

Mes, suaugusieji, net neįsisąmoninam, 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

Pabaiga. Pradžia „Savaitės ekspresė“ Nr. 28 (77)

Ką reikėtų daryti, kad padrasintume savo paauglius?

1) Išreikšti pasitikėjimą.

Kai mes sėkmingai spendžiame gyvenimo problemas ar įgyjame naujų įgūdžių, mes labiau pasitikime savimi. Pradedant spręsti problemas ir bandant naudoti naujus įgūdžius, reikia pasitikėjimo. Tėvai ir mokytojai gali padėti paaugliams išreikšdami jais pasitikėjimą.

1. Atsakomybė. Pasitikėjimą išreikšti galima ir be žodžių. Kai pasiūlome paaugliui pasielgti pagal sugebėjimus, tai lyg pasakome: „Aš žinau, kad tu gali tai padaryti.“ Jei paauglys pajaus, kad tikimės daugiau, nei jis gali, tai gali žlugdančiai veikti.

2. Paklauskite savo paauglių jų nuomonės ar patarimo. Paaugę vaikai ir paaugliai mėgsta, kai tėvai remiasi jų žiniomis ir samprotavimais. Klausdami paauglio nuomonės, jūs išreiškiate pasitikėjimą jo sugebėjimu dirbti kartu.

3. Suaugusysis išreiškia pasitikėjimą, susilaiko ir nesikiša, kai paaugliui kas nors nesiseka. Didelė pagunda yra „išgelbėti“ paauglį padaryti tai, kas mums lengva, o jam sunku.

„Pabandyk dar, tu gali tai padaryti“, „Aš tavimi tikiu, tiesiog šį kartą nepasisekė, bet kitą kartą pasiseks. Pabandyk.“

2) Rėmimasis stipriosiomis paauglio ypatybėmis.

Jeigu mes norime, kad paauglys taptų geresnis, mes turime suprasti, kokie dalykai patinka. Telkdami dėmesį į gerąsias paauglio ypatybes, mes jį tik dar labiau padrasiname.



Suaugusiojo ir paauglio bendravimo pavojai ir galimybės

Rėmimasis stipriosiomis paauglio savybėmis gali padėti įgyti naujų įgūdžių, išsiugdyti gerų būdo ypatybių. Ypač svarbūs šie trys veiksniai:

1. Pripažinkite tai, ką paaugliai gerai daro. Įsivaizduokime, kad jūs žinote, kokio tikslo siekiate. Pavyzdžiui, norite, kad paauglys išmokyti savarankiškai dirbti ar būtų sąžiningas, ir pan. Pripažinkite kiekvieną kartą, kai jis pasistengia ir padaro tai, apie ką jūs jo prašote.

„Puiku! Tu atlikai kiekvieną užduotį. Aš manau, kad tu dirbai gerai. Aš žinau, kad tu gali įtemptai dirbti. Aš mačiau tave ir krepšinio aikštelėje.“

„Ačiū, kad padėjai dirbti sode. Su tavo pagalba jis atrodo dabar puikiai.“

„Ačiū, kad tu tyliai klauseisi muzikos tuo metu, kai aš miegojau. Tu labai rūpestingas.“

„Ačiū, kad laiku grįžai. Aš vertinu tai.“

2. Padrasinkite padaryti kitą žingsnį.

Savęs vertės jausmas ugdomas tada, kai žmogus ką nors gerai padaro. Ne kiekvienas naujas daly-

kas gali pasisekti. Ir dvasiškai stiprius paauglius nepasisekimo baimė gali tiesiog paralyžiuoti. Visiems būna, kad nesėkmės atima jėgas ir drąsą. Tada labai reikia padrasinimo iš šono.

„Mokyti chemijos gali būti labai sunku. Aš žinau, kad tu jau norėtum mesti. Bet tau tikrai pasiseks. Pažiūrėk, kiek daug tu jau pasiekei. Pasakyk dar kartą, su kokiais rūpesčiais susidūrei?“

„Aš žinau, kad tai nėra lengva, bet tu tikrai tapai daug sąžiningesnis. Mes jaučiame, kad galime daugiau tavimi pasitikėti.“

3. Telkti dėmesį į pagerėjimą, o ne į siekimą tobulumo.

Suaugę žmonės dažnai daro klaidą laukdami, kol paauglys pasieks galutinį tikslą, ir tik tada jį padrasina. Reikia visus žingsnius drąsinti, remti. Dera pastebėti ne tik rezultata, bet ir pastangas.

