

Kuo pavojinga ignoruojama paauglystė

Edita KALNIENĖ

► Bendraudama su tėvais Kretingos rajono švietimo centro Pedagoginės psichologinės pagalbos skyriaus psichologė Vika Gridiajeva dažnai jų klausia, kada, tėvų manymu, prasideda paauglystė: „Atsakyme įprastai slypi baimė, nežinia, baisiausias fantazijos, kaip reikės visa tai išverti.“ Abejonės kamuoja daugelį tėvų, vieni pradeda ieškoti sprendimų, pagalbos, kiti – ne.

Turėtų prisiminti save

Psichologė juokavo, kad jos keturmetei dukrai paauglystė jau prasidėjo, tačiau iš karto atkreipė dėmesį, kad noras būti savarankiškiems, „aš viską žinau, galiu“ sindromas yra būdingas ir mažiesiems: „Nebūtinai tai turi būti krizė.“

Kalbėdama apie paauglystę V. Gridiajeva atskiria du dalykus: paauglystę, kaip visiška natūralią žmogaus raidą, ir paauglystės krizę, kuri sunkiai pakeliama tiek pačiam paaugliui, tiek jo aplinkai. „Natūralią raidą išgyvename visi. Paauglystė nėra nuosprendis, tai – tiesiog periodas. Šiuo laikotarpiu žmonės, kuriuos auginame, nebėra vaikai, tačiau nėra ir suaugę. Jie – kelyje, kuriame jų pagrindinis uždavinys yra atsakyti į klausimą, kas jis ir kas tas gyvenimas“, – kalbėjo psichologė.

Paaugliai turi ir kitą uždavimą – „nuversti“ valdžią namuose, nes jie nori būti svarbiausi. Trečia – paaugliai bando suprasti, kas vyksta su jo kūnu, šis uždavinys, anot specialistų, yra ypač svarbus.

Norint „išgyventi“ paauglystę, V. Gridiajeva tėvams linki grįžti mintimis į savo paauglystę ir prisiminti tokį jausmą: „Atrodo, kad gyveni scenoje, visi tave stebi, vertina, kritikuoja. Nuolat sulauki klausimų, kuo būsi baigęs mokyklą, kai galvoje sukasi mintys – ar aš pakankamai gražus, protingas, populiarus. Jei pasimatuo tume paauglio batus iš naujo, tikiu, kad ne vienam spaustų koją. Taigi, pirmiausia, tėvai turi suprasti ir legaliai priimti jų išgyvenimus.“

Gerbti paauglių sprendimus – dar vienas svarbus momentas esant šiam amžiaus periodui. Psichologės teigimu, tai nereiškia, kad jie gali elgtis, kaip nori, tačiau tėvai turi pagalvoti, kuris klausimas yra vertas „kovos“.

Kuo pavojinga ignoruojama paauglystė

[Atkelta iš 9 p.]

„Konsultavau vieną šeimą, kurioje augo jauna mergina. Jai nebuvo leidžiama nei nagų juodai nusilakuoti, nei trumpesnį sijoną apsivilkti, nuolat turėjo grįžti iki sutemstam, telefonas savaitgalį būdavo atimtas, nes šeima laiką leido kartu. Nors šeimoje tikrai buvo daug gerų dalykų, tačiau tokia griežta tvarka, o svarbiausia, augančios merginos nuomonės nepaisymas, privedė prie didelio nepasitikėjimo savimi. Atėjo diena, kai jie beldėsi į mano kabinetą su klausimu: „Kas atsitiko, kad pirmūnė, šokėja nebegali išeiti į sceną – ją pykina, alpsta ir beprotiškai bijo?“ Nemažai laiko reikėjo, bet „atrištos“ mergaitės rankos, nebe draudimas, o racionalios diskusijos šeimoje, nuomonės išklausa tikrai padarė pozityvų poveikį“, – vieną situaciją prisiminė V. Gridiajeva.

Paaugliams, kaip ir kiekvienam žmogui, būtinos ribos. Tėvai turėtų įvardyti vaikams savo lūkesčius: ko aš iš tavęs tikiuosi. „Kaip ir toje situacijoje – tėvui reikėjo ne įžeidinėjant paauglės pasirinkimo žodžiais „į ką tu panaši taip apsirengusi, šitaip nagus lakuoja tik vargšės“, o veikiausiai gerbiant pasirinkimą pasakyti, kur tokia apranga bus priimtina, o kur ne. Paauglystėje vaikai mus stengiasi nustebinti, sukelti mums stiprias reakcijas. Ir tikrai geriau leisti mus šokiruoti šitokiu būdu, negu nusikalstama veikla“, – paauglystės specialistė.

Bando pažinti save

Dar labai svarbu žinoti ir suprasti, kad paaugliai priima sprendimus ne taip, kaip suaugusieji, – racionaliai, apgalvoję. Jie visus savo sprendimus daro remdamiesi emocijomis. „Jeigu jūsų santykiai tarpusavyje nesiremia pagarba ir pasitikėjimu



► Psichologė Vika Gridiajeva akcentavo, kad paauglystė nėra nuosprendis.
Darius Šypalio nuotr.

vienas kitu – galite dažnai sulaukti keršto ir pykčio apraiškų“, – atkreipė dėmesį V. Gridiajeva.

Paaugliai taip pat turi suprasti savo vietą socialiniame. „Jie turi teisę į pasimatymus. Tos paauglystės meilės, simpatijos atlieka labai svarbią funkciją jų raidai“, – tvirtino psichologė. Tyrimai rodo, kad šios patirtys leidžia jiems save pažinti, palaikyti savo statusą tarp savo draugų.

