

Paauglių savigarba: kaip gali padėti



Savigarba – tai žmogaus savęs suvokimas, ką jis apie save galvoja ir kaip jaučiasi. Savęs įsivaizdavimas gali būti teigiamas (aš esu gražus (-i), malonus (-i), linksmas (-a), mokausi iš klaidų ir pan.) ir neigiamas (aš esu negražus (-i), kvailas (-a), bijantis (-i) daryti klaidas, nuobodus (-i) ir pan.). Kuo daugiau teigiamų charakteristikų žmogus sau skiria, tuo geresnis yra jo savęs vertinimas, o kuo daugiau neigiamų charakteristikų – tuo prastesnis savęs vertinimas.

Atrodo, labai paprasta, tik galvok apie save gerai ir vertinsi save teigiamai. Tikrovėje viskas žymiai sudėtingiau. Tikrovėje pasakyti žodžius „aš esu šaunus“, „aš esu vertybė“ nėra lengva, o dar sunkiau nuoširdžiai tuo patikėti, priimti save tokį, koks esi, ir būti tokiam priimtam kitų (slapta kiekvieno mūsų svajonė!).

Ypač tai būdinga paaugliams. Paauglystėje savigarba tapatinama su savojo „Aš“ išvaizdos estetiniu vaizdu. Retas iš paauglių nelaiko savęs bjauriu... Laikyti save bjauriu paauglystėje tiesiog būdinga. Ilgėjančios rankos ir kojos, virš lūpų tamsėjančios plaukeliai, riebi oda ir spuogai, ryškėjantys bruožai, viena

krūtis labiau besivystanti už kitą... Tiek daug vienu metu natūralaus deformavimosi fobijų tokiame amžiuje, kurias reikia sutramdyti, o tai tikrai nėra taip paprasta.

Ir dar tas atspindys veidrodyje: ir piktina, ir baugina tą, kuris nuolat į jį žiūri. Beje, paaugliai nuolat save nužiūrinėja. Jiems pavyksta pamatyti save iš nugaros, ir net iš šono. Tai padidėjusio narcisizmo ženklas. Bet kartu tai ir pasitikėjimo savimi ieškojimas, siekiant numalšinti kylantį keistumo pojūtį, kuris apima nuolat stebint save veidrodyje.

„Ar aš gražus?“ – tai ne vienintelis klausimas.

„Ar aš normalus?“ – tai kitas klausimas, neišvengiamai keliantis nerimą.

Abu atvejai reiškia tą patį klausimą: „Kas aš esu?“

Paauglys ieško savęs. Jis siekia egzistuoti kaip savarankiškas subjektas savo tėvams, nuo kurių vis tolsta. Taip pat jis siekia egzistuoti ir kaip lytį turintis subjektas, prasidedant aktyviam seksualumui, kuris nori sutikti ir užkariauti kitą. Dėl to kyla abejonių: „Ar aš patrauklus? Ar esu geistinas?“ Šios abejonės vėl skatina galvoti apie savojo „Aš“ vaizdinį, t. y. apie tą savąjį „Aš“, kurį bandome pateikti kitiems, kuriuo norėtume būti ir kurį suvokiame iš kitų požiūrio į mus.

Tad pakanka visiško menkniekio, kad sukirbėtų abejonė dėl savo vertės: kiek per daug suapvalėjusių klubų, atlėpusių ausų ar užgaulios kito žmogaus pastabos. Antra vertus, jei paauglys turi kokio nors pasitikėjimo savo intelektualiais ir socialiniais gebėjimais, tą problemišką situaciją jis lengviau pakels. Tačiau jei jam trūksta pasitikėjimo savo išskirtiniais sugebėjimais, jis greitai pradės abejoti savimi, savo sprendimais, padidės netikrumo jausmas ir tai sustiprins neigiamą savęs vertinimą. Tuomet toks paauglys gali užsisklęsti savyje, kiek įmanydamas vengti tokių veiksmų, kurie galėtų atkreipti kitų dėmesį.

