

## Vaikas pyksta. Ką daryti?

### Kas yra pyktis?

- Pyktis yra viena iš pagrindinių/pirminių emocijų (kaip ir baimė, liūdesys ir džiaugsmas). Pykti reiškia būti žmogumi.
- Kartais žmonės būna įsitikinę, jog pyktis yra „blogas“ jausmas ir jį stengiasi nuslopinti, nejausti.
- Kaip ir kiti jausmai, pyktis negali būti „geras“ ar „blogas“ – jis yra tiesiog natūralus. Kaip ir kiti jausmai, pyktis turi savo paskirtį – jis padeda apsiginti.
- Tinkami ar netinkami gali būti tik pykčio išreiškimo būdai.



### Pykčio priežastys

- Pagrindinės pykčio priežastys dažniausiai būna nepatenkinti svarbūs poreikiai (pvz. trukdymas miegoti),
- Pažeisti interesai (pvz. draudimas išsakyti savo nuomonę),
- Grėsmė sau ar artimiesiems (pvz. kaimynė užsipuola jūsų vaiką).
- Sąmoningai suvaldžius pyktį, jis trunka trumpai, nepridaro žalos ir veda link problemos sprendimo.

### Kada pyktis tampa problema?

- Kai asmens pyktis tampa nevaldomas ir jis gali sužaloti save arba kitus;
- Pykdamas asmuo nuolat elgiasi destruktiviai ir netinkamai;
- Pyktis neigiamai paveikia asmens psichinę ir fizinę sveikatą;
- Pyktis blokuoja asmens galimybes jausti kitus jausmus;
- Asmuo neturi įgūdžių, kaip tinkamai reikšti pyktį.

## Pykčio išreiškimo būdai

| Būdas                                    | Pasekmės  |
|--|---|
| Slopinimas                               | Somatinės ir psichinės ligos, problemos bendravime    |
| Nukreipimas į save (autoagresija)        | Somatinės ir psichinės ligos, problemos bendravime    |
| Nukreipimas į kitus (smurtavimas)        | Žala kitiems, atsakomybė už tai; problemos bendravime |
| Nukreipimas į objektus (garo nuleidimas) | Žala daiktams, poreikio pykti padažnėjimas            |
| Sąmoningas suvaldymas ir išreiškimas     | Konstruktivus problemų sprendimas ir gera savijauta   |

### Kaip išmokstama pyktį reikšti netinkamai?

• Pykčio netinkami išreiškimo būdai dažnai susiformuoja vaikystėje, kai vaikas auga aplinkoje, kurioje:

✓ reikšti pyktį agresyviai yra normalu, todėl ir nemoka tinkamai išreikšti savo pykčio (pvz., kai tik vaikui nepatinka kito asmens elgesys, ar situacija, kurioje jis atsidūrė, vaikas pratrūksta).

✓ negalima skųstis, nes gali sulaukti bausmės (pvz., vaikas gali kaupti pyktį ir “sprogti” netikėtai).

✓ nuolat konfliktuojama ir pyktis reiškiamas agresyviai. Vaikas bijo ir galvoja, kad pyktis yra gąsdinantis ir destruktivus. Tokie vaikai gali bijoti savo paties pykčio ir nesijausti saugiai jį išreikšdami.



## Kaip padėti vaikui tinkamai reikšti pyktį?

### 1 žingsnis

Padėti vaikui atpažinti ir įvardinti pyktį. Būti tarsi veidrodžiu. Veidrodžio paskirtis – atspindėti, o ne pamokslauti. “Matau tu pyksti...”

### 2 žingsnis

Priimti pyktį kaip natūralų ir neišvengiamą jausmą: “Matau tu supykęs. Aš tavo vietoje irgi pykčiau”.

### 3 žingsnis

Skirti laiko vaikui pabūti su tuo jausmu.

### 4 žingsnis

Skatinti vaiką kalbėti apie jausmus naudojant:

- ramų toną;
- rodant domėjimąsi.

### 5 žingsnis

Kartu ieškoti sprendimų.



Atminti, kad vaikai negali apsiginti nuo mūsų pykčio. Tad stengtis neatsakyti į pyktį pykčiu:

- sekti savo balso toną.
- prašyti, o ne įsakinėti.
- mylintis žvilgsnis (ne piktas ar pašaipus).
- susidūrę akis į akį su pykčiu turite priimti vaiką toks koks jis yra ir išreikšti savo pyktį, kaip tinka suaugusiam.

### Tinkamas ir netinkamas reagavimas į netinkamą vaiko elgesį

| <b>Netinkama</b>                   | <b>Tinkama</b>  |
|------------------------------------|---|
| Elgtis taip pat atgal              | Stebėti savo reakcijas ir jausmus   |
| Gėdyti<br>Pažeminti prieš kitus    | Kalbėtis be stebėtojų   |
| Manipuliuoti jausmais              | Mokyti. Paaiškinti vaikui netinkamo elgesio pasekmes  |
| Slopinti emocijas<br>Vengti pykčio | Perteikti vaiko jausmus. Atspindėti vaiko jausmus.<br>Ieškoti priežasčių<br>Ieškoti sprendimų |
| Bausti.                            | Pagirti vaiką.<br>Paguosti nuskriaustą.   |