



# Turiny

Autorės žodis	<b>6</b>	Empatija ir psichikos sveikata	<b>156</b>
Pratarmė	<b>7</b>	Geriausi santykiai su vaiku	<b>176</b>
Įvadas	<b>8</b>	Sudėtingas elgesys	<b>206</b>
Tiesa apie psichikos sveikatą	<b>12</b>	Išbandymai	<b>230</b>
Vaiko smegenys – jūsup rankose	<b>16</b>	Viskas apie ribas	<b>254</b>
Verkimas ir išsiskyrimas	<b>40</b>	Rūpinimasis savimi	<b>276</b>
Miegas ir poilsio metas	<b>68</b>	Šaltiniai	<b>300</b>
Meilės ir džiaugsmo chemija	<b>88</b>	Rodyklė	<b>314</b>
Ryžo ir valios chemija	<b>114</b>	Padėka	<b>319</b>
Socialiai intelektualus vaikas	<b>132</b>		

# *Sudėtingas elgesys*

Visi tėvai susiduria su sudėtingu vaikų elgesiu. Šiame skyriuje išdėstyti moksliniai ir psichologiniai tokio elgesio paaiškinimai. Pasakojama ir apie pykčio priepuolius – metą, kai dauguma tėvų norėtų praktinės pagalbos. Kai kurie vaikų elgsenos specialistai pataria ignoruoti pykčio priepuolius, bet tai ne visada yra geriausias patarimas. Šiame skyriuje paaiškinsiu, kodėl blogai vertinti vien tik vaikų elgesį, o ne jų nerimo lygį ir poreikius.

## Pažinkite priežastis

Jei jūsu vaikas kelia itin daug iššūkių, jis nėra tik paprastas išdykėlis, nors kartais taip ir gali pasirodyti. Tai – mažas asmuo, turintis be galo sudėtingų emocinių reakcijų ir psichologinių bei fiziologinių poreikių. Galvojant tik apie elgesį, nesunku pamiršti jo priežastis.

Tėvai daug ko imasi, siekdami išvengti vaikiškų isterijų. Šiame skyriuje siekiama įgalinti tėvus, paaiškinant, kas vyksta vaiko galvoje ir kaip išvengti sudėtingų epizodų arba juos išspręsti. Paaiškinama, kad, koreguojant žūly elgesį, reikia atsižvelgti ne tik į jį, bet ir į vaiko jausmus bei bendravimo problemas. Žinodami šešias pagrindines priežastis, sukeliančias nepageidaujamą elgesį, galėsite tinkamai reaguoti į vaiką. Jas ir apžvelgsime viena po kitos.

### PIRMA PRIEŽASTIS: NUOVARGIS IR ALKIS

Vaikai dažnai elgiasi provokuojamai, kai yra nepatenkinti jų fiziniai poreikiai: alkis ir miegas. Tam tikrų maisto produktų ar gėrimų vartojimas irgi gali sujaukti smegenis ir kūną. Tyrimai atskleidė, kad miego trūkumas yra susijęs su autonominės nervų sistemos (žr. p. 48–49), reguliuojančios kūno jaudą, sutrikimais. Kai ši sistema veikia darniai, natūralūs raminantys mechanizmai padeda stabilizuoti nuotaiką. Trūkstant miego, šie mechanizmai gerai nefunkcionuoja, ir simpatinė autonominės nervų sistemos atšaka veikia pernelyg aktyviai, todėl vaikas pernelyg susijaudina<sup>1</sup>. Miego stygius sustiprina neigiamas emocijas, patiriamas streso metu. Be to, dėl to ima svyruoti cukraus kiekis kraujyje, o tai turi įtakos nuotakai, įskaitant agresiją, nerimą ir depresiją<sup>2</sup>.

Kadangi lengviau ieškoti fizinių sudėtingo elgesio priežasčių, daugelis tėvų kaltina nuovargį. Jei mažylis nėra pavargęs, tokia prielaida vaikui gali sukelti skausmingą patirtį, nes jis liko nesuprastas. Taip pat praleista galimybė tinkamai išspręsti problemą.

„Atleisk, man tiesiog atsibodo“

Kai vaikas elgiasi provokuojamai, kartais sunku suprasti, kodėl. Vaikai – itin sudėtingos būtybės, tačiau nepakankamai subrendusios, kad galėtų aiškiai papasakoti apie savo jausmus. Todėl kyla sudėtingo elgesio protrūkių. Raskite laiko pasikalbėti su atžalomis apie jų elgesį ir pabandykite suprasti priežastis. Tokiomis akimirkomis atsiskleidžia tikrieji vaikų jausmai, o jūs galite rasti kūrybišką priežastį situacijai išspręsti.



### Alkis gali trikdyti

Alkis sutrikdo hormonų lygį. Jei cukraus kiekis vaiko kraujyje per mažas, organizme išsiskiria streso hormonai, tarp kurių yra kortizolio ir adrenalino. Jie skirti cukraus kiekiui kraujyje didinti. Tačiau dėl stipraus adrenalino ir kortizolio suaktyvėjimo vaikas gali patirti nerimą, susijaudinimą, agresiją, paniką, sumišimą ir prastą nuotaiką. Šie skausmingi jausmai išsilieja pykčio priepuoliu. Dėl mažo cukraus kiekio kraujyje (hipoglikemijos) smegenyse pritrūksta gliukozės, o tai gali sukelti nekontroliuojamą elgesį, panašų į alkoholio daromą organizmui.

## Atminkite

Kūdikų tyrimai rodo, kad dokozaheksaeno rūgštis (viena omega-3 riebalų rūgščių), esanti žuvų taukuose, būtina normaliam smegenų vystymuisi, mąstymui ir dėmesingumui. Ji taip pat padidina serotonino kiekį.

Vieno tyrimo metu nustatyta, kad mažas dokozaheksaeno rūgšties kiekis siejamas su dažnesniais:

- pykčio priepuoliais;
- miego sutrikimais;
- elgesio problemomis;
- mokymosi nesklandumais<sup>4</sup>.

Tyrimai rodo, kad praleisti pusryčiai skatina hiperaktyvų elgesį. Tinkami pusryčiai pagerina vaikų akademiškus rezultatus, psichologinę gerovę ir elgesį. Kai vaikai, kurie iki tol nevalgė pusryčių, pradėjo pusryčiauti, jų nuotaika visą likusią dieną buvo stabilesnė<sup>3</sup>.

