė