**Kaip nusiraminti (pagalba sau ir vaikams) ir pagarbiai bendrauti?**

Dažniausiai skaudžius ir žeidžiančius žodžius tėvai savo vaikams pasako, kai sukyla stiprios emocijos, tarpusavio konfliktų metu, taip pat  pavargus ar nerimaujant, jaučiant įtampą dėl asmeninių problemų, pasaulio įvykių, artimųjų sveikatos. Tad norint išvengti užgaulių ir vaikus žalojančių pasisakymų, labai svarbu mokėti nusiraminti ir suvaldyti emocijas. Vaikus taip pat būtina mokyti nusiraminimo technikų.

**Kaip išlaikyti savitvardą ir suvaldyti pyktį, neįskaudinant vaikų?**

**● Pasirūpinkite savimi, kol pyktis dar nesukilo.** Pailsėkite (pamiegokite ar atsipalaiduokite), kai esate pavargę. Pavalgykite, kai jaučiate alkį. Paprašykite šeimos nario ar draugo palaikymo, kai jaučiatės vieniši.

● **Kai ima kilti pyktis, atvėskite.**Prieš ką nors sakydami ar darydami, penkis kartus giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite arba lėtai suskaičiuokite iki dešimt.

● **Jeigu jaučiate, kad sunku susivaldyti, atsitraukite.** Išeikite dešimčiai minučių į kitą patalpą ar lauką ir pagalvokite, kaip jaučiatės.

● **Nelikite viena/s.** Jeigu namuose yra suaugęs, kuris galėtų padėti, pasikvieskite jį. Taip pat galite paskambinti artimam žmogų arba į „Tėvų liniją“ (8 800 900 12) ir nemokamai pasitarti su psichologu, kas konkrečioje situacijoje Jums padėtų nusiraminti.

**Sukilus stiprioms emocijoms (įtampai, nerimui, įtūžiui, nusivylimui ir kt.), dėl vaiko elgesio ar asmeninių problemų, stabtelėkite vienai minutei ir atlikite atsipalaidavimo pratimą.**

1. Patogiai atsisėskite, padėkite kojas ant grindų, o rankas – ant kelių. Galite užsimerkti.
2. Paklauskite savęs: „Ką dabar galvoju?“.
3. Stebėkite savo mintis – kokios jos.
4. Pastebėkite savo kūną – ar kur nors jaučiate skausmą, įtampą.
5. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Klausykitės savo įkvėpimų ir iškvėpimų. Uždėkite ranką ant pilvo ir pajauskite, kaip jis kyla ir leidžiasi kvėpavimo ritmu.
6. Pastebėkite, kaip jaučiasi visas jūsų kūnas. Klausykitės garsų kambaryje.
7. Pagalvokite: „Ar dabar jaučiuosi kitaip?“.
8. Kai norėsite, atsimerkite.

**Rami kalba, aktyvus klausymasis ir empatija padeda išlaikyti balansą šeimoje.**

**● Nurodymus ir draudimus keiskite prašymais.**Aiškiai įvardinkite, ką norite, kad šeimos nariai padarytų. Užuot sakę: „Nerėk“, pasakykite: „Prašau kalbėti tyliau“.

● **Mandagumo žodžiai kuria draugiškesnę atmosferą.** Paprasti žodžiai, tokie kaip „Ačiū, kad išplovei indus“, „Dėkoju, kad išnešei šiukšles“ labai svarbūs ir vaikams, ir suaugusiems. Giriami žmonės jaučiasi įvertinti, reikalingi, labiau didžiuojasi savimi.