### Cukrus ir saldumynai yra dirgikliai

Šokoladas ir saldumynai, suvalgyti negavus tinkamo maisto ar pakankamai baltymų, vaiko organizme gali padidinti cukraus kiekį iki neįtikėtinų aukštumų. Energijos antplūdis kyla po dešimties ar penkiolikos minučių, bet kadangi cukraus kraujyje atsiranda per daug,

vėliau pradeda veikti insulinas, kad sumažintų cukrų iki saugaus lygio. Maždaug po trisdešimties minučių vaiko kraujyje drastiškai sumažėja cukraus – jo kiekis pasidaro mažesnis nei prieš valgant saldumynus, todėl kyla agresija, nerimas ir hiperaktyvus elgesys – mažylis pradeda bėgioti arba laipti<sup>5</sup>.

Tas pats vaikas gali gražiai žaisti kurį laiką, valgydamas tinkamą maistą, kuris smegenyse padidina nuotaiką stabilizuojančio serotonino kiekį. Jei duodate užkandžių, skrebutis su medumi arba bananas yra geriau už šokoladą. Šie maisto produktai kraujyje drastiškai nesumažina cukraus ir kartu padidina serotonino (nuotaikos stabilizatoriaus) kiekį.

### Maisto priedai gali paveikti smegenis

Vaikai ypač jautrūs maisto priedams, nes jų kūnai ir smegenys dar nesubrendę. Kai kurie priedai mažina dopamino ir noradrenalino kiekį smegenyse ir skatina hiperaktyvumą. Tad jei jūsų vaikas ką tik suvalgė ledų ar išgėrė gazuoto gėrimo ir ėmė elgtis hiperaktyviai, jūs žinosite, kodėl. Saugokitės:

- E110. Jo dedama į kai kuriuos sausainius ir gyvūnų pašarus; yra kancerogeniškumas;
- E122. Jo yra kai kuriuose džemuose ir gyvūnų pašaruose; yra kancerogeniškumas;
- E127. Dedama į kai kuriuos saldumynus; slopina dopaminą ir noradrenalino – tai gali sutrikdyti dėmesio koncentraciją ir sukelti dėmesio bei aktyvumo sutrikimą (žr. p. 197);

- E150. Dedama į kai kuriuos gaiviuosius gėrimus ir traškučius;
- E210–E219. Dedama į kai kuriuos gaiviuosius gėrimus, džemus, salotų užpilus; siejama su astma ir vaikų hiperaktyvumu;
- E220–227. Dedama į kai kuriuos desertus, sausainius ir vaisių sultis;
- E249–252. Dedama į rūkytą mėsą ir sūrį; gali sukelti galvos skausmą; tyrimuose su žmonėmis yra siejamas su vėžiu;
- saldiklių, dedamų į kai kuriuos gaiviuosius gėrimus ir saldėsius. Jie gali sumažinti triptofano kiekį. Ši medžiaga būtina nuotaikos stabilizatoriaus, serotonino, gamybai. Mažas triptofano kiekis susijęs su hiperaktyviu ir agresyviu elgesiu<sup>6</sup>.

### ANTRA PRIEŽASTIS: NEIŠSIVYSČIUSIOS EMOCINĖS SMEGENYS

Vaikai kartais kritikuojami dėl elgesio, už kurį jie paprasčiausiai negali būti laikomi atsakingais, nes jų emocinės smegenys dar nesubrendusios ir jie nemoka elgtis kitaip. Mažų vaikų aukštesniosios smegenys dar nepakankamai išsivysčiusios, todėl jie nesugeba natūraliai slopinti primityvių impulsų išsilieti, bėgioti ar laipti.

Vaikai labai dažnai neteisingai baudžiami dėl nesubrendusių smegenų. Mušimas – tai bet kokios fizinės ir psichologinės jėgos

## Atminkite

Maisto priedai tokiame apdorotame maiste kaip sausainiai, saldumynai ir gaivieji gėrimai vaiko smegenyse gali pakeisti nuotaiką. Jie yra įprasti provokuojamo elgesio dirgikliai. Kartais dėl to per

vaikų šventės bent vienas per daug susijaudinęs mažylis apsipila ašaromis. Stenkitės rinktis patrauklias, sveikas alternatyvas, kuriose yra mažai priedų, dažiklių ir cukraus.



naudojimas, stengiantis sukelti fizinį ar emocinį skausmą, siekiant pataisyti ar kontroliuoti vaiko elgesį. Dvidešimt metų trukęs mokslinis tyrimas atskleidė, kad mušti vaikus yra žalinga ir tai tik padidina elgesio problemas<sup>7</sup>. Mušamo vaiko smegenyse išsiskiria didelis kortizolio kiekis, o dopamino sistemoje pablogėja kraujotaka, todėl mažėja atlygio pojūtį suteikiančių neurocheminių medžiagų. Tyrimai atskleidė, kad mušami vaikai labai dažnai paauglystėje ima girtauti<sup>8</sup>. Taip yra todėl, kad alkoholis išskiria dopaminą.

Neuromokslininkas profesorius Martinas Teicheris nustatė, kad net pliaukštelėjimas delnu vaiko smegenims padaro tokią pat žalą, kaip ir mušimas. Įvyksta smegenų struktūros, funkcijų ir jungčių pokyčiai, labai mažėja baltosios ir pilkosios smegenų medžiagos apimtys, pakinta prefrontalinė žievė, hipokampe (atminties sistemoje) ir didžiojoje jungtyje (svarbiausioje emocinio intelekto dalyje) mažėja smegenų ląstelių, atsiranda poslinkių atsako į stresą sistemoje. Tačiau Anglijoje ir Šiaurės Airijoje mušti vaiką vis dar yra teisėta<sup>9</sup>. Maždaug šeši iš dešimties suaugusiųjų, kurie buvo mušami, patys muša savo vaikus, o 39 procentai mano, kad pliaukštelėjimas pagerina vaiko elgesį<sup>10</sup>. Labai gaila, kad jie nesidomėjo tyrimais.

Kai kurie žmonės muša arba rėkia, nes mano, kad vaikas tyčia elgiasi blogai. Vaiko elgesyje jie įžvelgia pikty kėslų. Kelios tėvų kartos laikėsi požiūrio, kad, „pasidavus“ verkiančiam mažyliui, jį galima „išlepinti“, arba kad taip jie tėvus „apsuka aplink mažąjį pirštelį“. Tačiau dabar jau žinome, kad kūdikio ir mažo vaiko smegenys dar nėra pakankamai išsivysčiusios, kad jie aiškiai suvoktų, kaip manipuluoti suaugusiais (žr. apačioje).

## Atminkite

Dėl neurocheminės sistemos kaktinėje skiltyje – glutamato sistemos – mes galime formuoti aiškias mintis ir ketinimus, įskaitant ir destruktivius. Glutamato sistema kūdikių ir mažų vaikų organizme nėra tinkamai susiformavusi. Tai reiškia, kad jiems trūksta išmanymo, kaip

sąmoningai provokuoti ar manipuluoti.

