

Paauglystė yra labai sudėtingas fenomenas, sudėtingesnis, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Ir šiame straipsnyje pabandydysime apžvelgti tik vieną iš nedaugelio jo aspektų.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Taigi, kas ten vyksta?

Paauglystė – lyg tunelis, kuris „praryja“ vaiko asmenybę, t. y. tą jo spontanišką, linksmą, nerūpestingą, atvirą ir gyvenimu besidžiaugiantį vaiką... Ir tas vaikas tunelyje pereina įvairias transformacijas, ir niekas negali žinoti, koks jis išeis iš to tunelio...

Kokios gi ten vyksta transformacijos? Apie tai ir pakalbėsime...

Paauglystė – tai didelių krizių periodas vaiko asmenybei formuojantis.

Maždaug nuo 12 metų visą dėmesį paauglys vėl sutelkia į savo asmenybės pažinimą ir vystymą. Greitas fizinis vystymasis, lytinio brendimo pradžia, neatitiktumas tarp susiformavusių galimybių bei troškimų ir objektyvios esamos padėties sukelia audrą paauglio viduje.

Jei 3 metų vaikas stengiasi mėgdžioti suaugusį, tai paauglys priešingai – nori atsiskirti nuo jo. Jei vaiko siekimas savarankiškumo ankstyvojoje vaikystėje yra noras įrodyti, kad ir jis gali kai ką padaryti, tai paauglio savarankiškumas reiškia, kad jis pradeda laikyti save suaugusiu. Ir jei suaugusieji paprastai to nepripažįsta, paauglys visokiomis priemonėmis ir būdais stengiasi įtvirtinti save kaip savarankišką asmenybę. Iš čia kyla negatyvizmas, užsispyrimas, uždarumas, nepaklusnumas ir pan. Paauglys pradeda priešintis reikalavimams, kuriuos anksčiau noriai vykdavo, jis greitai įsižeidžia, protestuoja, jeigu ribojamas jo savarankiškumas, jei nesiskaitoma su jo interesais.

„Autoritetų“ krizė

Paauglio protestas ir nepaklusnumas – tai tik priemonė pažeisti ankstesnius santykius su suaugusiais ir pereiti prie naujų, bendradarbiaujančių santykių su jais. Tai vadinamoji „autorite-



Pagrindinės paauglių išgyvenamos krizės ir pagalbos būdai

tu“ krizė – normalus ir natūralus reiškinys paauglystėje.

Kuo ji pasireiškia?

Tuo, kad paaugliai nebeprima nieko, ką suaugusieji yra patikrinę savo patirtimi. Susvyruoja besąlygiškas tikėjimas iki tol buvusiu suaugusiųjų autoritetu. Todėl paaugliai su jais dažnai elgiasi įžūliai, daug ginčijasi bei įrodinėja savo tiesas. Ir apskritai labiau nei bet kada yra linkę pažeidinėti tėvų nustatytas elgesio normas, taisykles.

Paradoksalu, bet tik sėkmingai išsprendęs autoritetų krizę, paauglys pradeda sugebėti perimti visuomenės normas, vertybes. Bet tam, kad priimtų visuomenės normas, vertybes, paauglys visų pirma turi jas atmesti, joms pasipriešinti, jas nuneigti bei prieš jas sukilti. Tai sveikas normalus brendimo procesas.

Svarbu, kad jo elgesys neišeitų iš sveiko proto ribų, kai paauglys jau tampa pavojingas pats sau bei aplinkiniams. Nes svarbu nepamiršti, jog paauglystė – tai vis dėlto rizikos amžius, ir tas ribas paauglys drąsiai peržengia, nes savisaugos instinktas laikinai sutrinka. Taip pat dėl brendimo krizių padidėja depresijų, savivertybių rizika. Paauglio sprendžiamos vidinės bei išorinės problemos gana sudėtingos, o būdai ir turimas patyrimas, kaip jas spręsti, yra labai riboti.

„Tapatumo“ krizė

Kitas labai svarbus paauglystės uždavinys – savimonės for-

mavimasis, arba kitaip dar vadinama „tapatumo“ krizė, t. y. savęs ieškojimo bei pažinimo krizė.

Kuo ji pasireiškia?

Vaikystėje, manoma, egzistuoja tik išorinis „aš“. Vaikas save laiko tokiu, koku jį vadina tėvai, visokios „tetos“ ir „dėdės“. Vaikas daro ar atsisako daryti tik tai, kas jam liepiama ar ko kiti iš jo prašo. Jis dar neturi nei vidinių interesų, nei paskatų, nei savianalizės, nei vidinės kontrolės. Paauglystėje visa tai ima formuotis. Atsiranda vidinis „aš“. Augant savimonei, jos įtaka elgesiui didėja, ir pamažu pradeda atsirasti savireguliacija. Paauglys po truputį mokosi savikontrolės.

