

## Paauglystės tarpsnio ypatumai

*Psichologiniu požiūriu paauglystėje yra normalu, jei kas nors vyksta nenormaliai, ir nenormalu, jei viskas normalu (O. Nolan)*

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

- **Paauglystė** – tai gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas randa savo tapatumą, sukuria savo vertybių sistemą, geba užmegzti ir palaikyti draugystės ir meilės santykius, numatyti perspektyvas. Paauglystės amžiaus tarpsnis vadinamas problemišku stresų laikotarpiu. Tokia paauglių savijauta ir elgesys, maištavimas ir priešinimasis, tam tikra prasme skatina visuomenės vystimąsi, verčia suaugusiuosius dar kartą patikrinti savo vertybes, susimąstyti, ar jie yra teisūs.

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

Tai kritinis amžiaus tarpsnis, nes pokyčiai emociniame, kognityviniame, seksualiniame ir fiziniame lygmenyje vyksta milžinišku tempu (prilygsta kūdikystės laikotarpiui, kai per vieną mėnesį vaikas stipriai pasikeičia). Tai saviraiškos, laisvės ir savęs ieškojimo metas. Paaugliai bando spręsti savęs pažinimo problemą. Galutinis paauglystės tikslas - suformuoti savo tapatybę ir pasiruošti suaugusio gyvenimui.

Paauglystės amžiaus chronologinės ribos:

- *ankstyvoji paauglystė* - nuo 10 iki 14 metų;
- *vidurinioji paauglystė* - 15 - 17 metai;
- *vėlyvoji paauglystė* - nuo 18 iki 24 metų

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

- Svarbiausia paauglio ypatybė - *atvirumas naujovėms*. Jis suteikia naudingą patirtį. O aštrių pojūčių vaikymasis teikia įkvėpimo, adrenalino būtino norint „peržengti namų slenkstį“ ir žengti į nežinomą aplinką. 14 – 17 metų amžiuje polinkis rizikuoti pasiekia aukščiausią tašką, o stabdžiai dar neveikia, todėl paaugliai gali užsiimti rizikingu elgesiu, pvz. alkoholio ir narkotikų vartojimu, rūkymu, rizikingu vairavimu ir panašiai.

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

- Apibūdinami paauglystės amžiaus tarpsnį, galime įžvelgti šias paauglių charakteristikas:
  - a) kupini energijos, gyvybingi;
  - b) idealistai, neabejingi šalies ir pasaulio ateičiai;
  - c) dažnai nesutinka su pripažintomis vertybėmis, filosofija ir institucijomis;
  - d) drąsūs, mėgsta rizikuoti;
  - e) jaučiasi nepriklausomi;
  - f) yra lankstūs, geba prisitaikyti;
  - g) labai lojalūs idėjoms, žmonėms;
  - i) labiau optimistai negu pesimistai, į gyvenimą žiūri pozityviai;
  - j) rimtai ieško savojo „Aš“.

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

### **Ką gali padaryti tėvai?**

Atsakymas lyg ir paprastas.

Kontroliuoti paauglį kartu ieškant bendrų sprendimų. Vadinasi nereiktų jo palikti vieno su savo problemom, padėti kartu jam atsakyti į rūpimus ar nerimą keliančius klausimus.

## PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

- Šio amžiaus žmonės netikri dėl savo statuso ir vaidmens, jiems būdingas asmeninio įvaizdžio nepastovumas, lengvai pasiduodama kitų įtakai, svarbi grupė. Suaugusiųjų reikalavimai ir lūkesčiai paaugliams atrodo per dideli, jiems trūksta motyvacijos. Tai lemia paauglių smegenų veikla: tingumas, lengvas filosofavimas yra būtinas šio periodo fenomenas. Klausimas, kuo planuoja būti, paaugliams pats baisiausias – jiems normalu to nežinoti, nes jie nežino, kas bus. Kita vertus, konkurencija labai didelė, iš paauglių reikalaujama daug. Tuo laikotarpiu atsiranda konfrontavimas seksualumu, pirmosios patirtys, narciziškumas, noras, kad kiti tavimi grožėtųsi, gerbtų, nors pats negerbi nieko. Paaugliams neįdomu tai, kas yra aplink, jie išbando aplinkinių tolerancijos ribas.

3 iššūkiai  
paauglystėje,  
kuriuos jie turi  
įveikti

- Biologinis – fizinis ir lytinis brendimas.
- Socialinis – surasti savo vietą pasaulyje ir išeiti į savarankišką gyvenimą.
- Psichologinis – savo vidinio pasaulio suvokimas, savo unikalaus ir nepakartojamo „Aš“ atskleidimas ir susitaikymas su savimi.



