Paauglio psichologiniai poreikiai

Būti paauglių tėvais dažnai yra labai varginanti patirtis. Nuolatinės protestų reakcijos arba viskam abejingas elgesio stilius, dažna jų nuotaikų kaita sukelia tėvams prieštaringus jausmus, varo į neviltį, sudaro kraštutinį kantrybės išmėginimą. Daugelį šio etapo auklėjimo problemų galima sumažinti ir palengvinti giliau supratus paauglių poreikius.

KO LABIAUSIAI REIKIA JŪSŲ PAAUGLIUI

- **PAAUGLIUI REIKIA JŪSŲ MEILĖS**. Nepaisant to, kad fiziškai jūsų sūnus ar dukra gali atrodyti jau subrendę, emociškai jie tebėra vaikai, kuriems reikia jausti, kad yra mylimi ir svarbūs savo tėvams net ir tada, kai jų elgesys yra nepakenčiamas. Paauglys – kaip veidrodis: jis daugiau atspindi jam teikiamą meilę, negu pats ją skleidžia. Jeigu paaugliui rodoma meilė – jis ją grąžina, jei pyktis – jis ir pyktį grąžina.

- **PAAUGLYS TURI JAUSTIS NEVARŽOMAS, BET SAUGUS.** Paauglystė - savo nepriklausomybės ribų plėtimo amžius. Protestas prieš tėvų įkyrią kontrolę, griežtas taisyklių laužymas yra būdas į rodyti pasauliui, kad jie yra, nes kitaip to išreikšti nesugeba, bet protingos, argumentuotos taisyklės, užtikrinančios paauglių saugumą, parodo, kad jie

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

- **PAAUGLYS TURI GERBTI SAVO TĖVUS**. Paauglystė - santykių šeimoje pertvarkymo laikas. Jeigu vaikas klausė tėvų todėl, kad jie yra tėvai, tai paauglys klausys tik tada, jei reikalavimai bus logiški ir argumentuoti. Priversti galima tik bijoti, o pagarbą reikia nusipelnyti.

- **PAAUGLYS TURI BŪTI VERTINAMAS IR GERBIAMAS**. Ko jie bijo labiausiai – tai ne nuomonių skirtumo, o pykčio, pajuokos, nuvertinimo. Jei į netinkamą sūnaus ar dukros elgesį sureagavote grubiai, per stipriai, dera atsiprašyti. Nuoširdumas, drąsa pripažinti savo klaidas, sugebėjimas nekritikuoti yra elgesio stilius, kurio paaugliai išmoksta iš tėvų. Jausdamas tėvų pagarbą sau, paauglys išmoksta gerbti ir save bei aplinkinius.

- **PAAUGLYS TURI TEISĘ ATVIRAI IR TIESIOGIAI REIKŠTI SAVO JAUSMUS**. Jei nuolat kartosite savo supykusiam paaugliui „Nedrįs su manimi taip šnekėti“, jis liausis tą sakyti tiesiogiai, bet išreikš, pats to nesuvokdamas, jus liūdinančiu elgesiu: iššaukiančia šukuosena, blogais pažymiais mokykloje, galbūt alkoholiu ar narkotikais. Paaugliai dažnai netinkamu elgesiu netiesiogiai išreiškia priešiškumą mums, kai draudžiame jį išreikšti žodžiais.

TAISYKLĖS, KURIŲ PRAVARTU LAIKYTIS

- ***Nepažeiskite paauglio asmeniškumo.*** Slaptas laiškų, dienoraščių skaitymas atskleis kai kurias vaiko paslaptis, bet kartu sukels neapykantą, nepasitikėjimą, norą slėptis.
- ***Venkite pamokslavimo.*** Frazė „Kai aš buvau tavo metų“ visus paauglius padaro visiškai kurčius tolesniam tekstui.
- ***Neklijuokite etikečių.*** Jei paaugliui nuolat kartosite, koks jis tinginys (bailys, pesimistas, savanaudis), jis tuo tikrai patikės ir elgsis pagal šią nuorodą.
- ***Neskatinkite priklausomybės***. Leiskite būti savarankiškiems ten, kur jis pajėgia. Juk nenorite visko už juos spręsti iki pat pensijos?!
- ***Skirkite pripažinimą nuo pritarimo***. Jei jūsų sūnus ar dukra nusidažė plaukus žaliai, jūs neturite iš to daryti tragedijos bet taip pat neturite tam pritarti ar skatinti.
- ***Savo sprendimus formuluokite aiškiai.*** Kad būtų išvengta ilgų, bergždžių diskusijų ar konfliktų, tėvai turi nurodyti tik vieną tiesą: aiškų draudimą, aiškų leidimą arba neabejotiną pasirinkimo laisvę.

KADA JUMS REIKĖTŲ PSICHOLOGO PAGALBOS

Sakoma, kad paauglystė - laikina liga, kuri praeina savaime. Dažniausiai taip ir būna.

Tačiau kartais reikia ieškoti specialistų pagalbos.

Jeigu jūsų paauglys:

- sunkiai susikaupia, neišlaiko dėmesio;
- jeigu tolygiai prastėją jo pažymiai;
- jeigu jį nuolat be aiškios somatinės priežasties vargina skausmai įvairiose kūno vietose;
- jeigu jis tapo užsidaręs, pernelyg svajingas, laiką leidžia žiūrėdamas į lubas;
- jeigu elgesys tapo pernelyg netinkamas (smurto naudojimas, seksualinis pakrikimas, narkotikų ar alkoholio vartojimas, atviras svarbių taisyklių ar elgesio normų nepaisymas);
- jeigu jums ar draugams nors nežymiai užsiminė apie savižudybę,

kreipkitės į psichologą ar psichoterapeutą.

Yra normalu, jei paauglystėje kas nors vyksta nenormaliai, ir nenormalu, jei viskas normalu.

Socialinė pedagogė

Vida Marcinkevičienė