

būtina kur nors „iškrauti“. Kaip?
Bėgti arba kautis.

Tokia reakcija yra nulemta evoliucijos. Pyktis yra svarbi apsauginė reakcija į pavojų keliančią aplinką: turiu arba kautis, arba bėgti. Maži vaikai renkasi kovoti. Sugniaužti kumštukai ir kovinė padėtis rodo, kad organizmas sutelkė jėgas.

Mokyti vaiką valdyti pyktį yra tėvų pareiga ir atsakomybė. Kokie žingsniai?

Jau nuo pirmųjų gyvenimo mėnesių reikia mokyti tinkamos „garo nuleidimo“ technikos. **Pirmas žingsnelis** - mokyti suprasti, koks tai jausmas jį įvardijant. **Antras žingsnis** - sudaryti sąlygas vaikui namuose pykti, numatyti saugią vietą „išsikrauti“. **Trečia**, vaikas turi žinoti aiškias taisykles, kaip galima ir kaip negalima elgtis supykus, pavyzdžiui, negalima laužyti žaislų, žaloti savęs, **Ketvirta**, tėvai savo elgesiu turi rodyti tinkamą pykčio pavyzdį.



Parengė:
mokyjoja Rasa Barvainienė
mokytoja Aistė Guobė

Kauno lopšelis-darželis
„Liepaitė“

**Ką mamos ir
tėčiai turėtų
žinoti apie
vaiko pykčio
protrūkius?**



2020-10

Pyktis yra viena svarbiausių emocijų šalia baimės, liūdesio, džiaugsmo, pasibjaurėjimo, smalsumo. Tai socialinė emocija, kuri yra labai natūrali ir kyla kaip atsakas į skausmą. Pyktis vadinamas socialine emocija todėl, kad visada yra pyktį sukėlęs subjektas, t. y. kitas žmogus. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad jau nuo pat pirmųjų gyvenimo mėnesių kūdikis yra įtraukiamas į socialinius santykius. Taigi, net ir kūdikiai jau geba jausti pyktį. Kodėl vieni vaikai yra piktesni nei kiti? Kartais net ir sakoma taip: „Tas tai visada piktas.“ Vaiko pyktį sukelia panašios priežastys kaip ir suaugusio žmogaus - ir nuovargis, ir fizinis diskomfortas, ir nepatenkintas savarankiškumo, jautimosi svarbiam, ir kiti poreikiai, į kuriuos tėvai nesugeba sureaguoti. Tai, kaip reiškiamas pyktis, labai priklauso nuo vaiko temperamento, o šis turi fiziologinį pagrindą, t. y. Tam tikri vidiniai organizmo procesai lemia, kad vieni vaikai yra jautresni nei kiti. Suprasdami, ką mes, tėvai,

jaučiame, galime sužinoti, ko vaikas siekia savo elgesiu... Tėvams jų pačių jausmas yra ženklas. Jei netinkamas elgesys mus erzina, galima manyti, kad vaikas siekia dėmesio. Jei reakcija į vaiko elgesį yra pyktis - vadinasi, vaikas siekia valdžios, veliasi į kovą, kas ką valdo. Labai stiprus pyktis ar net įsiutis tėvams dažnai kyla tada, kai atžala nori keršyti: tai rodo, kad turi nuoskaudų. Tėvai jaučiasi beviltiškai tada, kai ir pats vaikas taip jaučiasi... Suprasdami vaiko elgesio tikslą, į netinkamą jo elgesį galime reaguoti tinkamai. **Kaip turėtume tinkamai reaguoti į vaiko pyktį?** Įprasta reakcija į vaiko pyktį pirmiausia yra leisti pykti, priimti tą jausmą ir jį toleruoti. Taip pat svarbu būti vaiko emocijų veidrodžiu, atspindėti, ką matote, ir tai garsiai įvardyti. Reikia padėti vaikui suprasti, ką jaučia. Taigi, jei vaikas pyksta, svarbu leisti jam pykti, įvardyti jo jausmą ir būti šalia: tiesiog būti šalia arba apkabinti, parodyti, kad esate pasirengę išklaudyti.

Ar vaikai geba laikyti pyktį, jį ilgai nešiotis, kaip gebame mes, suaugusieji? Ar jų jausmai žybteli kaip degtukai ir užgęsta? Gerai, jei vaikas yra ekspresyvus: toks išsilieja, išsikalba, išsišaukia. Tėvams sunkiau išbūti šalia tokio, tačiau pačiam vaikui tai sveika. Tas, kuris neišlieja jausmo, kaupia jį, nešioja savyje, vieną dieną vis tiek „sprogsta“. Užslopintas jausmas prasiveržia netinkamu elgesiu ar nevaldomu įtūžiu, kurį sunku išverti ir tėvams, ir pačiam vaikui.

Ilgai slopinamas, kaupiamas pyktis gali pasireikšti įvairiais somatiniais skausmais.

Kodėl plykstelėjus pykčiui pirma kone visų vaikų reakcija yra muštis - kumščiai susigniaužia tarsi savaime?

Tai susiję su biocheminiais procesais, kurie vyksta organizme, kai pradedame pykti. Sugniaužti kumščius skatina organizme išsiskyre hormonai. Adrenalinai ir kiti energijos teikiantys hormonai plūsteli į raumenis, juos suaktyvina ir tą aktyvumą

