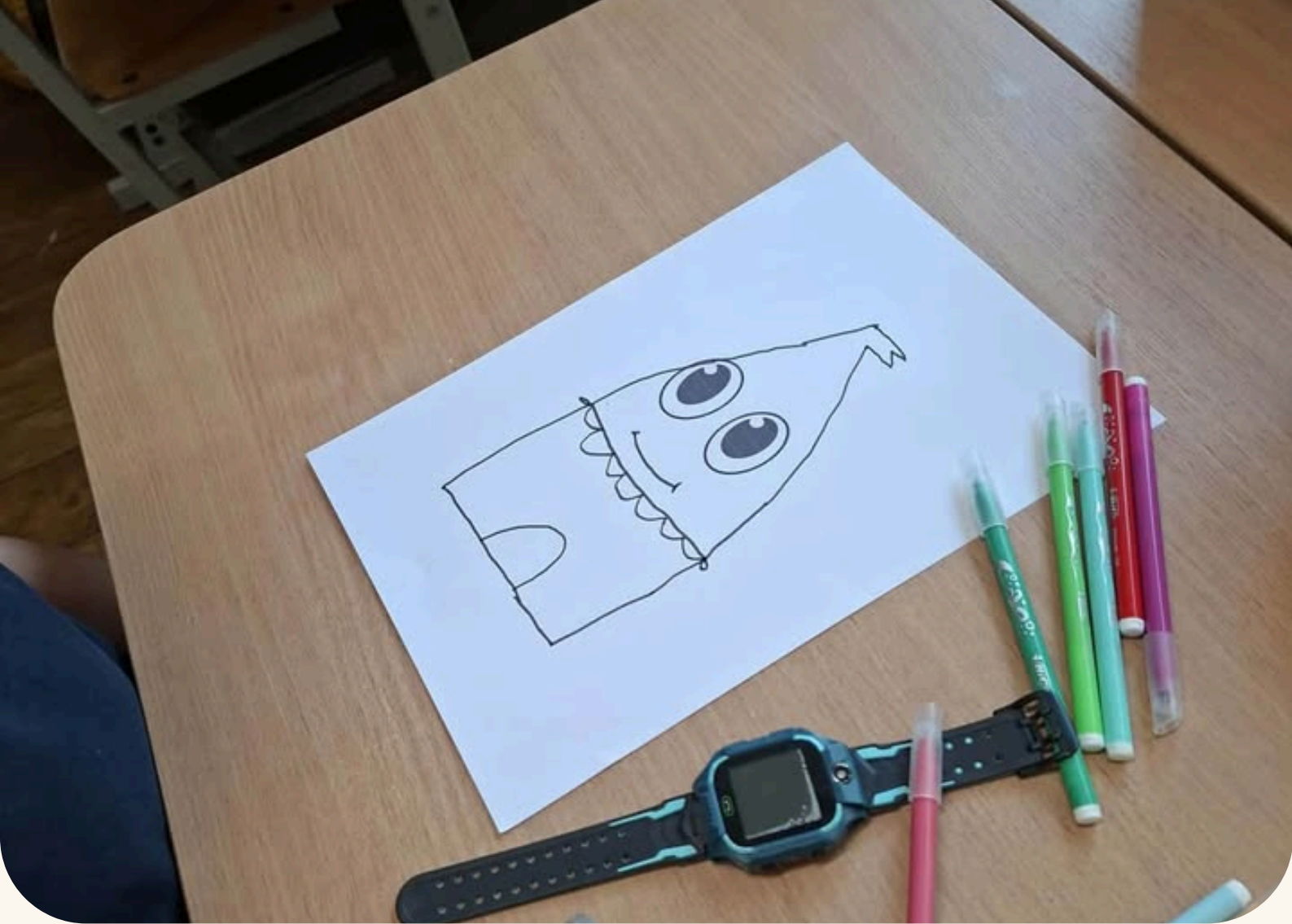




Nemokamas gidas tėvams

Pyktis be šauksmo

Ką daryti, kai 7–12 metų vaikas sprogsta, o jūs patys jau ant ribos

Kaip nurimti pirmiems, ką pasakyti audros metu ir kaip kartu išmokti pyktį išleisti saugiai.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

