

# PYKTIS



Pamoka apie pyktį ir kaip  
tinkamai jį suvaldyti

# Apie ką šiandien kalbėsime?

- Kas yra pyktis;
- Pykčio signalai;
- Geri ir blogi būdai suvaldyti pyktį;
- Pykčio taisyklės.

# Pykčio apibrėžimas

## Kas yra pyktis?



Pyktis – tai jausmas, kuris atsiranda tada, kai kas nors pasako kažką, kas tau nepatinka arba kai tu negauni tai, ko nori.

# PYKTIS

## **Visi mes supykstame!**

Supykti nėra blogas dalykas.  
Svarbiausia, kad mes mokėtume su  
tuo susidoroti ir neskaudintume savęs  
bei kitų žmonių.

# PYKČIO SUKĖLĖJAI

Prieš pradėdant mokytis valdyti pyktį, reikia pašnekėti apie tai, kas jį sukelia.



Pykčio sukėlėjai tai tokie veiksmai, kurie sukelia pyktį.

# Kas sukelia pyktį?



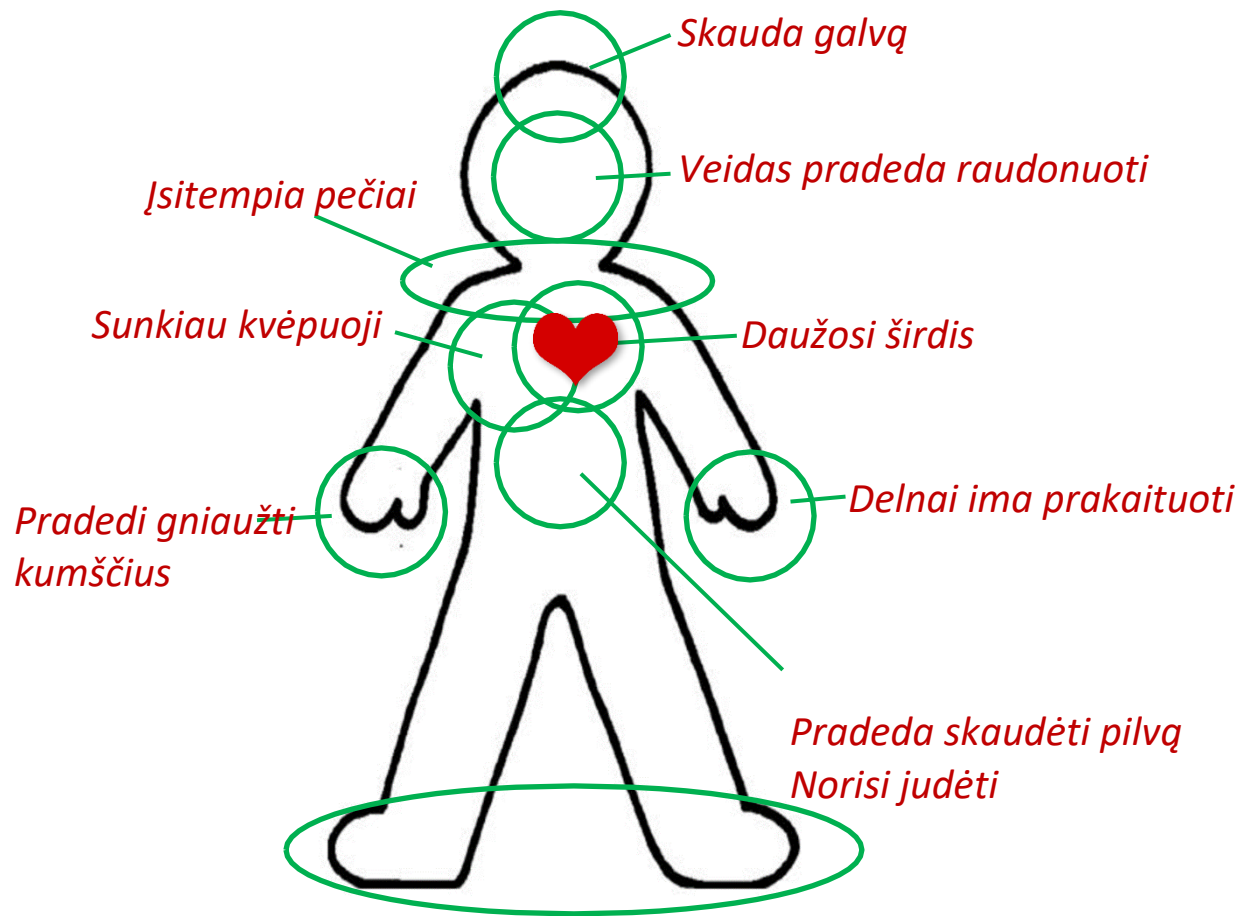
- Kitas vaikas paima tavo žaislą neatsiklausęs;
- Ilgai lauki parduotuvėje prie kasos;
- Neišeina gerai atlikti užduoties;
- Tėvai neleidžia žaisti lauke;
- Kiti tave negražiai vadina, pravardžiuoja;
- Draugas netyčia sulaužo tavo žaislą;
- Tave apkaltina tuo, ko nepadarei;
- Turi sutvarkyti tai, ką padarė tavo sesė/brolis.
- Kai kiti žaisdami sukčiauja;
- Kai pralaimi žaidimą.
- Baigiasi laikas prie telefono.



