

Kaip sutarti su savo paaugliu?



Gražina Jakovickienė, psichologė

2016

Paauglystės ribos - NUO fizinio brendimo pradžios IKI tapimo suaugusiu

PRADŽIA → ankstyvoji paauglystė

☐ sumažėjęs domėjimasis tėvų siūloma veikla.

PIKAS → vidurinioji paauglystė

☐ konfliktai su tėvais.

PABAIGA → vėlyvoji paauglystė

☐ Tėvų patarimų ir vertybių perkainavimas.



Paauglystė – tai savo vidinio pasaulio atradimas

- ❑ Įžengęs į paauglystę žmogus aptinka savo vidinį pasaulį.
- ❑ Iki paauglystės vaiko „aš“ yra susiliejęs su tėvais, o paauglystėje ima vertis didesnės pažiūrų pasirinkimo galimybės.
- ❑ Paauglys ima galvoti: „Ar aš esu toks kaip tėvai, ar kitoks? Koks esu kaip vyras ar moteris? Ką noriu veikti?“

Pririšti ar paleisti?

- Paaugliui vis dar reikia nuorodų, kaip elgtis, kaip suprasti gyvenimo reiškinius, o užvis svarbiausia – jaustis saugiai, žinoti, kad tėvai visada yra šalia ir padės, jei tik pagalbos prireiks.
 - Paauglio „ganymas“, tiesioginiai nurodymai nereikalingi, tačiau ryšys su tėvais praturtina paauglius ir intelektualiai, ir emociškai.

- **Atminkite**, išskleidę nuo VISKO apsauganti skėtį, negalime nuolat būti šalia savo vaikų, kad ir kaip to norėtume!





Geresnė alternatyva

- Vaikui atsidūrus keblioje situacijoje – pastebėti iššūkį, leisti pačiam susidoroti su problema ir palaikyti visas jo dedamas pastangas įveikti nelengvą užduotį ar problemą.
- atsitraukimas paaugliui susidūrus su iššūkiais visada turėtų būti racionaliai pamatuotas, vadovaujantis sveiku protu!
- **Atminkite,**
 - **GALIMAI PAVOJINGOSE SITUACIJOSE SUAUGUSIŲ ĮSIKIŠIMAS BŪTINAS**



Sprendimų priėmimo autonomija

- Savarankiškumas turi būti didinamas palaipsniui;
- Labiausiai jauni žmonės trokšta jaustis savarankiškai sulaukę 15 – 20 metų;
- Jie nori, kad jų nuomonė būtų išgirsta, ypač tuomet, kai priimami sprendimai, susiję su jų
IŠVAIZDA;
VEIKLA;
NAMŲ DARBAIS;
DARUGAIS, SOCIALINIŲ GYVENIMU.

Sprendimų priėmimo autonomija

- Paauglius mažai domina
SVEIKATOS;
NAMŲ RUOŠOS KLAUSIMAI.



Emocinis savarankiškumas paauglystėje

- Emocinės paramos dažniau tikisi iš bendraamžių draugų.
- Svarbu susitaikyti su paauglių teikiama prioritetais, nesišaipyti ir nemenkinti jų draugų nuomonės ar pasiūlymų.
- **Svarbu:**
būtina pasiteirauti paauglių, kaip ir kodėl konkrečioje situacijoje elgtųsi jo draugai ir vystyti apie tai diskusiją (tuo skatinsime kritiškiau pažvelgti į draugų nuomonę ir įvertinti pačią problemą iš įvairių perspektyvų).



Su kuo tariasi paaugliai?

Remiasi bendraamžių nuomone:

- spęsdami problemas socialinėse situacijose.

Kreipiasi į mokytojus:

- kai jiems reikia tam tikrų faktų.

Patarimų tikisi iš tėvų:

- kai problema susijusi su vertybėmis, etika, ateities planais.



Kuo paauglys aiškiai stipresnis už suaugusį žmogų?

- Chaoso tolerancija:

noras įsilieti į grupę – išsiskirti

noras turėti savo požiūrį – sekti autoritetais

grubumas – pažeidžiamumas ir t.t.

- ... ir gyvybingumu:

drąsūs, linkę rizikuoti, nors nieko nežino, lengvai prisitaiko prie naujų aplinkybių, keičiasi.

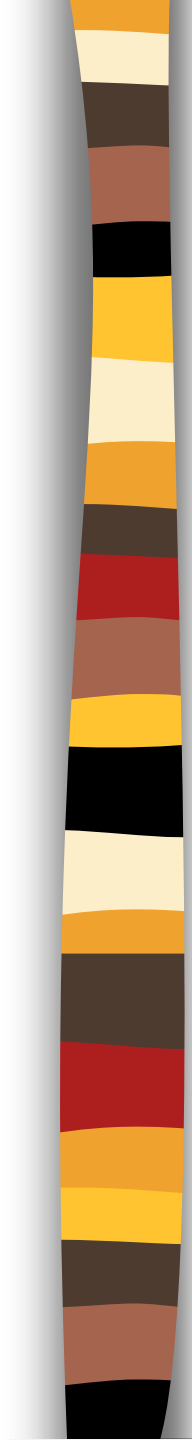


Paaugliai yra emociškai nestabilūs

- ❑ Dėl fizinio brendimo visi psichiniai procesai tampa tarsi per daug sujaudinti

Ką veiksi savaitgalį? – baikit čia mane kontroliuoti!

