

KAIP VALDYTI PYKTĮ IR AGRESIJĄ?

Pyktis – tai emocija, kuri šeimos gyvenime sukelia daugiausia problemų ir nesusipratimų. Nevaldomas pyktis labai kenkia ir pačiam vaikui. Jis trukdo palaikyti gerus tarpusavio santykius su bendraamžiais bei artimais žmonėmis.

Piktas vaikas – tai dažniausiai nelaimingas, nesaugumo jausmą išgyvenantis vaikas. Ankstyvajame ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje tai gali būti reakcija į įvairias sunkias situacijas šeimoje, vaiką supančioje aplinkoje: kito vaiko šeimoje gimimas, tėvų skyrybos, nuolatiniai konfliktai šeimoje, bendraamžių nepriėmimas ar atstūmimas ir pan.

Pyktis panašus į ugnikalnį, kuris kunkuliuoja ir verda viduje kol prasiveržia.

Kai matote pykstantį savo vaiką, nepulkite į paniką, neskubėkite atsakyti pykčiu, įvairiais grasinimais. Duokite vaikui suprasti, jog neketinate jo smerkti, kad pyksta. Vaikui labai svarbu pajauti, kad tėvai jį priima ir myli net tada, kai jis pyksta, kad jiems visada svarbu žinoti, kaip vaikas jaučiasi.

Agresija - „priešiškas elgesys, kuriam būdingas įžūlus pranašumo demonstravimas ar net jėgos naudojimas kito žmogaus, žmonių atžvilgiu“.

Tai kaip tėvams ir suaugusiesiems elgtis kai mato pykstantį ar agresyviai besielgiantį vaiką? Ką daryti, jei vaikas skriaudžia kitą? Kaip užbėgti už akių agresyvaus elgesio atsiradimui?

Teigiamą rezultatą paprastai duoda šie patarimai:

- Didinkite vaiko savarankiškumą (netikrinkite kuprinės ar viską susidėję, leiskite pačiam nuspręsti kokį megztinį vilktis, leiskite nuspręsti kaip praleis laisvą laiką). Būna, kad tėvai duoda vaikui dienpinigių kam nors nusipirkti, kad užkąstų, o po to bara, kai šis prisipažįsta nusipirkęs čipsų... Jei tėvai patiki vaikui pinigus, vadinasi, turi pasitikėti ir vaiko sprendimu, kaip juos išleisti. Draudimai ir barimai retai kada padeda, tačiau geranoriški pokalbiai ir patarimai būna vertingi. Dar prastesnes pasekmes turi situacijos, kai vaikas nuoširdžiai prisipažįsta ir už tai tėvų būna išbartas ar pan. Ateityje jis šios „klaidos“ nekartoja ir pasistengia tėvams pasakyti tai, ką jie nori išgirsti, tačiau nebūtinai tai būna tiesa. O tada tėvai stebisi, kodėl jų vaikas meluoja. Reikia prisiminti, kad meluojama tam, kuriam negalima pasakyti tiesos...

Leiskite vaikui pačiam priimti sprendimus.

- Leiskite vaikui savo kambaryje (ar kambario dalyje) turėti savo tvarką ir niekam nevalia ten lįsti. Tuomet vaikas būna atsakingas už tvarką savo „kampelyje“ ir tuo pačiu turi laisvę susidėlioti daiktus kaip jam patinka. Negalima raustis vaiko daiktuose, skaityti jo laiškų ar dienoraščio, klausytis telefoninių pokalbių ar pan.

Siekite vaiko pasitikėjimo, nes pasitikėdamas jumis vaikas laikys jus draugais ir pats pasakos ar prašys jūsų patarimo.

- Savo vaiką turite besąlygiškai mylėti. Čia neturėtų būti pasakymų: „Jei nedarysi kaip sakau, nemylėsiu tavęs...“ Kritikuoti galima tik elgesį, bet ne vaiko asmenybę! Nesakykite: „Kaip tu mane nervini“, jau geriau vaikas tegul išgirs: „Kaip mane nervini, kai pertraukinėji mane“.

Besąlygiška vaiko meilė ugdys jo savivertę.

- Būkite patys pozityvesni. Nepykite ant kitų žmonių, jei jie elgiasi ne taip, kaip Jums norėtusi, bet stenkitės suprasti jų tokio elgesio priežastis. Analizuokite tokias situacijas garsiai. Pavyzdžiui: „Šiandien kolega mane darbe apšaukė. Buvo nemalonu klausytis. Iš pradžių supykau. Po to pagalvojau, kažin kodėl jis taip elgėsi? Gal namuose susipyko su ...? Gal jam šiaip kas nepasisekė? O gal aš iš tiesų jį pavedžiau, laiku nepadaavęs ataskaitų?..“

Vaikas klausysis ir išmoks į situaciją pažvelgti „plačiau“.

- Negalima vaiko įžeidinėti ir kitaip menkinti jo nuomonę. **Vaiko mintys turėtų būti išklausomos**, tuomet pateikiama tėvų nuomonė ir kartu ieškoma sprendimo susitarimo būdu.

- Nepykite ant vaiko kai jis prašo dėmesio nors Jūs esate užsiėmę. Juk iš tiesų pykstate ant savęs, jog esate apsikrovę darbais, o ne ant vaiko, kad jis nori jūsų meilės... Paaiškinkite, kad dabar esate užsiėmę, bet išklausysite vaiką vėliau.

Laikykitės duoto žodžio – pažadėtu laiku skirkite dėmesio.

