

VILMA MAŽEIKIENĖ

PAAUG LYSTĖ

MISIJA įMANOMA

Psichologo patarimai tėvams

TYTO ALBA

VILMA MAŽEIKIENĖ

PAAUG LYSTĖ

MISIJA
ĮMANOMA

Psichologo patarimai tėvams

VILNIUS 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Vilma Mažeikienė, 2022

© „Tyto alba“, 2022

ISBN 978-609-466-687-2

Turinys

Pratarmė	9
1. Paaugliai – vaikai pereinamuoju laikotarpiu	12
1.1. Pirmi žingsniai link paauglystės	13
1.2. Pagrindiniai paauglystės etapai	21
1.3. Pokyčiai paauglystėje	32
1.4. Pagrindinės paauglių išgyvenamos krizės	37
1.5. Paauglių elgesio reakcijos	42
2. Bendravimo su paaugliu ypatumai	56
2.1. Tėvų ir vaikų santykiai paauglystės periodu	57
2.2. Suaugusiojo pozicija paauglio atžvilgiu	62
2.3. Suaugusiojo ir paauglio bendravimo pavojai ir galimybės	66
2.4. Kiek atsakomybės gali prisiimti paaugliai?	74
2.5. Taisyklių ir ribų nustatymas.....	83
2.6. Besąlyginė meilė.....	87
2.7. Kaip parodyti meilę paaugliui?	93
3. Paauglių pyktis	100
3.1. Pasyviai agresyvus elgesys	101
3.2. Normali pasyvi paauglio agresija	105
3.3. „Pykčio kopėčios“	108
3.4. Kiti nebrandūs paauglio pykčio išraiškos būdai	115
3.5. Paauglio lavinimo svarba.....	122
3.6. Kaip tėvams išmokti valdytis?	128
4. Paauglių seksualinis vystymasis	138
4.1. Ką svarbu žinoti apie paauglių lytinį auklėjimą?.....	139
4.2. Lytinė paauglių branda	142

4.3. Seksualumo reiškimasis paauglystėje.....	155
4.4. Seksas	161
4.5. Lytiškumas	170
4.6. Paauglys ir pornografija.....	178
5. Paauglio laisvalaikis.....	184
5.1. Paauglio apranga	185
5.2. Paauglio draugai.....	190
5.3. Paaugliai ir kompiuteris	197
6. Paauglių depresija ir savidestrukcija	210
6.1. Paauglio siekis patikti sau ir kitiems.....	211
6.2. Paauglių depresija.....	218
6.3. Paauglių savižudybės krizės	231
6.4. Paauglių žalojimasis.....	242
6.5. Paauglių panikos priepuoliai	252
6.6. Alkoholis, narkotikai ir priklausomybės.....	258
7. Dvasinė pagalba paaugliui.....	276
7.1. Tikėjimas ateitimi	277
7.2. Vertybių perėmimas iš tėvų.....	286
7.3. Laikas sau.....	289
7.4. Permainų priėmimas.....	293
7.5. Laimė	299
7.6. Gyvenimo prasmė	305
7.7. Pozityvus mąstymas	310
Vietoj pabaigos.....	316
Apibendrinimas.....	327
Padėka.....	331
Literatūra	334

• **Pratarmė**

Jeigu jaučiate nerimą ir esate susirūpinę savo paauglio vaiko elgesiu, malonu su jumis susipažinti. Noriu pasiūlyti šią knygą kaip pagalbos ir paramos priemonę, kad nesijaustumėte vieniši susidūrę su jo problemomis.

Daugybė tėvų kenčia dėl savo paaugusių vaikų ir bijo apie tai garsiai kalbėtis su draugais, pažįstamais, kaimynais. Mūsų visuomenėje tėvai jaučia didelę gėdą ir kaltę, jei jų vaikas nelanko mokyklos ar praleidinėja be priežasties pamokas, prastai elgiasi. Kalbėti apie savo vaikų priimtina ir gerą elgesį mokykloje ir už jos ribų – lengva ir net pageidautina. O prabilti apie tai, kad patiria vienokių ar kitokių problemų su paaugliu, tas pats, kaip apie blogą vaiko įvertinimą mokykloje. Tik šiuo atveju tėvai blogo įvertinimo ir tylaus pasmerkimo sulaukia iš visuomenės. Todėl jie linkę nutylėti apie slegiančias paauglio problemas ir apsimeta, kad šeimoje viskas gerai.

Tačiau tėvų patirtis pilna pakilimų ir kritimų. Būna periodų, kai mūsų vaikai elgiasi gerai, tuomet ir mes jaučiamės puikiai. Būna periodų, kai jie elgiasi blogai, tuomet mes jaučiamės nelaimingi, išskaudinti, įpykę, pakliuvę į aklavietę. Blogi vaikų poelgiai tėvams visada sukelia sunkių išgyvenimų. Pradedame save kaltinti sakydami „aš – blogas tėvas“, „manyje jis nemato žmogaus“, „man nepavyksta sukurti gerų santykių su dukra“ ir pan.

