

Paauglystės iššūkiai

Kas yra paauglystė?

Paauglystė – gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus. Ji trunka nuo fizinio lytinio brendimo pradžios iki tol, kol pasiekama savarankiško suaugusio žmogaus socialinė padėtis. Paauglystės amžius gana sąlygiškas. Kai kurie autoriai nurodo ją esant nuo 12 iki 18 metų, kiti paankstina paauglystės pradžią ar pavėlina jos pabaigą. Po to eina jaunystės periodas.

L. Steinberg psichologas iš Templio universiteto nemano, kad paauglystė sunkus etapas vaikams. „*Regis dauguma jų tiesiog gyvena su savo vėjais galvoje ir jiems tai patinka. Tik kalbėdamas su tėvais ši tą pastebiu. Jei išskirtume esmę, tai paprastai būna: Mano paauglys mane veda iš proto*“.

Steinbergo nuomone, paauglius galima palyginti su druska: jie suteikia intensyvumo viskam prie ko prisiliečia, pvz., komplikuoja esamus konfliktus: profesinius, santuokinius, apnuogina problemas, kurių net nežino tėvai turintys.

- ✓ Dažnai vyrauja stereotipas, kad paauglystė yra labai sunkus amžius, paaugliai atrodo, kaip ateiviai, kurių visiškai neįmanoma suprasti ir su jais neįmanoma rasti bendros kalbos.
- ✓ Paauglystės laikotarpį galima laikyti tranzitiniu, nes pereinama nuo vaikystės į suaugusį, ir daugybę iššūkių keliančiu, nes sparčiai keičiasi ne tik kūnas, bet bręsta ir smegenys, mokomasi perimti socialinius suaugusiojo vaidmenis ir rasti savo vietą po saule. Šeimoje taip pat vyksta pokyčiai: reikia iš naujo sutarti kam šeimoje priklauso valdžia, pergrupuoti šeimos struktūrą, peržiūrėti senus papročius ir įpročius.

Svarbiausi paauglystės iššūkiai:

- Palaipsniui atsiskirti nuo tėvų;
- Tapti vis labiau savarankišku;
- Ieškoti savo vietos gyvenime;

Pokyčiai ir iššūkiai paauglystėje *ambivalentiški*, t. y. prieštaraujantys vienas kitam: siekiama atsiskirti, bet norima priklausyti, norima emocinio palaikymo ir tuo pačiu demonstruojama emocinė nepriklausomybė, trokštama, kad kūnas kuo greičiau subręstų ir norima likti vaiku, siekiama romantiškų santykių ir jų bijoma, demonstruojama tvirta nuomonė apie viską ir jaučiamasi visiškai pasimetusiu ir pan.

Paauglių poreikiai

- Anot R. Campbell, paaugliai nėra jauni suaugę, jų poreikiai yra vaikiški, jiems taip pat reikia jausti, kad juos myli, jais rūpinasi, domisi ir supranta. Daug paauglių žiūri į save neigiamai, nes jų nesupranta, neįvertina, tampa apatiški, o apatija gali virsti maišu arba depresija.
- Paaugliams reikia dėmesio ir palaikymo, kiek įmanoma nevertinant ir nemoralizuojant.
- Besąlygiško priėmimo, meilės, nepriklausomai nuo vaiko pasiekimų ir laimėjimų.
- Tikslų, aiškių (ne per daug griežtų, per „ankštų“ paaugliui) taisyklių, ribų, kurių turi laikytis ir suaugusieji. Be šių ribų ir taisyklių paaugliui gali būti sunku tinkamai elgtis. Taisyklės ir ribos turi keistis vaikui augant.

- Priklausyti į save panašių asmenų grupei, jaustis reikšmingu ir pripažintu.
- Vystytis ir mokytis iš savo asmeninės praktikos ir patirties.
- Galėti kūrybiškai išreikšti save ir savirealizuoti, turėti ateities tikslus. Nepaisant paauglio noro gyventi „čia ir dabar“ ateities tikslų turėjimas įneša tvarkos į paauglio gyvenimą.
- Gebėti išsakyti savo nuomonę, išreikšti savo poziciją (šis gebėjimas susijęs su pasitikėjimu savimi ir leidžia paaugliui atsisipirti blogai aplinkos įtakai ar neužsidaryti savyje).

