

**„NU(SI)RAMINIMO BŪDAI SUP (IR
NETIK) VAIKAMS“**

Psichologē-psichoterapeutē

Simona Velikienē

SEMINARO PLANAS:

- Vaikų pyktis ir ašaros;
- Galimos pykčio priežastys;
- Kaip veikia vaikų smegenys stresinėje situacijoje;
- Ką daryti vaikui įsisiautėjus;
- Kaip galime sumažinti intensyvių emocijų pasireiškimą;
- Mokome vaikus nusiramavimo būdų.

VAIKŲ PYKTIS

- „Berniukai neverkia“
- „Mergaitėms negražu pykti“
- „Toks didelis, o taip pyksti“
- „Gana ožiuotis“



- Pyktis leidžia apsiginti, atstovėti savo, susidoroti su problemomis. Parodo, kad negaliu pasiekti to, ko noriu arba kad kažko labai nenoriu.
- Ne emocija bloga, o elgesys, išraiškos būdas netinkamas.

APIE VAIKŲ AŠARAS

- Verkdami šaliname stresą iš kūno ir artėjame prie nusiramavimo.
- Verkimas gali sumažinti skausmą, išlaisvina laimės hormonus, sureguliuoja kvėpavimą.



PYKTIS NĖRA BE PRIEŽASTIES

- Vaikai nori būti PRIIMTI, MYLIMI, MATOMI.
- Galimos pykčio priežastys:
 - Nepatenkinti poreikiai;
 - Neišlavinti tam tikri gebėjimai.

VAIKŲ SMEGENYS

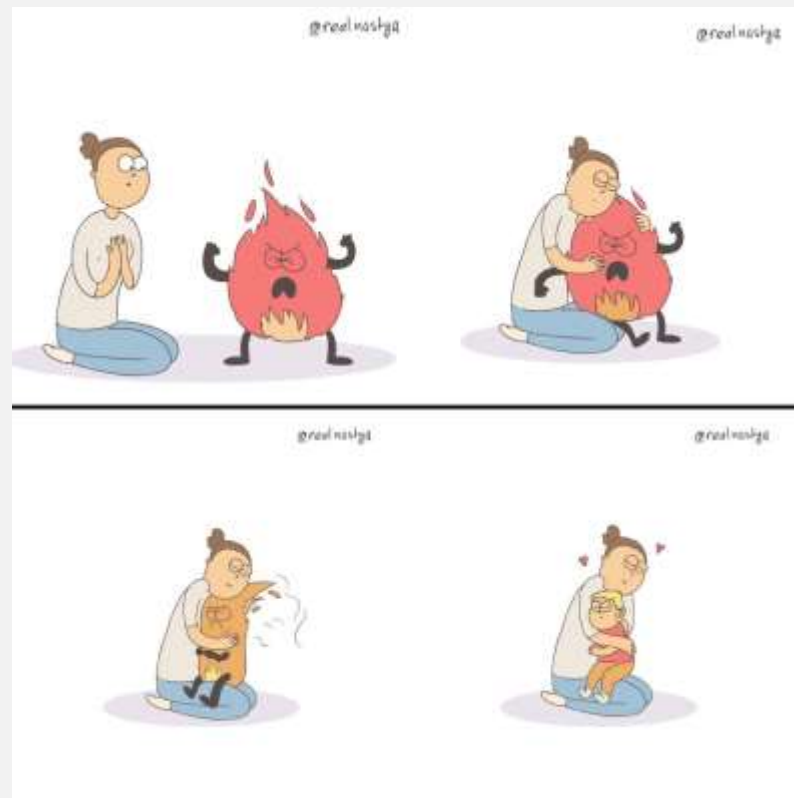
- Impulsų kontrolė, emocijų reguliacija, savikontrolė pradeda formuotis maždaug 4-5 metais, ypač jautrių vaikų – 7-9 metais.
- Iki tol mes vaikus mokome.
- Užvaldžius stipriai emocijai → kalbėti mažai.
- Aptarti situaciją ir mokyti vaiką kitų išraiškos būdų - tik vaikui nurimus, kai prieinami visi smegenų resursai.



**KĄ DARYTI, KAI VAIKAS
ĮSISIAUTĖJA?**

I. IŠLIKITE RAMŪS

- „Kai vaiką apima stiprios emocijos, mūsų užduotis yra „užkrėsti“ vaiką ramybe, ne prisijungti prie chaoso“ – *L. R. Knost*
- Negalite mokyti vaiko plaukti patys skęsdami.



DUOKITE SAU LAIKO PRIEŠ ATSAKANT

- Ne REAKCIJA, o ATSAKAS.
- Kas gali padėti:
 - Atsitraukimas
 - Kvėpavimas
 - Skaičiavimas
 - Pakvietimas kito suaugusio perimti situaciją

2. KŪNO KALBA

- Būkime toje pačioje erdvėje, vaiko akiratyje
- Ramus balsas, tonas
- Akių kontaktas
- Prisilietimas (jei vaikas toleruoja)



3. EMOCIJŲ PRIĖMIMAS

- Įvardinkite emociją: „Matau, kad labai pyksti“.
- Leiskite jausti: „Mes visi kartais būname suirzę“.
- Prisilieskite (ranka ant vaiko peties): „Aš čia; aš tave girdžiu“.
- Išlaukite, klausykitės.
- Priimkite: „Taip, buvo sunku...“.

- Palaukite, kol vaikas nurims. Pagrindinė mūsų užduotis – ne kažką daryti, o tiesiog būti.