Kad keistūsi vaikų elgesys, turime keistis ir patys, augti kartu su jais. Ypač tai svarbu, kai mūsų vaikas įžengia į paauglystę. Ižymus amerikiečių psichiatras Frankas Pittmanas yra pasakęs: „Galutinė vaikų augimo pasekmė – ne vaikas, o tėvai – motina ir tėvas. Jei tai, ką darote, nekeičia jūsų gyvenimo, nesitikėkite, kad tai paveiks vaikų gyvenimą.“

Pirmiausia turime džiaugtis jais ir mylėti tokius, kokie jie yra, neprimesti jiems savo įsivaizduojamų lūkesčių, kurių turime dėl mūsų pačių nesėkmingo gyvenimo. Antra, kantriai išsiklausyti, ko vaikai mus moko savo netinkamu elgesiu, t. y. įvairiomis elgesio ir emocijų problemomis, agresijos proveržiais, atsiradusiu nuolatiniu nepaklusnumu, prieštaraujančiais poelgiais, kurie dažnai, mūsų akimis, prasilenkia su sveiku protu.

Deja, mes vis tiek jų negirdime ir norime iš suaugusiojo varpinės paaiškinti ir įteigti, kas teisinga, o kas ne, bandome drastiškai pakeisti jų susiformavusias asmenybes. Bet ar turime teisę? Tai, kad esame tėvai, dar neduoda mums teisės su savo vaikais elgtis kaip su nuosavais daiktais. Būtų tikslinga kartais savęs paklausti, ar klausomės ir girdime, ką mums nori netiesiogiai pasakyti mūsų paaugęs vaikas, ar matome ir priimame jį tokį, koks jis yra šiandien.

Aš suprantu jus. Tėvai visada linki savo vaikams tik gero! Dar nesu sutikusi tėvų, kurie norėtų pakenkti savo vaikams. Jei ir darė ką nors, kas gal buvo beprasmiška ir klaidinga, tai tik iš bejėgiškumo, baimės ir dėl abejonių. Niekada nemačiau tėvų, linkinčių vaikams blogo. Visi auklėdami savo vaikus padarome daug klaidų dėl karčios vaikystės patirties, žinių stokos ir kitų veiksnių. Bet jei norime judėti į priekį, turime išmokti atleisti sau už padarytas klaidas, o jeigu kas pasisėkė – tiesiog reikia pasidžiaugti savimi.

Labai svarbu, kad suaugusieji stengtųsi nutiesti tiltą tarp paauglio ir savęs. Šiame procese mes pirmieji turime žengti tą žingsnį, nes paauglys yra nepatyręs, dažnai išsiskaudinęs (mums atrodo dėl menkniekių, o šie jam yra labai reikšmingi dalykai) ir labai trapus savo išgyvenimais. Be to, kiekvieno paauglio vidinis pasaulis yra be galo sudėtingas, kupinas išgyvenimų, konfliktų. Į jį negalima skverbtis grubiai ir neatsargiai, su kritika ir iš aukšto.

Paaugliui labai svarbus dėmesingumas, pagarba ir atsargumas prisiliečiant prie jo vidinių išgyvenimų. Priešingu atveju – dėl kritikos ir dėl to, kad jis nepriimamas – gali būti sutrikdyta jo vidinio pasaulio pusiausvyra ir harmonija, kuri ir taip yra labai trapi.

Ši knyga – lyg savotiškas susikalbėjimo tarp kartų žodynėlis, siekiant suprasti ir išsaugoti mums svarbius paauglius. Daugelis jaunimo problemų kyla todėl, kad nėra pozityvaus dialogo su suaugusiais. Suaugusieji pirmi turi žengti žingsnį dialogo link, kad priartėtų prie jaunimo. Vienintelis kelias – bendradarbiauti, kalbėtis kaip lygus su lygiu. Tik tuomet, kai paauglys pajus, kad mūsų ketinimai geranoriški ir norime bendrauti, jis po truputį mus prisileis. Iš pradžių nepatikliai ir lėtai, žingsnelis po žingsnelio, bet jei būsime kantrūs, rezultatas pasiteisins. Paauglys atvers savo vidinio pasaulio duris ir vėl mus įsileis, bet šį kartą kaip bendražygius.

Mes, suaugusieji, turime padėti jam suprasti save, duoti dvasinio peno jo mintims, jausmams, išgyvenimams. Padėti suprasti paprastas ir kartu sudėtingas archetipines tiesas – kas yra meilė, gyvenimas, mirtis, viltis. Atsakyti į klausimus, kur ieškoti gyvenimo prasmės, kaip siekti savo tikslų, išlikti savimi, kaip ištikus sunkumams neprarasti dvasinės stiprybės ir kur jos semtis.

