



TĖVŲ IR PAAUGLIŲ BENDRAVIMAS

„Neturėti paauglystėje problemų yra problema.“

Z. Freud

Paauglystė - ypatingas amžiaus tarpsnis, kuriame vyksta daug sudėtingų fizinių ir fiziologinių pokyčių, intensyvi emocinė ir socialinė žmogaus raida, formuojasi tapatumo jausmas.

„Paauglystės amžiaus ribos yra labai sąlygiškos, dažniausiai tarp 12 ir 18 metų. Ankstyvoji paauglystė yra 12 - 14 metai, pereinamasis laikotarpis - 15 metai, 16 - 18 metai įvardijami kaip vėlyvoji paauglystė. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas suranda savo tapatumą, sukuria savo vertybių sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvas.“ (R. Žukauskienė)

Ankstyvoji paauglystė dažniausiai sudėtinga pačiam paaugliui. Vyksta fiziniai kūno pasikeitimai, ypač mergaičių – fiziškai jos subręsta anksčiau. Berniukų fizinis ir psichologinis brendimas vyksta lėčiau nei mergaičių. Prasidėjus pirmiesiems lytinę brandą žymintiems pokyčiams, vaikai pasijunta bejėgiai, sutrikę, nežino, kaip su tuo tvarkytis. Šis periodas labai sudėtingas. Paaugliai pyksta, maištauja, nerimauja negalėdami rasti sau vietos šiame pasaulyje. Keičiasi jų vertybės. Prasideda savęs ir savo galimybių ribų ieškojimas. Paaugliai užsiskleidžia savyje, bando atsikratyti priklausomybės nuo tėvų jausmo, atsiriboti nuo šeimos.

Paauglystė yra didelis išbandymas ne tik paaugliui, bet ir tėvams. Tėvai nerimauja dėl pasikeitusio paauglio elgesio ir pablogėjusių tarpusavio santykių. „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. Tėvai paprastai neranda būdo, kaip bendrauti su paaugliu. Seni metodai ir būdai, kuriais tėvai yra įpratę bendrauti su vaiku iki paauglystės, tampa neveiksmingi. Psichologas A. Atas pabrėžė tai, kad normaliausias procesas, koks tik gali būti, yra tai, kad maždaug 13 - 15 metų amžiaus paaugliai vis mažiau bendrauja su tėvais ir didesnį prioritetą teikia bendraamžiams. Daugelis tėvų tai supranta, bet nežino, kaip rasti bendrą kalbą su paaugliu.

Tinkamas bendravimas stiprina ryšį su paaugliu, gyvenančiu sudėtingu gyvenimo laikotarpiu.

Patarimai, kaip bendrauti su paaugliais:

Kalbėkitės. Paauglystės laikotarpiu ieškoma svarbiausių gyvenimo tiesų, dėliojami prioritetai. Kuo daugiau kalbėsitės su juo, tuo labiau jį suprasite. Pasidalykite prisiminimais iš savo paauglystės, bet jokių būdų nepamokslaukite. Bendraukite natūraliai ir kasdieniškai (automobilyje, apsiperkant). Neįpareigojantys pokalbiai stiprina ryšį su paaugliu. Nebijokite atvirai kalbėtis visomis jam rūpimomis temomis: apie narkotikus, seksą, alkoholį, draugus, vakarėlius, gyvenimo būdą ir pan. Jiems svarbu, kad būtų išklausoma jų nuomonė.

Išklausykite nemoralizuodami. Įsiklausykite į kiekvieną jo žodį. Būtent taip leisite jam suprasti, kad jį vertinate rimtai, kad jo nuomonė jums yra svarbi. Tik tokiu būdu suprasite jo problemas, laimėsite jo prielankumą. Stenkitės suprasti jo požiūrį, užuot pradėję taisyti ir duoti patarimų.

Leiskite paaugliui būti savarankiškam, sumažinkite nuolatinę kontrolę. Per didelę tėvų kontrolę pažeidžia autonomiškumą ir skatina paauglio priešišumą. Išlaikykite pusiausvyrą tarp dar reikalingos priežiūros ir kontrolės. Leiskite jam pajusti atsakomybę: tegul pats susiplanuoja atostogas, nekontroliuojamas stengiasi pagerinti mokymosi rezultatus. Pasitikėkite.

Gerbkite paauglio poreikį turėti asmeninę erdvę. Jie jautriai reaguoja, kai kiti braunasi į jų erdvę, ypač – nepaprašius leidimo. Įeidami į jo kambarį pasibelskite – taip parodysite, kad gerbiate jo asmeninę erdvę. Nenaršykite slapčia jo telefone ar dienoraščiuose.

Susitarkite dėl aiškių taisyklių ir pasekmių. Jos turi būti aiškios ir konkrečios. Įsitinkite, kad visi vienodai suprantate taisykles, ir kas bus, jei jų nesilaikys. Tokiu būdu išvengsite nesusipratimų ir kaltės jausmo.

Supraskite draugų svarbą. Paauglys ieško naujų autoritetų ir bendraminčių, kuriais dažniausiai tampa bendraamžiai, draugai. Leiskite jam megzti pažintis, domėkitės ne tik juo, bet ir jo draugais, susipažinkite su jų tėvais. Žinodami, su kuo jis bendrauja, aiškiau suvoksime tai, kas vyksta paauglio gyvenime.

Rodykite besąlygišką meilę. Mylėkite paauglį tokį, koks jis yra, ir nieko mainais į tą meilę nereikalaukite. Besąlygiška meilė stiprina paauglio pasitikėjimą savimi ir atsparumą stresams. Paauglys, patyręs besąlygišką tėvų meilę, suaugęs išmoksta mylėti ir priimti meilę iš kitų. Jiems svarbūs tėvų meilės išraiškos būdai, tokie kaip fiziniai prisilietimai, bet juos reikia reikšti tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje.

Leiskite kartu laisvalaikį. Kartu planuokite keliones, išvykas į gamtą, į teatrą, į kiną, į koncertą. Savaitgaliais pažiūrėkite laidą ar filmą ir juos aptarkite. Buvimas drauge kuria saugumo pojūtį.

Literatūra:

- D. Moshman. Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality, and Identity, 1999.
- F. X. Walton. Kaip užsitarnauti paauglių pasitikėjimą namuose ir mokykloje, 2000.
- G. R. Milašiūnas, I. Liutkevičienė. Žarijų duobės, 2008.
- J. Shipp „Suaugusiųjų gidas po paauglių pasaulį“, 2018.
- L. Steinberg „Susikertantys keliai: kaip vaiko paauglystė virsta tėvų gyvenimo krize“, 2010.
- R. Campbell „Kaip mylėti savo paauglį“, 2008.
- R. Žukauskienė. Raidos psichologija, 2002.

Parengė Vilniaus r. PPT socialinė pedagogė Jolanta Filipionok