**Aktyvus klausymas – tai supratingas atjaučiantis reagavimas.** Klausykitės vaikų, kai jie su jumis kalbasi:

– patvirtinkite, kad klausote – esate sutelkę dėmesį;

– pasitikslinkite klausdami: „Ar aš teisingai supratau…?“;

– pakartokite tai, ką išgirdote, kitais žodžiais (taip parodysite, kad girdite ir stengiatės suprasti, ką

vaikas sako);

– įvardinkite jausmus (taip parodysite, kad priimate ir pripažįstate vaiko jausmus);

– įvardinkite tai, ką matote, atspindėkite jausmus (taip parodysite, kad vaikas jums rūpi ir tada, kai nieko nepasakoja, bet elgesiu rodo, kad kažkaip jaučiasi);

– kalbėkite kiek galima mažiau;

– padėkite rasti sprendimus: „Ką tu dėl to darysi? Kaip manai, kas atsitiks, jei tu darysi taip?“; paklauskite, ką vaikas ketina daryti, o vėliau – kaip sekėsi;

– būkite nuoširdūs (svarbu tikrai norėti išgirsti, ką vaikas sako, tikrai norėti padėti jam, tikrai būti pasiruošusiam suprasti ir priimti jo jausmus);

– išlaikykite pauzes ir neskubėkite;

– savo jausmus, nuomonę ar problemas tuo metu atidėkite į šalį.

**Kai nėra laiko išklausyti ar pasikalbėti:**

– apie tai pasakykite vaikui;

– suraskite kartu abiems tinkamą laiką – visada prisiminkite prie to sugrįžti.

**KAIP MOKYTI VAIKUS NUSIRAMINTI?**

Užvaldžius stipriems jausmams (pykčiui, baimei ar kt.), vaikai ir paaugliai dažniausiai elgiasi impulsyviai, neapgalvotai, netinkamais būdais išreiškia emocijas. Labai svarbu su vaikais pasikalbėti apie nusiraminimo būdus ir padėti jų išmokti.

Pokalbį su vaikais apie nusiraminimą reikėtų pradėti, paaiškinant jiems, kad kai esame įsitempę, kartais pasielgiame taip, kaip pirmiausia šauna į galvą. Kai padarome ką nors greitai ir nepagalvoję – elgiamės impulsyviai, o taip galime pakenkti sau arba kitiems. Tokiais atvejais svarbu sustoti ir paklausti savęs, kaip reaguoja mūsų kūnas. Gali būti, kad pradėjo stipriai plakti širdis, iškaito žandai, norisi sugniaužti kumščius, padažnėjo kvėpavimas, susiraukė antakiai. Šie ženklai padeda suprasti, ką mes jaučiame ir parodo, kad svarbu surasti būdą nusiraminti.

**● Pamokykite vaiką tris kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti.** Iš lėto įkvėpiame per nosį, sulaikome kvėpavimą ir tada lėtai iškvėpiame per burną. Vaikui bus įdomiau ir lengviau naudoti šį būdą, jeigu pasiūlysite prieš save įsivaizduoti karštos sriubos lėkštę – įkvėpdami ją užuodžiame, o iškvėpdami atvėsiname.

**● Išbandykite lėtą skaičiavimą atgal nuo 5 iki 1.** Skaičiavimas vaikui gali padėti atsitraukti iš situacijos ir nesupykti smarkiau, o jeigu jis apimtas labai stiprių jausmų, galima skaičiuoti atgal ir nuo 10.

**●Pasipraktikuokite galvoti apie raminančius dalykus.** Šį būdą, kaip ir visus kitus, reikėtų aptarti iš anksto. Pasiūlykite pafantazuoti, koks vaizdas ar mintis jiems padėtų pasijausti ramiau. Galima paprašyti tai nupiešti ar nupasakoti. Tuomet prireikus šis vaizdas greičiau ateis į sąmonę.

**● Nusiraminti padeda kalbėjimas su savimi.** Vaikus galima pamokyti pačiam sau mintyse priminti sustoti, nusiraminti ir pagalvoti. Pavyzdžiui, vaikas gali sau sakyti: „Mano kūnas sako, kad pykstu. Aš galiu nusiraminti. Tris kartus giliai įkvėpsiu ir iškvėpsiu. Galbūt laimėsiu kitą kartą.”.

Išbandžius šiuos būdus, su vaikais galima aptarti, kaip sekėsi, ar pavyko sustoti ir nusiraminti. Gali  tekti pasipraktikuoti ne vieną kartą, tačiau labai svarbu vaikui atrasti jam tinkamą nusiraminimo būdą.

Paramos vaikams centras