

„Man tėvai neleidžia“, – sako pradinukas draugams ir taip paaiškina, kad jis šioje situacijoje niekuo dėtas ir nieko pakeisti negali. „Man tėvai neleidžia“, – sako paauglys (nors dažniausiai nesako) ir taip parodo draugams autonomijos stoką, menkina savo autoritetą jų akyse. Tiesa, intonacija, kuria pasakyta frazė, ar kiek kitokia leksika taiso padėtį. Tėvai – institucija, turinti „leidimo“ teisę. Ne tik teisę, bet ir pareigą protingai ja naudotis. O ką reiškia „protingai“? Kontroliuoti ir apsaugoti nuo pavoju, neigiamų įtakų? O gal tiesiog būti liberaliais vaikų draugais ir taip išlaikyti artimą ryšį?

Tėvai - ne vaikų draugai

Asmens sveikatos klinikos vaikų ir paauglių medicinos psichologė Neringa Jūrelienė teigia, kad vaiko gyvenime ypatingi žmonės yra ir tėvai, ir draugai, todėl klausimas, ar jie gali būti viename asmenyje. „Kaip apskritai skamba teiginys: mama (o gal tėtis) – geriausia dukros draugė (draugas)? O kaip skambėtų apverstas teiginys: dukra – geriausia mamos draugė, sūnus – geriausias tėčio draugas?“ – klausia psichologė.

Pasak jos, pirmu atveju kyla įtarimas, kad kažkas nutiko dukrai / sūnui, jog jie nesugeba susirasti artimiausių draugų bendraamžių rate, o antru atveju tarsi norisi paklausti tėvų, kaip čia taip nutiko, kad jie neranda draugų savoje „kategorijoje“. Abiem atvejais tarytum sklando vienišumo nuojauta.

Draugai yra tie, su kuriais išgyvenamos bendros patirtys, nuotykių, paslaptys, jungiantys interesai, rūpestis vienas kitu, abipusiškumas, bendros pastangos ryšiui kurti. Tai yra visiškai lygiaverčiai, ne hierarchiniai santykiai.

„Kiek kitoks ryšys yra tarp vaiko ir jo tėvų. Draugiškumas santykiui netrukdo, tačiau tėvams vaiko labai tenka priimti ir labai sunkius sprendimus, kurie šiam gali visai nepatikti. Tėvai turi atlikti tėviškas funkcijas – vaiku rūpintis, prižiūrėti, nustatyti ribas ir pareikalauti, kad tų ribų būtų nuosekliai laikomasi“, – pabrėžia N. Jūrelienė.

Kadangi tėvai turi tapti vaikui autoritetais, čia dera rūpestis ir griežtumas. Psichologė primena, kad tyrimais įrodyta, jog visa leidžianti tėvystė (kuri iš pirmo žvilgsnio atrodo labai draugiška) neigiamai veikia vaiko raidą, sujaukia ribas vaiko ir tėvų santykiuose, įneša į santykį nepagarbą, susipainiojimą elgesio pasekmių sferoje. Taip tėvai susiduria su aukšta rizika prarasti savo autoritetą vaikų akyse. Tad jos rekomendacija – išlikti draugiškais, pagarbiais, žaismingais tėvais, tačiau ne draugais.

Santykių su paaugliais dilemos

Liberalumo ir kontrolės santykis ypač svarbus paauglystėje. „Paauglių tėvai neretai susiduria su tikromis dilemomis. Kaip padėti, kai pagalbai yra priešinamasi? Kaip mokyti ir vesti, kai vadovavimas yra atmetamas? Kaip komunikuoti, kai bet koks dėmesys sutinkamas kaip puolimas? Kiek čia atleisti vadžias, o gal visai jas paleisti?“ – vardija problemas psichologė.

Pati paauglystė – tai laikas, kai išsilaisvinama iš savo vaikiškos priklausomybės nuo tėvų, ieškoma tapatumo, demonstruojama autonomija. Pasak psichologės, paaugliams norisi patirti, ką reiškia būti nepriklausomiems ir galintiems kontroliuoti savo draugų, darbotvarkės, veiklų, dienos režimo, saviraiškos pasirinkimus ar net patį likimą. Norisi patiems priimti sprendimus, net ir tuos, kurie klaidingi.

Vis dėlto ji primena, kad paaugliams kaip maistas reikalinga emocinė tėvų parama, vedimas bei patvirtinimas, kad jų tarpusavio ryšiui negresia pavojus.

Tad tėvams kyla klausimas: kiek leisti? „Žinoma, kad reikia leisti paaugliui priimti savus sprendimus (ir kartu su jais ateinančias pasekmes), ypač svarbu leisti savaip tvarkytis savo teritorijoje (pavyzdžiui, savo kambaryje, drabužių spintoje). Tai padeda ugdyti paauglio atsakomybę, formuoti vertybes“, – atsako psichologė.

Vis dėlto N. Jūrelienė primena, kad paaugliui taip pat svarbu turėti patvirtinimą, kad galės pasikliauti savo tėvais, susidūręs su sunkumais. „Paauglių smegenys dar nėra visiškai išsivysčiusios, priimdami sprendimus jie dar nesugeba įvertinti ilgalaikių pasekmių, tad tam tikrose sferose tėvų dalyvavimas turi išlikti aktyvus. Pavyzdžiui, aktyvesnis tėvų įsikišimas, didesnė kontrolė labai svarbūs srityse, susijusiose su paauglio saugumu bei sveikata“, – aiškina specialistė.