Norėdami palinkėti, kad ši knyga būtų lyg orientyras sudėtingose auklėjimo situacijose ir skatintų nepasiduoti. Kiekvieno vaiko asmenybė labai individuali ir unikali, tad svarbu ieškoti tik jam efektyvių bendravimo ir konfliktų įveikimo būdų. Atrasti raktą į savo paauglio širdį galite tik jūs, nes esate jo tėvai – kad ir klystantys, bet mylintys ir norintys jam paties geriausio. Tad sėkmės nelengvame, bet labai įdomiame jūsų paauglio brendimo kelyje!

Autorė

1

**Paaugliai –
vaikai pereii-
namuoju
laikotarpiu**

1.1. Pirmi žingsniai link paauglystės

Į konsultaciją tėvai atvedė savo 12 metų sūnų. Mama ir tėtis jaudinosi dėl pasikeitusio jo elgesio. Berniukas daug laiko pradėjo leisti vienas. Daug galvoja, skaito įvairią literatūrą. Mažiau bendrauja su draugais. Nelabai noriai eina su tėvais ten, kur anksčiau tiesiog verždavosi. Dažnai būna susimąstęs, kalba visai nevaikiškomis temomis.

Konsultacijų metu pavyko išsiaiškinti, kad berniukas savo emocije ir intelektine branda gerokai pralenkęs savo bendraamžius. Todėl suprantama, kad pradėjo kilti bendravimo su jais problemų. Jis tiesiog nebesusišneka su savo ankstesniais draugais. Berniukas sakė: „Man jie tapo vaikiški ir neįdomūs, aš jų tiesiog nebesuprantu. Man nebejuokingi tie dalykai, kurie anksčiau atrodė „užvedantys ant bajorių“. Nebežinau, kaip ir man pačiam elgtis, nes vienam liūdna, o su jais irgi nebeišeina bendrauti kaip anksčiau. Liko tik vienas draugas, bet bijau ir jį prarasti...“

Daugelio vaikų pirmieji pojūčiai įžengus į paauglystę nėra patys geriausi. Staiga atsiradę pokyčiai (fiziniai, psichologiniai, socialiniai) juos glumina, išmuša iš įprastų gyvenimo supratimo vėžių. Lengviau, kai šalia yra draugas ar tėvai, kuriais jie pasitiki ir kurie padeda atsakyti į iškilusius klausimus. O jeigu nėra? Paaug-

glys užsisklendžia savyje ir atsakymų pradeda ieškoti kenkdamas sau ir kitiems, blogai elgdamasis, nebesimokydamas ar vartodamas svaigiuosius gėrimus ar narkotines medžiagas.

- **Paauglystės pradžios ypatumai**

Paauglystės pradžia panaši į pavasarinį trapų žiedelių skleidimąsi. Svarbu visada prisiminti, kad iššūkių metas dar tik prasideda. Dėl fizinių ir psichinių pokyčių brendimo laikotarpiu vaiko elgesys apie vienuoliktuosius–dvyliktuosius gyvenimo metus gali keistis. Nuotaikos gali tapti nepastovios, o reagavimas į įvairius dirgiklius kartais perdėtai stiprus. Tai gali atsispindėti ir vaiko kalboje – joje atsiranda daugybė „nekenčiu“, „nusbodo“, „mirštu dėl“ ir panašių žodelių. Jis gali daug ir dažnai verksti, tačiau ašaras tuoj pat gali pakeisti juokas. Paauglys pats nesuvokia savo besikeičiančios nuotaikos priežasčių. Dažnai jis gali būti labai piktas, priešiškas nusiteikęs jaunesniųjų atžvilgiu (ypač brolių ar seserų). Dažnai gali jausti nusivylimą ir nuoskaudas. Kartais jo elgesys tampa tiesiog nepakenčiamas. Taip jis pradeda žengti į bendravimo su žmonėmis „mokyklą“. Ir tai normalu.

Blogiausiai vienuolikmetis ar dvylikmetis elgiasi šeimoje. Jis tampa valdingas, daug prieštarauja, ginčijasi, grubiai kalba. Provokuoja situacijas, kuriose dažniausiai laikosi „nesuprasto“, „sugaržyto“ pozicijų. Šeimoje neretai siekia užimti „epicentro“ vietą. Tampa labai pavydus broliams, seserims, tad tėvai dažnai gali išgirsti priekaištų „jūs manęs nemylite“, „aš jums nereikalingas“ ir pan. Namuose dažnai ima vengti bet kokio darbo, o jei jį priverčiate dirbti, tai atlieka paskubomis.

