

**Paauglystė - sudėtingas vaiko raidos etapas. Maištavimas, savęs pažinimas ir savojo aš paieškos - psichologai šį gyvenimo tarpsnį vadina identiteto krize. Kuo paauglystė ypatinga, kada ji prasideda, kaip ją išgyvena vaikas, ką turi suprasti ir žinoti tėvai?**

**Apie (ne)tobulą paauglystę kalbamės su Vaiko teisių apsaugos tarnybos psichologe Zita Aleksandravičiene.**

- **Kas yra paauglystė, kuo ypatingas šis laikas?**

Šiandien paauglystė stipriai „pajaunėjusi“ tiek fiziologiškai, tiek psichologiškai – ji prasideda 9–10 ar, vėliausiai, 11-ais vaiko gyvenimo metais.

Šis etapas kelia daug rūpesčių, nes vaiko gyvenime vienu metu vyksta daugybė skirtingų procesų: fiziologinių, psichologinių, socialinių. Kūne vyksta daugybė pakitimų, kurie sukelia ne visada malonius pojūčius – gali pablogėti savijauta, kristi imunitetas, sutrikti hormonų pusiausvyra, vidiniai organai patiria įtampą dėl sparčiai augančio kūno. Šie, ne visada malonūs pojūčiai, paskatina ar paspartina ir psichologines problemas.

Smegenyse taip pat vyksta pakankamai rimti pokyčiai – formuojasi naujos jungtys, aktyvuojasi arba nyksta kitos. Paprastai tariant, įsivaizduokite, kad paauglystėje su smegenimis įvyksta savotiškas perkrovimas – tarsi koks „Lego“ statinys jos išardomos, bet dar nesurinktos iš naujo. Šiuo metu vaikui tampa sunku kritiškai vertinti ar numatyti savo elgesio pasekmes – būtent už prognozavimą, kryptingumą, tikslingumą atsakingos smegenų sritys vystosi lėčiausiai ir sudėtingiausiai.

- **Paauglystė dar skirstoma į keletą etapų, kurių kiekvienas turi tam tikrą skiriamąjį bruožą. Kokie jie?**

Paauglystę galima vadinti ir identiteto krize, kada vyksta suvokimas, kas aš esu, kokie mano poreikiai, mano ribos, norai ir vertybės. Visą paauglystės laikotarpį galima suskirstyti į tris etapus.

- **Ankstyvoji paauglystė**, arba kitaip – pradžia. Ji prasideda 11-13 vaiko gyvenimo metais. Šiam tarpsniui būdingas sumažėjęs domėjimasis tėvų siūloma veikla, atsiranda elgesio sunkumų.
- **Vidurinioji paauglystė**, arba kitaip – pikas, tai 15-16 gyvenimo metai. Šiuo periodu tarsi užprogramuoti yra konfliktai su tėvais, ryškiai išgyvenami emociniai ir elgesio

sunkumai.

- **Vėlyvoji paauglystė**, arba kitaip – pabaiga. Ji vidutiniškai apima 16 – 18 gyvenimo metus, tačiau gali tęstis ir iki 21-erių ar ilgiau. Šis periodas – tai tėvų patarimų ir vertybių perkainavimas.
- **Paauglystė tapatinama su iššūkių laikotarpiu, kurį turi įveikti ir vaikai, ir tėvai. Ką svarbu žinoti ir suprasti?**

Paauglystė – pokyčių metas. Vaikui nelengva juos išgyventi, o tėvams – tinkamai reaguoti ir išlaikyti artimą ryšį. Tėvų ir paauglių santykiai tampa tarsi amerikietiški kalneliai – vieną dieną jie patys geriausi draugai, kitą – vienas kitą ignoruoja, o trečią – pykstasi, negalėdami surasti kompromisų. Reikia pripažinti, sunku išlaikyti ryšį su tuo, su kuriuo kuriamas santykis yra paremtas įtampa, baime, nepasitikėjimu ar pagarbos trūkumu. Todėl tėvams svarbu atsisakyti išankstinių nuostatų ir pasistengti į kiekvieną problemą, konfliktinę situaciją žiūrėti iš kelių perspektyvų. Neužmirškite – paauglys tą pačią situaciją gali interpretuoti visiškai kitaip, nei jūs.

