



Mokinių pykčio valdymas. Ka gali tėvai?

KAUNO „PAPARČIO“ PRADINĖ MOKYKLA

2018-10-18

Parengė psichologė J. Tamašauskienė



PYKKTIS

Kas tai?

PYKČIO IŠRAIŠKA

EMOCIJA → ELGESYS



PYKČIO VALDYMAS/KONTROLĖ

Kas tai?

PYKČIO VALDYMO METODAI

- ▶ GILUS KVĖPAVIMAS
 - ▶ SKAIČIAVIMAS
 - ▶ KALBĖJIMAS SU SAVIMI („nurimk“, „viskas gerai“, „tai praeis“ ir pan.)
 - ▶ MALON AUS DALYKO PRISIMINIMAS
 - ▶ APLINKOS PAKEITIMAS
 - ▶ SPORTAS, KITA AKTYVI FIZINĖ VEIKLA
 - ▶ KITA MALONI VEIKLA
-
- ▶ APGALVOKITE SITUACIJĄ IŠ ANKSTO
 - ▶ APTARKITE, SPRĘSKITE PYKTĮ KELIANČIAS SITUACIJAS

SITUACIJŲ SPRENDIMAS



KAIP JŪS SPREŠTUMĖTE
PATEIKTĄ SITUACIJĄ?

PAGRINDINIAI SITUACIJŲ SPRENDIMO PRINCIPAI

- ▶ IŠKLAUSYMAS (ABIEJŲ PUSIŲ) - KAS NUTIKO?
- ▶ IŠKLAUSYMAS (ABIEJŲ PUSIŲ) - KAIP JAUČIASI?
- ▶ PASITARIMAS - KĄ GALIM PADARYTI, KAD KITĄ KARTĄ BŪTŲ KITAIP?
- ▶ ATSIPRAŠOME VIENI KITŲ. SUSITAIKOME.

Ką gali tėvai?

- ▶ Rodyti pykčio valdymo pavyzdį
- ▶ Rodyti situacijų sprendimo pavyzdį
- ▶ Kalbėtis, išklausti

KAIP KALBĖTIS SU VAIKU

AŠ PASTEBĖJAU

...

AŠ SVARSTAU /
SPĖLIOJU /
GALVOJU, GAL ... ?

PAPASAKOK
MAN
DAUGIAU ...



„Kaip tu jautiesi?“

Tai pats svarbiausias klausimas.

Klausime to kasdien!

Efektyvios tėvystės įgūdžių lavavimo programa „STEP“

„Paparčio“ pradinėje mokykloje nuo 2019 m. kovo mėn.



STEP

Sisteminis efektyvaus auklėjimo įgūdžių lavinimas

Klausytis ir kalbėtis.