

# 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.

### 14-15 metų (I kl.)

Linkę bendrauti. Impulsyvūs. Ieškantys.

#### „KUR MANO VIETA?“ TARPSNIS

##### **Paauglio dėmesio centre - draugai**

Būdami tokio amžiaus, dauguma paauglių pradeda mokytis gimnazijoje. Tapę maža žuvyte didžiuliam akvariume, jie gali pasijusti nepastebimi. Šiame tarpsnyje vaikai dar labiau siekia užmegzti ryšį su bendraamžiais ir įgyti suaugusiųjų pripažinimą.

##### **Suaugusiojo vaidmuo:**

##### **Pažinkime jų draugų ratą**

Tokio amžiaus paaugliai veržiasi ten, kur jaučiasi pripažinti. Per kitus ketverius metus niekas nedarys tokios įtakos jų sprendimams kaip draugai. Tad atidžiai stebėkite, su kuo jie draugauja. Padėkite jiems protingai pasirinkti draugus.

##### **Pagrindiniai veiksmai**

- Teikite pirmenybę gražioms draugystėms. Išsiaiškinkite, kur patiriama daugiausia teigiamos įtakos, ir pasistenkite, kad jūsų vaikai atsidurtų toje aplinkoje.
- Padėkite jiems būti gerais draugais. Kalbėkite apie tai, ką reiškia imtis iniciatyvos, būti originaliam, atlaidžiam, kaip išlavinti kitus įgūdžius, padedančius tapti dar geresniu draugu. Pasitelkite pavyzdžių iš savo gyvenimo.
- Neužmirškite, kad turite veto teisę. Nesinaudokite ja dažnai, tik kai būtina. Pašalinkite neigiamas įtakas, prieš joms įsitvirtinant.
- Suteikite paaugliams vilties. Pasakykite, kad niekas, kas nutiks šiais metais, nepakeis jų vertės, taip pat nebūtinai paveiks jų ateitį.
- Praplėskite savo bendravimo ratą. Kvieskite kitus patikimus suaugusiuosius kartu su vaikais leisti laiką.

## **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**

- Sunku užmigti iki vienuoliktos valandos vakaro.
- Jie turi kasdien miegoti po devynias valandas ir vieną valandą sportuoti.
- Mergaitės vis dar greičiau bręsta už berniukus.
- Berniukai vis greičiau auga, vis labiau jaučiamas prakaito kvapas, didėja plaukuotumas ir raumenų masė. Taip pat gali padaugėti spuogų, keistis balsas, gali pradėti kamuoti keisti sapnai.
- Mergaičių kūnai įgauna suaugusiųjų fizinę išvaizdą. Atsiradus menstruacijoms jų augimas sumažėja ir galiausiai visai sustoja.

### **PROTIŠKAI**

- Geba vis geriau susikaupti, prisiminti ir susisteminti informaciją.
- Yra perdėtai drovūs; gali manyti, kad juos visi stebi.
- Linksta rizikuoti, ieškoti naujų potyrių.
- Priešinasi galimai nepatogioms situacijoms.
- „Man nuobodu“ dažnai reiškia „nesuprantu“.

### **EMOCIŠKAI**

- Labiau pasitiki savimi, kai gali rinktis, o ne laikytis taisyklių.
- Keičiantis kūnui, vis dar jaučiasi nesaugūs.
- Jiems reikia pagalbos, nes dažnai išgyvena kraštutines emocijas.
- Gali pasikeisti paauglių motyvacija.
- Ieško patirčių, sukeliančių stiprius jausmus ir emocijas.
- Tampa vis imlesni žalingiems polinkiams: gali pradėti save žaloti, vartoti alkoholį, domėtis pornografija ir t. t.

### **KITAIP MEZGA SANTYKIUS**

- Mergaitės pradeda nuolat naudoti makiažą.
- Užmezga trumpalaikes draugystes su priešingos lyties atstovais.
- Pradeda labiau domėtis seksualumu (30 proc. paauglių teigia, kad yra seksualiai aktyvūs).
- Teigia norį, kad tėvai labiau klausytųsi, nei patarinėtų.

*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. 112-115 p.*