**KAS DAR GALI SUKELTI PYKTĮ?**

# PYKTIS IR MŪSŲ KŪNAS

Kai mes supykstame, mūsų kūnas taip pat reaguoja į tai!  
Kas atsitinka su tavo kūnu, kai tu supyksti?



# Pykčio suvaldymas

**Geras** pykčio suvaldymas, reiškia tai, kad tu padedi sau ir kitiems jaustis geriau, nenuskriausdamas nei savęs, nei kitų.

**Blogas**- reiškia tai, kad tu įskaudini save ir kitus.



# Gerai pykčio valdymo būdai:

- Giliai kvėpuoti.
- Suskaičiuoti atbuline tvarka nuo 1 iki 5.
- Atsigerti vandens.
- Nueiti ir pabūti vienam.
- Paklaustyti patinkančių dainelių.
- Užsiimti kūrybine veikla (apliukuoti, piešti, lipdyti).
- Prisiminti ir galvoti apie gerus dalykus.
- Išsimaudyti vonioje.
- Užsiimti aktyvia veikla (pabėgioti, pašokti ir pan.)
- Pasakyti žodžiais apie savo pyktį. Aš pykstu...
- Paprašyti suaugusių pagalbos.



## Blogi pykčio valdymo būdai:

# STOP

– Muštis, spjaudvtis, stumdytis.



– Šaukti, rėkti.



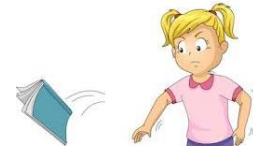
– Sakyti negražius dalykus kitam žmogui, juoktis, pravardžiuoti.



– Trankyti duris, mėtyti ar kitaip gadinti daiktus.



– Nekalbėti apie tai, pasislėpti.



# Pavyzdžiai:

Perskaitykite vaikui situaciją ir tegul jis pasako, tai yra geras ar **blogas** būdas valdyti pyktį.

Rytis ir Tomas kartu žaidžia krepšinį. Rytis laimi ir pasako: „Valio, aš laimėjau. Aš geriausias žaidėjas“. Tai supykdo Tomą ir jis parverčia Rytį ant žemės.



- Kaip manai, kodėl Tomas supyko?
- Ar, tokioje situacijoje, tu irgi supyktum?
- Kaip manai, ar Tomas susitvarkė su situacija geru ar blogu būdu? Kodėl, taip manai?
- Koks būtų geresnis būdas susitvarkyti su tokia situacija?

# Pavyzdžiai:

Perskaitykit vaikui situaciją ir tegul jis nusprendžia, tai yra geras ar **blogas** būdas valdyti pyktį?



Matas išgirsta, kad Laura jį negražiai vadina, kai jis būna ne su ja. Tai Matą supykdo. Matas pakviečia Laurą pasišnekėti. Jis pasako, kad tokie Lauros veiksmai jį skaudina. labai Laura atsiprašo Mato ir pasako, kad daugiau taip nebedarys.

- Kaip manai, kodėl Matas supyko?
- Ar tu irgi supyktum tokioje situacijoje?
- Kaip manai, ar Matas susitvarkė geru ar blogu būdu? Kodėl taip manai?
- Kas galėjo atsitikti, jeigu Matas būdų kovojęs su situacija blogu būdu?

# Pavyzdžiai:

Perskaitykite situaciją ir tegul vaikas pagalvoja, tai **geras** ar **blogas** būdas valdyti pyktį.

Rūta paprašė savo sesės pažaisti su jos žaislais. Sesė atsakė: „Ne, aš nenoriu, kad apseilėtum visus mano žaislus“. Rūta labai supyko. Ji palaukė kol sesė išeis į kiemą ir pradėjo plėšyti visus jos žaislus.

- Kaip manai, kodėl Rūta supyko?
- Ar ir tu būtum supykęs tokioje situacijoje?
- Kaip manai, ar Rūta susitvarkė su pykčiu geru būdu ar blogu? Kodėl taip manai?
- Koks būtų geresnis būdas kovoti su pykčiu?



# Pykčio taisyklės

Prisimink, kad supykti yra normalu. Tačiau jį reikia valdyti. Prieš nusprendžiant kaip jį suvaldyti, atsimink šias **3** taisykles.

- 1. Neskaudink savęs!**
- 2. Neskaudink kitų!**
- 3. Neniokok savo ir kitų daiktų!**





WHAT DID YOU

# Ko šiandien

# išmokai?

LEARN TODAY?



**Pabaiga** 😊