Kai kurie tėvai elgesį, kylantį dėl nesubrendusių smegenų chemijos, klaidingai laiko grubumu arba nepaklusnumu ir reaguoja bausdami. Glutamato sistema pradeda vystytis pirmaisiais gyvenimo metais.

## TREČIA PRIEŽASTIS: PSICHOLOGINIS ALKIS

Tris psichologinius poreikius – stimuliacijos, pripažinimo ir struktūros – pirmasis apibrėžė psichologas Ericas Berne'as. Jis nustatė, kad ilgainiui nepatenkinus vieno ar daugiau iš šių poreikių, žmonių emocinė būseną suprastėja, o ilgalaikėje perspektyvoje net gali sutrikti fizinė ir psichinė sveikata<sup>11</sup>.

### Stimuliacijos poreikis

Nepakankamą stimuliaciją smegenys laiko stresu. Norėdami pakeisti šią skausmingą būseną, žmonės imasi ko nors, kas padidina jaudos būseną ir pakeičia cheminę smegenų sudėtį. Pavyzdžiui, suaugę asmenys įsijungia radiją arba užsidega cigaretę, kūdikiai tranko galvą, paaugę vaikai bėgioja ir rėkauja. Kadangi vaikai turi mažiau išteklių nei suaugusieji, jų pasirenkama stimuliacija dažnai būna agresyvi, triukšminga arba destruktivi: tarkim, jie ima mušti brolių ar seserį, pilstyti sultis ant stalo. Stimuliacinio alkio dalis – įvykių trūkumas. Jei vaikai patiria per mažai įvykių, jie sukuria savus, galbūt mušdamiesi arba keldami isteriją (žr. p. 216–217).

### Dėmesio poreikis

Tai genetiškai užprogramuotas žmonių poreikis – noras ką nors veikti ir sulaukti reakcijos. Mes visi siekiame dėmesio, bet vaikams jo reikia ypač daug, kad smegenys galėtų tinkamai vystytis. Jie paprastai daug atviriau išreiškia pripažinimo poreikį nei dauguma suaugusiųjų. Mes visi turime esminį psichologinį troškimą jausti, kad galime daryti poveikį, nes „jei darau poveikį, žinau, kad egzistuoju“<sup>12</sup>. Elgesys dėl pripažinimo alkio kyla iš vidinio šauksmo: „Prašau, neignoruok manęs.“ Žinoma, malonus dėmesys yra geriau už piktą, bet jei piktas dėmesys yra viskas, ko galima tikėtis, vaikai sieks ir jo.

### Struktūros poreikis

Mes visi jaučiame struktūros poreikį. Be jos suaugusieji būna prislėgti, neramūs, pikti arba praranda dėmesį ir prasmę. Civilizacijos žlugtų be taisyklių ir įstatymų. Tas pats ir su vaikais. Jiems reikia struktūros: namų taisyklių ir aiškios rutinos. Prisiminkite,

kaip vaikas pradeda elgtis, kai nēra jokios struktūros: kai laukia jūsu eilēje arba sekioja po parduotuvę. Ir palyginkite su tuo laiku, kai užsiimate struktūriška veikla.

#### **KETVIRTA PRIEŽASTIS: REIKIA PADĒTI SUSIDOROTI SU STIPRIAIS JAUSMAIS**

Kartais vaikai elgiasi provokuojamai, išliedami įtampą dėl labai skausmingų emocijų. Tai vadinama emocijų disreguliacija. Gal jie supykę, kuo nors nusivylę arba patiria patyčias, galbūt pavydi dėmesio, skiriamą broliams ir seserims, arba jiems sunku išgyventi kokį nors įvykį, pavyzdžiui, giminaičio, draugo arba naminio gyvūnėlio netektį. Stiprūs, skausmingi jausmai smegenyse ir kūne suaktyvina streso chemines medžiagas, todėl ausį režiantys protrūkiai dažnai yra būdas įtampai sumažinti. Vaikai nemoka žodžiais išreikšti emocijų, todėl jas išlieja spiegdami arba šaukdami. Kai kurie tėvai, užuot vertinę tai kaip pagalbos šauksmą, iškart baudžia. Turime padėti vaikui susidoroti su sudėtingais jausmais, o ne kritikuoti. Taigi, be pykčio balse paklauskite: „Ar padėsi man suprasti, kas privertė tave taip pasielgti?“ Kartais jie papasakos, o kartais ne. Jei tai pastarasis atvejis, galite pasakyti: „Jei tau bus lengviau, nupiešk tai, ką jauti.“ Tai nėra nuolaidumas, nes jums vis tiek turbūt teks nubrėžti ribas arba numatyti elgesio pasekmes. Bet toks prašymas padės suprasti, kas skatina vaiko elgesį, o jūs savo pavyzdžiu mokysite vaikus jausmų kalbos. Taigi, jūs jiems padėsite pagalvoti apie savo jausmus, o ne juos išreikšti veiksmais.

#### **PENKTA PRIEŽASTIS: JIE UŽSIKREČIA JŪSŲ ĮTAMPA**

Vaikų elgesys dažnai yra tėvų streso, depresijos, pykčio ar sielvarto barometras. Nuolatinis rėkimas ir pyktis gali būti gimdytojų būdas išlieti emocijas. Tėvystė – įtemptas darbas. Kuo daugiau įtampos patiriate, tuo didesnė tikimybė, kad vaikų elgesys bus sudėtingas. Dešinioji vaikų smegenų prefrontalinės žievės dalis gali per kelias milisekundes pajusti emocinę atmosferą. Jei esate atsipalaidavę, tikėtina, kad ir jūsų vaikas bus ramus. Jei atmosfera namuose įtempta, ir jūsų vaikas elgsis siaubingai<sup>13</sup>.

#### **ŠEŠTA PRIEŽASTIS: SUAKTYVINAMA NETINKAMA SMEGENŲ DALIS**

Gali būti, kad jūsų bendravimas su vaiku suaktyvina ne tą smegenų dalį. Pavyzdžiui, rėkdami ir žerdami begalinius paliepimus – „Padaryk tą, nedaryk to“, – jūs netyčia aktyvuojate primityvias PYKČIO ir BAIMĖS sistemas žemesniųjų, arba žinduolių, smegenų gilumoje (žr. p. 20). Ir atvirkščiai – daug žaidimų, juoko ir glamonių, tikėtina, suaktyvins ŽAISMINGUMO ir RŪPESČIO sistemas. Šios sistemos skatina išsiskirti malonius raminamuosius opioidus. Ir štai – staiga jūsų vaikas tampa ramus ir laimingas.

