

“KAIP REAGUOTI Į VAIKO PYKTĮ“

Nėra nei gerų, nei blogų emocijų. Skiriasi tik jų reiškimo būdai – galime emocijas reikšti socialiai priimtinais būdais arba socialiai nepriimtinais. Labai svarbu, kad vaikas iš tėvų girdėtų frazę, jog pykti yra normalu, tik reikia jį tinkamai reikšti. Negalima pykčio slopinti ar sakyti vaikui „Tu negali pykti“, nes pykčio slopinimas visų pirma yra natūralių emocijų neigimas, taip pat gali sukelti ir kitų sunkumų/sutrikimų – somatinių ligų, pasyvią agresiją, netinkamą elgesį ir pan. Kūdikis gimsta su natūraliu pykčiu, agresija – rėkdamas jis praneša apie savo nepatenkintus poreikius, t.y. prašo jį pamaitinti, pakeisti sauskelnes. Anksčiau išgyvendavo tie vaikai, kurie būdavo patys triukšmingiausi (agresyviausi) – kas garsiai rėkdavo, tam ir pirmam duodavo valgyti. Pyktis yra energija. Jo metu gaminasi daug adrenalino, tad galime su ta energija daug ką nuveikt. Kartais gero, o kartais blogo. Vieni žmonės reiškia savo emocijas, o kiti laiko viduje. Jeigu emocijų vaikas nereiškia, sulaiko, slopina, kaupia, tai dažnai kyla problemų. Todėl pas psichologus labai dažnai atveda vaikus dėl pykčio reiškimo problemų, kurios turi kelias priežastis:

1. Arba vaikas išvis nereguliuoja savo pykčio ir lieja agresiją į aplinką
2. Arba jis yra nukreipęs savo pyktį į save – naudoja autoagresiją, žaloja save.

Pirmu atveju padėti būna daug lengviau negu antruoju, kai agresija jau yra nukreipta į savo vidų.

PAGRINDINIAI AGRESIJOS VEIKSNIAI

1. *Prigimtis* – genetika.
2. *Auklėjimas* irgi turi įtakos. Yra du auklėjimo kraštutiniai, kurie įtakoja vaiko agresiją:
 - ✚ Kai tėvai vaikui nenustato jokių ribų ir taisyklių, kada vaikas daro bet ką ir tuomet jaučiasi labai nesaugus. Vaikui reikia ne tik meilės ir šilumos, bet turi pajauti ir saugumą. Taisyklių nebuvimas ar jų nenuoseklumas vaikui nesukuria saugios atmosferos augti ir vystytis, ir tai gali sukelti jo agresiją.
 - ✚ Auklėjimas autoritariniu stiliumi, fizinės bausmės – vaikas neišmoka savarankiškumo, neįgyja vidinio identiteto.

Reikia duoti vaikui pakankamai laisvės priimti tam tikrus sprendimus

3. *Aplinka* - reikia atminti, kad mes vaikus auklėjame ne žodžiais, o savo pavyzdžiu ir darbais. Jeigu mes supykę rėkiame, daužom, tai negalime tikėtis, kad vaikas pykdamas nekartos mūsų elgesio, kurį jis mato.

AMŽIAUS TARPSNIAI ir agresija

Agresyviausi vaikai būna nuo 2 iki 4 metų. Tokiame amžiuje pykti tarsi „normalu“, nes jie dar negali išsakyti savo poreikių žodžiais. Vaikas elgiasi pagal tai, kaip jam atrodo teisinga – kažko norėjimą jie suvokia kaip vidinį skausmą ir todėl rėkia. Jie nesupranta, kad jie pyksta. Jie nesupranta, kad vienu metu gali jausti kelius jausmus tam pačiam žmogui, pvz: vaikas mamą myli, bet kai ji neduoda jam saldainio, jis supyksta, ir tai jį gąsdina. Todėl tada, kai vaikas pyksta, o tėvai ima pykti ant vaiko dėl to, kad jis pyksta, vaikas patenka į panikos zoną. Kitas tėvų reakcijos kraštutinis - kai tėvai skatina agresyvų vaiko elgesį, kuriuo jis kažko sau išsireikalauja, pvz: nuperka vaikui to, ko jis nori, kai jis pyksta. Taip tėvai formuoja scenarijų, kad jeigu ko nors nori, tu parėk, „paisterikuok“ ir būtinai gausi.