## Pokyčiai paauglystėje

### Fiziologiniai pokyčiai.

- *Intensyvus augimas (8 - 10 cm per metus)*. Didžiausias augimo šuolis mergaitėms būna nuo 8 iki 13 metų, o berniukams nuo 10 iki 15 metų. Gali sutrikti koordinacija, atsirasti nerangumas. Norėdami paslėpti savo nerangumą, paaugliai dažnai būna susikaustę ir įsitempę.
- *Periodiškas temperatūros pakilimas* – sutrikusi termoreguliacija.
- *Valgymas* – daug ir dažnai. Tai yra normalu. Dėl vykstančių hormonų pokyčių apetitas dažniausiai padidėja.

## Pokyčiai paauglystėje

- *Laikinas fizinis nusilpimas* - sumažėja darbingumas, greitai pavargsta. Nuovargio pasireiškimas - pirmiausia pradedama neramiai judėti (CNS nepajėgia sulaukyti nereikalingų judesių), o paskui atsiranda mieguistumas, snaudulys (arba stiprus susijaudinimas). Todėl paauglystėje dažnai būna sunku išbūti 6-7 pamokas.

Dėl melatonino hormono poveikio keičiasi paauglių miego ritmas. Vakare jie nenori miego, nes nejaučia nuovargio, o ryte-sunku atsikelti, būna mieguisti. Per pirmą pamoką dažnai jie snaudžia. Paaugliui reikia per parą miegoti ne mažiau kaip 9 val.

## Pokyčiai paauglystėje

- **Asmeninė higiena** - padidėja prakaitavimas. Paauglystėje prakaitas dažnai būna aštrus dėl hormonų suaktyvėjimo.
  - ▶ **Vyksta smegenų struktūros pokyčiai.** Galvos skenavimas parodė, kad paauglių smegenyse vyksta daugybė struktūrinių pokyčių (J. Giedd, S. Johnson). Ypač ryškūs pokyčiai prefrontalinėje žievėje, kuri atsakinga už impulsų kontroliavimą, planavimą ir sprendimų priėmimą. Ne santūrumas, nervingumas, emocinių reakcijų nepastovumas, „keistų“ sprendimų priėmimas yra susijęs su limbinės sistemos pokyčiais (atsakingos už emocijas). Stokodami gyvenimo patirties paaugliai dar tik mokosi naudotis naujais savo smegenų tinklais. O **stresas, nuovargis, iššūkiai** gali sutrikdyti smegenų veiklą.

## Pokyčiai paauglystėje

- **„Hormonų audra“** - nevienoda lytinė branda. Mergaitės pradeda bręsti anksčiau, o berniukai - vėliau. Mergaitės jautresnės, nervingesnės, o berniukai – abejingi, „žiaurūs“, daug negatyvizmo. Dėl nevienodos lytinės brandos dažnai kyla bendravimo sunkumų tarp to paties amžiaus mergaičių ir berniukų. **Išryškėja seksualumas.** Paaugliai išgyvena pirmosios meilės skonį. Tai jiems padeda labiau gilintis į save, abejoti ir pasitikėti savimi, moko bendrauti ir rūpintis kitu žmogumi.

## Pokyčiai paauglystėje

- *Padidėja jautrumas dopaminui ir serotoninui.*  
Paaugliai gali greitai mokytis, įgyti naujų elgsenos įgūdžių. Tuo pačiu yra jautrūs pagyrimams bei apdovanojimams už jų pastangas. Bet tampa labai jautrūs kritikai ir bendraamžių atstūmimui.

## Pokyčiai paauglystėje

- ***Mąstymo pokyčiai.*** Mąstymas tampa abstraktus, pagerėja dėmesio koncentracija ir atmintis. Dėmesys tampa labiau valingas, o atmintis tampa labiau loginė. Paaugliai greičiau mąsto ir geriau moka gauti žinių. Sugeba analizuoti situacijas, kelti hipotezes ir ieškoti argumentų, diskutuoti įvairiais klausimais ir pagrįsti savo nuomonę. Nors paaugliai pajėgūs analizuoti ir suprasti kitus žmones, jų mąstymas yra ***egocentriškas***. Jie tarsi žvelgia į save kitų akimis. Dažnai paauglius lydi jausmas, kad visi įdėmiai juos stebi ir vertina.