#### **„Elgiesi siaubingai“**

Viena pagrindinių priežasčių, dėl kurių kyla provokuojamas elgesys, – tėvų bendravimas su vaiku suaktyvina netinkamą smegenų dalį. Jums bus labai sunku su savo atžalomis, jei auklėjimas suaktyvins PYKČIO, BAIMĖS arba PANIKOS / SIELVARTO sistemas žemesniosiose smegenyse (žr. p. 35). Tačiau jei suaktyvinsite RŪPESČIO (prieraišumo), ŽAISMINGUMO arba SMALSUMO sistemas žemesniosiose smegenyse (žr. p. 34), maloniai leisite laiką.



## Pykčio priepuolīai

Smarkios jausmų audros – pykčio priepuolīai – paprastai īštinka tada, kai vaiko smegenys dar nēra pakankamai īssivysčiusios, kad socialiai priimtīnais būdais sēkmingai susidorotų su galingomis emocijomis. Kaip pamatysime, daugelis pykčio priepuolīų kyla dēl tikro emociinio skausmo, ī kurį reikētų žiūrētī rimtai: tai gali būtī bejēgīškumas, gili kančia, netektīs, nusivylimas ir jausmas, kad yra nesuprastas. Tik kai kurie pykčio protrūķiai yra skirti tēvams kontroliuoti.

Dēl intensyvumo pykčio priepuolīai dažnai ne tik īsgqsdina vaiką, bet ir tēvai pasijunta neįgudę, bejēgiai, priblokšti arba pasiruošę pratrūķtī. Tai ypač dažnai pasitaiko tēvams, kurie patys vaikystėje nesusidoruoja su stipriais jausmais. Suvaldyti savo jausmus per vaiko pykčio priepuolī yra tikras menas. Labai svarbu, kad tai nevirstų laimētōjų ir pralaimētōjų reikalū. Atvirkščiai – tēvai turi īšlikti ramūs ir mokētī mentalizuoti (žr. p. 160–163): apmąstyti vaiko psichinę būseną ir perteikti ją jam suprantamais žodžiais. Pavyzdžiui: „Tu labai norėjai sausainio. Dabar pyksti, kad neleidau jo valgyti, nes tuoj pietūs.“ Net jei vaikas nesuvoks visų žodžių, īš tēvų tono jausis suprastas. Tyrimai rodo, kad tēvai, mokantys šitaip mentalizuoti, dažniau turi saugų prieraišumą jaučiančius vaikus<sup>14</sup>.

### Atminkite

- Konfliktai su tēvais dēl maisto ir valgymo sudaro apie 17 % lopšelinukų pykčio priepuolīų. Priēžastys dažnai būna sudētingos (žr. p. 238–240).
- Prisegimas automobilio kēdutėje arba aukštoje kēdėje suaktyvina PYKČIO sistemą žemesniosiose smegenyse ir sukelia daugiau nei 11 % pykčio priepuolīų.
- Rengiant vaikų judesiai ribojami taip pat, kaip ir sodinant ī vežimėlį, – tai sudaro apie 11 % pykčio priepuolīų.



### KODĒL PYKČIO PRIEPUOLIAI YRA SVARBŪS?

Pykčio priepuolīai yra reikšmingos smegenų formavimosi akimirkos. Emocijų reguliavimas, vaiką užplūdus pykčiui ir sielvartui, leidžia sukurti būtinus neuronų kelius, skirtus stresui valdyti ir įgyti ryžto vėlesniame gyvenime.

Per daug geras vaikas, kuriam nekyla pykčio priepuolīų, anksti īsmoko, kad stiprių jausmų īšraiška sukelia gqsdinančią ar nepritariančią gimdytojų reakciją, o jų meilės ir pritarimo kaina yra visiškas paklusnumas. Taip mažyliai praleidžia gyvybiškai svarbų smegenų vystymosi etapą. Vēliau gyvenime supykę ar susinervinę jie užgniaužia jausmus, o tai kenkia fizinei sveikatai – tyrimai rodo, kad tai net 70 procentų padidina vėžio riziką ir 30 procentų – mirtingumą nuo įvairių priežasčių<sup>15</sup>. Autorius ir pranešėjas Gaboras Maté tai puikiai apibūdino kaip „autentiškumo praradimą, siekiant īšsaugoti prieraišumą“. Tai reiškia: „īšmokau būtī tokiu žmogumi, kuris mano tēvams atrodo priimtīnas, bet īš tikrųjų nebežinau, kas esu, nes esu praradęs ryšį su savo vidumi, įkūnyta savastimi.“

### Ne visi pykčio priepuolīai yra kova dēl valdžios

Daugelis pykčio priepuolīų kyla dēl tikro emociinio skausmo. Klaidinga manyti, kad įsiūtis visada susijęs su kontrole. Kai kuriais atvejais tai gali būtī siaubingas skausmas, tarkim, imi pykti, kai mylimiems tēvams nesugebi paaiškinti ko nors, kas tau be galo svarbu. Pavyzdžiui, jautiesi atstumtas, bet nerandi žodžių tai pasakyti. Susidūrę su galimu konfliktu, paklauskite savęs, ar verta dēl to kovoti. Įsivaizduokite, kad jums dveji metai, o aplinkiniai žmonės kontroliuoja viską, ką darote. Ar tai jųsų neerzintų? Įsiaiškinkite, dēl ko verta kovoti (pavyzdžiui, dēl pavojingo elgesio), ir sritis, kur vaikui galite šiek tiek atleisti vadžias.

### Yra du skirtingi pykčio priepuolīų tipai

Pirmąjį tipą vadinu sielvarto priepuolīu (žr. kitoje pusėje), o antrąjį – Mažojo Nerono priepuolīu (žr. p. 224). Suvokę, kas kiekvienu atveju vyksta smegenyse, žinosite, kaip reaguoti. Jums reikia pasitraukti nuo vaiko, kuris elgiasi kaip Mažasis Neronas, ir nuraminti bei paguosti mažylį, kuris jaučia sielvartą.

## Sielvarto priepuoliai

Sielvarto priepuolių kyla tada, kai smarkiai suaktyvėja viena ar daugiau iš trijų pavojaus sistemų vaiko žemesniosiose smegenyse. Šios sistemos – PYKTIS, BAIMĖ ir PANIKA / SIELVARTAS (žr. p. 35). Dėl to mažylio jaudos sistema (žr. p. 46–47) išsiderina, o kūne ir smegenyse atsiranda didžiulis streso cheminių medžiagų kiekis.

