

Nepamesk galvos!

II PATARIMAS

Ką daryti, jei labai pyksti?



Atvejis

Tomas, išėjęs į kiemą pamatė, kaip bendraamžiai šaipėsi iš jaunesnės mergaitės. Nors viduje jautė, kad berniukai elgiasi neteisingai, Tomas, neišdrįso jos apginti. Atrodė, kad kraujas užvirė gyslose, tačiau, nenorėdamas išsiskirti iš kitų, Tomas prisijungė prie patyčių.

Ar geri vaikai niekada nepyksta?

Tikriausiai ir tau yra girdėti žodžiai, kad pykti negražu arba visai negalima. Tai netiesa! **Net ir geri vaikai kartais pyksta!** Ir dar kaip. Pyktis toks pat svarbus kaip ir liūdesys ar džiaugsmas. Ir jokiū būdu šio jausmo negalima užgniaužti.

Jeji manai, kad esi geras, jeigu neparodai savo pykčio, klysti. Dažnai bėdų kaip tik sukėlia tai, kad vaikai nedrįsta pykti tada, kai reikia. Taip jie leidžia kitiems daryti kažką negero. Taip nutiko ir Tomui – berniukas pyko, bet neišdrįso to parodyti. Jei būtų supratęs, kad pyksta, ir atkreipęs į tai dėmesį, būtų sugalvojęs kaip pasielgti teisingai, pavyzdžiui, būtų galėjęs įsikišti ir sustabdyti pašaipas. Tačiau jis to nepadarė ir vėliau jautėsi blogai.

SUPYKTI KARTAIS YRA NATŪRALU IR NETGI REIKALINGA



Pykstu, vadinasi, mušuosi?

Tikrai ne! Visada galima supyksti, įniršti gali ir net turi visi žmonės. Galima ir tau. Tiesa, vieni pyksta stipriau, kiti silpniau (tam ir reikalingas pykčio termometras). Bet prisipažink – įširdus ant draugo dažnai yla noras jį primušti arba įskaudinti. Bet rankų ar liežuvio į darbą paleisti nevalia. Jokiu būdu! Jei supykai, svarbiausia nepamesti galvos ir blaiviai mąstyti. Pats pyktis nėra problema, problemų kyla tada, kai pyktis pasidaro didesnis už tave ir nebepavyksta suvaldyti savo elgesio.

Sudaryk planą, kaip elgtis supykus

- **Pirmiausia stabtelėk** (jei eini, gali eiti, užteks sustoti tik mintyse) ir pagalvok. Negerai, kai užpykęs iškart imi veikti.
- **Nusiramink** (lėėėėtai mintyse suskaičiuok iki 10 arba 5 kartus giiiiliai įkvėpk ir iškvėpk).

- **Išeik pasivaikščioti arba nuveik ką nors smagaus** ir pasitrauk nuo tų, kurie pykdo. Juk sakoma: „Nematai ir širdies neskauda“, o gal – „Nematai i nepyksti“?
- **Kai truputį atvėsi, grįžk ir ramiai išsakyk jausmus** tokiais žodžiais: „Aš pykstu, kai tu...“ (įvardyk, koks elgesys tau nepatinka). Dar gali pridurti: „Aš norėčiau, kad tu...“ (pasakyk, kokio elgesio tikisi).
- **Kreipkis pagalbos.** Jei žmogus, kuris privertė tave įsiusti, nesupranta tavęs ar nesutinka keisti savo elgesio, **pagalvok, kas iš draugų ar suaugusiųjų padėtų jį įtikinti.**

Čia surašyk sąrašą žmonių, kuriais gali pasitikėti ir paprašyti pagalbos

1.....	5.....
2.....	6.....
3.....	7.....
4.....	8.....

- **Pasvarstyk:** galbūt žmogus, kuris tave pykdo, taip elgiasi specialiai? Patikrink, ar tau gera ir smagu su tuo giminaičiu, draugu, kaimynu. Kaip patikrinti? Pagalvok: jei daugiau nei pusę kartu praleisto laiko pyksti ant jo, tada gali būti, kad jums ne pakeliui. Tačiau jei pyktis – retas svečias, grįžk prie ankstesnių punktų!

Atrodo paprasta? Šis planas tikrai nesudėtingas, tik labai sunku prisiminti, kai jo tikrai reikia. Juk supykę pamirštame visus ramius ir protingus žodžius. Bet nenusimink! Tau, kaip ir sportininkams, daug kartų pakartojus kokį nors veiksmą bus daug lengviau jį atlikti.



Užduotis

Įsivaizduok, kad pakliuvai į parašytas situacijas. Šalia parašyk, kaip išsakytum pyktį.

1. Mažoji sesutė rado tavo pačius skaniausius saldainius, kuriuos paslapčia saugojai stalčiuje ir išdalino kiemo draugams.

Aš pykstu, kai tu.....

.....

Aš norėčiau, kad tu.....

.....

2. Tėtis vakar žadėjo, kad galėsi žaisti kompiuteriu. Bet šiandien jis to neleidžia, sako, kad nieko neminėjo. Be to, vakar neišnešei šiukšlių ir nepavedžiojai šuns.

Aš pykstu, kai tu.....

.....

Aš norėčiau, kad tu.....

.....

3. Nors paprastai gerai sutariate, šiandien klasės draugas šaipėsi iš tavo piešinio. Pasakė, kad tu pieši kaip tikras atsilikėlis, gyrėsi, jog jo nupieštas feraris pats šauniasias klasėje.

Aš pykstu, kai tu.....

.....

Aš norėčiau, kad tu.....

.....

SVARBU!!!

KĄ DARYTI KAI PYKSTI?

WWW.JANIDA.LT



Iki!



(Informaciją psichologė Nijolė paruošė pagal praktinį vadovą vaikams, kaip elgtis įvairiose situacijose „Nepamesk galvos!“).