- ❑ Daugelis žmonių pačiai nelaimingiausiai savo gyvenimo etapais laiko paauglystę ir senatvę.
- ❑ Emocinės paauglių problemos neretai prilygsta psichinės ligos simptomams.



„Pokyčiai, kuriuos vaikas išgyvena paauglystės laikotarpiu, yra natūralūs, o problemas sukuria tėvų elgesys“, – tokią išvadą padarė L. Steinberg, apklausęs daugiau nei 200 paauglių ir jų šeimų.

Jei suaugusieji kantrūs, tiki paauglių galimybėmis, ji galiausiai išmoksta valdyti savo jausmus.

Bendravimo su paaugliu kaita

- ❑ Bendravimas su paaugliu turi tapti vis labiau **lygiateisis**, tėvai turi imti tartis su vaiku, kaip spręsti įvairius kasdienius klausimus.
- ❑ Santykiai turi panėšėti į **draugystę**, bet visgi dar **išlikti auklėjantys**.
- ❑ Paauglio „ganymas“, tiesioginiai nurodymai nereikalingi, tačiau **ryšys su tėvais** praturtina paauglius ir intelektualiai, ir emociškai.



Ko labiausiai reikia paaugliui? (1)

- Jam reikia **meilės**, nepaisant to, kad fiziškai paauglys jau gali atrodyti subrendęs.
- Emociškai jis yra vaikas, kuriam reikia jausti, kad yra mylimas ir svarbus savo tėvams net ir tada, kai jo elgesys yra nepakenčiamas.

Ko labiausiai reikia paaugliui? (2)

- **Paauglystė - savo nepriklausomybės ribų plėtimo amžius.** Protestas prieš tėvų įkyrią kontrolę, griežtų taisyklių laužymas yra būdas įrodyti pasauliui, kad jie yra, nes kitaip to išreikšti dar nesugeba, bet protingos, argumentuotos taisyklės, užtikrinančios paauglių saugumą, parodo, kad jie rūpi.

Per didelė kontrolė skatina protestą ar pasyvumą, visiška laisvė - palieka paauglį vienišą ir pažeidžiamą.



Ko labiausiai reikia paaugliui? (3)

- **Santykių šeimoje pertvarkymo.** Jei vaikas klausė tėvų todėl, kad jie yra tėvai, tai paauglys klausys tik tada, jei reikalavimai bus logiški ir argumentuoti.
- Paauglys nori būti vertinamas ir gerbiamas. Ko jis bijo labiausiai - tai ne nuomonių skirtumo, o pykčio, pajuokos, nuvertinimo.

Jausdamas suaugusiųjų pagarbą sau, paauglys išmoksta gerbti ir vertinti save bei aplinkinius.

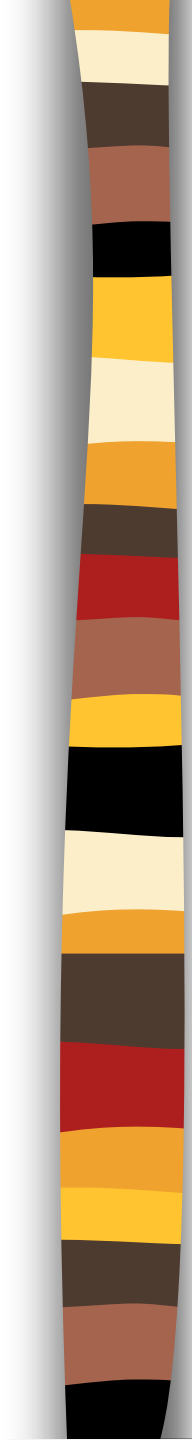
Tėvų užduotis - Paruošti savo vaikus taip, kad susidūrę su įvairiausiomis pasirinkimo galimybėmis, jie galėtų pasirinkti elgesio alternatyvą, labiausiai atitinkančią šeimos vertybes.





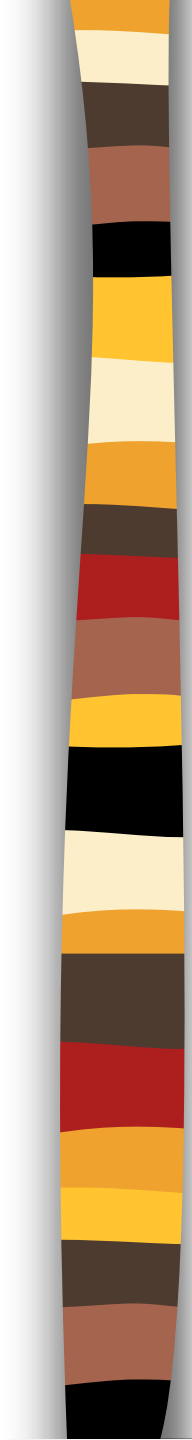
Kaip padėti paaugliams įsisavinti šeimos vertybes?

