

Paauglystės laikotarpio uždaviniai skirti ne tik vaikams, bet ir jų tėvams. Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Neringa Jankauskaitė sako, kad paauglių maištas (atsikalbėjimai, galvojimas, kad jie viską žino geriausiai) – normalus amžiaus tarpsnio elgesys. Taip vaikas, virsdamas suaugusiuoju, pasitikrina taisykles bei kuria savo pasaulį, o tas kūrybos procesas ir išgąsdina tėvus. Psichologė pataria, kaip geriau suprasti paauglį.

Maišto priežasčių ne viena

„Viena priežasčių, dėl ko tėvai susiduria su paauglių pasipriešinimu, gali būti per griežtos ribos bei kontrolė. Paaugliui reikia vis daugiau erdvės, o tėvai jame vis dar mato mielą darželinuką, vedamą už rankutės. Tai reiškia, kad tėvams, pajutus vaikų maištą, reiktų atkreipti dėmesį į tai, kas jų šeimoje keičiasi. Galbūt neprogresuoja santykiai?“, – sako psichologė.

Kita maišto priežastis – paauglio noras būti savarankišku. Jie siekia atsiskirti nuo tėvų bei labiau susitapatinti su bendraamžiais ir tai yra normalu. Problema kyla tada, kai tėvai pradeda maišyti paauglių nepaklusnumą su noru būti savarankiškesniu, t.y. – užaugti.

„Dauguma paauglių nori patys nuspręsti, kada jiems eiti miegoti, klausytis muzikos ir t.t. Jie nori naktį praleisti pas draugus, domėtis tuo, kuo nesidomima šeimoje. Siekdami pritapti prie draugų, vaikai gali imtis gan ekstremalių permainų. Jie jaučia spaudimą iš aplinkos elgtis taip, kaip elgiasi kiti. Čia svarbus metas neprarasti ryšio su paaugliu“, – sako psichologė.

Svarbu ne klausytis, o išgirsti

Anot N. Jankauskaitės, siekiant sukurti ir išlaikyti tvirtą ryšį su paaugliais, pirmiausia derėtų vengti valdingos kontrolės ir moralizavimo. Tėvams atėjo laikas keistis ir kartu su vaikais žengti į naują šeimos vystymosi etapą – pripažinti paauglystę ir su tuo skaitytis.

„Taip, tai padaryti sunku. Vien paaugliškų frazių vartojimas nesukurs pasitikėjimo su vaiku ir neretai tėvams pritrūksta kantrybės naujame šeimos gyvenimo etape peržiūrėti ir savo supratimą, bendravimo ypatumus. Pakeltas balsas ir išreikti reikalavimai – blogas sutarimo su paaugliais ieškojimo būdas. Teisinga – pradėti klausytis ir girdėti. Tai reiktų daryti taikant veiksmingą dialogą ir aktyvų klausymąsi. Veiksmingas dialogas turi apimti abi pokalbyje dalyvaujančias puses, rasti kelią į skirtingus požiūrius. **Tėvai turi kalbėtis su paaugliu, o ne paaugliui**“, – sako psichologė.

Kaip pradėti veiksmingą ir kokybišką dialogą?

Paauglys nėra nusiteikęs prieš tėvus ir mokytojus, jis tiesiog nežino, kaip darniai pereiti iš vaiko į suaugusiojo gyvenimą. Ir tą nežinojimą jis išsako, kaip moka: pykčiu, uždarumu, savomis taisyklėmis. Reikia laiko ir kantrybės paaugliui padėti.

„Niekur nenuves tokios frazės: „tu per jauna ...“, „tai pavojinga..“ ir pan. Tėvų bene dažniausiai naudojama frazė „sėsk ir klausykis“ gali atvesti į aklavietę“, – pastebi psichologė

„Aš jaučiu, kad...“ , „Aš džiaugiuosi girdėdamas, kad...“ , „Tai pažadino manyje...“ Ar tu jauti tą patį?“, „Tai mane labai sukrėtė, nes...“, „Ką manai tu?“ – šias frazes psichologė siūlo pokalbio pradžiai.

