

## Kaip vaikus mokinti valdyti pyktį

Emocijos yra labai svarbios mūsų gyvenime, todėl yra svarbu kuo anksčiau kalbėti su vaikais apie kylančias emocijas ir jausmus, padėti juos atpažinti, įvardinti, išreikšti. Ikimokykliniame amžiuje svarbu mokintis kontroliuoti savo emocijas, bet jokių būdų neslopinti ar užgniaužti. Šiame amžiuje vaikams svarbu suprasti, kad jausti visas emocijas yra normalu, TAČIAU jie turi išmokti jas reikšti neskaudinant kitų. Nėra „gerų“ ar „blogų emocijų“, būna tik tinkamas arba netinkamas elgesys užplūdus emocijoms.

Vaikai fiziškai agresyviausi būna nuo 2 iki 4 metų ir elgiasi pagal tai, kaip jiems atrodo teisinga. Nuo 5 metų vaikų fizinė agresija pereina į žodinę agresiją, t.y. supykęs vaikas jau pajėgia savo pyktį išreikšti verbaliai (nespiria, nekanda, o sako: „Aš tavęs nemyliu, nekenčiu, nedraugausiu, galvą nupjausiu, tave užmušiu“). Tokia vaiko emocijų išraiška parodo, kad jo raida eina tinkama linkme. Tėvams nereikia to išsigąsti ir už tokius žodžius barti vaiką, o atvirkščiai - tėvai į tokius vaiko pareiškimus turėtų reaguoti kuo ramiau. Jeigu tėvai labai išsigąsta, tai duoda suprasti vaikui, kad tokiu būdu jis gali sulaukti dėmesio. Suserimti reikia tada, jei vaikas savo agresija nukreipia į save (raunasi plaukus, tranko galvą į sieną), jei vaiko fizinė agresija tęsiasi ir sulaukus penkerių metų, jei vaikas kankina gyvūnus ir jei vaikas piktas būna didžiąją dienos dalį be paaiškinamos priežasties. Vaikas iš tėvų turi girdėti frazę, jog **pykti yra normalu**, tik reikia jį tinkamai išreikšti. Negalima pykčio slopinti ar sakyti vaikui „Tu negali pykti“. Vaiko užslopintas pyktis gali būti daug pavojingesnis ir atnešti daugiau žalos vaiko sveikatai (somatinių ligų, pasyvią agresiją, netinkamą elgesį ir pan.), todėl vaikams reikia leisti pykti ir mokinti tą pyktį išreikšti socialiai priimtinais būdais.

### PAGRINDINĖS VAIKŲ PYKČIO PRIEŽASTYS

#### 1. Psichologinės:

**Dėmesio trūkumas.** Kai tėvai vaikui yra neprieinami (fiziškai, emociškai), tuomet vaikas ima reikalauti dėmesio netinkamais būdais. Už tai dažnai būna, jog vaikas sulaukia tėvų barimo ar bausmės, tačiau tai vaikui yra geriau negu apskritai jokio tėvų dėmesio negavimas.

**Jėgos demonstravimas, noras pasireikšti reikšmingu, galingu, galinčiu sukontroliuoti situaciją** – rėkimu ar kitais būdais rodo savo valdžią ir kažko pasiekia.

**Kerštas.** Kai vaikas jaučia, jog su juo suaugę elgiasi nesąžiningai. Tuomet vaikas ima ir atkeršija, pvz: tyliai, slaptai pripiešia namuose ant sienos.

**Bejėgiškumo demonstravimas.** Kai vaikas savo elgesiu tarsi sako „nemoku, man neišeina“ – tai pritraukia aplinkinių dėmesį, jie puola vaikui padėti ir tokiu būdu vaikas gauna norimą dėmesį.