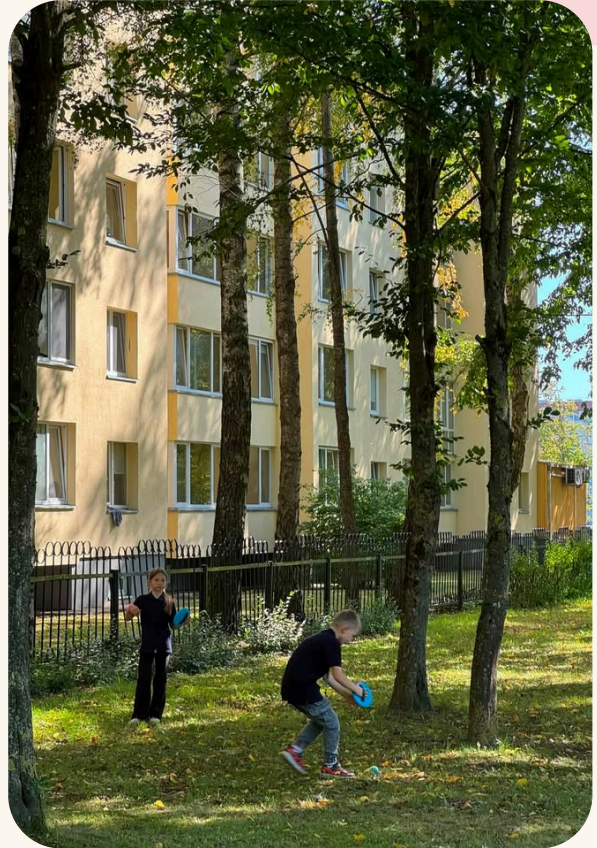
Panevėžys

Pyktis – ne blogas elgesys, o signalas

Durys trinkteli, pieštukas skrenda per kambarį, o jūs girdite: „Aš tavęs nekenčiu!“ Per sekundę ir jūsų širdis pradeda daužytis.

Pyktis savaime nėra blogai. Jis praneša, kad kažkas vaikui per sunku: jis pavargęs, alkanas, jaučiasi neteisingai nuskriaustas arba negali išsakyti to, kas skauda.

Kai pyktis užplūsta, vaiko smegenyse įsijungia **pavojaus signalas**. Tą akimirką galva negirdi logikos, paaiškinimų ir pamokymų. Pirmiausia kūnas turi nurimti, o tik tada galima kalbėtis.



Kodėl pyktis „užkrečia“

Vaikas pats dar nemoka nusiraminti. Jis mokosi iš jūsų: kai suaugęs lieka ramus, vaiko kūnas nurimsta greičiau. Todėl **pirmas žingsnis visada jūsų**, ir tai ne silpnumas, o stipriausias įrankis.

Ne blogas vaikas. Sunki akimirka.

Šiame gide kalbėsime ne apie tai, kaip pyktį „uždrausti“, o apie tai, kaip padėti vaikui jį **atpažinti ir išleisti saugiai**.

5 ženklai, kad pyktis jau kyla

Sprogimas retai ateina iš niekur. Jei pastebite šiuos ženklus laiku, audrą dažnai pavyksta sustabdyti dar prieš ją.

- 1 Suspausti kumščiai ir įsitempę pečiai**
Kūnas ruošiasi „kovai“ anksčiau, nei vaikas tai supranta.
- 2 Garsėja balsas, kalba greitėja**
Atsakymai tampa trumpi ir aštrūs: „Ne!“, „Nenoriu!“, „Palik!“
- 3 Trypia, trankosi, stumdo daiktus**
Energija ieško kelio lauk.
- 4 „Man nusispjaut“ ir „vis tiek“**
Taip dažnai slepiamas nusivylimas ar gėda.
- 5 Tampa grubus su broliais, sesėmis ar gyvūnais**
Pyktis nukreipiamas į tą, kuris silpnesnis ar arčiau.