Šiuo laikotarpiu labai reikšmingas tampa bendravimas su bendraamžiais, jų nuomonė. Todėl paauglys siekia niekuo neišsiskirti iš jų – nei drabužiais, nei šukuosena, nei manieromis, nei kalba. Spręsdamas įvairius gyvenimo klausimus, jis labiau orientuojasi į draugus nei į suaugusiuosius. Paauglystės pradžioje bendraamžių grupė pakeičia tėvus ir todėl silpnėja emociniai ryšiai su jais. Santykiai su bendraamžiais – savita pasirengimo gyventi visuomenėje mokykla. Bet tėvai neturėtų dėl to išsigąsti, nes tai normalu ir netgi būtina, kad vaikas sėkmingai įžengtų į paauglystę ir pradėtų spręsti jos sukeltas krizes (tapatumo ir autoritetų). Apie tai plačiau bus kalbama kituose knygos skyriuose.

Paauglystės pradžioje mergaitės ir berniukai ima vis labiau domėtis vieni kitais, dažnai įsimyli. Bet paauglių santykiai dar nebrandūs, užsimezgusi draugystė nepastovi. Būdinga, kad meilės objektas netraukia lytiškai. Atsiranda prieštaravimas: berniukas įsimyli savo amžiaus mergaitę („nekūniška meilė“), ir kyla lytinis potraukis moterims. Dvylikmečiui atsiradęs lytinis potraukis dažniausiai pasireiškia poliucijas sukeliančiais erotiniais sapnais. Berniukui gali kilti kaltės jausmas, todėl jam svarbu paaiškinti, kad tai normalus reiškinys. Dvylikmečiams būtina gana išsami informacija lytiniais klausimais. Deja, dažnai tėvai nepasirengę kalbėti šia tema, todėl pagrindinis informacijos šaltinis – bendraamžiai ir „gatvė“.

Kai kuriems vaikams šiuo periodu bendravimas su bendraamžiais gali tapti dar sunkesnis. Draugystės tampa nepastovios, dažnai keičiami draugai siekiant atrasti „tikruosius“. Dėl šios priežasties paaugliams gali atrodyti, kad jie nebeturi draugų ar esami draugai jų visai nebesupranta. Vaikai atsiradusius bendravimo sunkumus su bendraamžiais labai skaudžiai išgyvena. Čia tampa svarbus tėvų vaidmuo. Jie gali netiesiogiai savo paaugusiam vai-

kui parodyti, koks bendraamžio elgesys yra draugiškas, o koks ne. Tai galima aptarti su vaiku draugiško pokalbio metu, bet vengiant monologo ar pamokančio tono.

Apibendrinant norėtusi dar kartą pabrėžti, kad vienuolikmečiai ar dvylikmečiai jaučia didelį poreikį įtvirtinti savąjį „aš“. Padidėjęs jų agresyvumas, nuolatinis polinkis konfliktuoti, vaidytis, prieštarauti, ginčytis – tai savojo „aš“ ieškojimų rezultatas ir būdas įsitvirtinti, nes kitaip jie kol kas nemoka. Tik išmokę pasipriešinti pamažu išmoks ir bendradarbiauti, bet tai įvyks vėlesniais paauglystės etapais. Tam reikia laiko, svarbu neužslopinti prieštaraujančio paauglių elgesio. Apsiginkluokite didžiule kantrybe, mokykite ir aptarkite kiekvieną įvykusį konfliktą: kokie buvo konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs vaiko poelgiai, kokie kitą kartą galimi geresni konflikto sprendimo variantai. Pasiūlykite juos paaugliui išbandyti, kad vėliau galėtumėte aptarti, kaip sekėsi.

Siekdami susikalbėti namie su savo vaiku tėvai turėtų nustatyti tam tikras abiem pusėms priimtinas bendravimo ribas, kurios padėtų paaugliui orientuotis jį supančioje aplinkoje ir aiškiau suprasti, kas laukia jas pažeidus. Prieš nustatant bendravimo ribas, vertėtų paaiškinti jų prasmę, nes kitaip vaikas jų nesilaikys.

Paaiškinti prasmę gali padėti sportininkų pavyzdys. Sportininkai turi laikytis tam tikrų taisyklių arba standartų – „drausmės“. Taisyklių jie privalo laikytis kiekvieno žaidimo metu. Kai jos pažeidžiamos, žaidėjui arba komandai teisėjas skiria baudą. Ledo ritulininkas, sukėlęs muštynes su kitu žaidėju, yra baudžiamas, kadangi muštis draudžiama. Teisėjas liepia žaidėjui pasėdėti penkias minutes ant baudos suolo. Kai vaikai mušasi namie, jie irgi baudžiami, nes muštynės namuose neatitinka šeimos taisyklių. Teisėjai yra tėvai, kurie liepia vaikui pasėdėti ant baudos suolo penkias minutes ar ilgiau – priklauso nuo amžiaus. Taip

laikinai apribojama paauglio veiksmų laisvė ir privilegijos. Tačiau kad bausmė turėtų prasmę, pirmiausia reikia nustatyti aiškias, nekeičiamas ir teisingas taisykles.

