**Pykčio malšinimo pratimai**

**(Vaiką tėveliai supažindina iš anksto)**

**Pykčio maišelis.**

Žaidimo tikslas – išmokyti vaikus valdyti neigiamas emocijas. Žaidimui reikalingas nedidelis užrišamas maišelis su raišteliu. Kai vaikas supyksta, jam liepiama šaukti į maišelį tol, kol pyktis iššaukiamas ir vaiko jo nebejaučia. Paskui maišelis užrišamas kartu su jame iššauktu piktukų. Kai piktukų daug susikaupia maišelyje, jis išnešamas į lauką ir piktukai paleidžiami į lauką.

**Pykčio balionas.**

Kai vaikas supyksta, duodi balioną ir liepiama visą pyktį susikaupusį pūsti į balioną.

**Bambantis vabalas.**

Kai vaikas supykęs zirzia, jūs įvertinate situaciją ir priežastį. O priežastis – įsiveisė bambantis vabalas. Jūs visur ieškote vabalo, jį randate ir išmetate pro langą. Ieškodami bambančio vabalo, pereiname į kutenimą. Vabalo ieškojimas tampa, kaip žaidimas, per kurį vaikas atsipalaiduoja, pyktis išnyksta.

**Plauname pyktį iš kambario.**

Kai bloga nuotaika užvaldo visus, jūs galite pakeisti situaciją, išplauti grindis. Priemonės: stebuklingas kibiras su vandeniu, skuduras. Visi kartu plauname pyktį iš namų, galima panaudoti ir tikrą vandenį ir pasitaškyti, svarbu į visą procesą žiūrėti kaip į žaidimą.

**Pagalvių mūšis.**

Supykus vaikui, galima žaisti pagalvių mūšį. Tam reikalingos mažos, lengvos pagalvės. Kai matome, kad vaikas pilnas pykčio, sakome: „ Einame žaisti pagalvių mūšį“.

**Taikos kilimas.**

Taikomas, kai namuose keli vaikai. Kai iškyla pykčio situacija, vaikams sakome: „Sėdamės ant taikos kilimo ir čia pyktis negalima. Kalbame kas nepatinka kiekvienas iš eilės“.

**Garo nuleidimas.**

Visa šeima susėda ratu ir sako: „ Man nepatinka...“ ir taip iš eilės kalbame po vieną visi. Teisintis negalima. Tam, kuriam išsakomas nepasitenkinimas, turi atspindėti pasakytą nepasitenkinimą (pakartoti kas kitam jo elgesyje nepatinka). Paskui viską atleidžiame, išreikšdami pasitikėjimą, kad elgesys keisis to vaiko ar suaugusiojo, kuriam buvo išsakytas nepasitenkinimas.

Vizualizacija „Balto paukščio skrydis“ (4 metų)

**(ši vizualizacija siūloma vaikui, kai jis būna įpykęs)**

„Užsimerkiam. Atsigulame ir sakome tekstą: „Aš guliu ant šilto... geltono... smėlio, virš manęs ramus... tyras... mėlynas... dangus“

„Dangumi skrenda baltas paukštis. Aš pakylu ir skrendu kartu su juo. Aš pats esu tas paukštis“.

„Aš skrendu ramiu mėlynu dangumi. Po manimi rami... mėlyna... jūra“.

„Tolumoje matosi geltonas smėlio krantas, jis artėja. Aš priskrendu, nusileidžiu ant šilto geltono... smėlio, vėl tampu žmogumi ir guliuosi ant nugaros“.

„Aš guliu ant šilto... geltono smėlio, virš manęs ramus... mėlynas dangus. Aš atsipalaidavęs, aš ilsiuosi“.

**Pykčio malšinimo būdai, padedant suaugusiems:**

* stipriai apkabinti vaiką ir sakyti „aš tave labai labai myliu“;
* leisti pabūti vienam ir nusiraminti;
* nukreipti dėmesį;
* pasiūlyti pasišalinti iš esamos vietos;
* paprašyti suskaičiuoti iki 10;
* pykčio metu primenate vaikui giliai kvėpuoti (iškvėpdami – išpučiame pilvą);
* piešinys (duodame popieriaus lapą ir pieštuką, sakote: „piešk savo pyktį, ar tavo pyktis turi vardą, ar jis visada toks, ir pan.)
* vizualizacija (pasiūlyti užsimerkti ir nukeliauti kur jam gražu, ten kurį laiką pabūti). Vizualizacijos galima pradėti mokyti nuo 3 – 4 metų.
* Pasiūlyti virš galvos pirštukus „><“ – taip iškelti ir laikyti, ir pasakyti: „mintimis eik dabar į „saugią savo vietelę““ (vizualizacija);
* Išsikalbėjimas (leisti kalbėti kiek reikia).

**Žaibiški garo nuleidimo būdai:**

* išsikalbėjimas;
* apibėgti aplink namą;
* pritupimai;
* kriaušės trankymas, pagalvės trankymas;
* ringas (kai keli vaikai namuose, su apsaugomis ir taisyklėmis);
* rėkimas (tam tikroje vietoje);
* laikraščio plėšymas (turi būti atskira krūva tai veiklai namuose), knygas plėšyti griežtai draudžiama;
* pagalvės ir kilimo purtymas;
* piešimas: „nupiešk pyktį“;
* garsios / ramios muzikos klausymas ir šokimas (pagal vaiko pomėgį);
* laiško rašymas tam žmogui ant kurio pykstama.
* **Pasirinkime tokį būdą koks tinkamas Jūsų vaikui.**
* **Mokyti kuo anksčiau nuleisti garą.**
* ***Pyktį galima kontroliuoti, bet tylos – ne!***
* **Vaikas supykęs turi žinoti kokius būdus gali naudoti pykčiui išreikšti. Vieni būdai taikyti šeimoje, kiti – mokykloje.**

Akmenės rajono savivaldybės PPT

psichologė Jurgina Simonavičienė