Pagrindiniai raidos aspektai

Mokyklinis amžius (12-19 m.)

- Paauglystėje sparčiai bręstama fiziškai ir psichologiškai: keičiasi kūnas ir vystosi smegenys.
- Paauglių smegenys vis dar vystosi, kol pilnai subręsta 22-24 m. laikotarpiu, todėl kognityvinės funkcijos ir mąstymas skiriasi nuo suaugusio žmogaus.
- Formuojasi gebėjimas mąstyti abstrakčiai.
- Didžiausi pokyčiai vyksta smegenų zonose, kurios yra atsakingos už savikontrolę, sprendimus ir emocijas, todėl emociniai svyravimai, neapgalvoti sprendimai šiame amžiuje yra suprantami.
- Mąstymas egocentriškas: dalykus, įvykius vertina per savo prizmę: „aš geriau žinau“.
- Stipri bendraamžių įtaka, tėvų autoritetas menksta.
- Pakankamai gerai suvokia ir pažįsta save kaip asmenybę, turi savo nuomonę, kurią gina.
- Siekia tapti savarankišku, atsiskirti, įtvirtinti save.
- Geba prisiimti atsakomybę, padėti.
- Supranta priežasties pasekmės ryšį, mokosi numatyti ir suvokti savo elgesio pasekmes.

Psichosocialinė raida

- E. Eriksonas psichosocialinę asmens raidą suskirstė į tarpsnius ir teigė, kad kiekviename tarpsnyje asmuo susiduria su tam tikru iššūkiu. Jei su šiuo iššūkiu sėkmingai susidorojama, pereinama į kitą raidos stadiją.
- Paauglystės (nuo 12 m.) laikotarpiu vaikas susiduria su **identišumo-vaidmenų neaiškumo iššūkiu**, t. y. jis nori išsiaiškinti, kas jis yra, siekdamas seksualinio, etninio, profesinio identiškumo arba jaučiasi „pasimetęs“.
- Anot E. Eriksono, paauglystės laikotarpiu perėjimas nuo vaikystės į suaugusiojo amžių yra labiausiai svarbus. Paaugliai tampa labiau nepriklausomi, bando planuoti ateitį karjeros, santykių, šeimos, apsirūpinimo būstu srityse ir siekia sėkmingai adaptuotis visuomenėje. Šiuo metu intensyviai aiškinantis asmenines vertybes, formuojant įsitikimus ir tikslus, taip pat formuojasi asmenybės identiškumas.

Kaip bendrauti su paaugliu?

- Būkite kantrūs;
- Bet kokioje situacijoje siekite konstruktyvaus dialogo;

- Domėkitės tuo, kas rūpi jūsų vaikui;
- Kiek įmanoma, praleiskite su juo daugiau laiko;
- Mokėkite išlaukti, kol vaikas norės pasipasakoti;
- Stenkitės nekritikuoti, net jei kritika būtų pagrįsta;
- Nelyginkite savo vaiko su kitais vaikais ir nesakykite, kad kitas vaikas geresnis už jį;
- Paaugliai dažnai būna grubūs, tačiau reiktų pasistengti į tai nereaguoti, neišižeisti.
- Nors demonstruoja grubumą, paaugliai yra viduje pažeidžiami, todėl jiems reikia jausti, kad juos supranta, priima ir myli besąlygiškai, nepriklausomai nuo jų laimėjimų, vien dėl to, kad jei yra.
- R. Campbell teigia, kad paauglys mato tėvų meilę iš to, ką tėvai sako ir ką daro, bet pirmiausia, ką daro.
- Paauglių tėvams taip pat yra svarbu būti santūriems ir maloniems su jų vaikų bendraamžiais.
- Bendravimas su vaiku turėtų būti paremtas bendradarbiavimu ir supratimu.
- Suprasti vaiko elgesį kartais galima analizuojant jo elgesio rezultatus. Vaiko elgesio priežastys taip pat svarbios. Išmokti netinkamo elgesio lengviau nei tinkamo, nes tai reikalauja mažiau įgūdžių.
- Kiekvienas vaikas siekia priklausyti (grupei) ir jaustis reikšmingu. To vedinas ir siekdamas užimti tam tikrą poziciją, savo vietą, elgiasi tam tikru būdu.