Ką daryti tuo metu

Ne aiškinti, o **sulėtinti**: „Matau, kad tau kyla pyktis. Einam atsigerti vandens.“
Pertraukėlė, vanduo, keli žingsniai į kitą kambarį dažnai padeda daugiau nei ilgi pokalbiai.

**Lengviau sustabdyti kylančią bangą
nei plaukti per audrą.**

5 klaidos, kurias darome norėdami sustabdyti pyktį

Visos jos žmogiškos: kai vaikas šaukia, sunku likti ramiam. Bet būtent jos audrą dažniausiai pailgina.

1. Šaukiame atgal

KODĖL NESUVEIKIA

Du pavojaus signalai kartu tik garsėja. Vaikas išmoksta, kad pyktis sprendžiamas šauksmu.

KAS VIETOJ TO

Kalbėkite tyliau ir lėčiau, nei norisi. Trumpi sakiniai: „Aš čia. Palauksiu.“

2. Aiškiname ir moralizuojame audros metu

KODĖL NESUVEIKIA

Įsijungus pavojaus signalui, žodžiai tiesiog nepasiekia galvos.

KAS VIETOJ TO

Pirmausia nurimimas, o pokalbis vėliau, kai vaikas jau ramus. Tada jis tikrai išgirs.

3. Grasiname: „Tuoį nieko negausi!“

KODĖL NESUVEIKIA

Baimė pyktį tik paslepia. Jis sugrįš kitur ir stipresnis.

KAS VIETOJ TO

Aiški riba be grasinimų: „Mušti negalima. Aš neleisiu tau nieko sužeisti.“

4. Liepiame: „Nusiramink!“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas norėtų nurimti, bet nemoka. Paliepiamas tik prideda gėdos.

KAS VIETOJ TO

Parodykite, kaip: „Kvėpuokim kartu. Įkvepiam... ir lėtai išpučiam.“

5. Draudžiame jausmą: „Nedrišk pykti!“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas išmoksta, kad pykti yra blogai, ir ima jausmus slėpti.

KAS VIETOJ TO

Atskirkite jausmą ir veiksma: „Pykti galima. Mušti, spardyti ir laužyti – ne.“

Pirma nurimstate jūs

Negalima padėti kitam, kol pačiam dega. Kai vaikas sprogs, pabandykite šiuos tris žingsnius:



Iškvėpkite

Trys lėti iškvėpimai, ilgesni nei įkvėpimai. Tai signalas jūsų kūnui, kad pavojaus nėra.



Nusileiskite

Pritūpkite į vaiko akių lygį, šiek tiek šonu. Iš viršaus žvelgiantis suaugęs atrodo kaip grėsmė.



Mažiau žodžių

Vienas trumpas sakinytis: „Aš čia.“ „Tau niekas negresia.“ Tyla šalia padeda labiau nei ilga kalba.

Kai audra praėjo: 3 žingsniai pokalbiui

1

Įvardinkite jausmą

„Tau buvo labai pikta, kai brolis sugriovė tavo bokštą.“

2

Paieškokite, kas jį sukėlė

„Kas buvo sunkiausia? Kada pajutai, kad pyktis kyla?“

3

Sutarkite, ką daryti kitą kartą

„Kai vėl taip pyksi, ką galėtum daryti vietoj mušimo?“ Pasirinkite iš kito puslapio.

Jei vis dėlto šūktelėjote – tai ne tragedija. Atsiprašykite: „Atsiprašau, kad pakėliau balsą. Aš irgi mokausi.“ Taip vaikas pamato, kaip klaidos taisomos.

Kur išleisti pyktį

Pyktis yra energija, ir jai reikia kur nors išeiti. Išbandykite kartu, kol vaikas ramus, kad sunkią akimirką jis jau žinotų, ką daryti.