Iki 5 metų vaikai visą savo elgesį formuoja pagal tai, kaip reaguoja į jį suaugę, ar vaiką baudžia už tam tikrą elgesį, ar pagiria. Nuo 5 metų mažėja fizinės agresijos, didėja verbalinė agresija – tai rodo, kad jau vaikas sugeba suvaldyti fizinę agresiją, paversdamas ją žodine agresija. Pvz, penkiametis, supykęs ant mamos, gali pasakyti „Kaip aš tavęs nekenčiu“, „Aš tave užmušiu“. 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.

Kada pyksta 1-4 metų vaikai ?

- ✚ Kai jie paliekami vieni.
- ✚ Kai nepavyksta gauti trokštamo daikto.
- ✚ Kai negali atsidurti norimoje vietoje (mama neleidžia lipti aukštai).
- ✚ Kai jaučia skausmą.
- ✚ Kai vaikas nenori eit miegoti. Mat tokio amžiaus vaikai turi baimę, kad kai užmigs, kažkas baigsis pvz: mamos nebus šalia.
- ✚ Kai vaikui nepavyksta kažko atlikti.

Kada pyksta 4 metų ir vyresni vaikai:

- ✚ Kai negauna trokštamų privilegijų.
- ✚ Kai negauna norimo dėmesio.
- ✚ Kai reikia eiti į darželį.
- ✚ Kai jaučia, kad nevaldo padėties – tėvai neperka to, ko nori, arba kai turi paklusti taisyklėms.
- ✚ Kai jaučiasi atstumti kitų vaikų (tada ima griauti kitų vaikų kūrinius, laužo jų žaislus).

Už pykčio gali slėptis tokie jausmai, kaip depresija ar nerimas.

PAGRINDINĖS VAIKŲ PYKČIO PRIEŽASTYS:

1. **Dėmesio trūkumas** – kai trūksta dėmesio. Jei tėvai yra vaikui neprieinami (tiek fiziškai, o ypač – emociškai) tai vaikas ima reikalauti dėmesio netinkamais būdais. Dažnai būna, kad tada vaikas sulaukia tėvų barimo ar net fizinės bausmės už tai, tačiau barimas ar bausmė vaikui yra geriau negu apskritai jokio tėvų dėmesio negavimas.
2. **Noras pasireikšti reikšmingu, galingu, galinčiu sukontroliuoti situaciją** – jie rėkimu rodo savo valdžią ir kažko pasiekia.
3. **Kerštas** – jei vaikas jaučia, kad su juo elgiasi suaugę nesąžiningai, jis ims ir atkeršys, pvz: pripieš namuose sieną tyliai ir slaptai.
4. **Nevykėliško demonstravimas** – vaikas savo elgesiu tarsi sako mums „nemoku, man neišeina“ – tai pritraukia aplinkinių dėmesį, jie puola vaikui padėti ir tokiu būdu vaikas gauna norimą dėmesį.