Gerai komunikacijai su paaugliu reikia:

- Skirti dėmesį, būti dėmesingu (t. y. vienu metu – vienas darbas);
- Klausytis be išankstinio nusistatymo, nusiteikimo ir vertinimo (pvz., „Na, ir ką čia dabar pasakysi“);
- Iš klausyti iki galo ką vaikas sako (tai nereiškia pritarti viskam, ką jis sako);
- Padrąsinti atsiverti, o ne užsiverti (pvz., derėtų sakyti „Papasakok, kas nutiko“; „Kaip tu dėl to jautiesi?“, „Kaip tu manai, koks būtų teisingas būdas tai padaryti?“ ir pan.);
- Neskubėti spręsti problemos, taisyti situacijos, siūlyti savo sprendimų;
- Atmosferai kaistant, leisti sau padaryti išminties pauzę, neeskaluoti konflikto.

Pozityvi disciplina

- Kad šeimoje kiltų kuo mažiau konfliktų, svarbu kad šeima turėtų savo taisykles ir susitarimus, kurie nuo pat mažų dienų būtų privalomi visiems šeimos nariams.
- Susitarimai su paaugliais turi būti *išankstiniai*, pvz., dėl grįžimo į namus laiko, priešingu atveju, jei vaikas pvz., pavėluotų ir jūs pritaikytumėte sankcijas, jis kaltintų dėl pasekmių jus.
- Bendraujant su paaugliu svarbu vadovautis pozityvios disciplinos principais, nes kaltinimai ir bausmės sukelia priešiškus ir norą priešintis.

Geriau klausinėti, nei įsakinėti. Prisiminkite, kad tada, kai kas nors nurodinėja ką daryti, kyla noras priešintis, sakyti „Ne“.

- Abipusė pagarba tarp tėvų ir vaikų: *būk švelnus, bet tvirtas* (autoritarinis auklėjimas stokoja švelnumo, o viską leidžiantis – griežtumo).
- Aktyvus (reflektyvus) klausimasis, parodantis, kad mes suprantame išsakomus vaikų jausmus ir juos atspindime.
- Mokymas atsakomybės už save, savo elgesį (vaikai mokosi atsakomybės žingsnis po žingsnio, taip kaip mokosi kalbėti, mokydamiesi iš mūsų, *suaugę jie nebus tokie, kokie yra dabar*).
- Padrąšinimas ir paskatinimai, o ne bausmės, palaikanti, kiek manoma, be kritikos aplinka.
- Meistriškumo, gebėjimo jausmo puoselėjimas.
- Socialinių ir gyvenimiškų įgūdžių mokymas (-is) (pvz., pagarba, problemų sprendimas, dėmesys kitam, geri komunikavimo, bendradarbiavimo įgūdžiai).

R. Dreikurs pataria leisti vaikui pajusti jo elgesio pasekmes. Jis įvedė **natūralių** (pasekmės, kurios įvyksta be mūsų išsikišimo, pvz., palikus dviratį ilgesniam laikui lauke, jis surūdys) ir **loginių** (jos kyla dėl suaugusiojo reakcijos ir turi būti vaikui nemalonus, kad šis nenorėtų kartoti netinkamo elgesio, pvz., paauglys grįžo vėliau nei buvo sutarta, kitą kartą jis turės tiek pat laiko, kiek pavėlavo, grįžti anksčiau) pasekmių metodo sąvoką:

- Toks elgesys yra naudingas dėl trijų priežasčių: vaikas yra aktyvus dalyvis (ko jis ir trokšta), jis turi galimybę rinktis ir mato, kokios to pasirinkimo pasekmės.
- Būtina paskatinti vaiko **teigiamą** elgesį, padrąsinti. Akcentuoti teigiamą, o ne neigiamą elgesį.

