



## Pyktis.

Jei pastebite, kad supykus nekontroliuojate savo elgesio ir tuo gąsdinate kitus, jums vertėtų susirasti geresnį būdą išreikšti jausmams.

Pyktis yra gyvenimo dalis – tiek pat kaip ir džiaugsmas, baimė, laimė ar kitos emocijos. Niekas nesirenka pykti – pyktis yra „užprogramuotas“ žmogaus nervų sistemoje ir pirmosios jo apraiškos pasirodo labai anksti, dar kūdikystėje.

Pyktis savaime nėra kažkas tokio, ką reikėtų ar būtų galima išgydyti ar panaikinti, bet pyktį galima mokytis valdyti. Galima išmokti pasirinkti socialiai priimtina pykčio išreiškimo būdą.

Pyktis kyla kaip jaučiama skriauda, teisių suvaržymas, o kartais jis kyla be jokios akivaizdžios priežasties kaip rezultatas į stresą. Pyktis gali būti nukreiptas į save („Aš privalėjau pasielgti kitaip“), į kitus („Jis įžeidė mane“) ir pasaulį („Kodėl egzistuoja tokia neteisybė?“). Pykstant galvoje gali sukilti tokios mintys, kaip „Su manim pasielgė neteisingai“, „Manęs negerbia“, „Aš to neprivalau kęsti“, pykstant reaguoja kūnas, keičiasi elgesys.



Tai ką gi daryti pykstant?

1. Pykčio, kaip ir kiekvienos kitos emocijos, valdymas prasideda nuo jo atpažinimo, supratimo ir priėmimo. Reikėtų pripažinti „AŠ PYKSTU“: įsisąmoninti mintis, pojūčius, kūno pojūčius.
2. Kitas svarbus dalykas – žinoti savo pykčio sužadintojus. Pavyzdžiui, dažniau supykstame išalkę, pavargę, išgėrę kavos, neišsimiegoję. Daugelis žmonių jaučia pyktį patirdami stresą, būdami su tam tikrais žmonėmis.
3. Pyktį mažinti galima pirmiausia sau mintyse pasakius STOP – atrodytų, primityvus būdas, bet pasakydami sau STOP (ar skaičiuojant nuo 1 iki 10

ar nuo 10 iki 1) suteikiame sau galimybę šiek tiek atvėsti ir nurimti. Įtūžus gali būti pravartu (jei yra galimybė) pavaikščioti, giliai pakvėpuoti, pasportuoti ar pamedituoti.

4. Supykus visada verta savęs paklausti: kaip aš reaguuju? Ar aš nereaguuju perdėtai? Kiek svarbu man tai bus po 6 mėnesių? Ar aš tikiuosi iš mane supykdyusio asmens ar situacijos per daug?

5. Supykus gali padėti „spalvotas“ kvėpavimas: įkvėpiant vizualizuoti, kad įkvėpiamas mėlynas oras (ramybė) ar žalias oras (harmonija), o iškvėpiamas raudonas (pyktis) oras.

*Pykčio išreiškimas gali būti:*

*Pasyvus (nenorima kitiems sukelti problemų ir pyktis sąmoningai ar nesąmoningai „nuryjamas“)*

*Agresyvus (kai problemos sprendžiamos nemąstant, kaip tai paveiks kitus, pvz., rėkiant, trenkiant durimis ir pan.),*

*Pasyviai agresyvus (kai problemos sprendžiamos ne tiek atvirai agresyviai, pvz., supykus ant mokytojo neatliekamos namų darbo užduotys).*



Dienos pabaigoje pagalvok, koks tavo pyktis, kaip elgiesi supykęs? Kas išprovokuoja tavo pyktį? Kaip geriausiai tau pavyksta nusiraminti?

.....

.....