- 2. Situacinės priežastys** (alkis, troškulys, nuovargis, liga, dirgiklių perteklius, neturėjimas ką veikti, nuobodulys).
- 3. Nulemtos vaiko raidos** (Amžiaus tarpsnių ypatumai, įgimtos savybės (temperamentas), biologinės kilmės sutrikimai (fizinės ir psichinės raidos sutrikimai, hiperaktyvumas ir kt.).
- 4. Esant aukštesniam bendram streso lygiui** (šeimoje konfliktuojant ar skiriantis tėvams, kam nors netekus darbo ar susirgus sunkia liga, išgyvenant netektį ir pan.).

### KRAŠTUTINUMAI, KURIE KURIA VAIKO GYVENIME SUNKUMUS, AGRESIJĄ

- 1. Vaiko kultas šeimoje.** Būna atvejų, kai vaikas šeimoje labai lauktas vaikas, arba buvo labai sudėtingas mamos nėštumas/pastojimas, vienturtis vaikas ir tokiais atvejais vaikas sulaukia perdėto dėmesio, jis vadinamas „aukseliu“, „saulute“, „princu/princese“ ir pan. Tėvai visą valdžią perleidžia vaikui – kaip jis pasakys, taip ir bus. Vaikas vadovauja visai šeimai.
- 2. Visko pirkimas ir davimas, ko vaikas prašo.** Kai tėvai viską perka, nes bijo vaiko isterijų, arba išvis neina į parduotuvę.

3. **Vaiko norų tenkinimas čia ir dabar.**
4. **Blogų emocijų ignoravimas** (pvz: berniukai neverkia, mergaitės nepyksta).
5. **Dėmesio vaiko auklėjimui neskyrimas, tikintis, kad vaiko netinkamas elgesys “išaugs”.** Kai vaikas daro, ką nori ir kiek nori, paliekama teisė rinktis. Vaikui būnant ilgai prie IT labai padidėja agresyvumas. Psichologai rekomenduoja vaikams iki 2 metų neduoti jokių IT, nuo 2 iki 7 m. – 30 min. (kartu sudėjus tiek TV, tiek kompiuterio, planšetės ar telefono naudojimą). Nuo 7 m. – 60 min. labai kontroliuojant, ką žiūri, ką veikia vaikas prie IT, ar nežiūri smurtinių filmų, ar nežaidžia smurtinių žaidimų. Vaikai, matydami smurtą, jį dažnai atkartoja savo elgesyje (ima mušti žaislus, kitus vaikus).
6. **Per griežtas auklėjimas.** Kai tėvai būna pernelyg griežti, taiko įvairias fizines bausmes, tuomet vaikai pasidaro “auksiniai” ir kaip tėvai pasakė, taip ir daro. Tačiau, kai vaikas nueina į darželį, jis atsipalaiduoja ir tuomet elgiasi atvirkščiai, bet kaip.
7. **Senelių per didelis įsitraukimas į anūkų auklėjimą.** Visiems suaugusiems būtina susitarti, kokios yra taisyklės, kad vaikas nepradėtų manipuliuoti.
8. **Taisyklių nebuvimas.** Aiškios, aptartos, nuoseklios taisyklės kuria saugumo jausmą. Vaikas žino, ko galima tikėtis vienu ar kitu atveju, žino, kad gali rinktis, ir tik nuo jo priklauso, kokios bus elgesio pasekmės. Prieš įvedant taisykles, tėvai pirmiausiai turi būti apsisprendę tarpusavyje, ką jie leidžia savo vaikams, o ko ne. Itin svarbu, jog nustatytų ribų tėvai laikytųsi vieningai. Jei abu tėvai sutarė, kad vaikas eina miegoti 20 val., tai abu ir turi laikytis šios taisyklės. Jei mama draudžia, ar nubaudė, tai ir tėtis turėtų jai pritarti ir atvirkščiai. Vaikas bandys savo elgesiu tikrinti ar draudimai veikia, bet svarbu išlikti nuosekliems.
9. **Skirtingi tėvų auklėjimo stiliai.** Tėvai turi sudaryti vieningą sąjungą tarpusavyje, o ne pasiskirstyti “blogas policininkas” ir “geras policininkas”, nes vaikas taip išmoksta manipuliuoti.