Todėl svarbiausias uždavinys, kurį sau kelia paauglystėje vaikas ar mergina – tai įvertinti ir pažinti save, tapti individualybe, asmenybe. Ir ne tik įvertinti save, bet ir išsaugoti savo vertę. Savęs įvertinimas tampa svarbiausia paauglio emocinės gerovės sąlyga.

Tad natūraliai kyla tokie klausimai: „Kas aš esu? Koks aš esu? Koku siekiu būti? Ką aš galiu? Kas aš – berniukas ar mergaitė? Koks norėčiau atrodyti aplinkiniams?“

Ką gali padaryti suaugusieji?

Šiuo periodu suaugusieji gali padėti paaugliams suprasti save, savo pažiūras, išmokyti teisingai save vertinti. Ir padėti lėtai, ne-

skubant atsakyti į jiems išskylančius klausimus. Padėti susivokti, koks jis yra kaip asmenybė. Net ir suaugusiam žmogui, ištikus asmenybės krizei, nėra lengva atsakyti į augimo sąlygotus klausimus, bet jis gali atsiremti į turimas žinias bei patirtį, o paauglio patirtis dar tokia maža!



Svarbu nepamiršti, jog paauglystė – tai vis dėlto rizikos amžius, ir paauglys tas ribas drąsiai peržengia, nes savisaugos instinktas laikinai sutrinka.

Tad paauglystės audringas laikotarpis yra sąlygotas asmenybės formavimosi. Ir svarbu jo ne užslopinti, o kaip tik padėti jį išgyventi. Tai galima padaryti tik būnant kartu, šalia, kai jiems sunku, parodydami kuo daugiau pagarbos jų asmenybei, stengdamiesi rasti būdų, kurie padėtų jiems labiau save išreikšti, pasiekti laimėjimų jiems prieinamoje veikloje. Tėvai turi leisti savo vaikams svajoti, norėti, tikėti jais ir leisti pažinti savąjį „aš“ bendravime ir įvairioje veikloje. Tik taip paauglys galės save formuoti kaip asmenybę.

Savęs pažinimas vyksta:

- per bendravimą su pačiu savimi;
- per bendravimą su bendraamžiais;
- per bendravimą su tė-

vais bei kitais žmonėmis;

- per mėgstamą veiklą (joje jis ieško savo interesų, pomėgių, kurie vėliau taps jo stiprybėmis, gebėjimais, vertybėmis).

Todėl paaugliams yra labai svarbus pats bendravimas. Be bendravimo paauglys – lyg žuvis be vandens. Kai jo trūksta, formuojasi įvairūs nevisavertiškumo kompleksai, kurie vėliau išsinešami ir į suaugusiųjų gyvenimą.

Nuosava erdvė

Kalbėdami apie paauglio problemas visada susidursime su jo savarankiškumo ir nepriklausomybės tema. Jie greitai tampa senzityvūs – ypač jautrūs, lengvai pažeidžiami, ir įsižeidžia, kai nepaisomi jiems svarbūs dalykai.

Ne kartą tenka įsitikinti praktikoje, kaip svarbu paaugliui ne tik socialinės, psichologinės nepriklausomybės, bet ir „teritorinės“ autonomijos klausimai.

Norint pažinti save ir savo kūno pasikeitimus, jam daug laiko reikia praleisti vienam su pačiu savimi. Todėl ypač paauglystėje kyla didžiulis noras turėti savo kambarį, savo „nuosavą erdvę“, kur gali daryti, ką nori ir kaip nori. Kur viskas priklauso tau ir kur tu pats gali priklausyti sau.

Tuo ir paaiškinamas paauglio didžiulis nepasitenkinimas, kai tėvai nepaiso paprasčiausių dalykų: eina į kambarį nepasibelde, tvarko paauglio

kambarį nesuprasdami, kad taip pažeidžia jų erdvę ir jų vidinę tvarką, ir pan.

Kažin ar savo vietos, savo kampo neturėjimas nėra viena iš priežasčių, skatinanti paauglius eiti iš namų ir ieškoti prieglobsčio pas bendraamžius?

Pradėjęs smarkiai fiziškai keistis ir lytiškai bręsti, paauglys uždaro vaikystės duris. Bet iki suaugusiųjų pasaulio durų – dar ilgas ir sunkus kliūčių ruožas. Klaidžioja paauglys po kliūčių labirintą ieškodamas pats savęs ir mėgindamas įrodyti, kad jis „jau didelis“. Dažnai paklysta. Todėl padėkime jam saugiau ir greičiau ateiti pas mus, suaugusiuosius. O mums, suaugusiesiems, svarbu apsiginkluoti kantrybe, kantrybe ir dar kartą kantrybe... O šiame nelengvame kelyje tegul visus palaiko Meilė, Viltis ir Tikėjimas savo paauglio potencialu.