**Kaip galite mokyti vaikus valdyti pyktį**?

**1.** Patys supykę išlikite kiek įmanoma ramesni, t. y. kai pykstate nerėkite ant vaikų, nes jie savo pykčio metu nukopijuos Jūsų elgesį ir supykę rėks ar trankys durimis;

**2.** Vaiko pykčio metu reikia irgi elgtis ramiai, kalbėti ramiai, atsisėti. Svarbu suprasti vaiko pykčio funkciją. Vaikui pyktis yra „sunki“ emocija ir jei suaugęs žmogus į ją sureaguoja audringai vaikui išbūti savo emocijose yra dar sunkiau;

**3**. Jei labai sunku susitvardyti, kai vaikas isteriiškas, stipriai pyksta ar kitaip veda Jus iš kantrybės, naudinga padaryti išminties pauzę:

* Suskaičiuoti iki 10; atbuline tvarka; iš 100 atiminėti po 7;
* Pajudėkite, pasirąžykite;
* Įkvėpkite ir iškvėpkite;
* Pažiūrėkite į veidrodį ir nusišypsokite;
* Užsidarykite vienas;
* Atsigerkite vandens;
* Įsivaizduokite šalia gerą draugą ar autoritetą;
* Ženkite atgal;
* Pasakyti sau stabdančių žodžių.

**4.** Įpykęs vaikas negirdi, ką Jūs norite jam pasakyti ar pamokyti, vaiko pykčio metu reikia jį tik raminti, o auklėti tada, kai vaikas yra ramus. Jei pykčio metu su vaiku velsitės į diskusijas tik paaštrinsite situaciją;

Mokykite žodžiais išreikšti savo emocijas, sakykite: ,,Man atrodo tu pyksti, ar aš teisi? Tu supykai nes…? Tau nepatinka, kai…“. Jei vaikas sunkiai kalba, mokinkite jį kalbėti, kreipkitės pagalbos pas logopedą, nes vaiko pyktis ir kalba yra labai susiję dalykai. Kai vaikas negali pasakyti ko jis nori, kaip jaučiasi, jam kyla didžiulis pyktis.

**5.** Mokinti vaiką, kad pyktis praeina, tai emocija, kaip banga, kuri ateina ir nueina, reikia tik palaukti ir neprisidaryti rūpesčių.

**6.** 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. Pasiūlykite įsivaizduoti bombą su daugybe įvairiaspalvių laidėlių, kurių vienas yra raudonas. Jei nori bombą jis gali nupiešti. Kad padarytų bombą nekenksmingą, liepkite nukirpti ar nutraukti raudoną laidelį, – tai jis gali padaryti kiekvieną kartą kilus pykčiui. Vėliau, tik pajutę jį apimant pykčiui, pasiūlome nukirpti raudoną bombos laidelį, primindami neigiamas pasekmes: ,,Būtų gerai, kad nukirptum bombos laidelį, kitaip tavęs laukia bausmė. Tikrai būtų gaila.“ Vaikas įgyja aiškią veiksmingą priemonę kontroliuoti savo pykčiui.
* Įsivaizduok, kad pyktis tai tavyje gyvenantis**drakonas/pykčio debesėlis**, o tu esi riteris, kuris turi stebuklingų ginklų su tuo drakonu kovoti. Kai supyksti užsimerk ir įsivaduok, kaip riteris nugali drakoną.
* Įsivaizduok savo pyktį, kaip didžiulį **sniego ritinį** ir kai supyksti po truputėli mintyse tą sniego gniužulą ištirpink iki mažytės sniego gniūžtės.

**7.** Mokinti atpažinti **kūno pojūčius**, kai vaikas pyksta. Pyktį suvaldyti tada, kai jis yra pačiame pike yra praktiškai neįmanoma, todėl svarbu mokinti vaiką savo pyktį pastebėti anksčiau ir jį išreikšti socialiai priimtinais būdais. Jei pastebite, kad vaikas pradeda pykti, perspėkite jį, kad greitai nebegalės suvaldyti savo emocijų ir pasiūlykite kaip jas tinkamai išreikšti.

**8.** 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…“.

**9.** Kai vaikas pyksta, stenkitės nevartoti tokių pasakymų: ,,Nesinervuok“; ,,Neturėtum pykti“; ,,Nesielk kaip mažas vaikas“; ,,Nesijaudink, viskas bus gerai“. Kai taip sakote vaikas girdi: ,,Mano jausmai negeri“; „Suaugęs nesupranta, kaip tai svarbu“.

**10.** Nereikia ir negalima pildyti kiekvieno vaiko noro, bet juos reikia išgirsti ir parodyti vaikui, kad jį girdite ir suprantate.

**11.** Kai vaikas nusiramina, tada su juo aptarkite, kas sukėlė jam pyktį, kaip jis gali sau padėti, kai yra piktas.

Akmenės rajono savivaldybės PPT

psichologė Jurgina Simonavičienė