**Šie kraštutiniai vaiko gyvenime gali sukelti įvairių sunkumų:** *santykių problemos su tėvais ir bendraamžiais, santykių problemos ugdymo įstaigoje, sumažėjusi savivertė, dėmesio nesutelkimas, tikai ir kiti psichologiniai sunkumai.*

### **EFEKTYVIOS PYKČIO VALDYMO STRATEGIJOS**

- Nusileiskite į vaiko lygį, kad akys būtų tame pačiame lygyje ir žiūrėkite vaikui į akis.
- Laikykite vaiką už pečių ir pasakykite tai, ką norite.
- Kalbėkite ramiu tonu, nes vaiko nenuraminsite, jei patys būsite dirglus ir pikti. Jeigu jaučiate, kad tuo metu neturite vidinės energijos kalbėti ramiai, geriau tuo metu visai nekalbėti, o pabūti atskirai, padaryti pertraukėlę, kol patys nusiraminsite. Jokiu būdu nepulti vaiko su savo pykčiu.
- Išlukštenkite tikrąją emociją ir pripažinkite. Kai vaikas supykęs šaukia, neatsakykit tuo pačiu, o padėkite vaikui suprasti: “*Man atrodo, kad tu pyksti ant manęs, nes neleidžiu tau žiūrėti dar vieno filmuko, tačiau tokios taisyklės, galėsi pažiūrėti rytoj*”.
- Kartokite vaiko vardą.
- Aiškiai suformuluokite mintis, duokite jam aiškius nurodymus.
- Nepateikite reikalavimų klausimų forma („Ar jau einam miegoti?“), nes tai palieka vaikui galimybę rinktis.
- Naudokite AŠ kalbą, t.y. sakinį pradėkite žodžiu AŠ arba MAN („Aš pykstu ant tavęs, kai tu manęs neklausai“, o ne TU („TU mane nervini, pykdai, erzini“)). Tokia struktūra nesukelia vaikui puolimo.
- Kūno kalba. Supykus ant vaiko, reikia atsistoti į kitą kūno pozą ir ramiu tonu išsakyti, dėl ko pykstate ant vaiko. Mama, kuri drausmina vaiką su šypsena, siunčia jam dviprasmišką žinutę. Vaikas tokiu atveju mato, kad jo elgesys kelia mamai šypsena, todėl vaikas tikrai tęs ir toliau savo veiksmus.
- Kai vaikas pyksta, jokiu būdu nesakykite, kad jis „blogas, negeras”.

- Kai vaikas pyksta, negrasinkite jam („Jei dar isterikuosi, iškviesiu policiją“) ir nebausti už tai, kad jis pyksta.
- Nedrauskite vaikui pykti („Ko čia dabar pyksti, baik rėkti, nepyk“), o padėkite nurimti.
- Įpykęs vaikas negirdi, ką Jūs norite jam pasakyti ar pamokyti, vaiko pykčio metu reikia jį tik raminti, o auklėti tada kai vaikas yra ramus.
- Leiskite vaikams išgyventi visus jausmus ir tuos, kurie apima susidūrus su nesėkme. Jei vaikas dėl ko nors liūdi, nepulkite jo guosti ir raminti, ar kažką žadėti, kad liūdesys praeitų. Išgyvenkite tą negerumą kartu su vaiku („Aš suprantu, kad dabar tau labai liūdna, eikš, apkabinsiu“).
- Neužgniauškite kylančių emocijų. Žodžiai „Neverk“, kai vaikui liūdna, „Nebijok“, kai vaikui baisu, „Nerėk“, kai jausmai veržiasi, yra absoliučiai netikslingi. Turite suprasti vaiką, kad ir kaip jis jaustųsi, ir padėti išlaisvinti emocijas tinkamais būdais.

