

Kaip tėvams suprasti savo paauglius?

Ar įmanoma surasti bendrą kalbą, kai vaikas jau nebe vaikas, bet dar ir nesuaugęs? Pakalbėsime apie labiausiai paplitusias problemas ir patį sunkiausią paauglystės periodą – 12–16 metus, kai vaiko nepilnavertiškumo jausmas pasiekia aukščiausią tašką, kai paauglys jaučia nuolatinį suaugusiųjų spaudimą ir yra priekabiaj vertinamas bendraamžių.



Būtent šiuo periodu žmogus yra mažiausiai atsparus išorės poveikiui, jis nesisitiki savimi ir yra lengvai paveikiamas suaugusiųjų spaudimo. Jo asmenybė dabar gali pasikeisti negrįžtamai. Išties, turėtų būti liūdna ir pikta, kad mažas žmogus ima ir nusprendžia, jog jau užaugo ir nuo šiol gali daryti, kas tik šauna į galvą. O šauna dažniausiai visiškai priešingi dalykai, nei norėtų tėvai.

Paauglių blaškymasis ir savo gyvenimo „gadinimas“ turi labai daug priežasčių, tačiau viena svarbiausių yra atsiskyrimas nuo tėvų. Pastarieji nuolat naudoja kai kuriuos bendravimo su paaugliu metodus: nustato tam tikras taisykles, nurodo natūralias netinkamo elgesio pasekmes, išsako savo jausmus, bando jį padrašinti.

Dažnai tėvai psichologams išsako labai panašias bendravimo su paaugliu problemas. Pabandyčiau jas išvardinti. Viena iš tėvų dažnai minimų problemų – paauglys visiškai negirdi ar nenori girdėti tėvų išsakytų pastabų ar paliepiamų, nurodymų ką nors atlikti. Tokiu atveju, kreipdamiesi į paauglį, kalbėkite mažiau, o ne daugiau. Tik tada padidės tikimybė, jog būsite išgirsti ir suprasti. Kodėl? Todėl, kad jiems reikia daugiau laiko įsisąmoninti tai, ką išgirdo (skiriasi jūsų ir paauglio informacijos perdavimo greičiai).

Pasistenkite kalbėti trumpai ir aiškiai, venkite ilgų monologų. Tokiame amžiuje vaikas tampa imlesnis, kai žino, jog jam neteks klausytis ilgų pamokslavimų. Jei norite paprašyti vieną kartą susitvarkyti kambarį, pasakykite: „Kai galėsi, įsijunk į „švaros dieną“ savo kambaryje“.

Kadangi tėvai užsiėmę ir paskęsta kasdienybės darbuose, dažnai jau po darbų nebesugeba parodyti teigiamų emocijų, o tik išreiškia neigiamas, nes jaučiasi pavargę ir nemoka kalbėti ramiai, nepakeltu balso tonu. Paaugliai tada sako: koks tikslas man ką nors pasakoti, kas pasisekė, kas ne, vis tiek rėks, šauks. Koks tikslas kažką pasakoti?

Todėl mokykitės, mieli tėvai, kantrybės ir kalbėkite mandagiai, draugiškai – taip, kaip norite, kad su jumis bendrautų. Ir ramiai, ir tyliai. Jei esate labai susijaudinę, neverta pradėti pokalbio. Susierzininimą, agresiją iškart perima vaikas, o tuomet jau jis tikrai jūsų neišgirs. Paauglystėje vaikas yra emociškai nestabilus, tai lemia hormoniniai organizmo pokyčiai. Norėdami ką nors sakyti, užmegzkite akių kontaktą su vaiku. Įsitikinkite, kad vaikas jus mato (jei nežiūri, paprašykite, kad pažvelgtų į jus). Žiūrėdami į akis galite formuluoti prašymą ar klausimą. Tai išmoko vaiką klausytis.



Kodėl toks geras ir ramus vaikas staiga taip pasikeitė: nebeklauso, visą laiką ginčijasi, grubiai atsikerta? Tokio elgesio priežastis – atsiradęs poreikis pasijusti suaugusiu. Noras būti suaugusiu yra, o paties suaugimo dar nėra. Paauglys dar negali naudotis tomis privilegijomis, kurios suteikia žmogui suaugusiojo statusą, tačiau jis jau neteko pranašumų, kuriuos teikė vaikiškas amžius. Paauglys nežino, kaip jam išreikšti savo suaugimą. Paauglystėje troškimas dominuoti atsiranda tuomet, kai vaikas jaučia padidėjusį pritarimo poreikį, save nuvertina arba paprasčiausiai – neturi komunikavimo įgūdžių.