- Vaikai gerai kopijuoja mūsų elgesį. Jei mes vaikui trenkiam per ranką, kai jis nešvariom rankom siekia knygutės, nereikėtų stebėtis, jei jis trenkia kitam žmogui, vos šis ketina padaryti tai, kas vaikui nepatinka. Jei namuose yra baudžiama fizinėmis bausmėmis, vaikas

išmoksta fiziniu smurtu spręsti problemas.

Namuose turi būti taisyklė „nesuduoti kitam“ ir jos visada turėtų laikytis visi šeimos nariai .

- Mokykite vaiką įvardinti savo jausmus, paklauskami, ar jis pyksta, nerimauja ir pan. Tegul vaikas mokosi atpažinti savo jausmus ir apie juos pasakyti. Iškart po įtemptų situacijų pasiūlykite kartu piešti, lipdyti ar užsiimti kita menine/sportine veikla, kuri leistų vaikui išlieti savo jausmus.

Jeigu supykęs vaikas nori pabūti vienas, nesibraukite į jo kambarį, palaukite, kol jis nusiramins ir pats norės kalbėtis ar ką nors kartu veikti.

- Jeigu vaikas pyksta, šaukia ar net Jums suduoda – jokiū būdu neatsakykite tuo pačiu, nes parodysite, kad elgiatės lygiai taip pat kaip jis! Verčiau ramiai išklauskite, apkabinkite ar priglauskite ir išreikškite supratimą dėl jo jausmų tokioje situacijoje. Vaikas pamažu nusiramins ir tada bus tinkamas laikas pasikalbėti apie tai, kaip kitaip jis galėjo „paprašyti šokolado“, „susitarti dėl ėjimo į lauką ar žaidimo kompiuteriu. Toks tėvų elgesys parodys vaikui, kad jo agresija neišveda tėvų iš kantrybės.

Vaikas tėvų pavyzdyje mato, kaip kitaip galima elgtis su agresyviai besielgiančiu žmogumi – neatsakyti agresija į agresyvų elgesį.

- Būna, kad vaikai muša kitus vaikus. Dažnai tėvai tokioje situacijoje ima barti vaiką, jį drausminti ir patys rodo agresiją vaiko atžvilgiu. Jei vaikas suduotų kitam vaikui, nepulkite jo barti, o priekite prie nuskriausto vaiko ir pagailėkite jo. Tokiu būdu Jūsų vaikas supras, kad būdamas „agresoriumi“ jis iš Jūsų dėmesio negaus.

Paprastai užtenka kelių kartų, kai tėvai paguodžia nuskriaustą vaiką, ir agresoriaus agresyvus elgesys išnyksta.

- Situacijose, kai vaikui pavyksta susivaldyti, būtinai tai pastebėkite ir pagirkite jį. Nesakykite „gera mergaitė“ ar „šaunuolis“. Vaikai dažnai nekreipia į tai dėmesio. Geriau pasakyti: „Man labai patiko, kad pasidalinai žaisliuku su sese, vietoj to, kad peštis su ja“.

Pagirkite kai vaikas susivaldo.

- Venkite situacijų, kurios didina agresiją. Kai vaikas pavargęs, reikia pasiūlyti ramesnių veiklų. Kalbinti miegoti reikia dar iki tol, kol vaikas pervargs. Jeigu kitą dieną vaikui teks anksti keltis, jis turėtų nueiti miegoti laiku, kad ryte nebūtų „piktas ant viso pasaulio“.

Laikykitės režimo.

- Neigiamas situacijas aptarkite be „liudininkų“ (kitų vaikų, mokytojų, giminaičių ir pan.). Praktika rodo, kad viešas gėdinimas vaiką labiau traumuoja ir dar labiau kelia jam pyktį.

Kalbėkitės be „liudininkų“.

- Pagalvokite apie užimtumą ir leiskite vaiką į būrelį (meninės raiškos ar sporto treniruotes), kur jis galėtų „išsikrauti“.

Veikla, kuri padėtų išsikrauti.

- Jeigu paskambino auklėtoja ir pasiskundė Jūsų vaiko elgesiu ar atėjo kiemo vaikai pasakyti, ką negero padarė Jūsų vaikas, padėkokite už informaciją ir pasakykite, kad su juo pasikalbėsite apie tai. Būkite teisingi ir išklauskite ir vaiko pasakojimo apie situaciją.

Išklauskite vaiką ir patarkite vaikui kaip spręsti situacijas.

- Naudokite pasakų ar žaidimų terapijas, nes vaikai atpažįsta savo elgesį veikėjų veiksmuose. Vaikas su tėvų pagalba mokosi kitaip spręsti problemas.

Elgesiui keisti naudokite pasakų ir žaidimų terapijas.

- Šeimoje svarbus tarpusavio sutarimas ir vaikai į tėvų nesantaiką taip pat reaguoja agresija. Slepami barniai šeimoje, įtampa tėvų santykiuose vaikams taip pat matomi ir jie tai jaučia. Prisiminkite, kad „šaltasis karas“ vis vien yra karas.

Santykiai šeimoje turi tapti artimesniais ir draugiškesniais.

Natūralu, kad laikui bėgant vaikas sukaupia tam tikrą pykčio kiekį, kuris tarsi nebetelpa jame (paprastai šitai pasireiškia dirglumu, nenustygimu vietoje, nesugebėjimu susikaupti, nekantrumu, greitu užsiplieskimu ir t. t.). Jei jaučiate, kad nepriklausomai nuo įdedamų pastangų nepavyksta suvaldyti pykčio arba pyktis trukdo kasdienei veiklai, apsvarstykite profesionalaus psichologo ar psichoterapeuto pagalbos galimybę.