„Puiku! Tu tikrai jau gerai užsirašai visas užduotis. Dar viena diena, ir bus dar geriau.“

„Aš matau tavo pastangas. Šaunu!“

„Tavo kambarys jau atrodo tvarkingas. Ir žurnalai sudėti, ir lova paklota. Aš turiu šiek tiek laiko, jeigu nori, galiu tau padėti susitvarkyti spintą?“

3) Paauglio vertinimas.

Mums visiems yra svarbu, kad kiti vertintų mus ne tik už

mūsų pasiekimus, bet ir mus kaip asmenybes. Tas pats yra ir su paaugliais. Paaugliui svarbu, kaip jį, kaip asmenybę, vertina jo artimieji bei jam autoritetą turintys žmonės.

Keletas pasiūlymų, kaip tai padaryti:

1. Atskirti vertę nuo pasiekimų.

Pats paauglys yra vertesnis nei jo pasiekimai ar nesėkmės. Jie turėtų jausti, kad juos mylime ir priimame tokius, kokie jie yra.

2. Atskirti vertę nuo netinkamo elgesio.

Nėra blogų paauglių, yra blogas elgesys. Jei paaugliui „prisiuvame“ etiketę „blogas“, jis tuo patikės ir tikrai toks bus. Paaugliai mokosi iš klaidų, tobulumo siekiantiems paaugliams itin reikia padėti išmokyti nebijoti daryti klaidų.

„Taigi, tu padarei klaidą. Nieko baisaus. Pažiūrėkime, ko gi galima iš jos išmokyti?“

„Tu nesi niekam tikusi, kaip sakai. Tu tik susipainiojai, ir suklydai. Visi mes – žmonės, kurie darom klaidas. Geriau pagalvok: ko gali pasimokyti iš šios situacijos?“

3. Pripažinti paauglio unikalumą.

Svarbu mokyti paauglius su-

vokti, kad visi žmonės lygūs, tačiau labai skirtingi ir kartu labai unikalūs, nepakartojami, taip pat ir jis. Jo, kaip paauglio, unikalumą atskleidžia interesai, mėgstama veikla, hobsis, ir pan. Jūs, kaip tėveliai, turite skatinti ir palaikyti tai, kas formuoja jo unikalumą (mėgstama veikla, interesai, specialūs sugebėjimai, hobsis ir pan.). Ir svarbiausia: jūs turite parodyti paaugliui, kad mylite jį tokį, koks jis yra, ir siųsti jam panašaus pobūdžio žinutę:

„Tu esi vienintelė (-is) tokia (-s) pasaulyje. Aš džiaugiuosi, kad tu esi mano dukterė (sūnus).“

4) Nepriklausomybės skatinimas.

Skatinti paauglio savarankiškumo pasireiškimą bet kioje sferoje ar veikloje, net tokioje, kurioje jam dar reikia tobulėti ir tobulėti. Čia tėvams tiesiog reikia apsiginkluoti kantrybe ir pakantumu. Nes ne viskas paaugliams pasiseka iš karto. Svarbu, kad jie stengiasi savarankiškai kažką atlikti. Nes galutinė paauglystės užduotis – galutinai atsiskirti nuo tėvų. Tad tas nepriklausomybės siekimas yra natūralus procesas, kad jaunas žmogus po truputį galėtų subręsti kaip savarankiška asmenybė ir sėkmingai integruotis į visuomenę.

Žlugdo:

1. Neigiamų laukimų turėjimas.
2. Telkiamasis prie klaidų.
3. Tobulumo tikėjimas.
4. Per didelė globa.

Padrasina:

1. Pasitikėjimas.
2. Rėmimasis stipriosiomis ypatybėmis.
3. Paauglio vertinimas
4. Nepriklausomybės siekimas.

Paaugliui nepatinka, jei tėvai...

...nurodo, kuo ir kaip jam rengtis...

...pyksta pamatę nešvarias jo rankas, kojas ar kaklą...

...bara už prastas manieras prie stalo...

...reikalauja nesibičiuliauti su jais nepatinkančiais draugais, juos ignoruoja...

...reikalauja valgyti tai, kas sveika, o ne tai, kas skanu...

...bando lyginti jį su pavyzdinio elgesio seserimi ar broliu...

...reikalauja visur vestis jauniesnių brolių ar seserų...

...pyksta, jei pažymiai prastesni nei draugų...

...reikalauja atsiskaityti už kiekvieną išleistą centą...

...giria savo vaiką kitiems gir-dint...