- **Bendravimo ribos**

Kiekviena šeima yra labai skirtinga, specifinė, savita. Siekiant, kad joje būtų tvarka, reikalingos taisyklės, kurios padėtų šeimos nariams susikalbėti, suprasti vienas kitą, puoselėti jaukią ir saugią namų atmosferą. Nesilaikant nustatytų taisyklių, įvyksta tarpusavio konfliktai. Apie tai ir reikia paprastai paaiškinti paaugliams – ar jie nori gyventi taikiai, ar nuolatos pyktis ir būti nelaimingi.

Dažniausiai visi vaikai renkasi taiką, suprasdami, kad dėl jos turės pasistengti, t. y. laikytis nustatytų priimtinių bendravimo normų ir šeimos taisyklių. Savo psichologinės praktikos metu man neteko sutikti paauglių, norinčių gyventi nesantaikoje.

Galite kartu su vaikais nustatyti pagrindines bendravimo ABC taisykles.

Visi šeimos nariai privalo gerbti vienas kitą:

- nežeminti žodžiais, ypač supykus – susitariama, ką daro kiekviena pusė konfliktų metu;
- nekelti balso tono, ypač supykus – taip pat susitariama, kaip elgiasi kiekviena pusė konfliktų metu;
- vienu metu kalba tik vienas asmuo;
- kai vienas kalba, kitas išklauso ir nekritikuoja;
- gerbti kito patiriamus jausmus, išgyvenimus;
- klausantis palaikyti akių kontaktą;
- supykus nusiraminti ir neįžeidinėti vienas kito.

Visų šių punktų laikosi ir paaugliai, ir tėvai.

Kiekviena šeima susitaria, koks elgesys yra neleistinas, ir nustato atitinkamus apribojimus. Tėvai turi teisę nustatyti tinkamo ir netinkamo elgesio ribas.

Bendravimo metu laikomasi lygybės principo – pokalbyje dalyvaujantys asmenys (paaugliai, tėvai, seneliai) leidžia vieni kitiems išsakyti ir įdėmiai, pagarbiai išklauso vieni kitų nuomones. Ramus, draugiškas tonas turėtų būti siekiamybė.

Išreiškiami ir teigiami jausmai: tėvai išsako pastebėtas gerąsias paauglių elgesio savybes, o paaugliai – tėvų. Buvo pastebėta, kad namuose tik 1 iš 10 pasakytų žodžių yra teigiamas, o neigiamų komentarų – 9 iš 10. Tad gebėjimas ir mokymasis išreikšti teigiamus jausmus bei pagyrimus vienas kitam gerina bendrą šeimos mikroklimatą ir jos narių emocinę savijautą.

Vaikams svarbu

- Individualūs draugiški ir palaikantys pokalbiai su tėvais. Jie dažnai gali būti ir nelabai ilgi – bręstantys vaikai dažnai neištveria ilgų pokalbių.
- Tebeišliekanti tėvų meilė, jų dėmesys, palaikymas ir savalaikė pagalba. Ryžtingai siekdami savarankiškumo, paaugliai dar nesugeba susitvarkyti su didesne laisve, tad savarankiškumo jiems turi būti suteikiama neperžengiant sveiko proto ribų.
- Suaugusiųjų – tėvų, mokytojų ir kitų svarbių žmonių – nuomonė, kuri tebėra savęs vertinimo ir savigarbos pamatas. Taigi vaikų „aš“ ir toliau formuojamas padedant tėvams ir mokytojams. Ką įskiepytė tėvai, mokytojai, tai taps vaiko „aš“ šerdimi, jo asmenybės formavimosi atskaitos pagrindu.
- Bendraamžiai ir bendravimas su jais turi labai didelės įtakos,

bet esmines gyvenimo vertybes vis tiek skiepija tėvai. Itin aktualu, kad jie to nepamirštų ir neapsigautų atsiradus didelei bendraamžių įtakai.

- Priklausymas šeimai, klasei, būreliui ar kitam kolektyvui, reikalingumo jausmas. Tai padeda jaustis saugiam ir reikšmingam.
- Savo veiklos ir buvimo šioje žemėje tikslingumo, prasmingumo jausmas.
- Noras jaustis kompetentingiems, turintiems tam tikrą galios jausmą, t. y. svarbu rasti veiklos sritį, kurioje vaikai jaustųsi gabūs, svarbūs, galintys padėti kitiems.

Paaugliams labai svarbi pasitikėjimo ir palaikymo atmosfera, kad jie galėtų jaustis savimi, nebijotų būti pasmerkti ir pažeminti už išgyvenamus jausmus, klaidas, o prireikus – sulauktų pakankamai užuojautos.

