

## Stebėkite savo reakcijas ir jausmus

Pasireiškus vaiko agresijai ar nepaklusnumui, nereaguokite piktai, kalbėkite su vaiku tik tada, kai esate ramus. Jeigu pajutote, kad netenkate kantrybės, sustokite ir kuriam laikui pasitraukite į šalį, kad nusiramintumėte. Stebėkite savo reakcijas supykus, būkite vaikui pavyzdžiu, kaip tinkamai spręsti konfliktus ir suvaldyti kylančią įtampą.

## Pasiūlykite alternatyvų ir kompromisų

Susidūrę su vaiko neklusnumu (pvz., jam nesutinkant susitvarkyti žaislų), užmegzkite akių kontaktą, tada tvirtai ir maloniai pasakykite, ką vaikas daro blogai, paskui pasiūlykite priimtinus veiksmus. Pateikite vaikui dvi alternatyvas (pvz., pažaisti su jumis žaidimą 5 min. ir tada susirinkti žaislus arba susirinkti žaislus ir tada drauge pažaisti 5 min.). Vaikui pasirinkus, paprašykite jo nupasakoti veiksmų eigą ir po to patys ją pakartokite. Pagirkite vaiką, kai jis įvykdo susitarimą. Galimybė rinktis ir ieškoti kompromiso skatina vaiko bendradarbiavimą ir išitraukimą, stiprina sprendimų priėmimo įgūdžius ir savivertę.

## AGRESYVUS IR OPOZICIŠKAS VAIKO ELGESYS: kaip reaguoti?



## Nepriimkite vaiko agresijos ar neklusnumo asmeniškai

Supraskite, kad vaikas taip elgiasi ne dėl to, kad nori tyčia jus suerzinti, tokį jo elgesį dažniausiai skatina vidiniai procesai, kurių jis sąmoningai nekontroliuoja (įvairios neigiamos patirtys, nepatenkinti poreikiai, nesaugumo jausmas, siekis įtvirtinti save, pasijusti svarbiu, gauti jūsų dėmesio).

## Įvardykite vaiko emocijas, padėkite jas tinkamai išreikšti

Padėkite savo vaikui atpažinti emocijas, suprasti, kas jas sukelia, ir mokyti tinkamai jas reikšti. Svarbu nedrausti vaikui reikšti pykčio, bet dera stabdyti netinkamą vaiko elgesį ir parodyti, kaip jis gali elgtis supykęs. Skatinkite vaiką išreikšti pyktį žodžiais (paklauskite, kaip jis jaučiasi, kalbėkitės apie jo savijautą) ir veiksmais (pasiūlykite tinkamus pykčio išraiškos ir nusiramavimo būdus, pvz., pykčio piešimą, popieriaus plėšymą, pagalvės boksavimą, gilų kvėpavimą).

## Pagirkite vaiką

Parodykite vaikui dėmesį ne tik tuomet, kai jis elgiasi netinkamai. Būtinai pastebėkite jo tinkamą elgesį ir pagirkite už tai. Nepaklusnūs vaikai ypatingai siekia suaugusiųjų dėmesio, nori būti įvertinti ir išgirsti, tačiau dažnai girdi daug negatyvių frazių, pvz., „užsispyręs kaip ožys“, „su tavimi neįmanoma susitarti“, „kodėl su tavimi taip sunku?“. Tai tik paskatina užsiverti ir dar atkakliau priešintis („juk vis tiek esu blogas“). Dėl to venkite negatyvumo, kritiką išsakykite konkrečiai ir konstruktyviai bei nepamirškite pagirti nepaklusnaus vaiko.



