

- 1. Susitaikykite** su jo nerimastingumu ir nepasitenkinimu. Permainingas paauglio elgesys yra normalus reiškinys.
- 2. Nesistenkite** atrodyti viską suprantantys ("Žinau, kaip tu jautiesi"). Bet kuriam žmogui jo jausmai yra unikalūs, ir kiekvienam skaudu, kai kažkam jie atrodo paprasti ar naivūs.
- 3. Su paaugliu ne tik kalbėkitės**, bet ir elkitės kaip suaugę žmonės. Nekonkuruokite su juo, pavyzdžiui, kalbėdami jaunimo žargonu. Paaugliai renkasi kitokį nei tėvų gyvenimo stilių - ir tai yra jų asmenybės raidos dalis.
- 4. Girkite ir skatinkite** jo stipriąsias puses. Susilaikykite nuo komentarų apie "blogą" charakterį. Trūkumų akcentavimas skaudina paauglį, ir tai gali stipriai stabdyti jo bendravimą su tėvais.
- 5. Padėkite jam mąstyti savarankiškai**, nestiprinkite priklausomybės nuo savęs. "Tai tavo pasirinkimas", "Tu pats nuspręsi, kaip elgtis" - šios frazės padeda suvokti atsakomybę ir stiprina asmenybę.
- 6. Supratimas ir atjauta** gimdo meilę. Kai kurie tėvai labai mėgsta pabrėžti, kada, kur ir kodėl jie buvo teisūs. Tokie pareiškimai dažniausiai sutinkami pykčiu. Net ir tiesa gali tapti gerų santykių griovėja, jeigu vienintelis jos tikslas - įrodyti savo teisumą.
- 7. Gerbkite paauglio poreikį** turėti asmeninę erdvę, pabūti vienam. Šis principas reikalauja tam tikros distancijos, kurią, deja, ne visi tėvai sugeba išlaikyti.
- 8. Paaugliai yra linkę įkūnyti** tai, ką apie juos mano tėvai. Jūsų pareiškimai ir etiketės gali tapti savaime išsipildančiomis pranašystėmis. Todėl prieš sakydami "Tu visiškai nieko nesugebi!" gerai pagalvokite.
- 9. Venkite daugiaprasmių** atsakymų į prašymus. Tėvų informacija paaugliui turi būti aiški: tai draudimas, leidimas arba galimybė pasirinkti.

**10. Venkite kraštutinumų:** suteikti absoliučią laisvę yra lygiai taip pat neprotinga, kaip ir visiškai "užsukti kraniukus".

**11. Atminkite, kad** humoras - geriausias pagalbininkas sprendžiant konfliktiškas situacijas.

Paruošė spec. pedagogė metodininkė Virginija Tervydienė pagal rekomendacijas: <https://www.bernardinai.lt>, <https://www.tevu-darzelis.lt>

2024-04-26

*Pasvalio „Riešuto“ mokykla*



*„11 patarimų tėvams (globėjams)  
auginantiems paauglį“*

*2024 m.*