TĖVŲ KLAIDOS, KURIOS SIEJASI SU VAIKO AGRESIJA

- ✚ ***Vaiko kultas šeimoje.*** Būna atvejų, kai vaikas šeimoje labai lauktas vaikas, arba buvo labai sudėtingas mamos nėštumas/pastojimas, - tokiais atvejais vaikas sulaukia perdėto dėmesio, jis vadinamas “aukseliu”, “saulute”, “princu/princese” ir pan. Tėvai visą valdžią perleidžia vaikui – kaip jau jis pasakys, taip ir bus. Vaikas vadovauja visai šeimai. Problemos prasideda vaikui pradėjus lankyti darželį, kur nei auklėtojos ir vaikai jo neklauso, kaip kad klausydavo tėvai. Jei mergaitė vadinama princese, tai ji juk neprivalo tvarkytis, ji tik puošiasi ir nieko nedaro, nes turi tarnų (toks tėvų požiūris). Taip suteikiamas vaikui išskirtinumas, kas sukelia vaiko pyktį. Galima padaryt eksperimentą: paklausti vaiko, kas tu esi mamai, tėčiui, močiutei? Nes vaikas jaučiasi toks, kaip mes jį vadiname. Dažnai vaikas pats paprašo, kad tėvai jį vadintų vardu, o mažybiniu žodeliu.
- ✚ ***Visko pirkimas ir davimas, ko vaikas prašo*** – kai tėvai viską perka, nes bijo vaiko isterijų, arba išvis neina į parduotuvę.
- ✚ ***Vaiko norų tenkinimas čia ir dabar***
- ✚ ***Negatyvių emocijų ignoravimas*** (pvz: berniukai neverkia, mergaitės nepyksta). Kai mes imam neigti tam tikras vaikų emocijas, tai formuojame vaikui požiūrį, kad vyras negali verkti (bet gali vartoti psichoaktyvias medžiagas), mergaitės negali pykti (bet gali sirgti psichikos ligomis).
- ✚ ***Dėmesio vaiko auklėjimui neskyrimas***, tikintis, kad vaiko netinkamas elgesys “išaugs”. Kai vaikas grįžta iš mokyklos, jis daro, ką nori ir kiek nori – jo teisė rinktis. Jis būna ilgai prie IT, o tada labai padidėja ir vaiko agresyvumas. Kalbant apie IT – *psichologai mano, kad iki 2 metų neturi visai būti jokių IT, nuo 2 iki 7m – 30min kartu sudėjus tiek TV, tiek buvimą prie kompiuterio, telefono ar kitų įrenginių. Nuo 7m – 60 min. Reikia labai kontroliuoti, ką žiūri ir ką veikia vaikas prie IT, ar nežiūri smurtinių filmų, ar nežaidžia smurtinių žaidimų. Vaikai, matydami smurtą, jį dažnai atkartoja savo elgesyje, pvz: ima mušti žaislus arba kitus vaikus.*
- ✚ ***Per griežtas auklėjimas*** – kai tėvai būna pernelyg griežti, taiko įvairias fizines bausmes, tai tada vaikai pasidaro “auksiniai” – kaip tėvai pasakė, taip ir daro. Bet kai vaikas nueina į darželį ar mokyklą, jis atsipalaiduoja ir elgiasi bet kaip.
- ✚ ***Senelių per didelis įsitraukimas į anūkų auklėjimą*** - kai į auklėjimą pernelyg įsitraukia seneliai (nes senelių pagrindinė pareiga lepinti vaikus), ypač tada, kai seneliai gyvena kartu su anūku. Tada būtina visiems susitarti, kieno yra taisyklės, kad vaikas nepradėtų manipuliuoti. Nes kai yra kai yra daug skirtingų taisyklių – vienos mamos, kitos – močiutės, trečios – tėčio, - tai būna tiesus kelias į vaiko manipuliacijas.
- ✚ ***Skirtingi tėvų auklėjimo stiliai*** - kai tėvai naudoja skirtingus auklėjimo stilius, vaikas taip pat išmoksta manipuliuoti. Tėvai turi sudaryti vieningą sąjungą tarpusavyje, o ne apsiskirstyti “blogas policininkas” ir “geras policininkas”.

REAGAVIMO Į VAIKO AGRESIJĄ ŽINGSNIAI

Pradžioje reikia įvertinti vaiko pykčio intensyvumą:

Pykčio lygis	Vaiko elgesys	Kas padeda
I LYGIS	vaikas atsikalbinėja, susierzinęs	Dar veikia loginiai argumentai, derybos
II LYGIS	Vaikas verkia, prieštarauja, rėkauja,	Veikia dėmesio nukreipimas, pajuokavimai.
III LYGIS	Vaikas, rėkia, nesivaldo, „isterikuoja“	Nuraminimas arba pašalinimas iš situacijos.

Įvertinus pykčio intensyvumą, reiktų imtis atitinkamų veiksmų:

Reikia kalbėtis su vaiku.

