

Viena pagrindinių priežasčių, dėl ko tėvai veda vaikus nuo 2 iki 10 metų pas psichologą, yra vaikų pyktis. Pirmosios agresijos apraiškos pasireiškia dar kūdikystėje, kada vaikas susiduria su socialiniu pasauliu. Mažiems vaikams, kurie dar neišmoko valdyti savo emocijų, sunku sutvarkyti pyktį, įniršį. Dažnai tėvai teigia, kad jų vaikas patiria pykčio priepuolius, būna agresyvus su kitais vaikais ar su pačiais tėvais. Tėvams dažnai dėl to būna neramu, jie nežino kaip reaguoti į vaiko pyktį ar agresiją, kiek leisti vaikui reikšti savo emocijas, o kada jau drausminti.

KĄ REIKIA ATSIMINTI

Pirmiausia, ką reikėtų atsiminti, yra tai, kad pyktis - normali emocija.

Pykti yra nei gerai nei blogai. Tik svarbu, kad pyktis būtų išreiškiamas socialiai priimtinais būdais. Vaiko užslopintas

pyktis gali būti daug pavojingesnis ir atnešti daugiau žalos vaiko sveikatai.

Taigi vaikams reikia leisti pykti ir mokinti tą pykti išlieti tinkamais būdais.

KAS YRA NORMALU, O KAS NENORMALU

Normalu, kad vaikas vieną ar kelis kartus parkris parduotuvėje, kai nenupirksite norimo žaislo, pasiginčys dėl nepatinkančių rūbų ar „neskanaus“ maisto. Tai rodo, kad vaikas vystosi tinkama linkme, didėja jo sugebėjimas mąstyti, reikšti nuomonę.

Nenormalu būna tada, kai suaugęs žmogus pradeda pildyti visus vaiko norus, kad tik šis neverktų, nerėktų, neisterikuotų.

Fiziškai vaikai agresyviausi būna 2-4 metų amžiaus. Nuo 5 metų vaikų fizinė agresija pereina į žodinę agresiją, t.y. supykęs vaikas jau pajėgia savo pykti išreikšti verbaliai, pvz.: nebespiria,

nekanda, o sako: „Aš tavęs nemyliu, nedraugausiu, galvą nupjausiu“. Tokia vaiko emocijų išraiška parodo, kad jo raida eina tinkama linkme. Sunerimti reikia tada, jei vaikas savo agresija nukreipia į save (pvz.: raunasi plaukus, tranko galvą į sieną).

KAIP GALITE MOKYTI VAIKUS PYKČIO VALDYMO

1. Patys supykę išlikite kiek įmanoma ramesni, nes vaikai savo pykčio metu nukopijuos Jūsų elgesį ir supykę rėks ar trankys durimis;
2. Mokykite, ką daryti, kai vaikas pyksta, kaip jis gali **išreikšti savo emocijas**, sakykite: „Tu gali pykti, bet negali mušti draugo. Kai supyksti gali suspausti tvirtai kumščius ir palaikyti arba gali supykęs patrepsėti, nupiešti ir suplėšyti savo pyktį...“.
3. Ignoruokite vaiko pykčio priepuolį ar isteriją. Ši taktika yra daug

veiksmingesnė nei ginčytis su vaiku, kai jis yra piktas. Pamokymai turi būti sakomi tada, kai vaikas yra ramus.

4. Naudokite vizualizacijas, kurios vaikui padės geriau suvokti savo pyktį ir jį valdyti. Keletas vizualizacijų pavyzdžių:

- **Bombos vizualizacija** Paaiškinkite vaikui, kad pykdamas jis būna kaip tiksinti bomba.
- Įsivaizduok, kad pyktis tai tavyje gyvenantis *drakonas/pykčio debesėlis*, o tu esi riteris, su tuo drakonu kovoti.
- Įsivaizduok savo pyktį, kaip didžiulį **sniego ritinį** ir kai supyksti po truputėli mintyse tą sniego gniužulą ištirpink iki mažytės sniego gniūžtės.

5. Kai vaikas pyksta, stenkitės nevertoti tokių pasakymų: „Nesinervuok“; „Neturėtum pykti“; „Nesielk kaip mažas vaikas“; „Nesijaudink, viskas bus gerai“.

Kai taip sakote vaikas girdi: „Mano jausmai negerai“; „Suaugęs nesupranta, kaip tai svarbu“; „Mama galvoja, kad aš blogas“.

Šaltinis: Pagal psichologės-psichoterapeutės Gintarės Jurkevičienės rekomendacijas. [Vaiko pyktis: 12 patarimų tėvams, kaip mokinti valdyti emocijas \(psichika.eu\)](https://www.psichika.eu/nauda/12-patarimu-tevams-kaip-mokinti-valdyti-emocijas)
Lankstinuką parengė mokytoja Daiva Slavėnienė

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

Kaip reaguoti tėvams į vaiko pyktį/ agresiją



2022 m.