Sunkumų įveika

- Vaikas mokykloje praleidžia didžiąją dalį savo gyvenimo, todėl labai svarbu tėvams domėtis mokykliniu gyvenimu. (Dažnai vaikams būna svarbu ne tiek papasakoti apie įvairias situacijas, kas buvo, bet išdėstyti, koks buvo jo požiūris į tą situaciją, t. y. ką jis pats apie tai galvoja.)
- Aptarkite su vaiku 2-3 gerus ir blogus dalykus, kurie nutiko mokykloje, domėkitės kaip sekėsi, o ne tik kokius įvertinimus gavo.
- Padėkokite vaikui, kad pasidalino. Neskubėkite siūlyti sprendimų ir kiek įmanoma, nevertinkite, geriau paklauskite, kaip galite vaikui padėti, jei vaikas pasipasakoja apie sunkumus.
- Kalbėdamiesi su vaiku, nesistenkite jo apsaugoti nuo „neigiamų“ jausmų, galimų pavojų. Aiškinkite, kad kartais nutinka tokie dalykai, kurie mus liūdina, būna taip, kad prarandame kokį nors daiktą, netenkame draugo. Bet yra ir kita gyvenimo pusė: nauji draugai, džiaugsmingi įvykiai ir pan.
- Mokykite paauglį reikšti jausmus, ypač pyktį žodžiais, nepainiokite vaiko pykčio reiškimo žodžiais su nepagarba sau.
- Aiškinkite, kad jausmai niekuomet nebūna statiški, stabilūs: jie kaip jūros bangos, vilnys, nuolat banguoja ir tada, kai sunku, reikia žinoti, kad bus lengviau.
- Kalbant apie tai, svarbu nenuvertinti vaiko *jausmų*: „Ai, nieko tokio..“, „Na ko verki, jau gana“, „Kiek galima...“, „Va, man tai buvo, kai nutiko tas ir tas“, ir pan.
- Mokykite vaikus būti atsakomybės už save, savo reakcijas ir elgesį.

- Už kito vaiko elgesį mes nesame atsakingi (galime paprašyti liautis, pasakyti, kad nepatinka ir pan.)
- Tačiau mes patys galime pasirinkti skirtingas reakcijas ir elgesį į tą pačią situaciją.
- Mokykite vaikus priimti esamą situaciją, jausmus, kiek įmanoma nevertinant, su atjauta ir dėkingumu.
- Ugdykite emocinį intelektą, socialinius įgūdžius (gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, dirbti komandoje);
- skatinkite savigarbą ir savivertę (pažinti stipriąsias puses, bruožus, sudaryti sąlygas sėkmei patirti, ugdyti pozityvų požiūrį į klaidas ir pan.).
- Svarbu skatinti paauglį kalbėtis apie sunkumus, kad nebijotų pasisakyti, ar nemanytų, kad tai nėra svarbu ar savaime įprasta, visuotinai priimtina ir pan.
- Tiek mokyklos, tiek namų aplinka turi būti palaikanti, skatinanti pagarbą, pasitikėjimą bei atjautą.

Anot R. Campbell, santykiuose su paaugliu svarbu atminti, kad dauguma paauglio poelgių gali būti nemalonūs, paaugliai yra vaikai, paaugliai dažniausiai elgsis kaip paaugliai,

Rekomenduojama literatūra

- R. Campbell (2010). Kaip mylėti savo paauglį.
 S. Covey (2006) 7 efektyvių paauglių įpročiai.
 J. C. Friel, L. D. Friel (2003). 7 geriausi (šaunių) paauglių įpročiai.
 E. Giordano, T. Lasconi, G. Boscato (2016). Tėvai, spuogai ir kiti paauglystės rūpesčiai.
 J. Juul (2010). Paaugliai. Kai auklėjimas nepadeda.
 A. Kurienė (2016) Kaip užauginti žmogų.
 J. Senior (2015). Tėvystės paradoksai. Kaip vaikai keičia tėvų gyvenimus.
 L. Slušnys, D. Šukytė (2014). Dėmesio: paauglystė. Tėvų knyga.

Parengė psichologė Inga Leonavičiūtė