

Kas yra pyktis?

Kas yra pyktis? Psichologų teigimu, šis stiprus nemalonus jausmas kyla, kai patiriame frustraciją, negalime pasiekti norimo tikslo. Pyktis - tai natūrali emocija, kuri duoda mums ženklą, kad, norint išspręsti kokią nors problemą, reikia kažką keisti, tarsi skatina veikti. Dažnai svarstoma, kas geriau - išreikšti pyktį ar jį nuslopinti. Jeigu nuolat slopinsime pyktį, kada nors jis prasiverš nepageidaujama forma, t. y. pykčio nulemtas elgesys gali būti destruktivus. Psichologai įžvelgia keturis galimus pykčio variantus: tikslinę konstruktyvų, tikslinę destruktivų, spontanišką konstruktyvų bei spontanišką destruktivų pyktį.

II. Norėdami pažinti vaiko pyktį, pirmiausia turėtume gerai perprasti savo pykčio būseną. Galima savęs paklausti, kada jaučiu pyktį. Kai įžeidžiami mano įsitikinimai, garbė, orumas, kai esu negerbiamas, atstumtas, įžeistas, pažemintas, kai kas nors kėsina į mano autonomiją, kai nepateisinami lūkesčiai, kai

kitas žmogus pyksta ant manęs. Į klausimą, kaip reaguoja mano organizmas, kai supykstu, galima atsakyti taip: užplūsta karščio ar šalčio bangos, jaučiu, kaip viduje kažkas „verda“, veidą išmuša raudonis. Dar svarbiau paklausti savęs, ką jaučiu - baimę, gėdą, kaltę, bejėgiškumą, gal todėl pyktis man tampa kauke. Ir paskutinis svarbus klausimas, kurį turime sau pateikti, - kaip elgiuosi supykęs: daužau daiktus, skaudinu kitus psichologiškai ar fiziškai, užsidarau ir tyliu, o gal atsiriboju nuo situacijos. Taigi akivaizdu, kad mūsų pyktį sudaro trys komponentai: fiziologinis (kūno reakcija supykus), kognityvusis (mintys) bei poelgiai ir veiksmai.

III. Pažinus savo pyktį ir išmokus jį valdyti, galima padėti įveikti pyktį kitam žmogui. Psichologai teigia, kad pirmiausia reikia pažinti savo, paskui ir kito jausmus. Reikia į situaciją pažiūrėti kito akimis, suvokti, ką kitas žmogus išgyvena. Į konkretų atvejį reikia bandyti pažvelgti įvairiai, rasti ką nors juokinga. Būtina išklausti kitą žmogų ir išgirsti jo jausmus, sujungti meilę ir pagarbą su sąžiningu pykčio išreiškimu, t. y. parodyti, ypač vaikui, kad pykstame už tai, kad jis blogai pasielgė, bet vis tiek jį mylime. Reikia padėti kitam stebėti jo kūno signalus, kylant pykčiui, bandyti nuraminti. Kai pykstantis vaikas šaukia, keikiasi, mušasi, mēto daiktus, erzina kitus, ginčijasi, meluoja, pažeidžia taisykles, netvarko savo daiktų - suaugusieji turėtų pasiūlyti savo pagalbą, gerbti vaiko jausmus, nutraukti nepageidaujamą elgesį, girti už pastangas, išaiškinti, kam reikalingos taisyklės, patraukti vaiko dėmesį, priimti atsiprašymą, išreikšti savo jausmus, įtraukti vaiką į problemos sprendimą, skatinti bendradarbiavimą.

IV. <...> Bene svarbiausia mūsų atžalų pykčio priežastis - meilės stoka. Vaikai ir paaugliai jaučiasi esą saugūs, kai yra mylimi tėvų, brolių, seserų, senelių, giminių, mokytojų arba tiesiog kitų žmonių.

V. Norėdami pažinti kitą, pirmiausia turime pažinti save, norėdami mylėti kitus, turime pamilti save.

Klausimai

1. Užrašykite teksto temą. (1 t.)

2. Suformuluokite teksto problemą kaip klausimą. (1t.) Argumentuokite citata. (1 t.)

3. Kaip manote, kokia visuomenės problema galėjo paskatinti autorių parašyti šį tekstą? (1t.)

4. Savais žodžiais parašykite pagrindinę pirmos pastraipos mintį. (1t.)

5. Įvardykite tekste pateikiamas pykčio priežastis. (3t.)

6. Kas, autoriaus nuomone, blogiau - išreikšti pyktį ar jį nuslopinti? (1t.) Kodėl? (1t.)

7. Įvardykite pykčio pasekmes. Apibūdinkite jas. (3t.)

8. Kokią sąlygą tekste autorius iškelia žmogui, norinčiam padėti kitam įveikti pyktį? (1t.)

9. Kokius klausimus sau turi pateikti žmogus, norintis perprasti savo pyktį? (1t.)

10. Kaip tekste siūloma padėti kitam žmogui tramdyti pyktį? (2t.)

11. „Vaikai ir paaugliai jaučiasi esą saugūs, kai yra mylimi tėvų, brolių, seserų, senelių, giminaičių, mokytojų arba tiesiog kitų žmonių.“ Kaip manote, kodėl žmogus jaučiasi saugus, kai yra mylimas? (1t.)

12. Ką autorius norėjo pasakyti teigdamas, kad tarp suaugusiųjų ir vaikų reikia „skatinti bendradarbiavimą“? (1 t.) Kuo tai naudinga? (1 t.)

13. Kokia mokslo sritis minima šiame tekste? (1t.) Kuo ji susijusi su šiuo tekstu? (1t.)

14. Koks teksto funkcinis stilius? (1 t.) Argumentuokite. (1t.)

15. Raskite tekste 3-4 tarptautinius žodžius ir paaiškinkite jų reikšmes. (3t.)

Iš viso taškų 27