- Pasirūpinti, kad taisyklės būtų nuoseklios ir aiškios;
- Pakankamai laiko skirti diskusijoms;
- Akcentuoti atsakomybės už savo elgesį svarbą;
- Mokyti visiems nuomonės pagrindimo;
- Įžvelgti reiškinių priežastis ir galimas pasekmes;
- Vengti kategoriškumo.



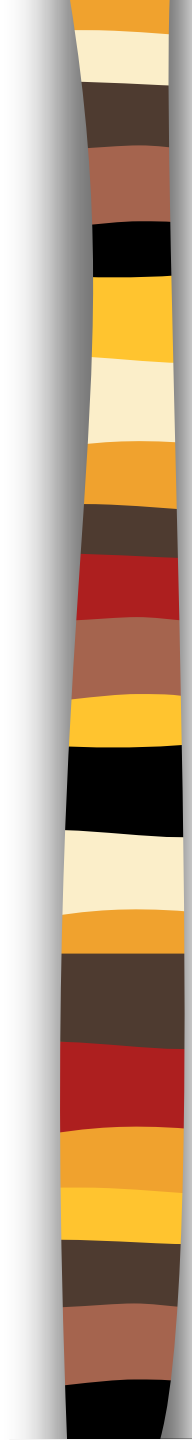
Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (1)

- **Grasinimas.** “Daryk kaip sakiau arba tau bus...” Šio tipo sakiniai sukelia pyktį ir priešišumą, įžeidžia. Tokiu būdu provokuojama įsitraukti į kovą dėl valdžios ir žūt būt išlaikyti savo poziciją.
- **Paliepimas, įsakinėjimas** – posakiai, kuriais parodome savo valdžią, viršenybę. Šio tipo teiginiai taip pat provokuoja kovai.



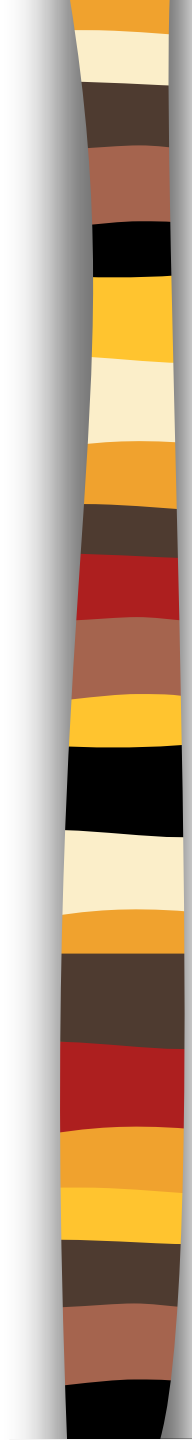
Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (2)

- **Kritika.** Ji gali būti grubi („tu nemoki“, „esi negabus“ ir pan.) ir subtilesnės formos - „aš tau padėsiu“, „duok padarysiu greičiau“.
- **Vertinimas,** pravardžiavimas, įžeidinėjimas (“taip pasielgti gali tik idiotas”, “ko sėdi išsižiojęs kaip varna”, „esi tiesiog kvailys“, „nieko apie tai nesupranti“)



Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (3)

- **Pamokslavimas, moralizavimas** (“doras žmogus taip nesielgia”, “tavo pareiga gerai mokytis”)
- **Diagnozavimas** („pagrindinė tavo problema yra ta, kad tu visur kišiesi“, „tokiu savo elgesiu tu sieki įžeisti mane“)
- **Lyginimas** („tavo brolis tai padarė žymiai geriau“, „tu visada kaip tėvas“)



Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (4)

- **Kvotimas, tardymas** (ko jūs tenėjote? Kas tau tai sakė? Kodėl taip vėlai grįžai? Kodėl tu taip elgiesi?)
- **Apibendrinti teiginiai**, nukreipti į asmenybę, o ne konkretų elgesį („tai šlykštu“, „tu tikra kiaulė“, „žioplys“). **Svarstant problemas reikėtų apsiriboti nepageidaujamo elgesio, o ne asmenybės bruožų aptarimu.**
- **Patarinėjimas** („kodėl nedarei to ar ano?“, „Reikėjo...“, „Aš tavo vietoje būčiau daręs...“)



TAIGI, ...

Kaip ir vaikystėje, paaugliams svarbu, kad tėvai dalyvautų jų gyvenime.

Tik paauglystėje, norint išlaikyti artimą ryšį su vaiku, tėvams tenka toleruoti daugiau dviprasmiškumo situacijose, susijusiose su įtaka, saugumu, atsakomybe, artumu.

Jei tėvai šią užduotį pajėgia įveikti, jų atžaloms pavyksta išvengti daugybės rūpesčių ir problemų.