

PAAUGLYSTĖS TARPSNIAI

PAAUGLYSTĖS TARPSNIAI

☞ Paaugliai labai greitai keičiasi. Todėl, norėdami jiems padėti, turime tiksliai žinoti, kas jiems darosi.

☞ Šiose santraukose pabrėžiama, ko paaugliams labiausiai reikia ir paaiškinama, kaip tėvai, mokytojai ir globėjai galėtų jiems tai suteikti.

15-16 metų (II kl.)

Priešgyniaujantys. Rizikuojantys. Eksperimentuojantys.

„KODĖL NEGALIU?“ TARPSNIS

Paauglio dėmesio centre – laisvė

Šiuo laikotarpiu paaugliams pradeda kilti klausimas, ar gyvenimas yra daugiau nei tai, ką jie matė ir patyrė. Kuo daugiau gyvenimo jie patys patiria, tuo labiau linksta abejoti gera linkinčių suaugusiųjų patarimais.

Suaugusiojo vaidmuo:

Padėkite jiems suvokti vertybes

Didėjant laisvei, gali išryškėti rizikingas, pačiam paaugliui pražūtingas elgesys. Padėkite vaikui išsiaiškinti vertybes, nusibrėžti asmenines ribas ir išmokti susidoroti su nesėkmėmis bei jų padariniais.

Pagrindiniai veiksmai

- Taip pat įtraukite ir kitus suaugusiuosius, kuriems rūpi vaikai. Sąmoningai apsupkite paauglius suaugusiais žmonėmis, kurie padėtų jiems susiformuoti sveiką požiūrį į gyvenimą.
- Stenkitės užmegzti su paaugliu ryšį. Net jei jie stums jus nuo savęs, kaukitės dėl vaikų širdies. Parašykite jiems atviruką, nusiųskite žinutę, netikėtai nusiveskite kur nors paplėsti. Sugalvokite, kaip galėtumėte drauge linksmai praleisti laiką.
- Nuosekliai laikykitės taisyklių ir taisykite pasekmes už jų nesilaikymą. Kartu nustatykite aiškias taisykles, kad paaugliai žinotų, ko iš jų tikimasi, taip pat iš anksto aptarkite pasekmes. „Apsauginiai turėklai“ paaugliams būtini.
- Kalbėkitės apie pasimatymus. Nesvarbu, ar jūsų vaikai su kuo nors susitikinėja, ar ne, vis tiek turi apie tai savo nuomonę. Suteikite jiems galimybę ramioje aplinkoje išsakyti savo nuostatas apie pasimatymus.
- Ieškokite nuotykių. Užuoat riboję paauglių patirtis, skatinkite ir pastūmėkite juos į tokias situacijas, kuriose jie, įveikdami sunkumus, galėtų išplėsti savo galias.

Būdami šio amžiaus...

JIE MĄSTO KAIP FILOSOFAI. Užduokite jiems klausimus.

LABIAUSIAI JUOS JAUDINA LAISVĖ. Kiek tik įmanoma, leiskite jiems rinktis patiems.

Tyrimai rodo, kad jie keičiasi...

FIZIŠKAI

- Sunkiau užmigti iki vienuoliktos valandos vakaro.
- Jie turi kasdien miegoti po devynias valandas ir vieną valandą sportuoti.
- Mergaitės tikriausiai jau yra pasiekusios suaugusiųjų ūgį, jų kūnas taip pat visiškai subrendęs.
- Berniukams gali padaugėti spuogų, keistis balsas, jie gali sapnuoti vis daugiau keistų sapnų.

PROTIŠKAI

- Geba vis geriau susikaupti, prisiminti ir susisteminti informaciją.
- Domisi globalinėmis problemomis ir gali kritikuoti suaugusiųjų pasaulį.
- Yra perdėtai drovūs; gali manyti, kad visi juos stebi.
- Linksta rizikuoti, ieškoti naujų potyrių.
- Yra smalsūs, domisi antgamtiniais reiškiniais.

EMOCIŠKAI

- Labiau pasitiki savimi, kai gali rinktis, o ne vien laikytis nustatytų taisyklių.
- Mėgsta konkrečius pagyrimus.
- Pradedą suvokti savo polinkius ir interesus.
- Jiems reikia pagalbos, kai užvaldo kraštutinės emocijos.
- Ieško patirčių, sukeliančių stiprius jausmus ir emocijas.
- Yra imlūs žalingiems įpročiams: gali pradėti save žaloti, vartoti alkoholį, domėtis pornografija ir t. t.

KITAIP MEZGA SANTYKIUS

- Gali pradėti labiau įpareigojančiai bendrauti su priešingos lyties atstovais.
- Labiau domisi seksualumu (41 proc. paauglių teigia, kad yra seksualiai aktyvūs).
- Gali patirti depresiją – šiuo laikotarpiu paaugliai dažniausiai nusižudo.
- Trokšta pagarbos ir atsakomybės, suteikiančios daugiau laisvės; gali dalytis mintimis su jū besiklausančiais suaugusiaisiais.

Parengė psichologė Kristina Vainienė pagal Josh Shipp. Suaugusiųjų gidas po paauglių pasaulį.

Kaip suprasti jų elgesį, išugdyti tvirtą pasitikėjimą ir užauginti garbingą suaugusįjį. Vaga 2018. 116-119 p.