Sielvarto priepuolių kyla dėl to, kad dar nėra išsivystę pagrindiniai neuronų keliai tarp aukštesniųjų ir žemesniųjų smegenų. Šie keliai būtini stipriems jausmams suvaldyti. Jūsų, kaip tėvų, pareiga – nuraminti vaiką, patiriantį didžiules hormonų audras smegenyse ir kūne. Jei supyksite dėl to, kad vaikas patyrė sielvarto priepuolį, jis gal ir nustos verksti, bet tai gali būti nebylus verksmas – vadinasi, smegenyse įsijungė BAIMĖS sistema, užgožianti PANIKOS / SIELVARTO sistemą. Streso cheminės medžiagos – kortizolio – lygis išlieka labai aukštas. Kaip jau skaitėte šioje knygoje, dėl nesumažinto nerimo vaiko smegenis gali užtvindyti toksinis streso hormonų kiekis.

### Prislėgti vaikai negali gerai kalbėti ar klausytis

Drastiški smegenų ir kūno pokyčiai per sielvarto priepuolį užblokuoja vaiko mąstymą ir aukštesniųjų smegenų verbalinius centrus, valdančius kalbos supratimą ir raišką. Svarbu tai suvokti, nes kalbėtis su vaiku per sielvarto priepuolį arba tikėtis, kad jis kalbės apie savo jausmus, yra laiko švaistymas. Jis gali tik išlieti emocijas.

### Į sielvarto priepuolį reikia reaguoti jautriai

Svarbu rimtai įvertinti tikrą sielvarto priepuolį ir į vaiko netektį, kančią arba didelį nusivylimą reaguoti empatiškai bei supratingai. Taip elgdamiesi padėsite vaikui išvystyti svarbias streso reguliavimo sistemas aukštesniosiose smegenyse (žr. p. 24–27). Tai reiškia, kad užaugęs jis gebės apmąstyti stiprius jausmus, o ne vengs jų (dėl ko gali atsirasti psichikos sveikatos sutrikimų) arba jausis

priblokštas, todėl pereis prie primityvios reakcijos „kovok arba bėk“.

Čia būtų galima pateikti pavyzdį: vaikas rėkia, nes nenori lipti į vežimėlį. Gimdytojai, kurie moka apibūdinti psichinę būseną, gali sakyti taip: „Tėtis žino, kad nenori lipti į vežimėlį. Tu pyksti ant tėčio, kad jis tave ten įkėlė.“ Tai sakoma tonu, atitinkančiu vaiko jausmų intensyvumą, bet, žinoma, be jokio pykčio. Jūs pasodinate vaiką į vežimėlį (nes jums reikia kažkur važiuoti), bet pripažįstate mažylio susierzinimą ir pyktį.

### Pagrindinė užduotis – sureguliuoti vaiko sielvartą

Kai vaikas sulaukia tėvų, mokytojų ir kitų juo besirūpinančių asmenų pagalbos, padedančios suvaldyti intensyvų pyktį, susierzinimą ar sielvartą, jo smegenyse vystosi neuronų keliai, leidžiantys nusiraminti patyrus įtampą. Jei į nuoširdų sielvarto priepuolį nereaguojame ir laikomės paplitusio požiūrio į visus pykčio protrūkius, prarandame reikšmingą galimybę teigiamai formuoti vaiko smegenis. Mažylį labai guodžia žinojimas, kad suaugęs asmuo gali nuraminti ir suprasti nevaldomas audras, siaučiančias jo kūne ir smegenyse. Labiausiai vaiką trikdo tai, kad, jam jaučiant didžiulį emocinį skausmą, mama ir tėtis supyksta arba tiesiog nueina.

### Atvejis Pykčio priepuolis per pusryčius

Amirą ištiko pykčio priepuolis, nes namuose baigėsi jo mėgstamiausi sausieji pusryčiai. Berniukas nėra blogas, jis tik nusivylęs. Jis nori išlieti kūne susikaupusį jaudulį, kurį sukėlė nusivylimas, todėl jam reikia užuojautos.

Tėtis paima Amirą ant rankų ir kalba supratingais žodžiais, taip padėdamas berniukui kurti streso reguliavimo sistemas. Šis metodas kur kas veiksmingesnis nei bandymas mažam vaikui logiškai paaiškinti priežastis.



**KAIP SUVALDYTI SELVARTO PRIEPUOLIUS?**

Jūsų vaidmuo – suteikti saugumą, paguodą ir užuojautą. Yra keli būdai, padedantys nurimti vaikui, jaučiančiam sielvarto priepuolius.

- **Ramūs veiksmai** arba pasiūlytas paprastas pasirinkimas. Pavyzdžiui, jei vaikas susierzino dėl to, kad turi būti aprengtas, paklauskite, ką jis nori mėvėti – mėlynas ar rudas kelnes.
- **Dėmesio nukreipimas – nuostabus**, bet per retai naudojamas metodas, padedantis susidoroti su nedideliais protrūkiams. Jo nereikėtų taikyti, esant intensyviems, skausmingiems priepuoliams, – tai būtų didžiulė klaida: „Tu jauti siaubingą skausmą, o aš tau siūlau pažaisti su raudonu sunkvežimiuku.“ Dėmesio nukreipimas suaktyvina SMALSUMO sistemą (žr. p. 34)

**Išbandykite Tvirtai apkabinkite**

Jei vaikas patiria sielvarto priepuolį, jam prireiks jūsų pagalbos vėl nurimti. Kai pakelsite jį ant rankų, subrendusi jūsų kūno jaudos sistema (žr. p. 50) padės nurimti dar nesubrendusiai jo sistemai.

Kalbėkitės su vaiku paprastais žodžiais, bet prisiderinkite prie jo balso intensyvumo. „Tėtis žino, kad pyksti dėl x.“ Tai vadinama prisiderinimu prie emocijų. Jei su pykstančiu vaiku kalbėsite tik raminančiu balsu, jis gali jaustis paliktas vienas su savo emocijomis. Jei ims pykti dėl jo pykčio, jis ims gėdytis ir pamany, kad pyktis ar stiprūs jausmai apskritai yra kažkas blogo. Taip mažylis išmoks užgniaužti jausmus (ir patirs visus padarinius psichinei ir fizinei sveikatai vėlesniame gyvenime). Arba dėl jūsų įsiūčio jo pyktis dar labiau sustiprės.



vaiko žemesniosiose smegenyse ir skatina jį domėtis koku nors dalyku. Ji gali natūraliai nuslopinti PYKČIO arba PANIKOS / SELVARTO sistemas, taip pat skatina išsiskirti daug dopamino, puikios, pozityvios cheminės medžiagos, mažinančios stresą ir skatinančios susidomėjimą bei motyvaciją<sup>16</sup>.