Suplėšyti seną laikraštį



Stipriai paspausti pagalvę



Patrypti kaip dramblys



„Užpūsti žvakutę“: 5 lėti iškvėpimai



Nupiešti savo pyktį ir jį suglamžyti



Apibėgti ratą kieme



Palaikyti rankas po šaltu vandeniu



Suskaičiuoti iki 10 ir atgal



Nusiramavimo kampelis

Įrenkite namuose jaukią vietą: pagalvė, minkštas žaislas, popierius ir kreidelės, smėlio laikrodis. Tai **ne bausmės kampas**, o vieta, kur galima pabūti, kol pyktis praeina. Vaikas eina ten pats arba kartu su jumis.

Ką pasakyti, kai...

Sunkią akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Aš tavęs nekenčiu!“

X Vietoj: „Kaip tu drįsti taip kalbėti?!“

✓ Pabandykite: „Tau dabar labai pikta ant manęs. Aš vis tiek tave myliu ir esu čia.“

Muša brolių ar sesę

X Vietoj: „Tuoj ir tau taip bus!“

✓ Pabandykite: „Stop. Mušti negalima. Matau, kad labai pikta. Ateik pas mane, padėsiu nurimti.“

Mėto daiktus

X Vietoj: „Viską tuoj išmesiu!“

✓ Pabandykite: „Daiktų mėtyti negalima. Gali stipriai paspausti pagalvę arba patrypti kojomis.“

„Tai neteisinga!“

X Vietoj: „Gyvenimas neteisingas, priprask.“

✓ Pabandykite: „Tau atrodo neteisinga. Papasakok, kas nutiko – noriu suprasti.“

Rėkia parduotuvėje

X Vietoj: „Visi žiūri, kokia gėda!“

✓ Pabandykite: Tyliai: „Einam į ramesnę vietą. Kai nurimsi, pasikalbėsime.“

„Aš visada viską sugadinu.“

X Vietoj: „Na, tikrai negražiai elgeisi.“

✓ Pabandykite: „Tau buvo labai sunku. Visi kartais supykstame. Pagalvokim kartu, kaip kitą kartą.“

ATSISPAUSDINKITE IR PAKABINKITE ANT ŠALDYTUVO

Mano pykčio termometras

Kiek šiandien pykstu? Parodyk pirštu. O dešinėje – ką galiu daryti.



Sprogstu

Sustoju. Einu į ramų kampelį. Kviečiu suaugusįjį.



Labai pykstu

Trypiu kaip dramblys, spaudžiu pagalvę, 5 kartus „užpučiu žvakutę“.



Erzina

Pasakau žodžiais: „Man nepatinka, kai...“
Atsigeriu vandens.



Ramu

Galiu žaisti, kalbėtis ir spręsti.

Mano 3 būdai nurimti

1. _____
2. _____
3. _____

Kada verta pasitarti

Pyktis – normali vaikystės dalis. Bet pasikalbėkite su mokyklos psichologu, socialiniu pedagogu ar gydytoju, jei:

- 1 stiprūs pykčio protrūkiai kartojasi beveik kasdien kelias savaites;
- 2 vaikas susižaloja pats arba sužaloja kitus, gyvūnus;
- 3 po protrūkių ilgai nerimsta, o tarp jų dažnai būna liūdnas ar užsidaręs.

Nemokama pagalba telefonu

Tėvų linija 8 800 90012: psichologo konsultacija tėvams.

Vaikų linija 116 111: vaikas gali paskambinti pats, anonimiškai.

Pavojus gyvybei: 112. Linijų darbo laiką rasite bpc.lrv.lt



Kaip tai daroma pas mus

Vaikų dienos centre „Saulės vaikai“ kasdien mokomės pyktį pavadinti žodžiais ir ieškoti saugių būdų jį išleisti. Šiame gide – tai, kas mums padeda.

Susisiekite

- 📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys
- 📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“
- 📱 Daugiau gidų: saules-kuprine.vercel.app

Su meile,

Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