

## Paaugliai ir tėvai: kaip išlaikyti gerus santykius?

**P**rie vakarienių stalo sėdintys į vaikus šnairuojantys tėvai, į sriubą akis nudelbę vaikai, namų jaukumo nebuvimas – nejaugi tokia šiuolaikinių šeimų kasdienybė?

**Aurelija PLOKŠTYTĖ**

Psichologė Sonata Vizgaudienė teigia: „Šeimoje turėtų būti tokia terpė, kurioje kiekvienas šeimos narys jaustųsi saugus išsakyti savo nuomonę.“

Bet vis labiau pasaulį užkariaujančios vakcinacijos, LGBT, moters teisių, veganizmo ir panašios temos net šeimas dalija į skirtingas stovyklas.

### Vaikai nebemoka diskutuoti

Du jaunus suaugusius vaikus turintis Vytautas (pašnekovo tikras vardas redakcijai žinomas) pasakoja, kad, metams bėgant, taip ir neteko su atžalomis aptarti jų vertybių.

Vytautas pripažįsta, kad tėvų ir vaikų konfliktas – amžinasis klausimas, kad jų tėvai irgi kraupdavo pamatę ilgus vaikinų plaukus, plačias kelnes ir pankišką stilių.

Tačiau dėl šiuolaikinio jaunimo Vytautas sako itin nerimaujantis: „Praraja tarp jaunų ir vyresnių žmonių atsivėrė labai staigiai, ir labai gili. Tai, aišku, yra normalu, kiekviena karta turi prarają ir reikia judėti į priekį, bet mano pastebėjimas būtų toks: mes tėvų taip nepagarbiai nevadindavome. Nereikia kitos nuomonės šalininkų vadinti išgamomis ar panašiai.“

Pasidomėjus, kaip kitose šeimose sprendžiami aštrūs klausimai, paašikėjo, jog kai kur dėl rūpimų klausimų gali net kilti isterija. Taip pat yra jaunų žmonių, dėl ideologijos išsižadanti draugų. „Vaikai labai šalti užaugo, labai pasiduoda ideologijai ir nemoka argumentuoti. Jie kaip mankurtai – kaip jiems įkalta, taip jie ir sako, daug ko nežino, nežiūri plačiau“, – savo nuomonę dėstė ponas Vytautas.

### Konfliktus keliančios temos

Psichologė S. Vizgaudienė teigė, kad tėvų ir paauglių nesantaiką sukelia 3 temų rūšys: asmeninio pobūdžio, išorinės – globalios ir kintančių vertybių.

Asmeninio pobūdžio temos būtų menka pagalba tėvams, aprangos stilius, žodynas.

Išorinės, arba globalios, priežastys – tai pasauliui rūpintys klausimai: rasės ir tautybės aspektai, vyrų ir moterų teisės, vakcinacija ir taip toliau.

Kintančių vertybių tematika – tai naujosios kartos siekis koreguoti senosios kartos vertybes. Tai yra požiūris į šeimą, į darbą, uždarbį ir kitus svarbius gyvenimo veiksnius. Šiuo aspektu tėvų ir vaikų nuomonės gali išsiskirti, nes tai, kas tėvams atrodo svarbu, jų vaikams

gali atrodyti visai nereikšminga.

### Tėvai patys vengia diskusijų

Baltijos mokyklos direktoriaus pavaduotoja Laurina Vaitkienė pastebi, jog vaikams draugų nuomonė yra svarbesnė nei tėvų. Daugumą temų vaikai iš išorinio pasaulio atsineša į šeimą. Jei tėvai nesikalba su vaikais jiems rūpimomis temomis, paaugliai apie viską diskutuos su draugais ar kita išorine aplinka.

Jei tėvai vengs diskutuoti aštriomis temomis su savo vaikais, vaikai perims aplinkos požiūrį.

„Kaip tada mes perduosime vaikams savo vertybes ir savo matymo kampą? Vaikams reikia suaugusiojo autoriteto, tokio, kuriuo būtų galima pasitikėti“, – teigė S. Vizgaudienė.