# Kaip mąsto paauglys...

Mane viskas siutina  
Aš išsigimėlis  
Man niekas neateina į galvą  
Aš užjaučiu kitus  
Aš nieko nežinau  
Aš abejoju  
Aš noriu tai sužlugdyti  
Aš nepajudu iš vietos  
Aš šokų trankų šokį ant nevilties denio  
Manęs nejudina kitų problemos  
Mano sąžinė tyra  
Aš noriu  
Aš esu ar nesu?  
Aš save gerbiu  
Aš kartais jaučiuosi vienišas  
Aš laikiu kažko naujo  
Aš ieškau savęs tarpuvartėse  
Aš turiu svajonių  
Mano sapnai tušti  
Aš esu savo likimo ir kalvis ir žudikas  
Aš nebijau mirties  
Aš noriu kažko naujo... Kokio nors pajvairinimo...  
Kad ir skandalo...

## Egocentriškumas

■ **„Visi galvoja tik apie mane”**. Bręstant kūnas paaugliui kelia nerimą, dėl kurios išvaizda tampa labai svarbi ir siekiama išsiskirti iš bendraamžių tarpo. Tai viena iš saviraiškos formų paauglystėje.

■ **„Aš unikalus ir nepakartojamas – niekas negali manęs suprasti. Aš nepažeidžiamas – blogi dalykai gali atsitikti kitiems, bet ne man”**. Jausdamasis įsivaizduojamos auditorijos centru, paauglys sutelkia dėmesį į save ir jam tampa sunkiau palyginti save su kitais.

Jis gali būti labai jautrus patiriamai neteisybei, tačiau pats bus negailestingas, kai neteisingai pasielgs su kitais. Taip pat jam sunku save įsivaizduoti sužeistą ar mirusį.

■ **„Tiek daug dalykų gali įvykti, kad net nežinau, kaip bus”**. Tai yra tiesa, kalbant apie paauglius. Jie tikrai nežino, kaip baigsis jų meilė pvz. vyresnei merginai, nes jie neturi patirties. Paaugliui teks pasimokyti savo kailiu, nes kitų pamokymai ne visada gali padėti.



## Pagrindiniai paauglio poreikiai

- Paauglys turi būti vertinamas ir gerbiamas. Paaugliai labiausiai bijo ne nuomonių skirtumo, o pykčio, pajuokos, nuvertinimo.
- Paauglystėje ypač svarbu jausti, kad jo pastangos yra pripažintos.
- Jei į netinkamą sūnaus/ dukros elgesį sureagavote grubiai, netaktiškai, per stipriai, dera atsiprašyti. Suaugę, deja, nelinkę pripažinti jo lygiaverčiu bendravimo partneriu. Taip atsiranda savotiška paauglių subkultūra su savo nuostatomis, elgesio taisyklėmis bei madomis. Susiformuoja tarsi atskira paauglių visuomenė, kurios dėsnius suaugusieji ne visada pajėgia ar nori suprasti.

## Pagrindiniai paauglio poreikiai

- Jausdamas tėvų pagarbą sau, paauglys išmoksta gerbti ir save, bei aplinkinius.
- Kai truks kantrybė, prisiminkite, kad paaugliui dabar yra sunkiau. Pokyčiai reikalauja nemažai drąsos.

## Pagrindiniai paauglio poreikiai (2)

- Paaugliui reikia jūsų meilės.
- Nors Jūsų vaiko kūnas bręsta ir jis auga, emociškai paauglys tebėra vaikas, kuriam visą laiką reikia jausti, kad yra mylimas ir svarbus savo tėvams.
- Paauglys – kaip veidrodis: jeigu paaugliui rodoma meilė – jis ją gražina, jei pyktis – jis ir gražins pyktį. Paauglys šeimos problemų indikatorius.
- PAAUGLYSTĖ nėra tolygi SUNKUMAMS. Tiesiog vaikai paauga, o tėvai nenori augti ir ieškoti naujų bendravimo būdų. Dažnai girdime sakant: „Sunkus amžius“, „Sunkūs vaikai“. Kur kas rečiau išgirstame: „Sunkūs tėvai“. O daugelis paauglystės problemų dažnai kaip tik atsiranda dėl suaugusiųjų kaltės ir nemokėjimo tinkamai auklėti savo vaikus. Daugelis tėvų neatsižvelgia į savo bręstančių vaikų ypatumus, nesuvokia svarbiausių augančio žmogaus poreikių,