KĄ GALIME SAKYTI, KAI VAIKAS PYKSTA

- „Pabūkime ramiai, aš pabūsiu šalia tavęs, kol tu nurimsi“.
- „Ar tau reikia pagalbos? Pertraukėlės?“.
- „Matau, kad esi susierzinęs, tu gali taip jaustis“.
- „Aš šalia, tu saugus“.
- „Aš matau, kad tau sunku“.
- „Tai tikrai buvo erzinti situacija“.

4. PROBLEMOS SPRENDIMAS

- Norint, kad vaikas jaustųsi saugus, suaugęs turi pasakyti „Ne“, nubrėžti ribą.
 - 1) Pripažįstame jausmus: „*Matau, kad pyksti, nes jau laikas baigti žaisti ir tvarkytis žaislus*“.
 - 2) Nustatome ribą: „*Mes tarėmės pažaidus susitvarkyti. Žaislų mėtyti negalima*“.
 - 3) Duodame pasirinkti alternatyvą, ką GALI daryti: „*Nori į lentyną padėti kaladėles ar mašinas?*“.

JEI VAIKAS MUŠASI

- Pripažįstame jausmus → Sustabdome veiksmą
- Galimos alternatyvos:
 - Smarkiai suraukti antakiai
 - Suspausti kumščiai
 - Patrypimas kojomis
 - Paurzgimas
 - Rėkimas į pagalvę
 - Staigus oro išpūtimas



NUSIRAMINIMO KĖDUTĖS – ATSITRAUKIMO PERTRAUKĖLĖS „*TIME-OUT*“

- Vaikai iš prigimties nori ryšio.
- Izoliacija = atmetimas
- Vaikai dažnai būna nusivylę ir labiau sutrikę = mažiau geba save suvaldyti ar galvoti apie tai, ką padarė.



- „Time out“ keičiame į „Time in“ (buvimą kartu):

- Kalbame ramiu tonu;
- Būname kartu su vaiku;
- Atkuriame ryšį su vaiku;
- Priimame jo pyktį, neatstumiamo vaiko:

„Tu gali pykti, bet negali skriausti kitų, žaloti savęs, gadinti daiktų“.



5. ATKURKITE RYŠĮ

- Jei neturėsite vaiko širdies, bus pasipriešinimas.
- Kas padeda:
 - Bendra veikla, žaidimai;
 - Muzika, šokiai.

KAIP GALIME SUMAŽINTI INTENSYVIOS EMOCIJOS PASIREIŠKIMĄ? (I)

- NUOŠIRDŽIAI PRIIMKIME VAIKO IŠGYVENIMUS
- DUOKITE PASIRINKTI
- BRĖŽIANT RIBAS VARTOKITE TEIGINIUS
- SUMAŽINKITE STIMULIACIJOS KIEKĮ
- ĮSPĖKITE PRIEŠ VEIKLOS PASIKEITIMĄ

KAIP GALIME SUMAŽINTI INTENSYVIOS EMOCIJOS PASIREIŠKIMĄ? (2)

- ADEKTAVŪS LŪKESČIAI
- SUTEIKITE VAIKUI SAVARANKIŠKUMĄ
- DĖMESYS VAIKUI, KAI ELGIASI TINKAMAI.
PAGYRIMAI.
- SUSITARIMAI IR TAISYKLĖS
- MŪSŲ ELGESYS SUTAMPA SU ŽODŽIAIS



MOKOME EMOCIJŲ PAŽINIMO IR VALDYMO

- Knygos, filmukai, žaidimai;
 - Vizualūs priminimai;
 - Dėmesio sutelkimo pratimai;
 - Mokome savo pavyzdžiu.
-
- Mokome RAMIOJE būsenoje, ne apėmus emocijai.

MOKYMASIS ATSIPALaiduoti

- Raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimai:
 1. Tiesiam ir pasitempusiam žygiuoti po kambarį.
 2. Bėgti vietoje.
 3. Suraukti veidą taip, kad taptų panašus į pabaisą.
 4. Išsitempti lubų link ir stengtis tapti kuo aukštesniam.
 5. Mojuoti rankomis virš galvos, įsivaizduojant, kad tai – medžio šakos. Kojos laikomos tvirtai įsikibusios į žemę, kaip medžio šaknys.

Pabaigoje paprašome vaiko nurimti ir atsipalaiduoti. Pasiūlykite jam pabūti dideliu ir sunkiu gyvūnu, labai lėtai vaikštinėjančiu po kambarį. Judama kaip galima lėčiau ir tyliau. Galiausiai paprašykite vaiko pavaizduoti „miegantį liūtą“ ir porą minučių kuo ramiau pagulėti ant grindų.

KVĖPAVIMO PRATIMAI

- „Ryklio pelekas“, „Liftas“
- „Karštas šokoladas“, „Pica“
- „Skalbimo mašina“
- „Pirštų kvėpavimas“
- „Gėlė ir žvakė“



APLINKOS STEBĖJIMAS, DĖMESIO SUTELKIMAS

- Žaidimas „Atrask spalvą“;
- Valgant - pirmo kąsnio skonis, temperatūra, tekstūra;
- Muilo burbulų stebėjimas;
- Pratimas „Sustingimo burtai“;
- „Įsivaizduojamas kamuolys“.

5-4-3-2-1 nusiramino patimas

Sutelk dėmesį į savo kvėpavimą ir atlik šiuos žingsnius:

1. Įvardink 5 objektus, kuriuos matai

2. Įvardink 3 objektus, kuriuos girdi

3. Paliesk 4 objektus netoliese

4. Pauostyk 2 objektus

5. Paragauk 1 objektą

AČIŪ UŽ DĒMESJ!



- <https://velikiene.site/>



@Vaiku psichologė Simona Velikienė



@Vaiku_psichologe_Simona