Taip pat santykiai moko palaikyti artumą, pažinti koks partneris yra priimtinas, kokios savybės erzinančios. Tai padės vėliau norint sukurti darnią šeimą. „Tėvai jaudinasi dėl ankstyvų lytinių santykių, tačiau seksualinis savęs pažinimas taip pat yra vienas paauglystės uždavinių. Siekiant, kad paaugliai

šioje vietoje būtų kaip įmanoma sąmoningesni, su jais reikia apie tai kalbėti. Tai neturi būti kvota ar nepatogus pokalbis akis į akį. Tai turėtų būti natūralus elgesys“, – akcentavo V. Gridiajeva.

Žiūrėdami per televiziją smurtą, pasak psichologės, toleruojame, tačiau parodžius sekso sceną tiek tėvai, tiek vaikai pasijaučia nesmagiai – kažkas perjungia kanalą, išeina kur nors, pradeda naršyti telefone. „Reikėtų apie tai kalbėti su savo vaikais, o nepalikti to kaip kažka, apie ką turi susirasti informacijos pats. Jeigu paieškotumėte informacijos „Google“ apie paauglių forumus, pamatytumėte, kad jie kelia klausimus: „kada geriausia prarasti nekaltybę“, „ar pirmą kartą mylintis galima pastoti?“ ir panašiai. Ar nema-

Į kokį elgesį reikėtų reaguoti nelaukiant: didelė tikimybė, kad paauglys vartoja kvaišalus arba turi kitų rimtų bėdų – vyresni draugai, ypač kuriuos vengiama rodyti, „nebeįdomu“ efektas – kai staiga nustoja domėtis šeima, bendra veikla, melas, skirtingos asmenybės (namie/ne namie), kvapas (medžiagos, kvepalų, gumos ir kt.), keistas elgesys (valgymas naktį, ilgos rankovės vasarą ir kt.), fiziniai pokyčiai (akys, nosis, svoris ir kt.), netikėti praturtėjimai, vogimas, emocijų kontrolės stoka, savęs žalojimas, suicidinės mintys.

Šiais atvejais būtina kalbėtis su vaiku nesmerkiant, bet uždodant labai konkrečius klausimus, išsiaiškinti motyvus. Jeigu reikia – kreiptis pagalbos. Nebijoti kreiptis į socialinius pedagogus, psichologus, pasitarti, kaip geriau elgtis. Pagalba yra teikiama: mokykloje, poliklinikoje, privačiame sektoriuje, krizių namuose, internete. Taip pat labai svarbu stebėti savo elgesį, nes paaugliai mokosi iš tėvų. Jeigu jie mato, kad tėvai pasiduooda, nuleidžia rankas iškilus sunkumams, – jie elgsis analogiškai, kai sunkumai ištiks juos.

note, kad į šiuos ir kitus su seksualumu susijusius klausimus, paaugliai turėtų gauti tinkamus atsakymus iš jais besirūpinančio žmogaus? Tai bus geriausia prevencija tam, ko taip bijote“, – retoriškai svarstė V. Gridiajeva.

Krizė veda į savižudybę

Paauglystės krizė, specialistų teigimu, yra visai kas kita. Paauglys tampa ypač aštrus, vartoja kvaišalus, nuolat įsivelia į delikventinę veiklą, nelanko mokyklos, save žaloja arba kalba apie mirtį – tai yra paauglystės krizės bruožai.

„Ją vadiname paauglystės, nes ji vyksta šiuo laikotarpiu, tačiau iš tiesų paauglio savijautą labiau atspindi žodis „krizė“. Kad suaugę suprastų, svarbu prisiminti savo gyvenime įvykusią krizę: šeimos, asmeninę, didelę netektį“, – sakė psichologė.

Greičiausiai be artimųjų ir specialisto pagalbos įveikti krizę gali būti sunku. Mūsų šalyje paauglių savižudybių skaičius yra išaugęs ir to viena pagrindinių priežasčių, V. Gridiajevos manymu, gali būti sovietinio auklėjimo sistemos nau-

dojimas, kai pagrindinė funkcija yra vaiko priežiūra. „Turėtume saugioje aplinkoje kurti santykius – abipusį ryšį. Tuomet, kai mergaitei bus atimta nekaltybė kur nors pirtyje, prieš jos valią, ji nebijos ateiti pas mamą ir apie tai papasakoti. Nes nebijos, kad ją pasmerks, kad neuždarys visam gyvenimui jos kambarį, kad negaus lupt už tai, kad išgėrė daugiau. O tik tada bus atkreipiamas dėmesys į patį faktą“, – tvirtino V. Gridiajeva.

Specialistė liūdina ir statistika, susijusi su paauglių savijauta. Jauniausias šalyje nusižudęs asmuo – septynmetis. Savižudybė – labiausiai paplitusi tarp 14–17 metų paauglių. Dažniau žudosi vaikinai, tačiau save dažniau žaloja merginos.

„Su tuo darbe susiduriu kasdien. Man neteko konsultuoti paauglio, kuris nebūtų kažkada pagalvojęs apie savižudybę. Tai daug ką pasako. Paauglių grupėse labai dažnai girdžiu, kaip jie maldaujama visatos prašo, kad jų tėvai nors kiek juos suprastų“, – esamą situaciją apibūdino psichologė.