## Pagrindiniai paauglio poreikiai

- Paauglys turi jaustis nevaržomas, bet saugus. Paauglystė – savo nepriklausomybės ribų plėtimo amžius, savęs paieškos. Šiuo metu formuojasi procesai, lemiantys tai, koks jis bus žmogus. Protestas prieš tėvų įkyrią kontrolę, griežtas taisyklių laužymas yra būdas įrodyti pasauliui, kad jie yra, nes kitaip to išreikšti nesugeba. Neįmanoma sukurti savęs naujo, jei neatmeti seno. Paaugliai pradžioje atmeta tiesiog viską, be ilgų svarstymų. Nepaisant to, protingos, argumentuotos taisyklės, užtikrinančios paauglių saugumą, parodo, kad jie tėvams rūpi.
- Kad ir kaip būtų keista – PAAUGLIAMS reikalinga KONTROLĖ. Taip jie supranta, kad vis dar yra matomi ir mylimi (nors niekuo gyvu nepripažins šito ). Pvz.: „būtų laiku susigriebę, gal mokyčiausi kitaip“ taip yra todėl, kad jie vis dar nemoka prisiimti visišką atsakomybę už savo poelgius.

## Pagrindiniai paauglio poreikiai

- Paauglys nori gerbti savo tėvus. Būdamas vaikas jis klausė Jūsų todėl, kad Jūs tėvai ir to pakako. Dabar to nepakaks. Atėjus paauglystei Jūsų lauks santykių šeimoje pertvarkymo laikas. Nesilaikydamas priimtų taisyklių, paauglys išbandys savo tvirtumą. Tačiau kartu, norėdamas įprasminti ir suprasti ką ir kodėl jis turi daryti, jis laukia iš tėvų argumentų ir tikrinasi logiką. Priversti galima tik bijoti, o pagarbą reikia nusipelnyti. Jei tėvai elgiasi nepagarbiai neatsižvelgdami į jo poreikius, jis jaučiasi bejėgis ir pats rodo nepagarbą.

## Pagrindiniai paauglio poreikiai

- Paauglys turi teisę atvirai ir tiesiogiai reikšti savo jausmus.

Jei nuolat kartosite savo supykusiam paaugliui: „Nedrįsk su manimi taip šnekėti.“, jis liausis tą sakyti tiesiogiai, bet išreikš, pats to nesuvokdamas, jus liūdinančiu elgesiu:

- iššaukiančia šukuosena
- blogais pažymiais
- galbūt alkoholiu ar narkotikais.

*Kaip tėvams bendrauti su savo  
vaiku ir kaip jam padėti  
sėkmingai išgyventi  
paauglystės laikotarpį?*

- Kad ir ką norėtumėte daryti ir mąstytumėte apie pagalbos būdus, supraskite, kad jūsų vaikui reikia, kad būtumėte jam draugiškas, kad jaustų jūsų šilumą ir palaikymą, visi šie dalykai teigiamai palaiko pozityvų paauglių asmenybės vystymąsi.
- Pirmiausia, jūs tėvai įsisąmoninkite savo baimes ir priimkite tai, ko negalima pakeisti- sprenddami savarankiškai jūsų sūnus ar dukra padarys klaidų, tai suteiks skausmo ir atims sveikatos. Nepaisant viso to, suteikta galimybė ieškoti savo kelio ir gyventi savo gyvenimą yra didžiausia dovana, kurią galite suteikti savo sūnui ar dukrai, nors tai ir negarantuos sėkmingos ateities.
- **Suteikite pagalbą**, kad paauglys ieškotų problemų sprendimų būdų ir mokytųsi spręsti konfliktus.
- Taip jam padėsite priimti gerus sprendimus. Suteikite jam galimybę panaudoti savo sprendimą. Tai jam bus patirtis, galbūt skausminga, bet pamokanti.

**Kaip tėvams bendrauti su savo  
vaiku ir kaip jam padėti  
sėkmingai išgyventi paauglystės  
laikotarpį?**

- **Domėkitės savo paauglio mokymusi,** popamokine veikla ir laisvalaikiu. Paskatinkite jį dalyvauti įvairiose veiklose pvz.: sporto, muzikos, teatro, meno. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau tėvai žino apie paauglių laisvalaikį, tuo mažiau paaugliai turi elgesio problemų.
- **Skatinkite paauglio savanorystę** ir dalyvavimą savo bendruomenės veikloje.



