

Slenkstis į paauglystę: „Tėvai turi išmokti kalbėtis su paaugliu, o ne paaugliui“

Šeimos, auginančios vaikus susiduria su situacija, kai iš mielos mergaitės ar beniuko vieną dieną išgirsta: „nesikišk, mama, nieko tu, tėti, nesupranti“. Prasideda paslaptys, telefono išjungimai ir pan. Šeimą ištinka šokas – kas atsitiko mano vaikui? Pasak Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologės Neringos Jankauskaitės, atėjo sunkus, bet labai prasmingas įvykis – paauglystė. Tai nuostabus atradimų ir savasties paieškų metas ir tai vyks per ieškojimus.

### **Kaip pasiruošti paauglystei**

Anot psichologės, pasiruošti reikia visai šeimai. Pažvelgus iš fiziologinės pusės, paauglystė prasideda apie 10-tus, 12-tus vaiko gyvenimo metus. „Tėvai susiduria su paauglių pasipriešinimu, nes gali būti per griežta kontrolė. Tėvai, pajutę vaikų maištą, turi atkreipti dėmesį, kas vyksta šeimoje. Gal tai jų pačių elgesys, nebeatitinkantis pasikeitusio vaiko amžiaus? Paauglių maištavimas gali būti nulemtas ir fizinių pokyčių. Prasideda brendimas, išsiskiria lytiniai hormonai, kurie sąlygoja ir kūno formų pasikeitimą. Tai turi įtakos paauglio psichologinei būsenai. Kita priežastis – paauglių noras būti savarankišku. Jų siekis susitapatinti su bendraamžiais yra normalus. Problema kyla, kai tėvai supainioja paauglių nepaklusnumą su noru būti savarankišku. Daug paauglių tikisi, kad galės patys nuspręsti, kada geriausia eiti miegoti, klausytis muzikos ir t.t. Jie taip pat gali imtis domėtis tuo, kuo nesidomima šeimoje“, – sako psichologė.

Anot pašnekovės, paauglystei būdingi [emociniai](#) šuoliai, sprendimų kraštutiniai, negebėjimas įvertinti įvairių rizikų – nuo bandymų mesti mokyklą, užsidirbti pinigų, protestų dėl tėvų bandymų kontroliuoti elgesį iki ankstyvos motinystės bei pritaipimo prie nusikalstančių grupių.

### **Kiekviena šeima individuali**

Psichologė svarsto, kad vieniems tėvams padės prisiminimai, kaip jie patys elgėsi paauglystėje ir kaip pasimokė iš savo klaidų. Kitiems padės kryptinga literatūra, dar kitiems – empatija, pokalbiai su vaiku, su psichologais, vaiko teisių gynėjais, šeimos gydytojais.

„Nepadės tik konfliktų gilinimas, geležinė drausmė, kompromisų nebuvimas. Pastebėjus vaiko elgesio pokyčius būtina aptarti besikeičiančias ribas: kada grįžti namo ir kodėl, kur negalima eiti ir kodėl. Teks susitaikyti, kad paauglys norės turėti savų pinigų, gal net bandys užsidirbti. Tėvams teks ne tik akylai stebėti, kad vis savarankiškesniu tampantis paauglys nebūtų apgautas, bet ir mokytis pasitikėti vaiku, pervesti jam sutartą sumą pinigų ir pan.“, – sako psichologė.

Slenkstis į paauglystę: „Tėvai turi išmokti kalbėtis su paaugliu, o ne paaugliui“

Anot pašnekovės, nauji paauglių draugai, o ypač meilė – graži, bet itin sunki paauglystės dovana. Geriausia, kai tėvai sugeba įgyti pasitikėjimą, tuomet mažėja įtampa ir vaikui nereikia slapstytis. Geriausia, kai tėvai randa vietą ir laiką, kuomet leidžia paaugliams pasikviesti draugų. „Žinau šeimą, kuri į šeimos šventes sodyboje kvietė ir vaikų draugus. Taip be klausimų matė, kas ir kokie jie. Jeigu tėvai kritikuos draugus, atsiras noras slėptis, o kai galima su vaiku kalbėtis, problemos darosi ne tokios gilos“, – sako psichologė ir pataria: „niekada nekritikuokite vaiko meilės. Pirmoji meilė apakina, o kritika ir draudimas tik įneš į šeimą pykčių. Leiskit išsimylėjusiems kartu eiti į kiną, kartu ruošti pamokas, gamintis valgi. Neprošal pasikalbėti su draugų tėvais. Ir pasiruoškite kad, greičiausiai, teks išgyventi nusivylimą – ne visada paauglių meilė perauga į brandų jausmą“.