• **Švelniai apkabinkite vaiką.** Kartais labai naudinga apkabinti sunerimusį vaiką, bet privalote išlikti ramūs ir susivaldę. Būdamas šalia ramaus suaugusiojo, pernelyg susijaudinęs vaikas (jo kūnas ir smegenų sistemos) vėl susibalansuos, išsiskirs natūralus, raminamasis oksitocinas ir opioidai. Kalbėkite paprastais žodžiais: „Žinau, žinau...“ (Tačiau vien žodžiai nepadės išsiskirti šioms nuostabioms cheminėms medžiagoms.) Jei kartu su PANIKOS / SELVARTO sistema ėmė veikti ir PYKČIO sistema, o vaikas kambaryje mėto daiktus, mušasi arba kandžiojasi, jums reikės pritaikyti tinkamą apkabimo metodą (žr. p. 271–272).

• **Kartais vaikas pasijaus saugus ir ramus**, vien tik jums ramiai atsisėdus šalia ir švelniai kalbant. Kai kuriems mažyliams tai patinka labiau nei apkabimas, nes šitaip jie gali laisvai judėti.

• **Nenaudokite pertraukos („Time out“) metodo.** Juk nepasitrauktumėte nuo savo draugo arba neišsiųstumėte jo į kitą kambarį, jei jis verkty ir raitytųsi ant grindų. Tad šis būdas netinka ir pykčio priepuolius patiriantiems vaikams, kurie turi dar mažiau emocijų išteklį už suaugusiuosius. Kai sunerimusiam vaikui skiriate tokią pertraukėlę, jo smegenys lieka užtvindytos toksinio streso.

• **Neuždarykite vieno vaiko kambarį** per sielvarto priepuolį. Gal vaikas ir nustos verkti balsu, bet jis ir toliau gali verkti viduje. Kaip rodo tyrimai, tai kelia didesnę nerimą<sup>17</sup>. Garsus verksmas – pagalbos prašymas, o tyli vidinė rauda yra ženklas, kad vaikas nebesitiki sulaukti pagalbos. Kai kuriuos žmones šis tragiškas vilties praradimas lydi visą gyvenimą.

**Atminkite**

Įprasta, kad vaikai, dieną patyrę sielvarto priepuolį, sapnuoja košmarus. Košmaruose pabaisos simbolizuoja intensyvius jausmus.

- **Priminkite sau, kad vaiko sielvartas yra tikras.** Spiegiantis dvimetis, iš kurio brolis ar sesuo atėmė žaislinį automobilį, nervinasi ne šiaip sau. Tyrimai rodo, kad praradimo pojūtis smegenyse suaktyvina skausmo centrus, todėl prasideda opioidų abstinencija<sup>18</sup>. Kadangi maži vaikai pasaulyje tėra vos kelerius metus, jie dar neturi aiškios gyvenimo vizijos. Suaugusiuosius lydi įvykių ir patirčių fonas, kuris sako, kad žaislinio automobilio praradimas – nedidelis nuostolis. Bet mažam vaikui tokia netektis gali reikšti viską. Jei mažylis nuolat baudžiamas už sielvarto priepuolius (sielvartas dažnai apima ir pyktį), jis išmoksta štai tokių pamokų: „Mama nesugeba suvaldyti arba suprasti mano kančios.“ Tikėtina, kad dėl to jis vengs skaudžių jausmų, nes juos jausti nebesaugu. Tai padarys įtaką tam, kaip vaikas suaugęs dorosis su emocijomis.

## Išbandykite **Pasirinkimas arba dėmesio nukreipimas**

Rengiant mažą vaiką, dažnai kyla konfliktų. Pasiūlykite mažyliui išsirinkti kokią nors variantą arba sužadinkite smegenis, nukreipdami dėmesį. Toks procesas jums abiem gali būti ne toks įtemptas.

Tikėtina, kad, skubinant vaiką, nutiks štai toks scenarijus.

Tėvai: „Prašau, laikas rengtis.“

Vaikas: „Ne.“

Tėvai: „Nagi, laikas eiti.“

Vaikas: „Ne! Ne! Ne!“

Įsijungus PYKČIO sistemoms ir vaiko, ir motinos žemesniosiose smegenyse, pasipila siaubingi hormonai ir streso cheminės medžiagos. Kol viskas nevirto pykčio priepuoliu, pabandykite suaktyvinti vaiko kaktinę skiltį – duokite jam apie ką nors pagalvoti. Pasiūlykite pasirinkti. Užuot sakę „Laikas rengtis“, pabandykite: „Ką šiandien nori rengtis – suknelę ar kelnes?“ Taip pat stenkitės nukreipti dėmesį. Parodykite žaislą arba maloniu, žaismingu balsu uždainuokite. Šitaip pradeda veikti aukštesniosios vaiko smegenys, o visas procesas tampa daug malonesnis.

## Man atrodo, kad, nukreipdamas vaiko dėmesį žaidimu, nusileidžiu ir lepinu jį. Ar šitaip skatinu dažnesnius pykčio priepuolius?

**Pradėti žaisti** katutes arba uždainuoti – puikus būdas atitraukti lopšelinuko dėmesį, kol dar neprasidėjo pykčio priepuolis. Tyrimai rodo, kad dėmesio atitraukimas šiuo etapu gali labai gerai suveikti. Bet tai dažnai netinka, kai vaiką apima gilus sielvartas<sup>19</sup>.

Nukreipdami dėmesį, kad išvengtumėte pykčio priepuolio, jūs nelepinate vaiko. Mažylių požiūris į gyvenimą kitoks nei suaugusiųjų, todėl kai jie negali ko nors daryti arba turėti, prasideda smarki PANIKOS / SIELVARTO reakcija. Pykčio priepuolis kyla ne dėl kaprizų, bet dėl nesubrendimo. Tėvai turi pasitelkti užuojautą ir supratingumą, bandydami padėti vaikams susidoroti su jausmais.



## Mažoj Nerono priepuoliai

Mažoj Nerono priepulis smarkiai skiriasi nuo sielvarto priepulio tuo, kad jis susijęs su noru kontroliuoti ir manipuliuoti. Vaikas, kuriuos apima Mažoj Nerono priepulis, nepatiria ir nerodo pagrindinių sielvarto ženklų: nerimo, nevilties ir panikos. Taip pat tokių mažylių smegenų ir kūno neužlieja streso cheminės medžiagos.