- + **Nusileisti į vaiko lygį**, kad akys būtų tame pačiame lygyje ir žiūrėti vaikui į akis (bet ne tada, kai skaitom moralą).
- + **Laikyti vaiką už pečių** ir pasakyti tai, ką norime.
- + Svarbu **kalbėti ramiu tonu**, nes vaiko nenuraminsite, jei jūs pats būsite dirgus ir piktas. Jeigu jaučiate, kad tuo metu neturite vidinės energijos kalbėti ramiai, geriau tuo metu visai nekalbėti, o pabūti atskirai, padaryti pertraukėlę, kol jūs pats nusiraminsite. Jokiu būdu nepulti vaiko su savo pykčiu.
- + **Kartoti vaiko vardą**.
- + **Aiškiai formuluoti mintis**. Yra pastebėta, kad vaikai labiau klauso vyrų, nes jie kalba trumpai ir aiškiai, daug neišsiplėsdami. Duoti jam aiškius nurodymus. Viena sakinyje turi būti ne daugiau nei du paliepimai. Po tam tikro kiekio paliepimų vaikai užsiblokuoja ir jau nebegirdi. Mamos linkusios perdėti kalbėti, bet vaikai negirdi tiek daug informacijos.

- ✚ **Nepateikti reikalavimų klausimų forma** „Ar jau einam miegoti?“, nes tai palieka vaikui galimybę rinktis. Reikia sakyti tiesiogiai „Dabar laikas eiti miegoti“.
- ✚ **Naudoti AŠ kalbą**, t.y. sakinių pradėti žodžiu AŠ arba MAN. Tokie sakiniai, kurie prasideda žodžiu TU (tu mane nervini, pykdai, erzini) sukelia norą gintis, nes žmogus jaučiais puolamas. Geriau sakyti „Aš pykstu ant tavęs, kai tu manęs neklausai“ , „Aš nerimauju, kai tu ilgai neatsiliepi“. 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 toki atveju mato, kad jo elgesys kelia mamai šypsena, tai tikrai jisai tęs ir toliau savo veiksmus.
- ✚ **Skatinti vaiką išveikti savo pyktį :**
 - Per fizinę veiklą – bėgimas, kamuolio mušimas, ėjimas žąsele.
 - Mokinti vaiką suspausti kumščius, įtempti visus raumenis ir atpalaiduoti, patrepsėti kojomis, suplėšyti lapą, bet negali trenkti draugui. Vaikas turi turėti įrankius, ką jis turi daryti, kai pyksta
 - Vaikui supykus, galima paprašyti jo įvardinti, į kokį gyvūną jis yra panašus.

✚ **Vizualizacijos.** Vidiniam vaiko jausmui suteikiame pavidalą „Kai tu pyksti esi panašus į tiksinią bombą“. Paimti lapą ir nupiešti bombą – koks jausmas, kai bomba sprogsta? Tu gali pykčio metu užsimerkti ir mintyse nukirpti bombos laidelį, kad bomba nesprogtų. Tai padeda vaikui neišveikti savo impulsų. Mergaitėms tinka įsivaizduoti pikta debesį ir pasakyti, „Tu turi galingą dulkių siurblių ir gali tą debesį susiurbti“. Berniukams tinka vizualizacija su pykčio drakonu „Kai tu pyksti, pas tave ateina pykčio drakonas.“

✚ **Naudoti dėmesio nukreipimo strategijas**

- ✚ Pavirsti vaiko mėgstamu herojumi. Galima sakyti, „Aš esu jau ne mama, o „Betmenas“, „Auksaplaukė“ ir pasiūlyti jam pažaisti. Vaiko emocija persijungia greitai.
- ✚ Pasiūlyti vaikui pažiūrėti pro langą (tinka mažesniems vaikams).
- ✚ Nustebti ir paklausti vaiko „Kur dingio Jonukas? Matau, kad atėjo kažkoks „piktukas“.“

