

## PAGALBA AGRESYVIAI BESIELGIANČIAM VAIKUI

Agresyvus elgesys prasideda nuo stiprių emocijų (pvz., pykčio, baimės, susierzinimo ar nusivylimo) jausmo. Vaikas gali naudoti agresiją kaip būdą išreikšti savo emocijas, todėl suaugusieji turėtų išmokyti jį kitais būdais išreikšti save. Vaikas, jausdamas stiprią emociją (pvz., pyktį, nerimą, nusivylimą) nežino kaip elgtis, todėl supykęs gali kandžiotis, spardyti, trankyti durimis ir t.t..

Kaip elgtis tėvams?

- Jūs neturite toleruoti vaiko agresyvaus elgesio. Vienas iš būdų tai padaryti – pabandyti išreikšti vaiko emocijas žodžiais. Pirmiausia pabandykite atpažinti vaiko emociją ir ją įvardinti, tuomet galite paaiškinti ko iš vaiko tikėtės.
- Bendraukite su meile ir pagarba.
- Svarbu sukurti saugią aplinką ir nustatyti ribas. Bendravimas su vaiku jo akių lygyje, apkabinimas, švelnus balsas ir ramus buvimas šalia parodo vaikui, kad jūs esate susirūpinę dėl to kas vyksta ir esate pasiruošę padėti.
- Rodykite tik teigiamus elgesio pavyzdžius. Jei agresyviai reaguosite į vaiko elgesį, tai tik parodys jam, kad agresija yra būdas išspręsti problemas.
- Leiskite vaikui nusiraminti. Nurimę vaikui vėl gali aiškiai mąstyti ir reaguoti be didelių emocijų. Kiekvienam vaikui gali prireikti kitokio nusiramavimo – kai kuriems vaikams reikia savo erdvės, kai kuriems reikia tėvų apkabinimų, o kai kuriuos vaikus reikia nukreipti į raminančią veiklą. Kai vaikas nusiramina, galite pasikalbėti apie jo agresiją ir išmokyti tinkamai išreikšti savo poreikius ir jausmus.
- Po agresyvio vaiko pykčio išraiškos, nusiraminus pakalbėkite su vaiku apie tai, kas jį įskaudino, supykė. Taip pat svarbu, kad jūsų vaikas išmoktų užjausti nuskriaustąjį.
- Skatinkite vaiką tinkamai atsiprašyti.
- Padėkite savo vaikui rasti naujų būdų, kaip susidoroti su savo emocijomis, ypač pykčiu.
- Būtinai pagirkite vaiką už priimtina elgesį bei pasidžiaukite kartu su juo. Ugdykite gebėjimą suprasti, kaip tinkamai išreikšti jausmus.

Keletas būdų išmokyti vaiką valdyti savo emocijas:

- Išmokykite vaiką lėtai ir tyliai įkvėpti per nosį, o paskui iškvėpti per burną (pvz., pasiūlykite užuosti gėlę, pūsti balioną). Galite tai padaryti keletą kartų, kai vaikas nusiminęs.
- Išmokykite savo vaiką atitraukti save nuo erzinančių minčių skaičiuojant (skaičiavimas iki 10 arba daugiau).
- Sukurkite nusiramavimo rinkinį. Užpildykite dėžutę daiktais, kurie padeda vaikui nusiraminti. Spalvinimo knygelės ir kreidelės, lipdukai, paveikslėliai, kurie patinka jūsų vaikui, ir raminanti muzika – tai tik keli dalykai, galintys sudominti ir padėti valdyti emocijas.
- Išspręskite problemą kartu su vaiku. Su jūsų pagalba jis gali atrasti įvairių problemos sprendimų.
- Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kokioje veikloje jis jaučiasi laimingas (pvz., žaisdamas, konstruodamas, piešdamas, dainuodamas). Pasakykite vaikui, kad tai yra „nuotaikos kėlimo priemonės“ ir pasiūlykite vieną iš šių veiklų.

Keisti vaiko ir savo elgesį gali būti labai ilgas procesas, tačiau būdami dėmesingi ir kantrūs galite suteikti vaikui vertingų gyvenimo įgūdžių – valdyti emocijas ir ugdyti savikontrolę.

Parengė psichologė Rasa Mackevičienė