Kartais jaustis bjauriam yra tokia didelė kančia, kad tai nepraeina be pasekmių ateityje. Vieniems pavyksta peržengti šį paauglystės fizinį netobulumą išryškinant savo tokias asmenybės savybes kaip sumanumą, žavesį, gyvumą, t. y. visas tas savybes, kurios padeda palaikyti teigiamą ir tinkamą savęs vertinimą, o kiti taip ir lieka tikrai psichologiškai sužeisti bei „neįgalūs“.

Jausmas, kad esi bjaurus, gali sukliudyti patirti norimus meilės ryšius. Jaustis, kad esi bjaurus paauglystėje, – tai neišdrįsti pasakyti kitam, kad jis tau patinka, nes nuolat bijai būti atstumtas, įskaudintas. Tai kartu neleisti sau būti tokiam, koks

„Pakanka visiško menkniekio, kad sukirbėtų abejonė dėl savo vertės: kiek per daug suapvalėjusių klubų, atlėpusių ausų ar užgaulios kito žmogaus pastabos.“

esi, ir neleisti sau svajoti.

Apie paauglių žemą savęs vertinimą

Paauglių žemas savęs vertinimas turi „dvejopą veidą“:

- Menkavertiškumas gali turėti pasyvią išraišką.

Toks paauglys yra atsiskyres, vienišas, nerimastingas, drovus. Jis atrodo nelaimingas ir prislėgtas. Dažniausiai jam rūpi, ką galvoja apie jį kiti, todėl stengiasi jiems atrodyti labai patogus, mandagus. Žemo savęs vertinimo paaugliai mano, kad jų teisės yra ne tokios svarbios, kaip kitų bendraamžių.

- Menkavertiškumas gali turėti agresyvią išraišką.

Tokie paaugliai išoriškai atrodo labai pasitikintys savimi. Jie būna pagyrūniški, žeminantys kitus, egoistiški, ciniški. Paprastai jie yra neįtraukti kitiems, nepasitikintys kitais, draskantys akis dėl savo teisių. Tokie paaugliai retai pripažįsta savo klaidas. Labai svarbu tėvams įsisąmoninti, kaip tai nebūtų kartais sunku, kad tokio jų paauglių elgesio tikroji priežastis – jų menkavertiškumas, o ne pernelyg aukštas savęs vertinimas. Tokie paaugliai iš tiesų vi-

duje yra labai nelaimingi ir jaučiasi nesaugūs.

Jaustis menkaverčiu, niekam tikusiu paaugliu (tiek pasyvioje, tiek agresyvioje formoje) yra sunku, dažnai net nepakeliamas. Tokia būseną – tiesus kelias į alkoholio ir narkotikų vartojimą, kad galėtum užsimiršti, pasijusti „kietas“, stiprus ir nepriklausomas.

Kaip padėti?

Kad padėtų išeiti iš šio uždaroto rato (pasitikėjimo trūkumas, neveiklumas, iškreiptas savęs ir kitų matymas, nelaimingas asmeninis gyvenimas), tėvai turi žinoti šiuos žingsnius ir skiepyti savo paaugliams:

1. Priėmimas. Visi mes turime stipriųjų ir silpnųjų asmenybės bruožų, privalome tai pripažinti ir išmokti priimti.

2. Padrašinimas. Galimybė kažką pakeisti, padaryti, išmokti ir pan. prasideda nuo pasakymo „aš galiu“. Pasitikėjimas, kad gali kažką padaryti, yra jau pusė darbo! Tad labai svarbu laikytis požiūrio „aš galiu“. Galima susidaryti apgalvotą asmeninių tikslų planą ir padrašinti save įgyvendinant kiekvieno šio plano punktą.

tėvai

Kiekvieno mūsų drąsa įkvepia drąsą šalia stovinčiam draugui!

3. Pagyrimas. Svarbu pagirti save už kiekvieną pasiekimą, tiek didelį, tiek mažą. Svarbu save apdovanoti už pasiekimą.

4. Pagalba. Reikia kelti sau realius tikslus, padedančius ugdyti savo sugebėjimus. Svarbu padėti sau nugalėti augimą stabdančią baimę keistis. Pasikeitimai mus visada gąsdina, nors iš tiesų kiekvienas jų trokštame.

