

Atmintinė tėvams (globėjams)

Paauglystė

Tiltas tarp vaiko ir suaugusiojo pasaulio



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 21 metų.



Šis skirstymas yra gana sąlyginis. Kadangi paaugliai ilgai mokosi ir yra finansiškai priklausomi nuo tėvų, paauglystė gali prasidėti anksčiau ir užsitęsti žymiai ilgiau (net iki 24 metų ir ilgiau).

☐ Svarbiausia paauglio ypatybė - **atvirumas naujovėms**. Jis suteikia naudingą patirtį. O aštrių pojūčių vaikymasis teikia įkvėpimo, būtino norint „peržengti namų slenkstį“ ir žengti į nežinomą žemę. 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 pan.

Ką gali padaryti tėvai?

Kontroliuoti paauglį kartu ieškant bendrų sprendimų.

Kas gi vyksta su paaugliu?

► 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.

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

Dėl melatoninio 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.

Dėmesio! Paaugliui reikia per parą miegoti ne mažiau kaip 9 val.

► **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. Nesantūrumas, 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.



► **„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.



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.

► **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.

Egocentrizmo formos (D. Elind, 1967):

■ „*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 (Alberts ir kt., 2007). 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.

KAIP BENDRAUTI TĖVAMS SU PAAUGLIAIS?



Tai svarbu! Tėvų draugiškumas, šiltumas ir palaikymas teigiamai palaiko pozityvų paauglių asmenybės vystymąsi (Schofield, 2012).

Kaip jam padėti sėkmingai išgyventi paauglystės laikotarpį?

► **Pirmiausia, įsisamoninkite 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 didžiausias 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.

► **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.

► **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.

► **Kartu su paaugliu aptarkite sudėtingas ir nemalonus 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.**

► **Nesišaipykite, nesmerkite ir nemenkinkite paauglio,** nes tai gniuždo paauglio savivertę, jo savarankiškumą ir tik skatina konfliktą.

► **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.

► **Rūpinkitės,** bet ne transliuokite jam žinutės „tu pats nesugebėsi“. Tai didina paauglio nepasitikėjimą savimi ir trukdo formuotis jo savarankiškumui.

*Suteikite paaugliui laisvės tiek, kad jis galėtų veržliai augti,
tačiau ne tiek, kad joje pasiklystų.*

Dėmesio!

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

Informacija paruošta remiantis šiais informaciniais šaltiniais:
L. Slušnys, D. Slušnienė „Dėmesio: paauglystė“;
Seminarų medžiaga „Psichologinis atsparumas“;
<https://www.psychologytoday.com/>

Atmintinę paruošė Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginio psichologinio skyriaus
psichologė metodininkė Jolita Stipinienė
2020 m.