Paauglys mąsto: „Jei man pavyks pasiekti savo, draugai mane gerbs. Pirmauti smagu, bet negalima nuolat užgožti ar užgauti kitų. Galbūt mažame savo draugų ratelyje jis ir lyderis, tačiau kitame, naujame rate bus tik išsišokėlis. Paaiškinkite, jog daugumoje situacijų, kad tave pripažintų lyderiu, turi „atstovėti eilę“. Žymiai svarbiau mokėti kontroliuoti savo nuotaikas, mokėti laukti ir paisyti „eiliškumo“, o ne draskyti akis.

Jei pastebėjote paauglio įžūlumą, grubumą, iš karto turite pasakyti, jog jis peržengė ribą. Bet pastabas nukreipkite į elgesį, o ne į vaiko asmenybę. Pavyzdžiui: „Kai aš su tavim kalbu, tu vartai akis – taip rodai nepagarbą. Prašau daugiau taip nedaryti.“ Arba: „Neleisiu tau sakyti „Atstok“, kai su tavimi kalbu. Pasistenk, kad man daugiau nereiktų tau šito kartoti.“

Leiskite jam pajusti savo reikšmingumą, kad jis neimtų ieškoti kitų būdų tai patirti. Dažniau tarkitės, diskutuokite įvairiais šeimos klausimais. Galbūt jis pasiūlys visai šaunią mintį, sprendimą.

O ir įžūliai elgtis tokioje situacijoje nėra jokios būtinybės. Grubumas čia atrodytų netgi vaikiškai. Negalvokite, kad paauglys pats viską žino ir turi elgtis teisingai. Jam vis dar labai reikia jūsų autoriteto. Tik pasistenkite, kad visa tai vyktų kaip draugiškas pokalbis, o ne paskaita. Nesivelkite į konfliktą. Beje, nereikia demonstratyviai dūsauti, kraipyti galvos ir kitaip rodyti savo susierzinimą, vaidytis. Ši taktika tik pablogina situaciją. Praktika rodo, kad paaugliai nustoja kalbėti ir elgtis grubiai, kai mato, jog tai neefektyvus būdas atkreipti suaugusiųjų dėmesį.

Laikykitės neutraliai, neatsakykite. Pavyzdžiui, įsižiūrėkite kažkur į tolą, arba užsidarykite kitame kambaryje. Tiesiog atsisakykite tęsti pokalbį kaskart, kai vaikas tampa grubus. Pastabas turite sakyti tik jam vienam, o ne prie kitų suaugusiųjų ar jo draugų paauglių, nes paaugliai labai jautriai reaguoja į bet kokią išsakytą kritiką jų atžvilgiu. Taip galite sulaukti išreikštos opozicijos ir didesnio grubumo bei agresyvumo.

Dar viena dažnai sutinkama problema – melavimas. Paauglys meluoja, kad atkreiptų dėmesį. Sunku nesureaguoti, bet pasistenkite išlikti ramūs, nes riksmas ir pamokslai neprivers jo nemeluoti, bet pastūmės bėgti kuo toliau. Pasirinkite metodą, kuris padėtų sustabdyti jo melavimą. Pavyzdžiui, jei jis pamelavo kuriam nors šeimos nariui, tegul rašo atsiprašymą tam žmogui, kuriam melavo – ir jums, ir vaikui bus naudinga, nes jūs pabandykite jį suprasti, kodėl jis taip pasielgė.

Pasitelkite argumentus, pavyzdžius, kurie suprantamai parodytų, kad melas gali sukelti didelių nemalonumų, gali stipriai nukentėti reputacija, netekus bendraamžių pasitikėjimo. Melas skaudina, ypač artimuosius. Paklauskite paauglio taip, kad jis pats suprastų, kuo gali baigtis toks elgesys: „Kaip man tavim tikėti toliau, jei nesilaikai duoto žodžio?“

Paauglystė – sudėtingas procesas.

Stenkitės, mieli tėveliai, išlaikyti savo vidinę ramybę, nuo kurios taip pat priklauso jūsų suvokimas ir bendravimas su jūsų paaugliu.