### **Domėkitės paauglių gyvenimu**

Psichologė sako, kad šį pasitikėjimą reikės užsiauginti, nes dažnai paaugliai turi tradicinius atsakymus: „normaliai“, „tu nesuprasi“. Tai rodo vaiko užsidarymą ir reikia empatijos, kad tėvai būtų įsileisti į vaiko gyvenimą. Psichologė akcentuoja, kad teisingas būdas klausyti ir girdėti. Tai reikėtų daryti taikant veiksmingą dialogą ir aktyvų klausymąsi. Veiksmingas dialogas atkleidžia tai, ką bendro turi abi pokalbyje dalyvaujančios pusės. Psichologė siūlo prisiminti lakią citatą: „Tėvai turi išmokti kalbėtis su paaugliu, o ne paaugliui“ (G. Čapmenas).

Kaip pradėti veiksmingą dialogą? • Aš jaučiu, kad... • Aš manau, kad... • Aš džiaugiuosi girdėdamas, kad... • Tai pažadino manyje... Ar tu jauti tą patį? • Man liūdna girdėti...

### **Efektyvus bendravimas su paaugliais:**

1. **Būkite pasiekiami:** Tai aiškus rodymas, kad mes prieinami ir pasiruošę išklausti.
2. **Išmokite klausytis:** Elkitės su jais kaip su jaunais suaugusiais, o ne vaikais. Atidžiai įsiklausykite į jų požiūrį ir jausmus; planus, požiūrį į alkoholį ir pan.
3. **Skirkite visą dėmesį:** Atpažinkite svarbiausius momentus, kai jie leidžiasi būti išklausti. Paklauskite, kuo jie domisi, girdėkite atsakymus. Elkitės su jais kaip su unikaliais, turinčiais nuomonę ir savitą skonį.
4. **Stenkitės nepertraukinėti:** Vidutiniškai asmuo klausosi tik 17 sekundžių. Atsispirkite norui kritikuoti, įsiterpti, pataisyti.
5. **Atsiliepkite į tai, ką jie pasakė:** Atsiliepkite į tai, ką jie bando išreikšti, ypač į jausmus.
6. **Tinkamai atsakykite:** Patarkite ir nuraminkite juos, greičiausiai prisimins mūsų žodžius.
7. **Žvelkite su perspektyva:** Kartais atrodo, kad bet koks prasmingas pokalbis su

Slenkstis į paauglystę: „Tėvai turi išmokti kalbėtis su paaugliu, o ne paaugliui“

paaugliu yra tikra kova. Jeigu nerimaujate, ieškokite profesionalios pagalbos.

## **Išvadas darykite kartu**

Anot pašnekovės, nėra gėda apie savo vaiką pasikalbėti su jo draugų tėvais, mokytojais. Jie kalbės kitaip, nei jūs, bet gal būt tai bus raktas į ieškomą atsakymą. Nėra blogai kiek daugiau laisvės, jeigu tėvai įvertina, kad paauglys pajėgs susidoroti su naujais iššūkiams. Žinoma, nereikia išbandymų, kai paauglys mes mokyklą, bet darbas vasarą ir net po pamokų – puiki gyvenimo mokykla.

„Teko matyti paauglį, kuris uždarbiavo po pamokų ir manė, kad kelios dešimtys eurų per savaitę suteikia laisvę – užteko kinui, dovanai draugei ir jaunuolis ėmė kritikuoti mokslus. Padėjo pokalbis su tėvais – pasiūlyta kelis mėnesius paaugliui pabūti savarankišku, t.y. trijų asmenų šeimai supirkti maistą, sumokėti už butą ir neprašyti pinigų iš tėvų. Neįpusėjęs susitarimui paauglys suprato, kad pervertino savo jėgas ir kalbos, kaip mes gimnaziją baigėsi“, – patirtimis dalijasi psichologė.

Psichologė pabrėžia, kad tėvų investicija į kantrybę bendraujant su paaugliu, geranoriškumas, pozityvios tėvystės įgūdžiai visada duos gerų rezultatų. Svarbiausia tikslas – kad paauglys taptų brandus. Namai – vieta, kur saugu, įgyjamos vertybės. Svarbu, kad paaugliai jaustųsi mylimi ir pripažinti. Šeimoje reikėtų nusistatyti taisykles, kurios atitiktų vaiko amžių bei raidos tarpsnio poreikius. „Paauglys turėtų žinoti, kas jo laukia nusižengus taisyklėms. Svarbu numatyti tinkamus drausminimo būdus ir iš anksto paauglį su jais supažindinti. Taisyklių turėtų būtų laikomasi nuosekliai, kitaip, tai – be naudos. Bendraujant su vaiku svarbiausias dalykas tėvams – neprarasti kantrybės ir nepasielgti taip, dėl ko vėliau reikėtų patiems gailėtis. Kiekvienas konfliktas, netinkamai išsakyta kritika, psichologinis smurtas, sumažina paauglio pasitikėjimą tėvais. Vėliau atkurti ryšį gali būti per daug sudėtinga“, – sako psichologė Neringa Jankauskaitė.