Kalbėjimosi su paaugliais atmintinė

- Mokykitės kantriai išklausyti paauglio nuomonę, kad ir kokia nereikšminga jums ji atrodytų.
- Mokykitės įsiklausyti, ką jums nori pasakyti paauglys.
- Analizuokite, kodėl paauglys mąsto ar elgiasi būtent taip – savo elgesiu jis nori pasakyti ar parodyti, kas jam svarbu.
- Jokiu būdu nepulkite neigti paauglio minčių, jausmų kaip nevertų dėmesio ar laiko.
- Pokalbio tikslas – kuo geriau suprasti paauglį. Kuo labiau jį suprasite, tuo artimesni tapsite ir galėsite jam padėti.
- Pokalbio metu kalbėjimo tonas – tik draugiškas, geranoriškas, balso tonas – ramus, nepakeltas. Pakeltas tonas labai žemina paauglį.
- Užvaldžius stiprioms emocijoms, ypač po konfliktinių situa-

cijų, verčiau atidėkite pokalbį, duokite laiko nurimti pykčiui, susierzinimui, dirglumui. Tik nurimę ir pajutę, kad esate pasiruošę išklaudyti ir išgirsti paauglio poziciją, bandykite kalbėtis.

- Kai paauglys bando išsakyti savo nuomonę, mintis ar jausmus, susilaikykite nuo komentarų, žeidžiančių jo pasitikėjimą savimi.
- Išsakykite ir savo jausmus. Tai skatins paauglį pasistengti jus suprasti, didins tarpusavio supratimą.
- Visada ieškokite bendros išeities iš susidariusios konfliktinės situacijos. Kalbėkitės, kaip panašioje padėtyje kitaip galėjo pasielgti abi pusės ir kaip būtų galima išvengti panašių nesupratimų ateityje.
- Dažniau padrąsinkite paauglį, palaikykite jo pastangas elgtis konstruktyviai.

Visi mes darome klaidų, jūsų paauglys – ne išimtis. Natūralu, kad dažnai jis elgiasi netinkamai, bet taip mokosi iš savo klaidų. Jūs galite tik paskatinti paauglį elgtis geriau, bet priversti ar išsi-reikalauti – jokių būdu! Prievarta jį dvasiškai tik suluošinsite.

1.2. Pagrindiniai paauglystės etapai

Ankstesniame skyriuje aptarėme požymius, rodančius paauglystės pradžią. Tai svarbu žinoti kiekvienam tėvui ir mamai, norintiems lengviau atsakyti į klausimą, ar jų vaikas jau paauglys, ar dar ne.

Kas vyksta, kai vaikas sulaukia 12–13 metų ir 13–15 metų? Tikėtina, kad toliau aprašomi požymiai niekada nebuvo būdingi jūsų vaikams ar jums patiems, kai buvote paaugliai. Žmonės skirtingi, kiekvieno jų raida unikali. Tačiau tai nepaneigia galimybės, kad yra tipišku, bendrų žmogaus raidos dėsningumų, būdingų skirtingiems individams. Juos čia ir aptarsime.

- **Ankstyvoji paauglystė**

10–13 m. mergaitės ir 10–14 m. berniukai

Fizinis vystymasis

- Padidėjęs rūpinimasis savo kūno išvaizda. Gali labai pasikeisti kūno sudėjimas (ypač mergaičių), svoris.
- Dideli išgyvenimai dėl per ankstyvo lytinio brendimo (mergaičių) ir vėlyvo fizinio brendimo (berniukų).
- Augimas ir brendimas gali sukelti greitą nuovargį, pasyvumą arba padidėjusį aktyvumą.
- Didėja apetitas (ypač berniukų). Mergaitėms būdinga anoreksija (būtina medicininė priežiūra).

Socialinis ir emocinis vystymasis

- „Aš“ vaizdas yra susijęs su kūno pažinimu. Paaugliai, nepatenkinti savo išvaizda, gali sunkiai išgyventi, jausti nerimą dėl besikeičiančio kūno, todėl suaugusieji turi susilaikyti nuo bet kokios kritikos.
- Paaugliams labai rūpi apranga, jų kartos mados.
- Didelė emocinė įtampa, staigi nuotaikų ir emocijų kaita.
- Ypač jautrūs kritikai, neigiamai nuomonei. Rūpi kitų nuomonė, ypač bendraamžių.
- Ieško tapatumo, išbando įvairius vaidmenis, eksperimentuoja bendraudami. Gali maištauti, mesti iššūkį autoritetams.
- Pasidaro uždaresni, kai reikia pasakyti savo nuomonę.
- Kritiškai suaugusiesiems, neatleidžia klaidų ir skriaudos.
- Mezgasi draugystė tarp panašių interesų turinčių bendraamžių, ryškėja lyderiai. Bendravimas paremtas autoritetu.
- Draugauja su savo lyties bendraamžiais, tačiau domisi ir kitos lyties. Gali būti nepakantūs tariamiems priešingos lyties trūkumams.
- Jaučia savo statusą grupėje ir gali numatyti, kaip grupė reaguos į jį. Mėgsta diskutuoti įvairiais klausimais, „plepėti“.
- Tėvų įtaką pakeičia bendraamžių įtaka. Dažni, bet neesminiai konfliktai su tėvais.
- Bijo būti izoliuoti ir nepriimti, ypač bendraamžių.
- Elgesys egocentriškas – mato pasaulį per savo prizmę.
- Didelį poveikį daro masinės informacijos priemonės, kultūra, socialiniai tinklai. Tai gali formuoti herojaus įvaizdį.
- Gali padidėti socialinis agresyvumas. Agresyvūs berniukai gali būti populiariūs tarp bendraamžių.
- Dažnai susideda su įvairiomis kompanijomis, norėdami atsiirti nuo suaugusiųjų įtakos. Svyruoja tarp priklausomybės ir kraštutinės nepriklausomybės.