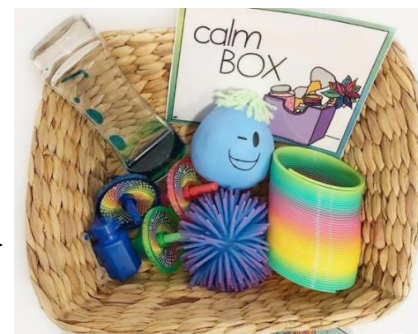
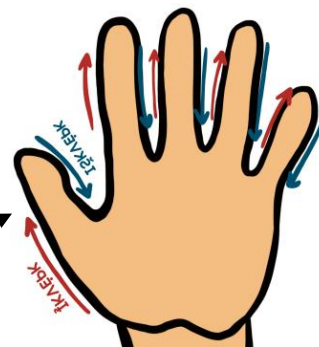
## PYKČIO ETAPAI:

### 1. SUSIERZINIMAS

Vaikas pradeda neklausyti, bambėti, būna suirzęs, pikčiau kalba, pradeda atsikalbinėti, maištauti ir pan. Šioje stadijoje yra lengviausia padėti vaikui nurimti, nes uždelsus, kyla pykčio protrūkis.

#### Kaip padėti vaikui susierzinimo metu:

1. Iškratyti, iššokinėti pyktį. Raginti vaiką kuo smarkiau pakratyti rankas, kojas, visam pasipurtyti, patrepsėti kojytėmis.
2. Pūsti žandus ar balioną.
3. Pabūti vienam. Tik jokia būdu per prievartą vaiko neuždaryti vieno. Taip galima labai smarkiai sutraumuoti vaiką.
4. Apsikabinti mėgstamą žaisliuką/papasakoti jam, kas slegia širdelę.
5. Apsikabinti mamą, tėtį ar kitą artimą suaugusį.
6. Padaryti mankštą.
7. Mėtyti strėlytes, kamuoliukus į taikinį / dėžutę.
8. Pasikalbėti su savimi ar kitu artimu suaugusiu.
9. Minkyti plastiliną, „šlykštuką“, minkštą žaisliuką ir pan.
10. Stipriai sugniaužti ir atleisti kumščius. Kartoti kelis kartus.
11. Mokyti kvėpavimo pratimų:
  - Lėtai įkvėpti ir lėtai iškvėpti (kartoti mažiausiai 5 k.).
  - Rankos pratimas: su pirštu vesti per kitos rankos pirštus. Kylant pirštu link kitos rankos piršto viršaus, įkvėpti. Leidžiantis žemyn – iškvėpti.
  - Mėgstamas minkštas žaisliukas ar popierinis laivelis ant pilvo. Vaikui atsigulus ant nugaros, uždėkite ant pilvo nedidelį minštą žaisliuką. Paskatinkite įkvėpti taip, kad minštas žaislas pakiltų, o iškvėpiančiam – nusileistų žemyn. Tai padės išmokyti giliai, iš pilvo kvėpuoti.
  - Paspardyti popieriaus gniūžtę.
12. Piešti. Tegu piešia bet ką. Galima siūlyti energingai piešti, išpiešti visą pyktį. Nupiešti, kaip atrodo pyktis arba pikta piešinė, o nupiešus galima pasiūlyti suplėšyti į mažus skutelius ir išmesti arba suklijuoti iš gabalėlių naują JUOKINGĄ vaizdą.
13. Spaudyti kamuoliuką ir įsivaizduoti, kad iš citrinos spaudžia sultis.
14. Iš anksto pasiruošti nusiramino dėžutę ir į ją pridėti įvairių daiktų („šlykštuką“, pieštukus su popieriumi, knygutę, plastiliną, balioną, dėlionę ir pan.). Kai matysite, kad vaikas irzta, paduokite jam dėžutę sakydami, kad ši dėžutė padės jam nusiraminti. Pvz. →
15. Nukreipti dėmesį.