Paaugliams reikalingi ne tobuli, o mylintys ir palaikantys tėvai. Kiekvienam suaugusiajam naudinga suprasti, kad tikroji sėkmė auginant vaikus – sukauptų žinių bagažas ir nuolatinis judėjimas pagarbių santykių tarp visų šeimos narių link.

- **Minėjote, kad svarbu išlaikyti tarpusavio ryšį su vaiku. Ką patartumėte tėvams, kaip tai padaryti?**

Vienas didžiausių iššūkių tėvų ir vaikų santykiuose – suaugusiųjų pagarbos stoka vaikams. Kartais tėvai pamiršta, kad paauglys jau asmenybė.

Kalbėkitės. Kalbėtis su vaikais būtina! Svarbu ne tik žinoti, ką pasakyti, bet ir kaip kalbėtis. Vieniems geriau kalbėtis prie arbatos puodelio, kitiems – kartu sportuojant, dar kitiems – drauge keliaujant, todėl svarbu atrasti kiekvienam priimtinausią būdą. Jei visgi susikalbėti nepavyksta, liaukitės smalsauti ir turėkite kantrybės. Galima paaugliui pasakyti, kad nerimaujate ir norėtumėte žinoti, kas vyksta, tačiau jo nespaukite. Tikėtina, ateis laikas, kai pokalbis natūraliai ims rutuliotis. Bendraudami atsisakykite kritikos: gerai – blogai, teisingai – neteisingai. Tapkite klausytoju, o ne vertintoju.

Kartais nutinka taip, kad susikalbėti taip ir nepavyksta, tada svarbu išdrįsti pagalbos kreiptis į specialistus. Jie padės įvertinti situaciją ir rasti reikalingus atsakymus. Svarbu pastebėti, kad specialisto kabinete laukiama visa šeima, nes bendra atmosfera, bendravimo, konfliktų sprendimo būdai lemia paauglio emocinę savijautą ir elgseną. Darbui ir pokyčiams

turi ruošti visi.

- **Bendravimas – gerų santykių su vaiku raktas. Kuo ypatingas bendravimas su paaugliu?**

Bendraudami su paaugliu nebijokime pripažinti savo klaidų: nei praeities, nei dabartinių. Tai gali jus suartinti, didinti pasitikėjimą, padėti kurti atvirus santykius. Žinojimas, kad ir tėvams nebuvo lengva, supratimas, kad ir jie išgyveno, panašiai jautėsi, vaikui suteikia vilties – atsiskleisti tampa saugu. Tiesa, pradžioje paauglys linkęs patikrinti atvirumo ribas – ar bus suprastas, ar nesusilauks kritikos, ar bus skirta pakankamai laiko įsigilinti ir suprasti jo situaciją, ar besąlygiškai priims ir palaikys. Tam būtina tapti mylinčiu, smalsiu, kantriu, dėkingu, lanksčiu, ieškančiu, kuriančiu, atleidžiančiu, pasitikinčiu tėvu...

- **Paaugliai linkę pabrėžti, kad jie nebe vaikai. Ar turi likti taisyklės, ar privalo jų laikytis?**

Paauglystė – laikotarpis, kai jaunuoliams vis svarbesni tampa draugai. Neapsigaukite, svarbūs išlieka ir tėvai. Pastarųjų užduotis – atsižvelgti į paauglio poreikius, tokius kaip saugumas, pripažinimas, pasitikėjimas. Svarbu suvokti, kad paaugliui reikalingos laisvės, lankstesnės taisyklės, tačiau jos turi išlikti ir vaikas turi suprasti, kas gali nutikti, jei jos bus laužomos. Reikėtų nepamiršti, kad paauglys dar nėra suaugęs asmuo ir jam reikalingos ribos, padėsiančios jaustis saugiai.