- Taisyklių laikosi labiau iš baimės negu iš įpročio.
- Gyvenimo tikslai ir siekiai kol kas neaiškūs.
- Siekia būti savarankiški, patys spręsti kai kurias savo problemas.
- Nori, kad suaugusieji jais pasitikėtų, suteiktų daugiau laisvės, nebežiūrėtų į juos kaip į mažus vaikus, bendraudami paisytų jų nuomonės.
- Nori bendravimo taisykles kurti kartu, bendru susitarimu, o ne tik vykdyti sugalvotas suaugusiųjų.
- Mėgsta komandinius žaidimus, varžybas, konkurenciją.

Intelektualinis vystymasis

- Mąstymas dar konkretus, tačiau pradeda formuotis gebėjimas abstrakčiai mąstyti, naudoti simbolius, kelti hipotezes.
- Gali analizuoti savo mintis, kalbėti apie tai, ko niekada nepatyrė, daryti prielaidas.
- Formuojasi gebėjimas suprasti praeitį, planuoti ateitį, numatyti.
- Geba būti objektyvesni, kritiškiau vertinti.
- Gali žvelgti į situaciją kitu požiūriu.
- Priimdami sprendimus, suvokia daugelį alternatyvų. Dėl to gali kilti sunkumų.
- Suvokia priežasties ir pasekmės ryšį, metaforas, dviprasmybes.
- Labiau domisi procesu negu rezultatu. Bijo reikalavimų, kurių negali atitikti.

Poreikiai

- Būtina rūpintis maistu ir mityba, daug judėti ir ilgiau būti gryname ore.

- Reikia asmeninio, konfidencialaus bendravimo su žmonėmis, kuriais gali pasitikėti, svarbių suaugusiųjų paramos ir pagalbos. Siekia būti savarankiški, patys spręsti savo problemas.
- Nori, kad būtų toleruojamas nuotaikų nepastovumas.
- Nori išsiugdyti socialinę kompetenciją, turėti savo statusą, būti reikšmingi, priimti grupėje, turėti draugų.
- Ieško galimybės pasitikrinti savo nuomonę ir įsitikinimus.
- Reikia taisyklių, kurios būtų kuriamos kaip tarpusavio susitarimas, nemėgsta dviprasmybių, dvigubų standartų.
- Nori laisvai klausinėti, tyrinėti, ugdyti savo interesus.
- Labai vertina sėkmę. Nori išvengti nesėkmių.
- Trokšta žinių, ypač kai nori priimti teisingą sprendimą.
- Atsiranda ir poreikis ugdyti bazinius gebėjimus: kalbos, matematikos, informatikos (ypač jei sekasi).
- Tikisi konkrečios informacijos ir padaršinimo, kai naudoja abstrakcijas.

Kas svarbu paauglystės laikotarpiu?

- Sukurti aiškias taisykles, kurios paaugliui padėtų siekti norimo elgesio, mokytis nepriklausomybės, savarankiškumo ir atsakomybės.
- Taisykles kurti kartu su paaugliais. Tai duos didesnę efektą.
- Taisyklių turinys priklauso nuo tėvų keliamų lūkesčių paaugliui. Svarbu, kad tėvai aiškiai ir konkrečiai nurodytų, kokio elgesio iš jo tikisi. Pavyzdžiui, susitariama, kiek laiko paauglys skirs kompiuteriui; kiek laiko ruoš namų darbus; kaip tvarkys kambarį (darbo stalą, jei kambario neturi); jei lanko būrelį, svarbu, kad ten nueitų; kada galės eiti į lauką su draugais ir kada turės grįžti (laikas fiksuotas); būtina higiena

prieš miegą. Taisyklių paskirtis – padėti paaugliams aiškiai suvokti, ką jie gali daryti ir ko negali.