Patarimai, kaip efektyviai bendrauti su paaugliais

- **Būkite pasiekiami.** Aiškus rodymas, kad tėvai pasiruošę išklausyti, padeda paaugliams atsiverti. Pokalbiams išnaudokite visas galimybes ir tuomet skirkite visą dėmesį vaikui.
- **Išmokite klausytis.** Elkitės su jais kaip su jaunais suaugusiais, o ne vaikais. Jokiu būdu nepertraukinėkite moralizuodami.
- **Domėkitės paauglio pasauliu.** Klauskite, kuo jie domisi ir būtinai išklausykite atsakymus, elkitės su jais kaip su turinčiais savo nuomonę ir savitą skonį.
- **Įsiklausykite į jausmus.** Leiskite jiems išreikšti neigiamas emocijas;
- **Atsiliepkite į tai, ką jie pasakė.** Kartais atkartokite jų pasakytus žodžius ar frazes; Atsiliepkite į tai, ką jie bando išreikšti, ypač į jausmus.
- **Žvelkite su perspektyva.** Pokalbio su paaugliu nepaverskite kova – neneikite paauglio jausmų. Stenkitės sukurti sąlygas, kad pokalbis vyktų lengviau, pvz. kalbėkitės valgymų metu.

Svarbu, kad paauglys taptų brandus ir savarankiškas

Namai – vieta, kur saugu, įgyjamos vertybės ir mokomasi bendrauti. Svarbu, kad paaugliai jaustųsi pripažinti. Taip pat svarbu, kad paauglys turėtų savo erdvę – tiek fizinę, tiek emocinę, svarbu paisyti jo nuomonės. Bet ribos neturi būti peržengtos, kad šeimos demokratija nevirstų anarchija ar paauglio diktatūra.

„Šeimoje reikėtų nusistatyti taisykles, paauglys turėtų žinoti, kas jo laukia nusizėngus. Svarbu numatyti tinkamus drausminimo būdus ir iš anksto paauglį su jais supažindinti. Taisyklių bei drausminimo būdų reikia laikytis nuosekliai, nes kitaip nebus rezultato. Susitarimų turi laikytis ir tėvai. Pvz., sutarus, kad bus vykstama pas močiutę nuplauti jos bute langus ir už tai vaikas gaus atlygį, taip ir turėtų būti – nuveikus sutartus darbus,

paauglys turi gauti ir moralinį, ir sutartą atlygį be jokių kompromisų – pagyrimus ir sutartą „kainą“ : ar didesnę sąskaitą pokalbiams, ar ilgesnį laiką su draugais. Negalima po to ieškoti kompromisų, tokių, kaip: „čia tu atidirbai už tą striukę, kurios norėjai“. Taip pat turi būti aiškiai sutarta, kaip šeima pasielgs, jeigu paauglys neatvyks padėti močiutei“, – sako psichologė.

Anot psichologės, bendraujant su vaiku, svarbiausia tėvams stengtis neprarasti kantrybės ir nepasielgti taip, dėl ko vėliau reikėtų patiems gailėtis. Kiekvienas konfliktas, netinkamai išsakyta kritika sumažina paauglio pasitikėjimą tėvais. Santyki žaloja kai patys tėvai nelinkę laikytis susitarimų, o ką jau kalbėti apie tėvų girtavimą, bet kokią smurtą šeimoje. Praėjus šiuos „pragaro ratus“ vėliau atkurti ryšį su paaugliu gali būti beveik neįmanoma.

Santykių su bendraamžiais skatinimas - dar vienas svarbus šeimos raidos etapo uždavinys

Į paauglių „užgaidas“ daug laiko praleisti ne su šeima, o su draugais, reikia žiūrėti dalykiškai, matyti naudą, ateitį. Draugystė su bendraamžiais yra svarbi, nes sukuria socialinį kontekstą, kuriame vaikai mokosi kaip kurti ir palaikyti santykius.

„Paaugliams bręstant, keičiasi ir jų santykis su bendraamžiais. Jis tampa artimesnis, intymesnis. Paaugliai pradeda dar labiau mėgautis užmegztu patikimu santykiu su draugais. Didelė tikimybė, kad paaugliui susidūrus su sunkumais jis pagalbos bus labiau linkęs prašyti ne tėvų, bet draugų. Kadangi jausis labiau su jais susitapatinęs, artimesnis. Paaugliai linkę kopijuoti ne tik bendraamžių elgesį, bet ir išvaizdą, pomėgius, taip stengdamiesi dar labiau su jais susitapatinti. Taip paaugliai mokosi socialinių įgūdžių. Netrukus jie taps suaugusiais, kuriems reikės įsilieti į darbo rinką, vykti mokytis toli nuo namų, kurti romantinius santykius. Tėvai neturėtų varžytis su vaiko bendraamžiais dėl jų dėmesio. Svarbu nepamiršti, kad vaikams yra svarbi tėvų nuomonė, kad jie stengiasi pateisinti tėvų lūkesčius, tik tai jie daro savo metodais, tokiais, kuriuos tėvai ne visada iš karto supranta ir įvertina. Taip paaugliai *rašo* savo individualią biografiją, t.y. savo gyvenimo scenarijų“, – reziumuoja psichologė.

