

Paauglystėje pasireiškia stiprus priklausymo poreikis - mokomasi priklausyti grupei, bendrauti, susidraugauti, siekiama įgyti aukštesnį statusą joje. Draugų vertinimai tampa labai svarbūs, darantys įtaką savivertei. Paauglys stengiasi įgyti pasiekimų tokioje srityje, kuri vertinama draugų.

Paauglystė – prieštaravimų metas. Paauglys negali neprieštarauti, nes taip elgdamasis jis pažįsta save. Psichologiškai sveika pačiam paaugliui, kai jis savo emocijas, prieštaravimus „išveikia“ į aplinką. Tuomet jis sulaukia atsakomosios reakcijos, taip mokosi iš klaidų. Tokiu būdu realizuojamos padidėjusios kognityvinės galios – pagreitėjęs mąstymas, atsiradęs abstraktus mąstymas.

Paaugliui būdinga greita nuotaikų kaita. Tai nulemia fizinis brendimas, hormoniniai organizmo pokyčiai. Paauglys gali įsižeisti dėl smulkmenų, jam sunkiau būti atsakingam už savo jausmus. Kadangi viduje vyrauja sumaištis, paauglys lengviau toleruoja chaosą išorėje – triukšmą, netvarką. Taip pat paauglys **turi priimti** savo besikeičiantį kūną – tiek išvaizdą, tiek viduje siaučiančius hormonus, dėl kurių nuotaika gali greitai kisti. Svyruoja pasitikėjimas savimi, labai reikia palaikymo, todėl paauglys linksta ten, kur to sulaukia.

Paauglys turi išvystyti savo **tapatumo jausmą** – tai yra savęs suvokimas atskirai nuo tėvų, priešingai negu buvo

vaikystėje. Taip pat turi **susiformuoti savo vertybių sistemą** – tam jis perstruktūroja vaikystėje perimtas iš tėvų bei tas, su kuriomis susiduria bendraudamas su draugais.

Paauglys turi išvystyti geresnę impulsų kontrolę ir brandesnę elgesį. Pereidami į suaugusiųjų pasaulį, dauguma jaunų žmonių įsitraukia į socialinių, edukacinių ar fizinių požiūriu rizikingą veiklą. Rizikingas elgesys būdingas ankstyvajai ir vidurinei paauglystei, vėliau paauglys išmoka kontroliuoti savo elgesį pagal tai, kaip tai atitinka suaugusiojo elgesio normas.

BENDRAVIMAS SU PAAUGLIU

Leiskite vaikui jausti jausmus, tiesiog išlaukite būdami su juo, parodykite, kad jį suprantate. Vaikui labai svarbu išjausti savo jausmus, tuomet jausmai keičiasi. Kartais jie bijo atskleisti jausmus, bijo savo blogų minčių, jaučiasi dėl jų kalti, todėl bendraudami su paaugliu dažnai išgirstame atsakymą "nežinau". Svarbu paaugliui turėti savo erdvę, kur galėtų saugiai ir netrukdomas pabūti vienas.

Svarbiausia, nepamiršti klausti ir klausytis – jie patys linkę papasakoti ne tik teigiamus, bet ir neigiamus įvykius. Svarbu išgirsti, ką kalba apie draugus. Svarbu suklusti, jeigu prasideda smulkus taisyklių laužymas, į klausimus atsakinėja „simboliškai“.

Nusistatykite keletą, bet griežtų taisyklių: dėl pagarbaus elgesio, pareigų atlikimo, mokymosi, kurių paaugliui privalu laikytis. Jų neatlikimą turi lydėti iš anksto aptartos adekvačios pasekmės. Kitos taisyklės palaipsniui turi tapti laisvesnės, negu buvo vaikystėje, kai paauglys parodo savo sugebėjimą susidoroti su parodytu pasitikėjimu. Pradedant griežtai ir vėliau mažinant reikalavimus yra daug lengvesnis kelias nei bandyti sugriežtinti reikalavimus, kai paauglys yra jau „paragavęs“ laisvės skonio

Išklausykite, ką šiais laikais reiškia būti paaugliu - kas vertinama tarp paauglių ir galbūt jums teks permąstyti savo nuostatas, siekiant suderinti savo reikalavimus su paauglio poreikiais.

Internetinės svetainės tėvams:

<http://www.kaveikiavaikai.lt/>

<http://visuomene.ntakd.lt/tevals/kaip-apie-narkotikus-kalbėtis-su-paaugliais.html>

www.augink.lt

<http://www.pozityvitevyste.lt/lt/patarimai-tvams>

Lankstinuką paruošė psichologė J.Čečetienė

Paauglystė – laikotarpis, kuomet iš vaikystės pereinama į suaugystę ir tai nelengvas tarpsnis tiek tėvams, tiek patiems vaikams.

Biologiškai paauglystė prasideda su fizinės brandos pradžia ir baigiasi, kai asmuo jaučiasi pasirengęs seksualinei reprodukcijai.

Emociškai paauglystė žymi sąmoningą atsiskyrimą nuo tėvų ir baigiasi autonomiško savo tapatumo jausmo susiformavimu.

Kognityviai (mąstymo prasme) paauglystė prasideda padidėjusiais mąstymo gebėjimais ir baigiasi sutvirtėjusiais gebėjimais kelti hipotezes, pasverti alternatyvias galimybes, matyti situaciją iš kitų perspektyvos.

Tarpasmeniniu požiūriu paauglystė pagilina norą atsiskirti nuo santykių su tėvais ir pereiti prie santykių su bendraamžiais, siekiamas rezultatas – gilus artimumas su bendraamžiais ir įsipareigojimas mylimam žmogui.

Socialiai paauglystė prasideda suaugusiojo darbo įgūdžių treniravimu bei piliečio vaidmens priėmimu, o baigiasi pilnu suaugusiojo statuso priėmimu ir suaugusiojo privilegijomis.

VERTA PRISIMINTI

5 TAIP

- Leiskite paaugliams būti blogos nuotaikos.
- Ramiai reikalaukite vykdyti įsipareigojimus.
- Suteikite paaugliui daugiau laisvės ir stenkitės juo pasitikėti.
- Suraskite vietą ir laiko nuoširdiems pokalbiams apie gyvenimą, pasidalinkite, kaip jautėtės paauglystėje.
- Padėkite paaugliui visapusiškai suprasti kitus žmones.

5 NE

- Nesivelkite į konfliktus, kai paauglys prieštarauja.
- Nereguliuokite paauglio, kaip mažamečio vaiko.
- Įkyriai nekontroliuokite ir nepažeiskite jo privatumo.
- Nepalikite paauglio likimo valiai.
- Nekritikuokite paauglio dėl to, koks pats esate ar buvote paauglystėje.

Paauglystė



Ankstyvoji paauglystė: merginoms 10-13 metais, vaikinams 12-14 metais. Ši fazė dažniausiai sutampa su brendimo pradžia.

Vidurinioji paauglystė: merginoms 13-16 gyvenimo metais, vaikinams apie 14-17 metus.

Vėlyvoji paauglystė: prasideda 16-17 gyvenimo metais ir trunka iki 21-22 metų.