- paprašyti pažiūrėti pro langą ir pasakyti, ką mato, kokios spalvos mašinos kieme stovė ir pan.
- Paprašykite vaiko įvardinti, į kokį gyvūną jis yra panašus.
- Pavirskite vaiko mėgstamam herojui („Aš esu jau ne mama, o Betmenas/Auksaplaukė“) ir pasiūlyti pažaisti. Vaiko emocija persijungia greitai.
- Nustebti ir paklausti vaiko: „Kur dingo Jonukas? Matau, kad atėjo kažkoks piktas ožiukas“.
- Netinkamo elgesio atkartojimas, pvz: jei vaikas krenta ant žemės ir rėkia, gali ir mamai nukristi šalia vaiko ir parėkti kaip jis. Kai jau niekas nebeveikia, tai ši strategija labai tinka.
- 16. Naudoti vaidybą. Pradėkite vaidinti, kad gaudote pyktį, jis labai priešinasi, bet galiausiai jį įdedate į maišą ir išmetate į šiukšlių dėžę.
- 17. Nusiplauti rankas, veidą šaltu vandeniu arba pasiūlykite nuplauti pyktį: pasakykite vaikui, kad matote, kaip pyktis prilipęs ant rankyčių ir raginkite greitai nubėgti į vonią nuplauti pyktį. Jei dar pamuiliuosite rankas, tai pyktis tikrai pabėgs. Kai plausite rankytes, galite kartu su vaiku sakyti: „Ate, pykti! Geros tau kelionės“.
- 18. Pūsti muilo burbulus, vėjo malūnėlį. Raginti pūsti kuo energingiau ir kuo daugiau.
- 19. Ramiai pagulėti. Patartina užsimerkus. Galima paleisti atpalaiduojančios muzikos (gamtos, vandens garsai ir pan.)
- 20. Pasiūlyti pūsti orą į delnus, atsistoti ant delniukų.
- 21. Vizualizacijos:
  - Pasakykite vaikui, jog matote, kad pas jį apsigyveno pyktis. Paklauskite vaiko: kokios jis spalvos, dydžio, formos, ką jis daro, kurioje kūno dalyje jis gyvena ir pan. Gali vaikas rankomis jį pavaizduoti. Paskui kartu su vaiku pavaizduokite, kaip išraunate pyktį iš tos kūno dalies ir metate lauk.
  - Vidiniam vaiko jausmui suteikiam pavidalą „Kai tu pyksti esi panašus į tiksinčią bombą“. Paimti lapą ir nupiešti bombą – koks jausmas, kai bomba sprogstą? Tu gali pykčio metu užsimerkti ir mintyse nukirpti bombos laidelį, kad bomba nesprogtų. Tai padeda vaikui neišveikti savo impulsų.
  - Įsivaizduok, kad pyktis, tai tavyje gyvenantis **piktas drakonas** o tu esi riteris, kuris turi stebuklingų ginklų su tuo drakonu kovoti, užsimerk ir įsivaduk, kaip riteris nugali drakoną. Arba įsivaizduoti, kad pyktis tai gyvenantis **pykčio debesėlis** ir vaikas turi galingą dulkių siurbį ir gali tą debesį susiurbti.
  - Įsivaizduok savo pyktį, kaip didžiulį **sniego ritinį** ir kai supyksti po truputėli mintyse tą sniego gniužulą išstirpink iki mažytės sniego gniūžtės.
- 22. Bėgimas ar kita fizinė veikla. Jei yra vietos, pasiūlyti vaikui pabėgioti kaip raketai / viesului ir bėgant išmėtyti pyktį.

## 2. PYKČIO PRIEPODIS

Vaikas būna įsiutęs, rėkia, klykia, mėto daiktus, griūna, spardosi ir pan. Šioje stadijoje pykčio valdymo būdai būna neefektyvūs ir reikia mokinti tik vaikui nurimus.