5. Laikas. Labai svarbu išmokyti pabūti vienam su savo mintimis ir jausmais, skirti jiems nuoširdų dėmesį, išmokyti džiaugtis savo paties kompanija. Tai ypač svarbu tampa vyresniems paaugliams. Tam reikėtų skirti reguliarų laiką. Puiku imtis mėgstamos veiklos: skaitymo, sporto, muzikos klausymo, ir pan. Tokio laiko su savimi metu vyksta asmenybės brendimas, sprendžiami vidiniai konfliktai, išsigrūnina jausmai, mintys, sprendimai ir pan.

6. Pasitikėjimas. Jei paauglys išmoksta stebėti savo mintis ir jausmus, išmoksta juos matyti ir girdėti, jis gali pasitikėti jais ir daryti tai, kas jam atrodo iš tiesų svarbu, ko jis iš tikrųjų nori (kiekvienas turime šį vidinį žinojimą!). Būtina pasitikėti savo sprendimais!

7. Pagarba ir Meilė. Mes turime skiepyti savo paaugliams, kad jiems nereikia stengtis būti kažkuo kitu. Jie turi išmokyti džiaugtis būdami tuo, kuo yra. Jie turi save iširti ir branginti savo ypatinguosius talentus, kuriais yra apdovanoti gyvenimo: mokėjimą šokti, dainuoti, groti, sakyti gražias kalbas, rašyti gražius kūrinius, sportuoti ir pan. Kiekvienas turi savo talentą, kurį privalo pats atrasti ir realizuoti.

Tėvų užduotis – išmokyti paauglius mylėti save ir savo asmenybės unikalumą su visomis savo sėkmėmis ir nesėkmėmis, su visu triumfu ir klaidomis, nes mes, kaip tėvai, priimame ir mylime juos tokius, kokie jie yra.

Vaikų savęs vertinimas yra tiesioginis suaugusiųjų vertinimo atspindys, t. y. vaikas mokosi savęs vertinimo visų pirma girdėdamas ir suvokdamas jam reikšmingų žmonių vertinimus apie jį (tėvų, senelių, vėliau – mokytojų).

Nors paaugliams vis didesnę įtaką pradeda daryti bendraamžiai, tačiau suaugusiųjų nuomonė tebėra ir išlieka jų savęs vertinimo ir savivargbos pamatas. Jų savasis „Aš“ ir toliau formuo-

jasi tėvų bei mokytojų bei jiems reikšmingų suaugusiųjų žmonių vertinimų pagrindu. Vadinasi, ką skiepys tėvai šeimoje, mokytojai – taps paauglio savojo „Aš“ šerdimi, jo asmenybės formavimosi atskaitos pagrindu.

Teigiamas paauglio asmenybės savęs vertinimas yra tarsi socialinė vakcina, kuri sukuria imunitetą, padedanti kovoti prieš nusikalstamumą, prievartą, narkomaniją, nepilnamečių nėštumą, nenorą mokytis, priklausomybę nuo labdaros ir kt. Tad vienas iš pagrindinių principų, keliant paauglių savivertę – nuolat akcentuoti tai, ką paauglys gali, ką pasiekia, jo sugebėjimus, o ne trūkumus, nesėkmes. Jei norime išvengti daugelio socialinių problemų.

Tėvų vaidmuo, ugdant paauglių savivertę

Reikšmingas tėvų vaidmuo yra parodyti, kad gyvenime svarbi ne tik išvaizda. Paauglys vertingas ne tik dėl to, kad yra gražus, bet ir dėl to, kad jam būdingos tam tikros savybės, sugebėjimai, kurie sudaro jo asmenybę. Ir dėl to jis tampa nepakartojamas, unikalus.

Tėvams dera šias išskirtines asmenybės savybes nuo pat mažens akcentuoti, ir ypač paauglystėje. Nors paaugęs jis tampa kritiškas ir mažiau iklus tam, ką sako tėvai, tačiau jis vis tiek viską dedasi į pašamonę. Svarbu tėvams nenuleisti rankų ir teigiamai vertinti savo paauglį, padėti jam pamatyti savo išskirtinumą, pranašumus.