## Suteikite vaikui proga pasitaisyti ir mokykite pasielgti tinkamai

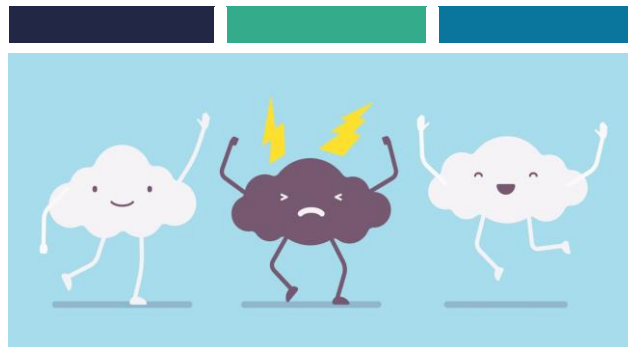
Kai vaikas elgiasi netinkamai (pvz., su jumis bendrauja nepagarbiai, jus užgaulioja), kalbėkite su vaiku tvirtai, žemesniu tonu, žiūrėdami jam į akis (bet ne bauginamai). Suteikite vaikui galimybę pasitaisyti (pvz., „ar nori pamėginti tai padaryti iš naujo, bet pagarbiai?“). Jeigu vaikas pripažįsta savo netinkamą elgesį ir jį koreguoja, pagirkite jį ir tęskite įprastą veiklą. Jeigu vaikas savo netinkamo elgesio nepripažįsta, nueikite kartu į ramią vietą, kur jis galėtų apgalvoti savo elgesį, kol jūs būsite netoliese. Galite pasakyti: „būsiu šalia. Kai būsi pasirengęs kalbėti ir paaiškinti, ką padarei blogai ir kaip galėtum pasielgti gerai, pasakyk“. Laukite, kiek reikės, išklauskite vaiką ir paklauskite: „kaip galėtum tai padaryti geriau (arba teisingai)?“ Trumpai tai aptarkite, padėkite elgesį pataisyti ir pagirkite vaiką.

## Prireikus, atskirkite vaiką

Kai vaikas elgiasi netinkamai (pvz., muša kitus vaikus), agresyvių elgesį stabdykite nedelsiant, atskirkite vaiką nuo kitų vaikų ir išveskite į kitą patalpą. Vaikui sakykite ramiai, bet tvirtai: „aš neleisiu tau skriausti savęs ir kitų. Kai nusiraminsi, mes sugrįšime. Tada turėsi dar vieną progą pasimokyti valdyti savo pyktį“. Tikėtina, kad tokioje situacijoje vaikas verks, bus liūdnas, piktas arba kerštingas. Įvardykite vaiko jausmus, parodykite, kad juos suprantate ir priimate. Nepalikite vaiko, išgyvenančio stiprius jausmus, vieno. Svarbu, kad jis jaustų, jog esame palankiai nusiteikę ir liekame šalia.

## Nustatykite aiškias elgesio taisykles

Užtikrinkite vaikui tokias sąlygas, kurios leistų jam kontroliuoti savo elgesį. Svarbu, kad vaikas iš anksto žinotų, kokio elgesio iš jo tikėtės, kokių taisyklių jis turi laikytis, kas nutiks, jeigu jis pasielgs netinkamai.



## Nepriskirkite vaikui vaidmens ar „etiketės“

Kai vaikas tampa agresyvus, elgiasi netinkamai, nevadinkite jo „peštuku“, „neklaužada“ ar kitokiu „blogiuku“. Geriau įvardykite netinkamą elgesį, pvz., „tu numetei mašinytę“, „tu rėki“, „tu trenkei“. Išreikškite tikėjimą vaiko galimybe augti ir bręsti, pvz., „aš žinau, kad tu gali išmokti pykti be muštynių“.

## Kalbėkitės be stebėtojų

Visas situacijas, susijusias su agresyviu, netinkamu vaiko elgesiu, geriausia aptarti dviese – taip vaikas nesijaus žeminamas ar gėdijamas. Jei apie netinkamą vaiko elgesį sužinojote iš kito asmens, padėkokite už informaciją, bet nekalbėkite su vaiku apie tai iš karto.