

KAIP UŽGESINTI PYKČIO UGNIKALNĮ?

Kartais pyktis būna toks stiprus, kad primena verdantį ugnikalnį. Kai jaučiame tokį stiprų pyktį, būna sunku valdyti savo elgesį ir nusiraminti. Visgi, svarbu prisiminti kelias taisykles, kurių reikėtų laikytis, kai mus užplūsta pykčio ugnikalnis.

1. NEPAKENKTI KITAM



2. NEPAKENKTI SAU



3. NEDARYTI ŽALOS DAIKTAMS



Kai vaikas atliks užduotį, galite su juo kartu padiskutuoti apie elgesį stipriai supykus pagal šias rekomendacijas.

• Prisimink situaciją, kai buvai labai supykęs.

- Kaip tuomet elgeisi?
- Ar šis elgesys pažeidė kažkurią iš šių pykčio reiškimo taisyklių: nepakenkti kitam; nepakenti sau; nedaryti žalos daiktams?
- Kaip dar galėtum elgtis situacijose, kuriose labai supyksti, atmindamas minėtas taisykles?

KAIP UŽGESINTI PYKČIO UGNIKALNĮ?

Elgesį, kurio reikėtų vengti kilus pykčio ugnikalniui, sujunk su verdančiu ugnikalniu, o elgesį, kuris galėtų padėti užgesinti pykčio ugnikalnį, sujunk su užgesusiu ugnikalniu.



Pasakyti kitam apie savo pyktį, įvardijant dėl ko pyksti „Aš labai pykstu, nes...“



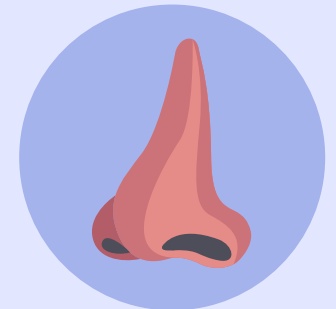
Žaloti save



Palakstyti



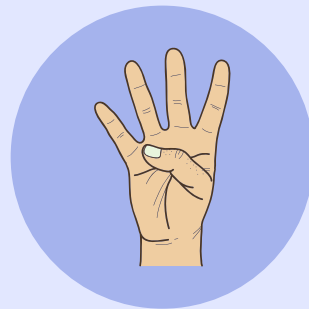
Šaukti ant kito



Tris kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti



Pastumti kitą



Suskaičiuoti savo rankų pirštus



Prasivardžiuoti



Išgerti vandens



Mėtyti daiktus