### Kaip padėti vaikui pykčio metu:

1. Būti šalia vaiko.
2. Nerėkti ant jo ar kitaip nedrausminti.
3. Kuo mažiau kalbėti (Atminkite: rėkdamas vaikas negirdi Jūsų).
4. Jei leidžiasi apkabinti (Rekomenduojama apkabinti iš nugaros, kad jums neįspirtų).
5. Sakyti raminančius žodžius per rėkimo pauzes, kai įkvėpia oro („Viskas gerai, tu tik pyksti“, „Tuoj bus geriau“, „Aš čia su tavimi“ ir pan.).
6. Ignoruoti – galite išeiti į kitą kambarį vaikui pasakę, kad jo elgesys netinkamas ir jis gali ateiti tik nusiraminęs. Viešoje erdvėje pasitraukti kartais neįmanoma, tokiu atveju kitų tiesiog atsiprašykite už vaiko elgesį, bet jokia būdu nenusileiskite vaiko reikalavimams.

7. Kai vaikas baigia klykti, spardyti ir pan., apkabinti jį ir trumpai aptarti: kas nutiko, ką kitą kartą vaikas galėtų daryti kitaip, kas jam padėtų nurimti tokioje situacijoje ir pan. Vengti moralų, nes gali išprovokuoti papildomą isteriją.
8. Kai vaikas pilnai nurimęs, tuomet galima su vaiku aptarti kas jam sukėlė pyktį, kaip jis gali sau padėti, kai yra piktas ir parodyti, kartu išbandyti pykčio valdymo būdą/us.

## PREVENCIJA IKI PYKČIO

Labai naudinga su vaikais kalbėtis apie pyktį (ir kitas emocijas) **ne pykčio metu**. Gal tai būtų Jūsų vakarinis laikas prieš miegą, gal pokalbis besimaudant ir pan. Esmė - šią veiklą atliekate, kai vaikas ramus, linksmas (nebūna susierzinimo ar pykčio protrūkio).


### KĄ DARYTI?

1. **Kalbėtis apie jausmus.** Kuo daugiau vaikas pažįsta jausmus, tuo geriau supranta save ir turi žinių, kaip elgtis, kai ateina nemalonūs jausmai. Galima patiems namie pasigaminti emocijų veidukus. Vaiko paprašyti, kad parodytų, kaip jis jaučiasi. Garsiai įvardinkite, lyg tarp kitko, savo ir aplinkinių emocijas bei galimas jų priežastis (*Man liūdna, kai nežinau kodėl tu verki; Kaip gera man tave matyti; Aš dabar pykstu, nes tu nesilaikei susitarimo ir pan.*). Pastebėkite ir įvardinkite vaiko patiriamus jausmus („Aš manau, kad ši dovana tave labai pradžiugino“, „Man atrodo tu dabar pyksti, nes sesė atėmė tavo žaislą“, „Tu dabar pyksti, nes neleidau paimti to žaislo“, „Tau pikta, nes taip ilgai būname parduotuvėje ir tu pavargai“ ir pan.). Žinoma, iš pirmo karto gali nepavykti, Jūsų vaikas neklausys ir vis tiek galbūt rėks, bet turėkite kantrybės.
2. **Skaityti knygutes apie emocijas,** kaip veikėjai patiria pyktį, ką daro su juo. Perskaičius aptarti: dėl ko supyko personažas, ką jis darė, kas jam padėjo nurimti, kokius pojūčius jaučia kūne, ką norisi daryti ir pan. Keletas įdomių ir naudingų knygų vaikams apie emocijas:



### 3. Rekomenduojami žaidimai:

- Atspėk emociją. Ant lapelių nusipieškite įvairių emocijų arba išsikirpkite iš žurnalų, atsispausdinkite. Užverskit, sumaišykite, traukit po vieną ir vaidinkite. Kitas turi atspėti kokia tai emocija.

