



## Kodėl pykstame ant vaikų ir kaip susitvardyti?

Visi sulaukę naujagimio gauna ne vieną ir ne du sveikinimus, kuriuose, kaip susitarus, linkima kantrybės. Ir, jei tai pirmasis poros vaikas, žiūrint į tą mažą, gležną ir jaukiai miegantį kūdikėlį, tas kantrybės linkėjimas atrodo mažų mažiausiai keistas ir visai nereikalingas. Tačiau vieniems labai greitai, kitiems truputį vėliau, bet neišvengiamai tampa aišku, kad kantrybė yra vienas labiausiai reikalingų linkėjimų auginant vaiką.

### Kaip susitvardyti ir neaprekti?

Yra daugybė skirtingų būdų, padedančių laiku sustoti ir susitvardyti – nėra sunku (o gal tiesiog esame įpratę) tą daryti darbe ar kitoje vietoje, kai pykčio objektas yra suaugęs žmogus. Tačiau kai pyktį sukelia vaiko elgesys, savitvardos rezervas ištuštėja akimirksniu. Laimei, yra labai paprastų ir lengvai įgyvendinamų būdų, padedančių suvaldyti pyktį (neužslopinti ir apsimesti, kad nepykstate!) ir išgyventi ją neįskaudinus kitų.

### Pagalbos šauksmas.

Tai pagrindinis būdas, kuris kaip pirmoji pagalba smegenyse įsijungia iškart, kai tik vaikui kyla isterija, net jei tos isterijos priežastis atrodo visiškai nereikšminga ar absurdiška: „Mano vaikui sunku ir reikia pagalbos, jis negeba susitvarkyti su savo emocijomis ir taip prašo mano pagalbos.“ Palyginkime tai su apendicitu – jei mano vaiką staiga ištiktų apendicito priepuolis, juk nepulčiau ant jo dėl to šaukti ir rėkti, o kuo greičiau stengčiausi gabenti į ligoninę, t.y. padėti. Lygiai taip pat yra ir su emocijų „apendicitu“ – kai vaikui būtina pagalba, rėkti ir šaukti ant jo net nekyla minčių.

**Emocijų inkarai.** Kai esate geros nuotaikos ir jaučiatės puikiai, užfiksuokite atmintyje šią akimirką (pavyzdžiui, kaip mažylis glosto jums veidą ir sako, kad myli), ir kai jus apims pyktis, greitai prisiminkite ir dar kartą išgyvenkite to gerojo įvykio nuotaiką. Panašus būdas yra ir su besišypsančio ir laimingo Jūsų vaiko nuotrauka – pasikabinkite ar pasidėkite ją matomoje vietoje ir kai apims nevaldomas pyktis, pažiūrėkite į ją.

**Pasitraukimas iš „mūšio lauko“.** Jeigu matote, kad jūsų pyktis toks didelis, kad neleis konstruktyviai išspręsti problemos čia ir dabar, ir tuoj pratrūksite, tiesiog taip ramiai kaip tik galite, pasakykite vaikui: „Aš dabar labai supykusi ir negaliu apie tai kalbėti, man reikia pertraukėlės nusiraminti“. Ir tuomet, jei jūsų vaikas pakankamai didelis kelias minutes pabūti kambaryje vienas be jūsų, nueikite į vonią, apsišlakstykite veidą šaltu vandeniu ir giliai pakvėpuokite. Jei vaikas per mažas arba niekad nesiskiria su jumis, tai padarykite šalia jo, jokių būdu nepalikite jo verkiančio ir išsigandusio. Tuomet atsisėdus netoli vaiko mintyse ar garsiai sukalbėkite mantrą: „Tai ne tragedija, tai greitai

praeis, aš neturiu laimėti, galiu arba įrodyti savo tiesą, arba parodyti, kaip stipriai myliu.“ Jūs pradėsite rimti, o vaikas matys aiškų pavyzdį, kaip galima valdyti net pačias stipriausias emocijas.