### Jeigu paauglys ar jaunas suaugusysis neturi šeimos pagrindo ar autoriteto, dažniausiai ateityje jis turės daugiau psichologinių problemų.

### Išeitis – kalbėjimasis

„Bet kokioje situacijoje reikia kalbėtis“, – teigė L. Vaitkienė.

Taip pat moteris pabrėžia, kad auklėjant vaiką tėvams nereikia būti pernelyg griežtiems ir kategoriškiems.

„Tiek vaikai, tiek tėvai turi pasakyti savo nuomonę. Ir abiejų pusių nuomonę reikia gerbti. Tačiau, žinoma, kalbėtis yra sunku, neretai tenka patirti nusivylimą“, – teigė L. Vaitkienė. Psichologė S. Vizgaudienė pabrėžė, kad bet kokiuose santykiuose svarbiausia yra siekis suprasti vienas kitą.

### Viskas prasideda nuo mažens

„Pastaruoju metu pastebime, kad tėvai pernelyg myli vaikus, per daug juos lepina“, – teigė darželio „Ažuoliukas“ vadovė Aušra Zarambienė. Vaikas, kurio mama vykdo visus jo norus, susiduria su sunkumais, kai tenka dirbti kolektyve, kur galioja taisyklės.

Čia yra ir tėvų kaltės. Šiuolaikiniai tėvai, pasak A. Zarambienės, yra linę vaiko problemas perkelti ant specialistų pečių. Tačiau specialistai dažniausiai skiria rekomendacijas tėvams, kurie turi patys ugdyti vaiką. „Deja, tėvai neretai neskiria tam pakankamai dėmesio“, – teigė A. Zarambienė. Tokioje situacijoje atsidiūręs vaikas sunkiau tobulėja ir ateityje toks elgesys gali turėti pasekmių.

Jeigu tėvai nepakankamai dėmesio skyrė vaiko ugdymui vaikystėje, gali būti, kad paauglystėje vaikų ir tėvų santykiai pasidarys dar labiau komplikuoti.



Asociatyvi „Adobe Stock“ nuotr.

► Kontaktą su vaiku tėvai gali palaikyti rasdami bendrą užsiėmimą ir kuo daugiau laiko praleisdami kartu.

### Gerų santykių receptas

S. Vizgaudienė sako, kad išsiskyrus artimųjų nuomonėms tolesnį pokalbį reikia vystyti itin atsargiai, jei norima išsaugoti sveikus santykius. Kiekviena iš konfliktuojančių pusių turi savo nuomonę išsakyti ramiai ir aiškiai, stebėdama savo kūno kalbą.

„Kūnas yra pirmas, kuris išduoda mūsų emocijas. Jei pradėdu jausti, kad mano kūnas įsitempia, gniaužiasi kumščiai, darausi neramus, turiu suprasti, kad aš jau pereinu į konflikto stadiją“, – teigė S. Vizgaudienė.

Pajutus kylančią įtampą norint išsaugoti sveikus santykius reiktų sustabdyti diskusiją ir ją tęsti jau nurimus.

„To niekada nepadarys jaunas žmogus, tai gali padaryti tik patirties turintis suaugusysis“, – teigė S. Vizgaudienė.

„Verta prisiminti, kokių santykių su tėvais norėjome mes, kai buvome paaugliai“, – teigė S. Vizgaudienė. Laikui bėgant suaugusieji užmiršta, kokie buvo patys anksčiau. Kontaktą su vaiku tėvai gali palaikyti rasdami bendrą užsiėmimą ir kuo daugiau laiko praleisdami kartu. Paauglys norės nueiti į filmą ar kavinę su savo tėvais, jei tuo metu vystomi pokalbiai bus geranoriški ir kuriantys gerą šeimos atmosferą.

**Labai brangiai superkame  
spalvotojo ir juodojo  
metalo laužą**

Galime pasiimti

Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.  
www.ekspauta.lt