✚ **Naudoti nuraminimą arba pašalinimą iš situacijos**

Kai vaikas yra isterijoje ir jokie anksčiau išvardinti būdai jam nusiraminti nepadeda, o jis nuo mūsų kalbėjimo dar labiau pyksta, tada lieka nuraminimas, retais atvejais taikyti: vaiko pašalinimas iš situacijos – vaiko paprašoma eiti į savo kambarį arba pasėdėti ant „ramybės kėdutės“. Kiek vaikui metų, tiek minučių jis turi ramiai pasėdėti. Vaikas nepaklūsta iš pirmo mūsų pasakymo, bet reikia vis tiek vaiką mokyti praktikuoti šį veiksma, išeiti iš kambario. Sėdėjimas ramybės kėdėje neturi būti smagus, o atvirksčiai - turi būti nuobodūs laiko leidimas. Galima užstatyti laikrodį vaikui. Pasiūlyti vaikui plėšyti laikraštį, pažaisti su smėliu, nupiešti savo pyktį, paminkyti streso kamuoliuką.

Jeigu vaikas įsiverkia tiek, kad netenka sąmonės arba žaloja save, jo negalima palikti vieno. Tada reikia jį nuraminti – tvirtai apkabinti ir laikyti, kol nusiramins. Laikyti vaiko rankas taip, kad jis negalėtų mums trenkti. Vaikui toks tramdymas nepatinka. Jeigu išlaikyti negalite, galite atsisėsti šalia jo ir pabūti, ramiai kažką pasakoti ar glostyti nugarą. Galima pasiūlyti atsigerti vaikui vandens, nusiplaut veidą vandeniu, Suaugęs žmogus, kuris ramina vaiką, privalo išlikti ramus. Patarimas paprastas: Kuo piktesnis vaikas, tuo ramesni tėvai.

Pykčio metu negalima purtyti vaiko ar jam pamokslauti – vaikas vis tiek nesupras, nes stipraus pykčio metu jis nesugeba nei išgirsti, nei priimti jokios informacijos.

POSTVENCIIJA - Ką daryti po pykčio priepuolių

- ✚ Iš karto nereikia pulti kalbėtis.
- ✚ Galima kartu su vaiku sukurti pasaką apie tai, kaip vaikas supyko, o paskui surado tinkamą būdą pykčiui reikšti. Personažas turi būti ne pats vaikas, o koks nors kitas herojus ar žvėrelis.
- ✚ Piešti, ypač rankomis
- ✚ Panaudoti žaislus, pvz: pykčio drakonas iš kojinės. Galima su juo vaidinti pyktį ir paprašyti vaiko, kad jis drakoną nuramintų.
- ✚ Išsiaiškinti pykčio priežastis – ar buvo alkanas, gal serga, ar vaikas gauna pakankamai individualaus dėmesio.
- ✚ Pasigaminti maišelį, į kurį vaikas gali mesti negražius žodžius (kai supyksta).
- ✚ Labai svarbu, kad vaikas turėtų saugią savo vietą, kur jaustųsi saugai ir kur galėtų pabūti vienas, kai supyksta (atskiras kambarys, namelis, palapinė).

PREVENCIJA – mokymasis atpažinti ir įvardinti savo jausmus

- ✚ Tam labai padeda filmukai, tarkim „Mikė Pūkuotukas“. Paklausti vaiko, koks jis yra herojus? Skatinti įvardinti, kaip filmuke jautėsi tam tikras herojus, pvz: „Kaip galėjo jaustis Asiliukas, pametęs uodegą?“
- ✚ Galima rodyti vaikams skirtingus gyvūnus ir paklausti, kaip jaučiasi tie gyvūnai (pelytė, liūtas, katytė ir pan).
- ✚ Kalbėti tėvams apie savo emocijas „Aš supykau“, „Man liūdna“.
- ✚ Užfiksuoti skirtingas vaiko emocijas – vaikui patinka save pastebėti iš šono, kaip jis atrodo liūdnas ar piktas.
- ✚ Kalbama apie gyvūnus ir jų reagavimo į pyktį būdus – per gyvūnus mokoma įvairių praktinių nusiramavimo būdų.