**Kaip tėvams bendrauti  
su savo vaiku ir kaip jam  
padėti sėkmingai  
išgyventi paauglystės  
laikotarpį?**

- **Leiskite jam dirbti.** Tai jam padės suprasti pinigų vertę. Ugdys atsakomybės jausmą. Jis mokysis bendrauti su suaugusiais kaip su lygiaverčiais partneriais – nesidrovint ir nepozuojant. Tai padės valdyti savo pinigus, laiką ir net stresą. Parodykite tinkamą pavyzdį ir palikite pačiam nuspręsti, kaip pasiekti to, ko jis nori.
- **Skatinkite jį laikytis dienos režimo.** Pasirūpinkite, kad jis valgytų sveiką ir subalansuotą maistą. Kasdien sportuotų ne mažiau kaip 1 val. Ribotą laiką praleistų prie kompiuterio. Laiku eitų miegoti. Skatinkite, kad valgytų kartu su visa šeima.

**Kaip tėvams bendrauti  
su savo vaiku ir kaip jam  
padėti sėkmingai  
išgyventi paauglystės  
laikotarpį?**

- **Kartu su paaugliu aptarkite sudėtingas ir nemalonas situacijas.**
- Aptarkite, kaip jis turėtų elgtis, jei jis atsidurtų bendraamžių kompanijoje, kur vartojamas alkoholis, yra rūkoma arba net spaudžiama pasimylėti.
- **Gerbkite paauglio poreikį į privatumą**

**Kaip tėvams bendrauti  
su savo vaiku ir kaip jam  
padėti sėkmingai  
išgyventi paauglystės  
laikotarpį?**

- **Svarbiausia, palaikykite savo paauglį.** Ar jis rinktųsi mokymąsi ar darbą (įgijęs pagrindinį ar vidurinį išsilavinimą), jam svarbus tėvų palaikymas. Jausdamas artimiausių žmonių paramą ir pasitikėjimą, paauglys gali drąsiau žengti į naują patyrimą. Mažiau bijos klysti, lengviau seksis ištaisyti klaidas.
- Suteikite paaugliui laisvės tiek, kad jis galėtų veržliai augti, tačiau ne tiek, kad joje pasiklystų.

## Užduotis

- Prisiminkite paskutinį pokalbį su paaugliu, kaip viskas buvo, kaip jį pakvietėte į pokalbį, apie ką kalbėjote. Galbūt paaiškės, kodėl paaugliui nelabai norisi mūsų klausytis. Pagalvokime patys ar jūsų tarpusavio kalbėjimas nebuvo moralas, noras eilinį kartą pamokyti, pasakyti koks nevykėlis tu esi, kuris nieko nesugeba, tinginys ir netvarkingas.

## Naudota literatūra

- L. Slušnys, D. Slušnienė „Dėmesio: paauglystė”; Seminarų medžiaga „Psichologinis atsparumas”; <https://www.psychologytoday.com/>
- Julija Kasparevič, Julija Moskevič. Šiuolaikinio paauglio iššūkiai ir poreikiai. 2018
- Aušra Kurienė. Kaip užauginti žmogų. 2021

## klausimas

- **Nepasitikiu savo sūnumi paaugliu, jam dabar 15 m. nežinau kodėl manyje gan stiprus baimės jausmas, rimtų problemų dar nėra sukėles. Kaip save raminti?**
- Taip, dažnai tenka girdėti, jog tėvai paprasčiausiai nepasitiki savo vaiku paaugliu. Ir tai gana natūralu, paaugliai tikrai neretai išbando ir grėsmingus dalykus. Tai normalu, nes vienas iš paauglystės bruožų, tai naujų potyrių išbandymas, noras visa galva nerti į riziką. Kalbant apie pačius tėvus, jų pačių bėda ta, kad jie dažnai su paaugliu kalba kaip su mažu vaiku, nes įsivaizduoja, kad jis nėra toks jau protingas, nesupras. O iš tiesų paaugliai supranta daug, jie yra kompetentingi, tik tėvai tiesiogiai ar netiesiogiai parodo, jog jų tokiais nelaiko. Tada paaugliui ir atsiranda noras įrodyti savo kompetenciją, drąsą, tai yra rizikuoti, išbandyti. Taigi, mamos ar tėčio požiūris į paauglį, jo vertinimas yra labai svarbu. Mano rekomendacija: pasitikėti savo vaiku, kalbėti su juo nuoširdžiai, pagaliau, pasidalinti savo patirtimis, net sunkumais, kurie jums kilo paauglystėje, pabandyti perteikti tada buvusias svarbias emocijas. Ir tai daryti reikia ne kaip nors apibendrintai, bet papasakoti, nuoširdžiai su detalėmis, kaip buvo iš tikrųjų.