

„Ryšio su vaiku kūrimas ir palaikymas”

Telšių krašto globėjams
lektorius Evaldas Karmaza
2025.02.12



<https://mopsis.info/susirinkimas/telsiu-krasto-globejams-apie-rysi-su-vaikais-2025>

slaptažodis - pakalbam



Ryšio su vaiku kūrimas

Kodėl svarbu išnaudoti kasdienes akimirkas?

- Stipriausias ryšys kuriasi ne per ypatingus įvykius, o per paprastas kasdienes situacijas (Pagalvokite apie savo vaikystę - dažnai prisimename ne dovanas, o paprastus momentus su tėvais: **kartu valgant, prieš miegą skaitant pasaką**)



Svarbiausia prisiminti

- Maži momentai kuria didelius pokyčius (Kasdienės smulkmenos yra kaip plytelės, iš kurių statomas tvirtas ryšys)
- Niekada nevėlu pradėti (Net jei vakar nepavyko - šiandien yra nauja diena kurti ryšį)

Vakarinio ritualo nauda

- Pastovi vakarinė rutina vaikui - kaip šilta antklodė (Kai vaikas žino, kas bus - maudynės, pasaka, apsikabinimas - jis jaučiasi saugus)
- Prieš miegą vaikas dažnai atsiveria (Tamsioje ir jaučioje aplinkoje lengviau pasipasakoti tai, kas dieną nedrįso išsprūsti)



Valgymo kartu stebuklai

- Kai valgome kartu, mokomės ne tik valgyti, bet ir bendrauti (Per pietus ar vakarienę vaikas natūraliai pasipasakoja apie savo dieną, problemas, džiaugsmus)
- Telefonai ir televizoriai per valgymą - didžiausi ryšio priešai (Kai ekranai išjungti, atsiranda vieta tikram pokalbiui)

Kaip žaisti?

- Leiskite vaikui vadovauti žaidimui (Kai vaikas renkasi žaidimą, jis jaučiasi stiprus ir svarbus)
- Nekritikuokite ir netaisykite žaidimo eigos (Net jei lėlė "skrenda" ne taip, kaip jums atrodo teisinga - tegul skrenda!)



Žaidimas - vaiko kalba

- Per žaidimą vaikas pasako tai, ko nemoka pasakyti žodžiais (Stebėkite, ką ir kaip žaidžia - taip sužinosite, kas jam kelia nerimą ar džiaugsmą)
- 15 minučių tikro žaidimo geriau nei valanda "šiaip buvimo kartu" (Kai žaidžiate, išjunkite telefoną ir būkite "čia ir dabar")

Konfliktai - ne priešai, o progos

- Konfliktas - kaip durys į gilesnį supratimą (Per barnį sužinome, kas vaikui iš tiesų svarbu ir skaudu)
- Po audros visada ateina ramybė (Kai konfliktą išsprendžiame kartu, ryšys tampa dar stipresnis)



Kaip paversti konfliktą ryšio stiprinimu?

- Pirma - nurinkime patys (Giliai įkvėpkime, suskaičiuokime iki 10, išeiškime į kitą kambarį minutei)
- Tada - padėkime nusiraminti vaikui (Apkabinkime, pabūkime kartu tyloje, pasakykime "Matau, kad tau sunku")

Kasdienės progos ryšiui

Kelionė automobiliu (Tai puikus laikas pokalbiams, nes nereikia palaikyti akių kontakto - vaikams taip lengviau atsiverti. Galite žaisti žodžių žaidimus, klausytis muzikos, kurti istorijas)

Namų ruošos darbai (Drauge tvarkant namus, gaminant maistą ar plaunant indus, vaikas jaučiasi svarbus ir reikalingas. Tai puiki proga mokytis gyvenimo įgūdžių ir kartu juokauti)

Apsipirkimas parduotuvėje (Leiskite vaikui padėti sudaryti pirkinių sąrašą, rasti prekes, palyginti kainas. Tai moko planavimo ir sprendimų priėmimo)

Rytinis ruošimasis (Net jei skubate, 5 minutės "specialaus laiko" - kartu pasirenkant drabužius ar šukuojantis - gali nustatyti teigiamą visos dienos toną)

Pasivaikščiojimas su šunimi (Tai puiki proga judėti, kalbėtis ir stebėti aplinką. Gyvūno buvimas šalia dažnai padeda vaikams jaustis laisviau)



Kasdienės progos ryšiui

Sporto ar hobbio užsiėmimai (Kartu važinėjant dviračiais, žaidžiant kamuoliu ar užsiimant kita fizine veikla, stiprėja ne tik kūnas, bet ir tarpusavio ryšys)

Fotosesijos ar filmavimas (Leiskite vaikui fotografuoti ar filmuoti jus, save, aplinką. Vėliau kartu peržiūrėkite ir komentuokite nuotraukas ar vaizdo įrašus)

"Slaptų" žinučių rašymas (Palikite mažas žinutes pietų dėžutėje, ant pagalvės ar kuprinėje. Tai gali būti paprastas "Myliu tave" ar "Tu šaunuolis/ė!")

