

**„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.

“Šeima yra labai svarbi, formuojantis paauglio tapatumui. Elgesys kuris yra priimtas tėvams, gali būti paauglio tiesiogiai įgyjamas arba modeliuojamas.

“Paauglystės laikotarpiu asmeniui tenka spręsti daug reikšmingų, ateitį lemiančių uždavinių. Bene pagrindinis jų – priimti savo besikeičiančią išorę ir pokyčius psichikoje.

Kai paauglys susiduria su aplinkos reikalavimais, jis ar ji dažnai pajunta savo galimybių ribą – neatitikimą nei asmeniniams troškimams, nei kitų lūkesčiams.

## **NEPRIKLAUSOMUMO SIEKIAI**

Paauglys dažnai būna irzlus ir neramus, o kartais – perdėtai jautrus

bei impulsyvus, o suaugusiojo norą padėti jis traktuoja kaip kišimąsi į jo laisvę, nors laukia jo pagalbos. Taigi suaugęs asmuo turi tapti tam tikra “gera nematomąja dvasia”, visada esančia šalia, kai reikia, ir toli, kai viskas sekasi gerai.

## **IDENTITETO PROBLEMA**

Iš suaugusiųjų paauglys laukia paramos ir paskatinimo išbandyti ne tik savo sugebėjimus, bet ir vaidmenis, o kai persistengia ir tampa išsišokėliu – padarinių švelnumo.

## **PATARIMAI TĖVAMS, GLOBĖJAMS, KAIP TINKAMAI BENDRAUTI SU PAAUGLIU:**

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

**Kalbėkitės.** Paauglystės laikotarpiu ieškoma svarbiausių gyvenimo tiesų, dėliojami prioritetai. Kuo daugiau kalbėsitės su juo, tuo labiau jį suprasite. Pasidalykite prisiminimais

iš savo paauglystės, bet jokia būdu 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 išklausa 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 didelė tėvų kontrolė 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.

## *Tėvų ir paauglių bendravimas*

**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. Nenaaršykite slapčia jo telefone ar dienoraščiuose.

**Susitarkite dėl aiškių taisyklių ir pasekmių.** Jos turi būti aiškios ir konkrečios. Įsitikinkite, 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.

### **Naudota literatūra:**

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:**

Vyr. specialioji pedagogė  
Vilma Bindzienė

