

### Svarbu žinoti:

Pyktis – tai jausmas, svarbus išlikimui.

Po pykčio gali slypėti ir skausmas.

Dažnai būna, kad vieni puola – kiti kenčia nuo pykčio puolėjų.



Foto paimta iš <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/anger-management>

### Kada pykstame ?

**Pykčio priežastys:** kai neina pasiekti tikslo.

Kai kiti tyčia sukelia žalą Tau arba su tavimi elgiasi neteisingai.

Sugedę ar pamesti daiktai, kitaip prarastas turtas gali sukelti pyktį.

Kai nepatenkinti tavo poreikiai: alkis, vienišumas, pervargimas ir pan.

Įvairios ligos, traumos, kiti dalykai susiję su sveikata (psichikos problemos).

### Krizinės situacijos gali sukelti pyktį:

- Mirtis, artimojo, draugo netektis arba išsiskyrimas.
- Avarija, katastrofa.
- Blogas oras, gamtos stichijos.

### Kai pykstame:

- Stiprus pykčio priepuolis, kai mes prarandame savikontrolę, norime ką nors sužeisti, sulaužyti, sugadinti.
- Pyktis nebūtinai reiškia pyktį. Kartais pyktis būna tik ledkalnio viršūnė – o tikrosios užmaskuotos emocijos slypi kur kas giliau. Bandykite atspėti, kas už pykčio situacijų slepiasi?
- Nebėkite nuo nepatogių klausimų. Paanalizuokite: kokia tai grėsmė? Ko aš bijau? Kodėl nerimauju? Kas mane skaudina?
- Pyktį galima valdyti čia ir dabar, pasitarnauti gali **STOP igūdis**.

### Patarimai, kaip suvaldyti pyktį:

- Pyktis ir Baimė yra svarbiausios emocijos, kurios padeda mums išgyventi sudėtingose situacijose. Šias emocijas išgyventi yra normalu.
- Nenormalu nesimokyti jas valdyti, kad jos nenuodytų mums ir artimiesiems gyvenimo.
- Išbandykite atsitraukimo techniką: beįsižiebiantį konfliktą galite sustabdyti. Išėikite lauk.
- Skaičiuokite iki 10. Tada atgal.

- Ribokite susidūrimo su situacijomis, kurios sukelia pyktį.
- Sumažinkite reikalavimus. Pyktis yra glaudžiai susijęs su nepateisintais lūkesčiais.
- Pyktis yra linkęs kauptis. Jei pykčio neparodysi, tada prikaupysi pykčio. Vėliau, po ilgo laiko nutylėjimų, kai persipildo kantrybės taurė, gali pykčio nebeišlaikyti. Jis „prasprogs“.
- Susikaupusį pyktį, kad jis nekenktų aplinkiniams **reikėtų išlieti civilizuotais būdais**.
- Reikia periodiškai pyktį kažkur nuleidinėti, kitaip sakant „nuleisti garą“. Tam puikiai tinka sportas, itin gera išsilieti daužant bokso kriaušę, jėgos treniruotės, kur realiai reikia pykčio išstumiamos jėgos.
- Pyktį galima išlieti sportiniuose žaidimuose: krepšinyje, tenise, futbole ar bent stebint tokias varžybas, kai visa minia išsirėkia pagauti tos kovos dvasios. Kartais reikia išsirėkti.
- Nusiraminti gali padėti ir apsiprausimas šaltu vandeniu.
- Mokykitės kvėpavimo technikų. Pvz.: kvadratinis kvėpavimas: per 4 sekundes įkvėpkite, 4 sekundes sulaukykite

- kvėpavimą, per 4 sekundes iškvėpkite, vėl 4 sekundes sulaukykite kvėpavimą.
- Naudokite raminančias frazes: "viskas tuoj baigsis"; "aš ramus", "aš galiu valdyti pyktį".
  - Itin veiksmingas kvėpavimas „Bičių avilys“, arba bitės kvėpavimas: rankos sunertos ant viršugalvio, nykščiais užspaudžiame ausų landas. Užsimerkiame, įkvėpiame per nosį ir su dūzgimu tarsi bitė iškvėpiame. Kartojame 3 kartus.
  - Nekaltinkite dėl pykčio kitų. Atminkite, jūsų niekas negali priversti supykti. Supykstame patys, nes interpretuojame skirtingai.
  - Nevaldomi jo protrūkiai griauna fizinę, emocinę sveikatą ir santykius.



## Neigiamas emocijas keiskite teigiamomis

- Mes daug laiko praleidžiame su savimi. Svarbu išmokti su savimi elgtis gražiai. Mylėti save, sau pasidovanoti dovanas, daugiau laiko skirti savo pomėgiams, skaitymui, saviugdai.
- Užsiimkite veikla, kokios norėjome. Naujas patiekalas, galbūt nutapytas paveikslas, kitokia veikla.
- Vakare padėkokim dienai-kas gero šiandien nutiko? Geriausiai užsirašyti. Taip išmoksime fiksuoti gerus dalykus.
- Šypsokitės akimis. Atsisėskite, užsimerkite, įsivaizduokite šią situaciją... (šypsena akimis).
- Privalote dirbti. Niekas kitas už jus nenueis kitų „trumpesnių kelių“. Norint „išgyti“ reikia rasti savo unikalų, vingiuotą kelią. Privalome dėti pastangas, kad suvaldyti pyktį.
- Kai kyla gaisras, mes nelaukiame nei minutės, tuojau kviečiame ugniagesius...Tas pats principas galioja ir kilus pykčiui.

"DIEMEDŽIO" UGDYMO CENTRAS



# Mokiniam "Kaip valdyti pyktį"

Parengė psichologė Asta Lukauskienė