|  |
| --- |
| **“VAIKŲ PYKČIO VALDYMO BŪDAI”** *ATMINTINĖ TĖVAMS 2021 m.* |
|  |
| ***PYKTIS*** *– viena iš mūsų natūralių emocijų. Pyksta visi: dideli ir maži. Pykti visiškai normalu lygiai taip pat kaip džiaugtis, mylėti ir pan. Tik bėda ta, kad dažnai patys nemokame tinkamai išreikšti savo pykčio ir nežinome, ką daryti, kai vaikas pyksta, kaip jam padėti. Čia rasite keletą patarimų, kurie galėtų būti naudingi, išgyvenant audringas minutes.* |
| **PYKČIO STADIJOS:** |  |
| ***1 stadija: SUSIERZINIMAS****Vaikas pradeda neklausyti, atsikalbinėti, būną suirzęs, bet dar neįsiutęs. Šioje stadijoje lengviausia padėti vaikui nurimti.* **EFEKTYVŪS VAIKŲ PYKČIO VALDYMO BŪDAI.** *Uždelsus, kyla pykčio protrūkis.* |
| * **Iškratyti, iššokinėti pyktį.** Raginti vaiką kuo

smarkiau pakratyti rankas, kojas, visam pasipurtyti. | * **Stipriai sugniaužti ir atleisti kumščius.** Giliai kvėpuoti. Kartoti kelis kartus.
 |
| * **Suskaičiuoti iki 10, 20 ar 50 atbuline tvarka.** Pvz.:10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Pasakyti abėcėlę.
 | * **Bėgimas ar kita fizinė veikla.** Jei yra vietos, pasiūlyti vaikui pabėgioti kaip raketai / viesului ir bėgant išmėtyti pyktį.
 |
| * **Minkyti plastiliną, „šlykštuką“, minkštą žaisliuką**

**ir pan.** Gali lipdyti iš plastilino. | * **Garsiai rėkti į pagalvę.** **Stipriai apkabinti pagalvę 10 kartų.**
 |
| * **Atsigerti vandens.**
 | * **Nusiprausti veidą šaltu vandeniu.**
 |
| * **Pūsti balionus, muilo burbulus.** Raginti pūsti kuo energingiau ir kuo daugiau.
 | * **Suglamžyti ar suplėšyti popierių, seną laikraštį.**
 |
| * **Pažaisti su savo augintiniu ar mėgstamą žaidimą** (pvz. dėlionė)
 | * **Piešti.** Tegu piešia bet ką. Galima siūlyti energingai

piešti, išpiešti visą pyktį. Nupiešti, kaip atrodo pyktis. |
| * **Ramiai pagulėti.** Patartina užsimerkus. Galima

paleisti atpalaiduojančios muzikos. | * **Pasakyti „Aš pykstu, nes....“**
 |
| * **Mokyti kvėpavimo pratimų:**

Rankos pratimas: su pirštu vesti per kitos rankos pirštus. Kylant pirštu link kitos rankos piršto viršaus, įkvėpti. Leidžiantis žemyn – iškvėpti. | * **Pabūti vienam savo kambaryje.** Tik jokiu būdu per prievartą vaiko neuždaryti vieno. Taip galima labai smarkiai sutraumuoti vaiką.
 |
| ***2 stadija: PROTRŪKIS***Vaikas būna įsiutęs, rėkia, klykia, mėto daiktus, griūna, spardosi ir pan. Šioje stadijoje pykčio valdymo būdai būna neefektyvūs. Jie tinka, tik vaikui nurimus. **KĄ DARYTI, KAI PRASIDRĖJO PYKČIO PROTRŪKIS:** |
| **1. Būti šalia vaiko.** | **5. Sakyti raminančius žodžius per rėkimo pauzes, kai įkvėpia oro.** Pvz. „Viskas gerai, tu tik pyksti”, „Tuoj bus geriau”, „Aš čia su tavimi” ir pan. |
| **2. Nerėkti ant jo ar kitaip nedrausminti.** | **6. Jei jaučiate, kad nebegalite pakęsti isterijos, pasakykite:** „Trumpam einu į kitą kambarį nurimti. Kai nurimsiu, grįšiu pas tave”. Kai tik jausitės geriau, grįžkite pas vaiką (pvz. už 10-15 min.). Nepalikite įsiutusio vaiko vieno ilgai! |
| **3. Kuo mažiau kalbėti** (atminkite: rėkdamas vaikas negirdi jūsų moralų). | **7. Kai vaikas baigia klykti, spardytis ir pan., apkabinti jį ir trumpai aptarti:** kas nutiko, ką kitą kart vaikas galėtų daryti kitaip, kas jam padėtų nurimti tokioje situacijoje ir pan. Vengti moralų, nes gali išprovokuoti papildomą isteriją. |
| **4. Jei leidžiasi apkabinti** (rekomenduojama apkabinti iš nugaros, kad jums neįspirtų). | **8. Kai vaikas pilnai nurimęs, galima jam parodyti pykčio valdymo būdą.** Kartu išbandyti. |

Parengė: socialinė pedagogė Jurgita Barškietienė