- Susidariusią įtampą mažinti humoru, vengti viešos kritikos, nuolat skatinti paauglio pasitikėjimą savo jėgomis.
- Skatinti paauglio saviraišką.
- Padėti paaugliui ugdyti socialinius įgūdžius.
- Sudaryti sąlygas paaugliui išsakyti savo nuomonę, požiūrį į tam tikrus dalykus, įsitikinimus ir leisti jam dalyvauti įvairiose šeimos diskusijose.
- Mokyti paauglius spręsti tarpusavio konfliktus.

- **Vidurinioji paauglystė**

14–15 m. mergaitės ir 15–16 m. berniukai

Tai sudėtingiausias paauglystės laikas – jos pikas, trunkantis maždaug nuo vienu iki dvejų metų. Šiuo periodu mažėja mokymosi motyvacija, bendraamžiai vis labiau pakeičia tėvus, susilpnėja emociniai ryšiai su tėvais. Sustiprėjus protestavimui prieš autoritetus (tėvus), dažnėja tarpusavio konfliktų.

Fizinis vystymasis

- Audringas lytinis vystymasis. Fizinė išvaizda ima panašėti į suaugusiųjų.
- Stipriai jaučia kūno pokyčius. Gali sustiprėti nepasitenkinimas išvaizda.
- Ypač dideli išgyvenimai susiję su vėlyvuuoju lytiniu brendimu.

Socialinis ir emocinis vystymasis

- Atsargiau renkasi draugus, draugystė dažniausiai ilgalaikė.
- Berniukų ir mergaičių santykiai pakankamai mišrūs.
- Nesutarimai su tėvais kyla dėl įvairių nesėkmių, o tai sukelia esminius konfliktus. Socialinis gyvenimas susijęs su mokykla.
- Sunku laikytis mokytojų, tėvų reikalavimų. Moksleiviai, kurių mokymasis neužtikrina perspektyvios karjeros ateityje, linkę mesti mokyklą.
- Ištikimybė bendraamžiams pradeda konkuruoti su šeima.
- Mažiau pasiduoda bendraamžių spaudimui, tačiau siekia pelnyti jų pripažinimą laimėjimais, kurie ne visada sulaukia suaugusiųjų pritarimo.

Intelektualinis vystymasis

- Geba abstrakčiau ir tiksliau mąstyti, analizuoti.
- Yra linkę į savianalizę, po truputį atsiranda savikontrolė ir saviuogdos poreikis.
- Geriau suvokia būtinumą tyrinėti visas įmanomas galimybes.
- Kelia hipotezes, labiau pasitiki savo jėgomis.
- Mąstymas tampa labiau probleminis, mažiau egocentriškas – priimtinos kitų nuomonės.
- Padidėja domėjimasis visuomenės ir visatos sandara, dėsniais.

Poreikiai

- Labai svarbi mityba, tačiau persivalgymas gali tapti nutukimo priežastimi.
- Jaučia poreikį ugdyti individualybę, išgyventi brendimo nemalonumus, geriau pažinti bręstantį kūną.



VILMA MAŽEIKIENĖ (1994 m.) – psichologė-psichoterapeutė, knygos „Kai augti sunku“ autorė. Klaipėdos universitete baigė pedagoginės psichologijos studijas ir įgijo psichologijos magistro laipsnį, o 2002 m., baigusi Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutą, įgijo psichoterapeuto kvalifikaciją. Jau 28 metus sėkmingai dirba psichologe-psichoterapeute, konsultuoja vaikus, paauglius ir jų tėvus įvairiais psichologiniais klausimais. Pagrindinė darbo ir domėjimosi sritis – elgesio ir emocijų sutrikimų turintys paaugliai. Tėvų ir paauglių santykiams skirta knyga „Paauglystė – misija įmanoma“ – antrasis autorės kūrinys.

Jeigu jaučiate nerimą ir esate susirūpinę savo paauglio vaiko elgesiu, malonu su jumis susipažinti. Tėvų patirtis pilna pakilimų ir kritimų. Ši knyga – lyg savotiškas susikalbėjimo tarp kartų žodynelis, pagalba ir paramos priemonė, kad nesijaustumėte vieniši susidūrę su savo vaiko-paauglio problemomis.

Paauglystė – tai didelių krizių periodas formuojantis vaiko asmenybei, taip pat – bene sunkiausias vaikų ir tėvų bendravimo periodas. Patirti vienokius ar kitokius bendravimo sunkumus su savo paaugusiu vaiku – visiškai normalu ir natūralu. Normaliai augantis paauglys turi priešintis tėvams. Nepaisant to, taikūs, geri santykiai tarp paauglių ir jų tėvų yra įmanomi.

Norėtuši palinkėti, kad ši knyga būtų lyg orientyras sudėtingose auklėjimo situacijose ir skatintų nepasiduoti. Atrasti raktą į savo paauglio širdį galite tik jūs, nes esate jo tėvai – kad ir klystantys, bet mylintys ir norintys jiems paties geriausio.

Vilma Mažeikienė

ISBN 978-609-466-687-2



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt