



Inga Verbiejūtė

Pyktis – tai verdantis vandens puodas

„Kas pyksta, tam ragai dygsta“, „Jei pyksi, mamytė tavęs nemylės“... Šiais ir panašiais sakiniiais daugelis tėvų reaguoja į savo mažųjų pykčio išraiškas. Patys suaugusieji dažnai linkę dėti lygybės ženklą tarp žodžių piktas žmogus ir blogas žmogus. Kodėl mažieji pyksta ir kaip padėti jiems suvaldyti pyktį, konsultuoja psichologė **Inga Verbiejūtė**.

PYKTIS – viena iš emocijų, kuri yra reikalinga mūsų gyvenime, juo mes galime pasauliui pranešti apie tai, kas mums nepatinka, parodyti, kad su mumis elgiamasi neteisingai. Nepasitenkinimo jausmas ryškėja jau apie antruosius gyvenimo metus – vaikas pradeda nepaklusti, elgtis atžagariai. Nuo 12 mėnesių vaikas verkia, atėmus iš jo mėgstamą daiktą. Ypatingas „ožiavimosi“ amžius prasideda 2–4 gyvenimo metais: čia svarbu įrodyti savo atskirumą, autonomiškumą ir išbandyti tai, kas neleidžiama. Vaikas, iki šiol laikęs save pagrindiniu asmeniu, kuriam viskas galima, pradeda suprasti, kad ir jam yra apribojimų. Ypatingas šis metas ir tėvams, kuriems iškyla nelengvas uždavinys – kaip priimti šį vaiko elgesį jo nesumenkinant, leidžiant jam patirti kylančius jausmus, bet nepatiriant nuostolių ir neraudonuojant prieš aplinkinius.

Pirmosios vaiko patirtys konflikte tarp „noriu“ ir „galima“ labai svarbios. Tėvams svarbu perduoti vaikui keletą tiesų: „Net man pykstant tėvų meilė nedingsta“; „Net nepatenkinęs visų poreikių, aš galiu toliau gyventi“ ir „Galima rasti kompromisą“. Kadangi vaikas šiame etape turi tapti savarankiškas, nepatartina bausti – bausmė sustiprins menkumo jausmą.

Kaip išmokyti suvaldyti pyktį?

Pykčio „uždrausti“ nereikia, bet svarbu žiūrėti, kad jo raiška būtų tinkama – neįžeidžianti kitų, negadinanti daiktų ir nekenkianti vaiko sveikatai.

Pirmas žingsnis – pripažinti ir atspindėti vaiko pyktį: „Matau, tu labai pyksti“.

Vėliau skatinkite išreikšti pyktį: „Ateik, parodyk, koks tavo pyktis: gali smarkiai, smarkiai suraukti antakius“, „Gali nueiti į kitą kambarį ir šaukti (kai nėra tam sąlygų, puikiai pasitarnauja pagalvė: šaukiant ją pridėjus prie veido aplinkiniams beveik nieko nesigirdi)“, „Paimk lapą ir parodyk, kaip atrodo tavo pyktis“ (tegul lužta pieštukai, plyšta popierius, jei vaikui to reikia). Skatinant piešti pyktį, vaikai dažnai tai daro noriai, ir tai pavyksta labai vaizdžiai. Pyktis gali būti kaip vanduo, griaustinis, ugnis, akmenys... Į ką panašus atskiro vaiko pyktis, geriausiai žinos jis pats.

Kartais pykčio priepuolis būna toks stiprus, kad vaikas nieko nemato ir negirdi. Tokiu atveju verta pabandyti trumpam jį pašalinti iš pykčio aplinkos, pvz., nunešti į kitą kambarį. Kai kurie specialistai rekomenduoja, kad vaikas turi būti atskirtas nuo kitų tiek minučių, kiek jam metų. Nesant ir tokių galimybių (vaikas begalinio pykčio apimtas krenta ant grindų prekybos centre), galima paimti jį ant rankų smarkiai apkabinti.

Iš esmės pats vaiko pyktis, pasimetimas negalint gauti visko ir jautimasis menku jau yra bausmė. Todėl svarbu po pykčio periodo parodyti, kad vaiko ir tėvų santykis yra toks pats, kaip buvęs: vaikas yra mylimas. Ir, praėjus sunkiems periodams, stengtis jį nepriminti, negėdinti vaiko.

Kaip susivaldyti tėvams?

Skaitant panašius patarimus, tėvams neretai kyla jausmas, kad jų pritaikyti neįmanoma. Iš tiesų, jei viena kalba mokančioje kalbėti šeimoje tėvams vieną dieną lieptumėme grįžus su vaikais kalbėti kita kalba, jie greitai nuleistų rankas: sudėtinga ir nėra greito rezultato. Nenoriu pasakyti, kad tėvams privaloma besąlygiškai mokėti tvarkytis su savo jausmais, bet, prieš išbandant panašaus pobūdžio patarimus, vertėtų pasverti savo nuostatą į pyktį, pastebėti, kaip jie patys tvarkosi konfliktinėse situacijose.

Išvengti vaiko „ožiavimosi“ periodo nepavyks, bet kiekvieno pykčio bangos kilimo laiku galite pasakyti sau, pvz.: „Tai truks daugiausiai 10 minučių, ir vėl galėsime ramiai pietauti“, „Vaiko uždavinys – atrasti buvimo konflikte būdą, aš galiu jam padėti, bet nesu kaltas dėl to, kaip jis jaučiasi“.

Kada sunerimti?

Nors pykčio priepuoliai dažnai yra normali vaiko raidos dalis, tačiau tėvams vertėtų sunerimti, jei jie labai dažni, jei vaikas pykdamas kelia pavojų sau ir aplinkiniams, jei šalia pykčio ryškėja kitos problemos: atsiribojimas, nesugebėjimas mokytis, hiperaktyvumas ir pan. Kartais išorinė pagalba labai svarbi tėvams patiprinti.

■ PARENGĖ INGA MARKŪNAITĖ

■ KONSULTAVO PSICHOLOGĖ INGA VERBIEJŪTĖ
www.psichologe.lt

