



Asociatyvi. Adobe Stock / uadi

Suaugusiojo ir paauglio bendravimo pavojai ir galimybės

Mes, suaugusieji, net neįsisąmoniam, kaip dažnai ir sistemingai žlugdom savo paauglius vis pabrėždami jiems, kad šie nėra pakankamai geri. Mes net neįsivaizduojame, kiek yra gyvenimiškų situacijų, kur jie visais įmanomais būdais stengiasi užsitarnauti mūsų, vyresniųjų, pasitikėjimą, įrodyti savo vertę. Ir tai gali vykti ne tik per tinkamą, bet ir netinkamą elgesį. Tokio elgesio pagrindinis tikslas – užsitarnauti suaugusiojo dėmesį.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos PPT psichologė psichoterapeutė

Labai dažnai „nepastebėtas“ paauglys numoja ranka ir pamažu pasitraukia nuo suaugusiųjų. Suaugusieji tai apibūdina kaip bendravimo sutrikimą. Tai nevykęs terminas, nes tokiais atvejais mes patys kažkada atstūmėme, nebendravome. Žinia, bendravimas vyksta tuomet, kai žmogus nori bendrauti.

Pasitraukęs nuo tėvų, paauglys stengiasi įsitvirtinti, pasijusti esąs svarbus ir reikšmingas pasirinktos bendraamžių grupės narys. Stengdamasis atkreipti į save bendraamžių dėmesį, paauglys dažnai pradeda netinkamai elgtis (rūkyti, gerti, vogti).

Paaugliai dažnai skundžiasi, kad suaugusieji manipuliuoja jais. Tokią paauglių reakciją bei vertinimą neišvengiamai sukelia suaugusiųjų nurodymai, ką daryti, pamokymai, pernelyg rūpestinga priežiūra bei kontrolė. Tuomet į suaugusįji žiūrima kaip į priešą.

Labai gaila, kad ir jauni žmonės, ir suaugusieji nesuvokia, jog jie dažnai kartu imasi vienas kito manipuliacijos. Tik sunku pasakyti, kuriems geriau sekasi.

Taip bendraujant nei suaugusieji, nei paaugliai nelinkę nusileisti, net jei tenka kitą pusę pažeminti, kritikuoti, priversti paklusti ar net grasinti. Dažniausiai netinkamai elgiasi ir suaugusieji, ir paauglys.

Jei paauglys demonstruoja savo jėgą, pasitraukite iš tokios padėties, neįsiveltkite į kovą su juo. Būkite aukščiau viso to! Jūs gi brandus žmogus, o jis tik paauglys, kuris per savo sukilusias emocijas negali kritiškai vertinti situacijos.

Taigi, jeigu norime, kad mūsų paaugliai išaugtų atsakingi ir kūrybingi žmonės, mes turi-

me padėti jiems jaustis priklausančiais savo šeimai, klasei, padėti jiems tikėti savo jėgomis ir pakankamai gerai vertinti savo sugebėjimus, suprasti jų elgesio tikslus, o svarbiausia – gerbti paauglius tokius, kokie jie yra.



Vienas iš svarbiausių metodų, kuriais galima daryti įtaką paauglių elgesiui, tai – padrašinimas.

Netinkamai besielgiantis paauglys paprastai yra suaugusiųjų nepasitikėjimo sužlugdytas vaikas. „Sužlugdytas“ – bausis žodis, bet suaugusiųjų išreikšto nepasitikėjimo poveikis yra bausis. Praradę pasitikėjimą, kad sugeba savo rūpesčius sutvarkyti kūrybiškai ir konstruktyviai, vaikai mano, kad vienintelis jiems prieinamas būdas – tai netinkamas elgesys, nes jis reikalauja mažiau pastangų ir atsakomybės. Paaugliai, kurie jaučiasi sužlugdyti, galvoja, kad jie gali elgtis tik blogai.

Ko reikėtų vengti, kad nesužlugdytume savo paauglių?

Negatyvūs laukimai. Jei paaugliui svarbus žmogus netiki

jo sugebėjimais, tai paauglys taip pat greičiausiai jais netikės. Nebūtina tai išreikšti žodžiais, tai rodo elgesys, kalbėjimo būdas.

Pavyzdžiui: „Aš negaliu žiūrėti, kaip tu švaistai pinigus grojimo pamokoms, nes tu greičiausiai nieko neišmoksi.“

„Jeigu aš leisiu tau iki vėluomos būti su Martynu, jūs abu galite prisigalvoti visokių dalykų.“

Sutelkti dėmesį į klaidas. Jeigu paaugliui svarbus žmogus nuolat nurodo, ką jis daro klaidingai, tai po kurio laiko jis pradeda tikėti, kad nieko nesugeba daryti teisingai. Jam tampa sunku ką nors padaryti gerai, nes ir pats daugiau dėmesio skiria savo klaidoms ir sunkumams.

Pavyzdžiui: „Aš pastebėjau, kad vakar vakare tu pamiršai savo puoduką prie televizoriaus. Gal galėtum būti atidesnis?“ (ir jei tokios pastabos duodamos po kiekvieno panašaus poelgio, užfiksuojam paauglį ties klaidomis, jo savivertė krenta).

Perfekcionizmas (tobulumo siekimas). Jei tėvai ar mokytojai tikisi iš paauglio daugiau, negu jis gali, pamažu šis nustoja bandyti ką nors daryti, nes žino, kad vis tiek nepadarys taip, kaip suaugusieji norėtų. Tada paauglys gali nuspręsti pasižymėti koku nors kitu būdu.

Kartais tobulumo siekimas

gali tapti žalingu. Jei vis kartojama, jog „negalima, kad tokia graži mergina turėtų per daug svorio“, tai paauglė gali nutarti tapti tobula beveik badaudama.

Perdėta globa. Jeigu svarbus paaugliui žmogus nuolat kartoja, kad pasaulis yra pavojingas ir sunkus, tai jis pradeda tikėti, kad negali pats tvarkyti savo reikalų. Jei tokio paauglio prasti dalykai mokykloje ar turi reikalų su policija, tai suaugusysis turi jam padėti. O kadangi tokiu atveju paauglys nepatiria savo elgesio pasekmių, tai gali pradėti galvoti, kad jis gali daryti ką tik nori. Paauglys išoriškai gali atrodyti net perdėtai pasitikintis, bet iš tiesų taip nėra.

„Žinoma, aš galiu nueiti ir pasikalbėti su tavo mokytoja. Kai ji sužinos, kaip daug tu dirbai, ji tikriausiai pakeis tau pažymį.“

„Aš gerai žinau, kokie dabar berniukai. Net ir negalvok vaikščioti su jais į pasimatymus iki dvyliktos klasės.“

Taigi šie aukščiau išvardyti keturi pagrindiniai suaugusiųjų elgesio stereotipai yra labiausiai žlugdantys paauglių pasitikėjimą savimi.

Laimei, yra būdų, kurie labiau drąsina, ir naudojant santykiuose su paaugliais galima tarpusavio santykius smarkiai pagerinti.

Bus daugiau.