Mažoj Nerono priepulio metu vaikas stengiasi gauti tai, ko nori, – dėmesio, tam tikro žaislo arba maisto, priversdamas tėvus nusileisti. Mažylis, kuris dažnai taiko Mažoj Nerono priepulius, išmoko, kad šaukimas ir spiegimas duoda rezultatų: „Jei verksiu ir rėksiu, galiausiai gausiu tą šokolado plytelę.“

Vaikai, kurie imasi Mažoj Nerono priepulių, turi išmokti, kad ne visada gaus geidžiamą pasitenkinimą ir kad nevalia bauginti ar kontroliuoti žmones, siekiant gauti tai, ko nori.

### PROBLEMAS, KYLANČIOS DĒL NUOLAIDŽIAVIMO

Jei už dažnus Mažoj Nerono priepulius atsilyginate nuolaidžiaudami vaiko reikalavimams, kyla pavojus, kad jo smegenyse įtvirtinsite nestabilią PYKČIO sistemą. Pyktis be gebėjimo pagrįsti mąstyti gali tapti asmenybės dalimi<sup>20</sup>.

Kai kurie vaikai, kurių Mažoj Nerono priepuoliai nebuvo tinkamai suvaldyti, laimi kovą ne tik būdami dvejų, bet ir šešerių, aštuonerių ar dešimties metų. Tuomet užaugę jie tampa valdžios trokštančiais, priekabiuojančiais asmenimis, manančiais, kad gali viešpatauti darbe ir namie. Tokių žmonių vystymasis yra sutrikęs – tai dvimečiai Mažieji Neronai suaugusiųjų kūnuose. Jie sukelia siaubingą kančių drauge gyvenantiems ar dirbantiems žmonėms.

### Atminkite

Smegenų veikla per sielvarto priepulius smarkiai skiriasi nuo Mažoj Nerono pykčio priepulio. Per sielvarto priepulį vaikas negali racionaliai mąstyti arba kalbėti, nes aukštesniąsias smegenų funkcijas užgožia primityvios emocinės sistemos žemesniosiose smegenyse. Ir atvirkščiai – vaikas, keliantis Mažoj Nerono priepulį, naudoja aukštesniąsias smegenis. Jis elgiasi apgalvotai ir sąmoningai.

### MAŽOJO NERONO PRIEPUOLIŲ ĮVEIKIMO BŪDAI

Į Mažoj Nerono pyktį reikia reaguoti visai kitaip nei į sielvarto priepulį. Yra keli pagrindiniai būdai, kurie jums, o ne jūsų dvimečiui padės paimiti vadžias į rankas.

- **Jokių žiūrovų!** Mažoj Nerono priepulis turi būti solo. Jei esate visiškai tikri, kad jūsų vaikui ne sielvarto priepulis (žr. p. 218–223), paprasčiausiai išėikite iš kambario. Jei nekreipsite dėmesio į Mažoj Nerono priepulį, jis liausis. Visai nesmagu, jei niekas nežiūri.
- **Nebandykite aiškintis, ginčytis arba įtikinėti.** Dėmesys ir žodžiai yra atlygis už netinkamą elgesį.
- **Nesiderėkite.** Taip darydami apdovanojate už kontroliuojantį, piktą elgesį. Vaikas, suvokdamas, kad pyktis padeda manipuliuoti

„Duok man tai, ko noriu, ir dabar pat!“

Per Mažoj Nerono priepulį paprastai nebūna ašarų, o vaikai sugeba išreikšti tai, ko nori, ir ginčytis, kai sakoma „ne“. Tokius priepulius jie demonstruoja, nes išmoko, kad jie padeda gauti norimą dalyką. Kuo dažniau tokius priepulius apdovanosite dėmesiu ir duosite, ko vaikai geidžia, tuo dažniau jie taip elgsis. Taip mažyliai gali išmokti, kaip vėliau gyvenime užsiimti patyčiomis (žr. p. 256).



## Atvejis **Nekontroliuojama situacija**

Jei Čarlei nepavykdavo gauti tai, ko nori, ji imdavo rėkti, spardytis, verkti ir kristi ant grindų. Ji dažnai elgdavosi įsakmiai, pavyzdžiui, sakydavo: „Neišėik, pasilik su manimi.“ Ji tyčia sulaužė savo lėlę, nes norėjo naujos. Motina Čarlą įtikinėdavo ir maldaudavo – tai blogiausia, kaip galima elgtis per Mažojo Nerono priepuolius. Čarlės elgesys tik blogėjo. Kai ji nulaužė sieninius šviestuvus, norėdama priversti motiną daryti tai, ko nori, mergaitė buvo

nukreipta pas psichoterapeutą. Motina prisipažino, kad myli Čarlą, tačiau jos nemėgsta.

Švietimo įstaigoje mergaitė elgėsi labai gerai. Paklausta, kodėl ji visai kitokia mokykloje, Čarlė atsakė: „Mokykloje negalima elgtis blogai.“ Motina nuėjo į tėvystės kursą ir išmoko nustatyti ribas bei elgesio pasekmes. Sulaukusi devynerių, Čarlė pralaimėjo dvejus metus trukusią kovą, bet geriau vėliau nei niekada!

tėvais, gali toliau juo naudotis ir suaugęs. Pagalvokite apie štai ką: savo vaiką jūs visada apdovanodavote dėmesiu už norą kontroliuoti, o dabar, kai būdamas šešiolikos jis vis dar jus muša ir spardo duris, jūs nebegalite jo tiesiog uždaryti kambaryje, nes jis didesnis už jus.

- **Tvirtai pasakykite „ne“ ir nubrėžkite aiškias ribas.** Įsijauskite į bet kokį pyktį: „Privalai liautis mušęs savo sesę, bet matau, kad pyksti, jog liečiau tau liautis.“ „Bijau, kad neisime į parką tol, kol nesurinksi išmėtytų žaislų.“ Jūsų vaikas rėkia ir tranko duris. „Suprantu, tu tikrai ant manęs supykęs, kad taip pasakiau.“
- **Atkreipkite dėmesį, kad jūsų vaikas įsakinėja.** Aiškiai, griežtai pasakykite, kad įsakinėjimas – nepriimtinas būdas ką nors gauti. Pavyzdžiui, jei vaikas, norėdamas sausainio, rėkia ir spiegia: „Dabar pat duok man sausainį!“ arba „Padaryk man tą“, jūs galite atsakyti: „Įsakymų neklausau“ arba „Džiaugsiuosi galėdamas pasikalbėti su tavimi, kai tavo balsas bus toks pat tylus kaip mano“. Tada tęskite tai, ką veikėte, kol galiausiai vaikas nurims ir tars „Prašau“. Nekreipkite jokio dėmesio, kol mažylis bando kontroliuoti ir dominuoti ko nors reikalaujamas. Tęsdami pokalbį, kol jis vis dar įsakinėja, apdovanojate piktą ir galią siekiantį elgesį. O tai – tik dar vienas žingsnis link to, kad toks karštakošiškumas taps asmenybės bruožu.