Tėvai arbitro vaidmenyje

Neretai tėvams tenka atsidurti arbitrų vaidmenyje, kai vaikui kyla konfliktų su mokytojais ar bendraamžiais. Kyla klausimų, kaip elgtis, kieno pusę palaikyti, ką patarti, kada įsikišti.

„Vieno universalaus elgesio modelio tikrai nėra – juk viskas priklauso nuo pačios konfliktinės situacijos. Kai kuriuos konfliktus vaikas tikrai gali išspręsti pats, kituose gali būti reikalinga tėvų pagalba“, – atsako psichologė.

Ji pastebi, kad jei vaikas pats pasakoja apie susidariusią situaciją, tėvams derėtų jautriai ir atidžiai klausytis, padėkoti vaikui už pasitikėjimą, atsivėrimą. Siekiant neprarasti šių pasitikėjimo kreditų, nereikėtų moralizuoti, bandyti kažkaip paaiškinti kitos pusės elgesio.

Pasak N. Jūrelienės, pirmas uždavinys – išklausti be jokių pastebėjimų, kritikavimų, vertinimų ir nuvertinimų („Ai, čia menkniekis, nieko tokio“). Nereikėtų iškart siūlyti konflikto sprendimo būdų, patarinėti, geriau tiesiai klustelt: „Kaip manai, dėl ko taip nutiko? Ką ketini su tuo daryti?“ Taip skatinamas kritinis mąstymas bei vaiko bandymas įveikti konfliktą savarankiškai.

Neretai pasitaiko konfliktinių situacijų, kuriose, visai to nenorėdami, tėvai tampa ne savo vaiko, o kitos ginčo pusės advokatais. Jie imasi ieškoti pateisinimų kitos pusės veiksams, bando įgarsinti kitos pusės motyvus, tuo tarpu atėjęs pasiguosti ar sulaukti pagalbos vaikas lieka neatlieptas.

„Pažvelkime iš šalies į situaciją, kai vaikas emociškai dalijasi patyrimu, kad jį iškaudino bendraklasis ar iš jo pasityčiojo mokytojas ar kitas žmogus. Tokiu atveju pirmoji pagalba būtų atliepti vaiko emocijas („Turbūt labai dėl to nuliūdai? Buvo labai pikta, kai tai įvyko? Veikiausiai jauteisi labai iškaudintas?“), – pataria psichologė.

Jos manymu, nereikėtų iškart pulti spręsti konflikto. Gali būti, kad jausmams nurimus vaikas pats žinos / ras būdą, kaip elgtis toliau.

N. Jūrelienė pastebi, kad visai kitoks scenarijus gali susiklostyti, jei tėvai bandys paaiškinti įvykusią situaciją kitos konflikto pusės požiūriu („Na, pabandyk suprasti ir savo bendraamžį, nelengva jam dabar“; „Gal ta mokytoja buvo labai pervargusi? O ką jai daryti, kai klasėje jūs 24, o ji tik viena – gali būti, kad ir išsprūdo kažkas.“)

„Tokios tėvų pozicijos vaikai nepriima kaip palaikymo ir paramos. Situacijoms kartojantis, vaikas gali visai nebeateiti pas tėvus guostis“ – perspėja psichologė.

Kita vertus, būna konfliktinių situacijų, kai tėvai negali išlikti nuošalyje. Patyčios tarp bendraamžių yra labai ryškus to pavyzdys. „Agresoriams turi būti pasiūsta žinutė, kad vaikas turi savo užtarėją, kad bus ginamas“, – pabrėžia specialistė. Būna, kad patyčių situacijos sėkmingai išsprendžiamos tik tuomet, kai bendradarbiauja ir vaikai, ir tėvai, ir mokyklos darbuotojai.

N. Jūrelienė pataria: vaikui susidūrus su konfliktinėmis situacijomis, tėvams nederėtų priimti ekspertų vaidmens ir imti žarstyti patarimus, teikti savęs kaip pavyzdžio, prisimenant savo vaikystės sunkumus ir jų sėkmingą sprendimą. Nereikėtų imti kaltinti vaiko, esą jo kaltė, kad toks konfliktas iškilo.

„Svarbiausias tėvų darbas – ramiai išklausti, atliepti, padėti vaikui emociškai nurimti, o

jausmams atvėsus apsvarstyti situaciją ir, jei iš tiesų reikia pagalbos, padėti, patarpininkauti, stoti vaiko gynybon“, – apibendrina Asmens sveikatos klinikos specialistė.

Asmens sveikatos klinika“ (VŠĮ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras) teikia nuotolines ir gyvas psichologų, psichiatrų ir psichoterapeutų konsultacijas. Ši licencijuota psichologijos ir psichiatrijos klinika Lietuvoje veikia nuo 2002 metų. Patyrę psichoterapeutai ir psichiatrai čia konsultuoja vaikus, paauglius bei suaugusiuosius, veda grupinius užsiėmimus, šeimos ar porų terapiją, tėvystės įgūdžių lavinimo grupes. Psichoterapijos ir psichoanalizės centro padaliniai veikia Vilniuje, Palangoje, Panevėžyje, Klaipėdoje, Grigiškėse ir Šakiuose.

