

KAIP REAGUOTI Į AGRESYVŲ VAIKO ELGESĮ?

PATARIMAI TĖVAMS IR GLOBĖJAMS

Agresyvus vaiko elgesys gali atsirasti dėl įvairių priežasčių – amžiaus ypatumų, įgimto jautrumo, sveikatos sunkumų, nepalankių įvykių ar aplinkybių. Vaiko agresyvumas yra jo jaučiamo, nekontroliuojamo, nesuprantamo pykčio, nepasitenkinimo, apleistumo išraiška. Dėl tokio vaiko elgesio sutrinka ir įvairių iššūkių patiria ir aplinkiniai – tėvai, globėjai, ugdymo įstaigų darbuotojai. Kadangi vaiko agresiją gali lemti įvairios priežastys, vieno modelio, kaip reaguoti į tokį elgesį, nėra, tačiau galima išskirti bendrąsias gaires.

1 **Kalbėkitės su vaiku situacijai nurimus**

Kai vaikas tam tikroje situacijoje jaučia stiprų pyktį, jo elgesys darosi agresyvus, tampa sunku su juo susikalbėti. Tada palaukite, kol vaiko intensyvios emocijos kiek nurims, ir tuomet aptarkite įvykusią situaciją, jos priežastis ir tai, ko vaikas siekė tokiu savo elgesiu. Jei vaiko agresyvumas pasireiškia negavus tam tikro daikto, sprendžiant konfliktą, vaiko agresijos metu neturėtumėte duoti jam norimo daikto tik dėl to, kad šis nusiramintų. Tokiu būdu vaikas greit tai supras kaip manipuliacijos principą.

3 **Kelkite realistiškus lūkesčius vaikui**

Vaikų supratimas apie jų elgesio įtaką kitam nėra tolygus suaugusiojo supratimui. Taigi neretai jiems gali būti sunku suvokti, kiek stipriai jų elgesys gali žeišti kitą. Svarbu mokyti vaiką empatijos, suprasti netinkamo elgesio pasekmes, tačiau reikėtų tai daryti vaikui priimtinu būdu, pasitelkiant daugiau konkrečių vaiko amžių atitinkančių pavyzdžių, taip pat atsižvelgiant ir į vaiko reakcijas, nuomonę.

5 **Nepriimkite vaiko agresijos asmeniškai**

Vaiko agresyvus elgesys nebūtinai susijęs su Jūsų ar kito asmens netinkamu elgesiu. Galbūt vaikas šiuo metu yra pavargęs, išgyvena vidinius konfliktus, fiziškai prastai jaučiasi ar reagoja į anksčiau patirtas nesėkmes. Pažvelgę į situaciją iš šono, ją įvertinę, geriau suprasite savo atsakomybės ribas ir pagalbos galimybes.

2 **Reaguokite neagresyviu būdu**

Natūralu, kad į mus nukreiptas agresyvus elgesys ir mums patiems sukelia pyktį ir agresiją. Visgi labai svarbu esant konfrontacijoje su vaiko reiškiamą agresiją neatsakyti jam tuo pačiu. Tai rodo modelį, jog į agresiją galima atsakyti agresija. Prieš kažką sakydami vaikui, giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, atspindėkite vaiko emocijas žodžiais – „Matau, kad tu dabar pyksti“. Galite įvardinti, kokias Jums emocijas sukelia toks vaiko elgesys.

4 **Kalbėdami su vaiku, kreipkite dėmesį į emocijas**

Aptariant su vaiku situaciją, kurioje pasireiškė jo agresyvus elgesys, svarbu kreipti dėmesį tiek į vaiko jaučiamas emocijas, tiek į tai, kaip toks elgesys paveikė aplinkinius. Pavyzdžiui, galima sakyti: „Suprantu, kad tau buvo pikta, tačiau tavo elgesys, kai mėtai daiktus, skaudino tavo draugą.“

6 **Rūpinkitės savo emocine savijauta**

Mes esame pajėgūs atlaikyti kito intensyvias emocijas, kai patys esame pailsėję ir atidūs savo fizinei bei emocinei savijautai. Dažniau atkreipkite dėmesį į tai, kaip Jūs jaučiatės įvairiose situacijose. Pasitelkite Jums priimtinus ir nežalingus būdus, kaip palengvinti jaučiamą stresą, įtampą. Jei yra galimybė, leiskite sau pabūti vieniems be vaikų, tai nepadaro Jus blogais tėvais.

7 **Pasikonsultuokite su specialistais**

Jei agresyvus vaiko elgesys kartojasi, intensyvėja, trunka ilgesnį laiką ir sukelia vis daugiau žalos tiek pačiam vaikui, tiek aplinkiniams, derėtų pasikonsultuoti su psichologu. Kartais pakanka vos vienos ar kelių konsultacijų, kurios padeda palengvinti ar išspręsti kylančius sunkumus.