ILGALAIKĖ PREVENCIJA –STIPRINTI VAIKO SAVIVERTE

- ✚ Kasdien surasti, už ką galime vaiką pagirti (ypač svarbu girti vaiką ne tik tiesiogiai, bet kitam žmogui, vaikui girdint).
- ✚ Visada paskatinti vaiko tinkamą elgesį, nors jis pasireiškia ir labai trumpą akimirką.
- ✚ Skirti vaikui individualų dėmesį.

APIE TAISYKLES

Blogiausia yra tai, kad dažnai tėvai vaikus drausmina, kai jie JAU elgiasi netinkamai, iš pradžių jų neįspėję **Vaikas turi žinoti iš anksto, kokio elgesio tėvai iš jo pageidauja ir kaip jis bus nubaustas.**

Pirmiausia susikurti teigiamo elgesio taisykles kartu su vaikais. Taisyklėse reiktų susidėlioti trijų kategorijų ribas:

I kategorija – ribos, kurių negali vaikas peržengti. Tarkim, neleisim vaikui lipti aukštai, žaisti su ugnimi ir pan.

II kategorija – ribos, dėl kurių galima ginčytis. Tarkim, jums nėra labai svarbu, ar vaikas primiau suvalgo rimtą patiekalą, ar desertą.

III kategorija – ribos, dėl kurių jūs nesukat galvos. Tarkim, jums nėra svarbu, kaip vaikas rengiasi, tai jūs ir nesikišate.

✚ **Taisyklės turi būti aptartos iš anksto.** Jeigu tėvai baudžia vaiką vedami savo impulsų ar emocijų, tai sukelia vaikui dar didesnę neklusnumą ir baimę. Taikant fizines bausmes tėvai perduoda vaikams arba žinią apie tai, kad pasaulis yra labai nesaugi vieta, nes net suaugę netenka pusiausvyros ir kantrybės, arba signalą vaikui apie jo galybę. Vaikas gali pamanyti, kad jis yra toks galingas, jog sugeba išvesti suaugusius iš pusiausvyros.

✚ **Priminti apie taisykles reikia be žodžio NE,** nes žodelio NE mes negirdim. Visi prašymai turi eiti per teiginius, pvz: „Stok“, „Liaukis“ ir pan. **Mes turim vaikui sakyti ne ko jam nedaryti, o tai, ką jis turi daryti.** Nes jei sakom, ko nedaryti, vaikas pats nesugalvos, ką jam galima daryti.

✚ **Svarbu suteikti vaikui galimų pasirinkimų variantus.** Pvz: negali būti varianto „Visai nesirengti“, bet tu gali rinktis, nuo ko tau pradėti rengtis. Negali būti varianto „Nevalgyti“, bet tu gali rinktis, nuo ko pradėsi valgyti. Leidimas pasirinkti mažina pasipriešinimą ir agresiją. Geriausia duoti du variantus vaikui, kad būtų jam lengviau pasirinkti.



Tėvai tikisi, kad jeigu pasako vaikui „nusiramink“, kad vaikas tuoj pat nurims. Tai yra nerealu. Vaikui reikia duoti tam tikrą laiko tarpą, per kurį vaikas turi nusiraminti Pvz: kol suskaičiuosiu iki 3, tu turi atsistoti nuo stalo ir nueiti į savo kambarį.

Dažnai tėvai skundžiasi, kad turi kartoti vaikui 10 kartų, bet jis negirdi. Todėl tėvai turi kažką keisti, jeigu tai neveikia – garsiau sakyti, nueiti prie vaiko ir jį atsivesti. Vaikai dažnai žodžių negirdi, todėl po kelių pasakymų tėvai turi imtis kokių nors veiksmų, o nekartoti to paties 10 kartų.

Tokie tėvų žodžiai, kaip „Tu nuolat pridarai problemų“, „Negaliu tavęs palikti nė minutei“ veikia koduojamai – tada vaikai taip ir elgiasi, kaip tėvai jiems sako - jie patvirtina tėvų išsakytus žodžius. Todėl reikia koduoti vaiką tinkamai „Aš tavim tikiu/pasitikiu“, „Tau pavyks“. Nes vaikas, girdėdamas, kad jis yra blogas ar tinginys, toks ir bus.

Psichologė Greta