- Rankomis užsidenkite veidą, o patraukus rankas nustatykite veido išraišką, atitinkančią kokią nors emociją. Vaikas turi atspėti kokia tai emocija. Apsikeiskite su vaiku vietomis, vaikas vaidina, jūs spėliojat.
  - Traukit nusipieštas emocijas. Tiek jūs, tiek vaikas papasakokit kada paskutinį kartą ji buvo jus aplankiusi.
  - Suaugęs įvardina emociją, o vaikas turi pavaizduoti kaip jis atrodo išgyvendamas šią emociją.
  - Susigalvokit kokią frazę. Paprašykit vaiko, kad tą pačią frazę pasakytų skirtinga intonacija (linksmi, liūdnai, smalsiai, piktai, agresyviai, isteriškai, nustebusiai ir pan.).
4. **Pykčio valdymo plakatas.** Labai naudinga namuose kartu su vaiku pasidaryti plakata, kuriame būtų pavaizduoti būdai, kurie padeda pykčio metu nurimti. Kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau būdų turi būti pavaizduota. 3-4 m. vaikui pakaktų 3-4 paveikslukų. Pakabinti vaikui matomoje vietoje. Kai jaučiame, kad jau po truputį vaikas pradeda irzti, nueiti (p.s. neatitempti, o draugiškai kartu nueiti) ir su vaiku išsirinkti būdą, kuris jam padėtų nurimti. Pvz. 
5. **Savo pavyzdžiu mokyti, kaip reikia išlieti pyktį** (pvz.: supykus, nueiti trumpam į kitą kambarį, kad nurimtumėte, tuomet ir vaikas mokysis tokios pykčio valdymo strategijos. Jei supykę rėkiate, tai ir vaikas pykčio metu rėks. Jei vaiką mokiniate pyktį išlieti minkant žaislą, o ne rėkiant, tai ir patys turite tą daryti. T.y. ko mokinam vaiką, ko iš jo reikalaujate, tą turite daryti ir patys.). Taip pat įvardinkite ką darote susidūrus su tam tikra emocija (*Dabar aš supykusi, todėl einu į lauką pasivaikščioti/einu porai minučių į kitą kambarį ir nusiraminsiu; Esu pavargusi, todėl einu paskaityti knygą; Man labai liūdna, einu išsiverksiu ir pan.* ).
6. **Pykčio minutėlė prieš miegą** – tegu vaikas papasakoja kas tą dieną jį supykė, kas nepavyko.

## POSTVENCIIJA – KĄ DARYTI PYKČIUI NURIMUS

Kai vaikas nusiramina, tada su juo aptarkite **įvykusią situaciją**:

1. Leiskite vaikui pasakyti (jei geba), kaip jis mate ar suprato situaciją. Jeigu vaikas nepajėgia, pasistenkite įvardinti situaciją empatiškai, įvertinę vaiko akimis.
2. Leiskite vaikui pasakyti (jei geba), kaip jis jautėsi ir elgėsi. Jeigu vaikas to padaryti negali – atspindėkite jo jausmą ir įvardinkite elgesį.
3. Atskleiskite, kaip situaciją matėte Jūs.
4. Įvardinkite savo jausmą be kaltinimo, moralų, neužversdami vaiko savo jausmų našta, o mokydami jį pamatyti ir kito žmogaus jausmus.
5. Kartu prisiminkite ankstesnius susitarimus ar taisykles.
6. Aptarkite, ko kitą kartą reiktų, kad situacija klostytųsi geriau ar lengviau.
7. Jeigu reikia – pritaikykite numatytas pasėkmes. Jeigu dėl to vaikui kyla jausmų proveržis – priimkite juos, išlikite ramus, tačiau nenuolaidžiaukite.

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

Parengė Elektrėnų l/d „Pasaka“ psichologė Raminta Bartusevičienė