- **Suteikite informacijos apie socialinį žavesį.** Tai geriau veikia su paaugusiais vaikais, kurių aukštesniosios smegenys išsivysčiusios geriau. Galite sakyti: „Jei įsakinėsi žmonėms ką nors daryti, jie nenorės tau padėti. Jei ko nors nori, gal gali sugalvoti būdą, kaip sukelti malonius jausmus? Jei reikia pagalbos, sakyk.“ Arba atsakykite lengvai ir aiškiai: „Ei, su manimi tai nepavyks.“

- **Tinkamu atveju pasitelkite humorą ir žaidimą.** Tačiau niekada nedarykite to žemindami. Humoras ir žaidimas gali sumažinti Mažojo Nerono galią burbulą. Savo elgesiu atspindėkite vaiko poelgį. Perteikite žinią, kad vaikui nepavyks jūsų kontroliuoti. Pavyzdžiui, pabandykite ką nors tokio: „Tu tikrai nori man įsakinėti, ar ne? Pabandykime kartu taip elgtis su šia žirnelių skardine. Skardine, dabar pat duok man tą sausainį! Arba... Žinau! Pavadovaukime dantų šepetėliui! Ateik čia, šepetėli!“ Tuo metu vaikas į jus žiūrės taip, lyg būtumėte išprotėjęs. Tačiau ši gudrybė padeda užgožti ir sustabdyti mažylį, jūs abu persikeliate į humoro ir žaidimų pasaulį (nesvarbu, ar jam tai patinka, ar ne) ir atspindite jo elgesį. Taip pat šitaip parodote, kad nekreipiate dėmesio į patyčias.

- **Skirkite Mažojo Nerono ir sielvarto priepuolius.** Kartais tai padaryti sunku, nes vienas virsta kitu. Akivaizdu, kad neturėtumėte taikstyti su tokiais pareiškimais, kaip „Dabar pat nueik nupirkti man baltos duonos“, bet jei vaikas, išgirdęs jūsų „ne“, reaguoja sielvartingai (o jūs pajuntate, kad tai ne puiki vaidyba, o nuoširdus skausmas), jam prireiks pagalbos susidoroti su jausmais. Turite perduoti štai tokią žinią: „Aš nereaguojau į paliepimus, bet padėsiu, jei tau skauda.“ Visi žinduoliai, įskaitant ir žmonių kūdikius, yra genetiškai užprogramuoti reaguoti pikta, kai negauna trokštamo atlygio. O mažyliai neturi išsivysčiusios kaktinės skilties, padedančios įveikti tokius jausmus.

- **Žaismingas auklėjimas** – kur kas veiksmingesnis už bausmes. Bausmės sužadina streso hormonus, kurie vaiko elgesyje virsta gynybiškais pykčio, baimės arba gėdos būsenomis. Žaismingas auklėjimas suaktyvina nerimą ir agresiją slopinančius hormonus, todėl vaikams nebeįdomu kovoti su tėvais ar bendraamžiais. Šeimose, kuriose nuolat kritikuojama ir rėkiama, niekada nebūna

linksmybių ir juoko, nes PYKČIO ir BAIMĖS sistemos užblokuoja RŪPESČIO ir ŽAISMINGUMO sistemas<sup>21</sup>. Tyrimai rodo, kad niekada nevėlu pakeisti streso hormonais paremtą šeimos kultūrą į sveiką atmosferą. Tokie pokyčiai dažnai skatina gerą elgesį kur kas veiksmingiau nei pertraukos metodas („Time out“)<sup>22</sup>.

### Jausmai ir fizinės būsenos, susijusios su pykčio priepuoliais

Kaip matėme, tam tikros fizinės ir emocinės būsenos skatina provokuojamą elgesį. Taip pat žinomi ir pykčio priepuolius sukeliantys veiksniai. Alkis, nuovargis ir įtampa – dažniausi iš jų. Taip pat reikėtų patikrinti, galbūt jūsų namus nuolatinio spiego zona verčia nuobodulys, nevilts ir nusivylimas.

- **Nuobodulys.** Vaikams, kenčiantiems nuo stimuliacinio alkių (žr. p. 213), rėkimas ir spiegame gali pasirodyti labai patrauklūs. Paklauskite savęs, ar jūsų namuose tėvai pakankamai žaidžia su vaikais. Labai dažnai rėkiama šeimose, kuriose nežaidžiama kartu. Klasikinis nuobodulio pavyzdys – pykčio priepuolis prekybos centre. Vaikui davus įdomių užduočių ir veiklos, protrūkiai paprastai liaujasi.
- **Nevilts.** Vaikams sunku rasti žodžių nevilčiai apibūdinti. Prireiks jūsų pagalbos, kad jie išreikštų jausmus. „Kartais taip sunku dalintis, ar ne? Ką tik pradėjai žaisti su žaislu, o mažasis broliukas atėjo ir jį atėmė.“
- **Nusivylimas.** Netektis ir nusivylimas suaktyvina skausmo centrus smegenyse. Suaugusieji sugeba pasakyti „Nieko nepadarysi“ ir nukreipti dėmesį kitur. Tačiau nusivylę vaikai jaučiasi priblokšti jausmų ir gali apsiverkti. Vaikams reikia padėti suvaldyti skaudžius jausmus, o jūs turite pripažinti, kad nusivylimas gali būti skausmingas. Kai ignoruojame nusivylusį mažylį arba ant jo pykstame, taip tik dar labiau padidiname jo skausmą.



## Esminiai dalykai

- **Yra šeši dažniausi** provokuojamo elgesio veiksniai: nuovargis ir alkis; nesubrendusios smegenys; nepatenkinti psichologiniai poreikiai; stiprios emocijos; tėvų stresas; auklėjimo stilius, suaktyvinantis pavojaus sistemas žemesniosiose vaiko smegenyse.

- **Vaikas, patiriantis sielvarto priepuolį,** jaučia tikrą skausmą, todėl jam reikia daug jūsų ramybės, užuojautos ir pagalbos. Gali būti žalinga ignoruoti arba bausti už sielvartą.

- **Nors sielvarto priepuoliai** neretai kelia tikrai daug iššūkių, jie suteikia puikią progą vaiko smegenyse sukurti neuronų kelius, būtinus stresui valdyti ateityje.

- **Reaguojant į Mažąjo Nerono priepuolius,** reikia nubrėžti aiškias ribas. Vaikai, apdovanojami už pyktį ir įsakinėjimą, dažnai ir suaugę kitus kontroliuoja valdingu elgesiu. Pyktis gali tapti jų asmenybės dalimi.