**Šypsena.** Net jei apimtas įsiūčio šypsotis įstengsite tik pro sukąstus dantis ir dirbtinai, jūsų nervų ląstelėms tai bus ženklas rimti ir tai pradės vykti! Tas pats yra su tonu ir žodžių pasirinkimu: tyrimai rodo, kuo ramiau mes kalbame, tuo ramiau mes jaučiamės ir tuo ramiau kiti mums atsako. Taigi, mūsų pačių galioje savo tonu ir žodžiais nuraminti arba dar labiau įaudrinti tiek save, tiek vaiką.

**Rėkimas užsičiaupus.** Jei labai norisi „patriukšmauti“, tiesiog neatvėrę lūpų ir dantų suurgzkite – keistas, bet veiksmingas būdas! Kad ir kaip stengsitės, garsiai to nepadarysite, o garą tikrai nuleisite. Tikėtina tuo atkreipsite ir vaiko dėmesį, gal jis net nustos rėkti ir paklaus: „Ką čia darai?“

**Rėkimas be žodžių.** Jei vis tik labai norisi rėkti garsiai ir mažas vaikas nebus paliktas vienas, bėkite į savo automobilį ir uždarę duris ir langus rėkite, kol pyktis paliks jus. Bet rėkite be žodžių, pvz., aaaaaaa, oooooo, uuuuuuuu – žodžiai gali tik dar labiau pagilinti ir sustiprinti pyktį (jei svarbu, ką pagalvos kaimynai – tiesiog įjunkite muziką garsiau nei šauksite). Išsirekite ir aprimę grįžkite. Su tuo susijusi ir psichologų rekomendacija nelieti pykčio ant kito žmogaus. Tai darant dar labiau pyktį sustiprinate ir padidinate. Nors dažname psichologų straipsnyje randamas patarimas nelaikyti pykčio savyje, o jį išreikšti, tačiau tai nieko bendro neturi su jo išreiškimu ant kito žmogaus. Tyrimai rodo, kad jeigu išreiškiame pyktį pačiame jo įkarštyje, mes supykstame dar labiau. O tada lengva įskaudinti, įžeisti ir kitaip pakenkti santykiams su kitu žmogumi.

**Šnabždėjimas.** Jei visgi jaučiate, kad pratrūkstate prie vaiko, rėkite pašnibždomis! Būtinai išbandykite šį būdą ir pamatysite, kad bartis ir pyktis pašnibždomis beveik neįmanoma – tiek vaiką, tiek jus kaip mat vietoje pykčio apims juokas! Taip situacijos, sukėlusios pyktį neišspręsite, bet laimėsite laiko nusiramimui ir pasiruošimui konstruktyviam pokalbiui.

**Kvėpavimas.** Senas laiko patikrintas būdas – mintyse pripažinkite savo pyktį, jį sukėlusias priežastis ir giliai kvėpuokite.

**Jausmų pripažinimas.** Jei labai skauda galvą, susierzinate darbe, pykstate ant sutuoktinio ar dar dėl kitų priežasčių esate itin jautrus, taip vaikui ir pasakykite: „Šiandien darbe buvo itin sunki diena, esu labai pavargusi, todėl labai prašau žaiskite tyliau“. Vaikai yra supratingi ir empatiški tėvams, todėl jie tikrai supras ir įvykdys prašymą.

**Atsiprašymas.** Na, ir galiausiai, jei visgi nepavyko susivaldyti ir pratrūkote – pats pirmas ir mažiausias žingsnis, kurį privalote padaryti –atsiprašyti vaiko. Tai nesumenkins jūsų autoriteto, priešingai, parodys, kad klysti yra žmogiška, o netinkamai pasielgus atsiprašyti būtina.

Kai kurie iš šių būdų lengvai įvykdomi iš pirmo karto, kitiems reikia praktikos ir įdirbio, tačiau jų poveikis yra akivaizdus ir greitas. Mažiausiai, ką galima padaryti dėl savo vaikų tomis akimirkomis, kai balansuojame ant pratrūkimo ribos – išbandyti bent keletą iš jų.

**Kantrybės ir ramybės Jums! Tai tikrai pasiekama!**