Tarp paauglių tėvų stipriai paplitę du kraštutiniai – visiška paauglio gyvenimo kontrolė arba visiškas nesikišimas. Kai tėvai tampa kontroliuojančiais, tuomet reikia arba paklusti, arba išmokti gudriai meluoti – prarandama bet kokia galimybė atviram kontaktui.

Kitas kraštutinis, jei tėvai absoliučiai nereaguoja į vaiko elgesį – mums tas pats, kas su tavimi darosi. Tokiu atveju, kai vaikas jaučiasi blogai ar papuola į pavojų, niekas šeimoje to nepastebi. Kitas beribės laisvės minusas – kai vaikas neturi kontakto ir konfliktų su tėvais, jam nėra aišku, kaip brėžti savo ribas. Paauglys neturi galimybės mokytis pykti, ginčytis, ginti savo nuomonę. O jis turi išmokti laikytis savo, kai nori ne to paties, ko kiti ir dėl to nežlugti. Turi visi mokytis susitarti, elgtis savaip, pasipykti ir rasti sprendimą.

- **Beveik chrestomatinis paauglystės pavyzdys – paauglių maištas prieš tėvus. Kodėl jis kyla?**

Supraskime, ateina metas, kai vaikas turi atsiskirti nuo tėvų. Natūralu, jog šis atsiskyrimas yra abipusiai skausmingas. Šiuo laikotarpiu paauglys nustoja idealizuoti tėvus. Jis pradeda į

juos žvelgti kitomis akimis. Paaugliui nukrenta idealizmo akiniai ir jis prieš save mato nelabai jaunus, nelabai gražius, dažnai, nelabai išmanančius žmones, kurie neša buitės našta, ne visada išmano naujoves, pasitenkina siauru draugų ratu. Vaikas pradeda skeptiškai žvelgti į tai, kuo ir kaip gyvena jo tėvai. Gali atsirasti net atmetimo, atstūmimo reakcijos. Tuo pačiu paauglys brėžia savo ribas – neprisileidžia tėvų prie savęs, nebesidalina tuo, kas vyksta jo gyvenime, ką galvoja. Tėvams sunku paauglį paveikti emociškai. Anksčiau žinoję kaip savo vaiką pralinksminėti ar nuraminti, tėvai priversti susitaikyti su tuo, kad tai nebeveikia. Kai gyvenime vyksta asmeninė drama, paaugliškas maištas, nuotaikų kaita, visi tėvams įprasti būdai pralinksminėti, nukreipti mintis nebepadeda. Todėl paaugliui šiuo sunkiu periodu tenka susikonscentruoti arba į save, arba į draugus.

Tėvų užduotis – likti savimi, nepamesti galvos ir vaiko gyvenime palikti vietos rizikai. Egoistiškai norėdami absoliutaus saugumo, tėvai užkerta galimybes bet kokiai savarankiškai vaiko veiklai. Svarbu pabrėžti pagrindinę taisyklę paauglio tėvams – išmokyti tvarkytis su savo baimėmis dėl vaikų. Kur kas didesnę dėmesį jūs turėtumėte skirti tam, kad santykiai su vaiku būtų grįsti tarpusavio pasitikėjimu ir tėvai būtų tie, pas ką vaikas skubės, kai jam bus sunku.

### **Psichologė išskyrė tris esmines taisykles, kurios gali tapti raktu į sėkmingą bendravimą su paaugliu:**

- bendraudami visada pasidalinkite argumentais, kodėl vienaip ar kitaip mąstote, jaučiatės ir elgiatės.
- suteikite laisvės paaugliui spręsti, o po to kartu aptarkite patirtį – ką vertingo paauglys suprato, išmoko, kokie klausimai jam kilo.
- stiprinkite tarpusavio ryšį dalyvaudami paaugliui maloniose veiklose, drąsinkite jį siekti savo tikslų ir skirkite individualaus dėmesio veikdami kartu ką nors įdomaus.

*Autorė:*

*Rūta Karčiauskienė*

*Viešųjų ryšių ir komunikacijos skyriaus vyriausioji specialistė*

*Panevėžio ir Utenos apskrityse*