Iš esmės savo kūno priėmi-

mas tokio, koks jis yra, – paauglystės pabaigos ženklas. Ir kai paauglio kalboje vis dažniau ir dažniau praspūsta panašaus pobūdžio mintys: „Pagaliau esu toks, koks esu, ir būsiu savimi, bandydamas kuo geriau pasinaudoti tuo, ką turiu, kad man būtų gera su savimi ir su aplinkiniais“, – galime viduje pasidžiaugti, kad mūsų paauglys pagaliau sėkmingai išsėina iš sudėtingo paauglystės laikotarpio.

Tėvų užduotis – išmokyti paauglius mylėti save ir savo asmenybės unikalumą su visomis savo sėkmėmis ir nesėkmėmis, su visu triumfu ir klaidomis, nes mes, kaip tėvai, priimame ir mylime juos tokius, kokie jie yra.

Tėvų nuostatos, kurios gali padėti paaugliams ugdyti savivertę

1. Mokyti juos save priimti tokius, kokie jie yra.
2. Mokyti juos save priimti tokius, kokiais norėtų būti.
3. Keistis gerąją prasme taip, kad dar labiau patiktų save keisti.
4. Mokyti juos vertinti teigiamai savo įvaizdį: kūną, išvaizdą, judesius, taip, kaip rengiasi, vaikšto, šoka, kalba, juokiasi ar net verkia. Nes visa tai – tai jų šiandieninio gyvenimo būdo išraiška.
5. Mokyti gerbti savo kūną ir juo rūpintis.
6. Skiepyti jausmą, kad yra nepakartojami, unikalūs ir mylimi visada tokie, kokie yra.
7. Skiepyti jiems suvokimą, kad yra vertingi tokie, kokie

yra. Ir kad gyvenime reikia remtis savo pranašumais, kurie ir padeda augti kaip asmenybėms.

8. Mūsų kaip tėvų pareiga – tai tolerancija paauglių klaidoms! (klaidos – tai normalus dalykas ir tiesiog būtinos judant į priekį). Tad ir mokyti savo paauglius nebijoti daryti klaidas, nes klaidos – tai patirtis, naudinga jų, kaip asmenybių, augimui. Neįmanoma tobulėti, nesimokant iš klaidų.

viali tiesa – iš klaidų mokomės). Mokyti paauglius, kad nesėkmė neturi nieko bendro su jų, kaip asmenybių, vertingumu. Net ir patirdami nesėkmę jie išlieka vertingos ir unikalios asmenybės.

12. Siųsti paaugliams žinutę, kad „jei savivertę tau gali „duoti“ kas kitas, jis taip pat lengvai gali ją ir „atimti“. Todėl nereikia tikėtis, kad kas kitas jam išugdys savivertę. Tai tik jo, ir tik jo pareiga! Tik jis vienintelis gali tai dėl savęs padaryti!“

13. Mokyti paauglius branginti laiką.

Laikas – tai gyvenimas. O valdydamas laiką, jį tinkamai planuodamas gali pakelti savo gyvenimo kokybę ir kartu pagerinti savo savijautą bei savivertę.

14. Skiepyti savo paaugliams, kad ateina laikas, kai už savo gyvenimo kokybę reikia pradėti atsakyti ir patiems. Nes jis – tai visų savo priimtų sprendimų visuma: tik prieš save atsako už tų sprendimų įgyvendinimą. Ir jei atsakingai priima sprendimus, nors iš dalies, po truputį ateina pasididžiavimas bei pasitikėjimas savimi, savo vis didėjančiu savarankiškumu bei kitų pasitikėjimas tavimi.

15. Skiepyti savo paaugliams, kad tik išmokęs labiau vertinti save daugiau galėsi duoti kitiems, sykiu daugiau duos tau ir kiti.

Straipsnį paruošė psichologė psichoterapeutė Vilma Mažeikienė

PDF FORMATO PRENUMERATOS KAINA 2023 m.

* kaina juridiniams asmenims 12 mėn./49 Eur



12 MĖN. 20 EUR



Prenumerata priimama: www.ve.lt/prenumerata

Dienraščio „Vakarų ekspresas“ redakcijoje, Taikos pr. 52C, tel. (8 46) 411314, jolanta@ve.lt