Ligų ar sunkių dienų periodu (Kai vaikas serga ar turi sunkią dieną, tai puiki proga parodyti besąlygišką meilę - skaityti kartu, žiūrėti filmus, tiesiog būti šalia)

Ramios tylos akimirkos (Kartais geriausias ryšys kuriasi tiesiog tyliai būnant kartu - stebint saulėlydį, gulint ant žolės ir žiūrint į debesis, ar prieš miegą apsikabinus)



Svarbu prisiminti

- Kiekviena diena pilna mažų progų kurti ryšį
- Svarbiausia ne KĄ darote, o KAIP tai darote - su dėmesiu ir meile
- Net trumpa, bet kokybiška kartu praleista akimirka yra vertinga

Pažvelkime į save... (refleksijos klausimai poroje)

1. **Kada paskutinį kartą tyliai sėdėjote kartu**, tiesiog būdami vienas šalia kito, be telefonų ar televizoriaus? (Kartais tyla ir buvimas kartu stiprina ryšį labiau nei žodžiai)
2. **Ar prisimenate, kada paskutinį kartą vienas kitą apkabinote ne pasisveikinimui/atsisveikinimui, o tiesiog taip?** (Fizinis kontaktas - vienas stipriausių ryšio kūrimo būdų)
3. **Kiek laiko per dieną praleidžiate kalbėdamiesi apie ką nors kita** nei buitiniai reikalai ar vaikų problemos? (Kartais taip įsitraukiame į tėvystės vaidmenį, kad pamirštame būti pora)
4. **Ar turite bent vieną bendrą ritualą, kuris priklauso tik jums dviems?** (Pavyzdžiui, rytinė kava kartu ar vakarinis pasivaikščiojimas)
5. **Kada paskutinį kartą važiavote kur nors kartu automobiliu be vaikų ir tiesiog kalbėjotės?** (Kelionės - puikus metas atkurti ryšį ir pabūti dviese)
6. **Ar dalinatės vienas su kitu savo džiaugsmiais ir sunkumais, susijusiais su globos patirtimi?** (Atviras dalijimasis jausmais stiprina emocinį ryšį)
7. **Kaip dažnai sustojate tiesiog pasidžiaugti vienas kitu ir tuo, ką kartu sukūrėte?** (Dėkingumas partneriui - vienas stipriausių ryšio palaikymo būdų)



Kaip klausytis, kad vaikas kalbėtų?

- Žiūrėkite vaikui į akis jo aukštyje
- Nekritikuokite ir nepertraukinėkite
- Parodykite, kad girdite: linktelėkite, sakykite "mhm", "suprantu" (Vaikas turi jausti, kad jo žodžiai mums svarbūs)



Emocijų veidrodis

- Įvardinkite vaiko jausmus: "Matau, kad tau liūdna/pikta/baisu"
- Nepulkite iškart spręsti problemos (Kartais vaikui tiesiog reikia, kad išgirstume jo jausmus)

Ryšio su vaiku palaikymo technikos

Prisilietimo galia

- Kiekvienas vaikas turi savo "prisilietimų žemėlapi"
- Vieni mėgsta stiprius apkabimus, kiti - švelnų paglostymą
- Stebėkite, koks prisilietimas vaikui maloniausias (Gerbkite vaiko ribas - leiskite jam parodyti, kiek artumo jam reikia)



Ritualai - ryšio klijai

- Paprasti, bet pastovūs ritualai kuria saugumo jausmą
- Pavyzdžiai:
 - Vakarinis "trys geri dalykai"
 - Sekmadienio blynai
 - Rytinis "pasveikinimo šokis" (Ritualai tampa tarsi šeimos parašu - "taip darome mes")

Rytiniai ritualai

- "Labas rytas" dainelė ar šokis (Linksmas dienos pradžios pasisveikinimas pagal jūsų sugalvotą melodiją)
- Rytinis "spėjimas" (Spėliojate, koks bus oras, ką valgysit pietums, ar sutiksitsite katiną pakeliui į mokyklą)
- Pusryčių "dėkingumo ratas" (Kiekvienas pasako, už ką šiandien yra dėkingas)

Dienos ritualai

- "Slaptos" žinutės pietų dėžutėje (Mažas raštelis su palinkėjimu ar piešinuku)
- Pasitikimo iš mokyklos "apsikabinimų kodas" (Sutartas apsikabinimų skaičius ar būdas)
- "Trys dalykai" po mokyklos (Pasidalijimas trimis įdomiausiais dienos įvykiais)

Savaitgalio ritualai

- Šeštadienio ryto blynai kartu (Kiekvienas turi savo užduotį gaminant)
- Sekmadienio pasivaikščiojimas į parką (Su specialia užduotimi, pvz., rasti kažką raudono)
- "Picų penktadienis" (Kartu gaminate ar užsisakote picą ir žiūrite filmą)

Vakariniai ritualai

- "Dienos didvyris" (Pasidalijimas, kuo šiandien didžiuojatės)
- Pasakos kūrimas kartu (Kuriate istoriją po vieną sakinį)
- "Šnabždesių laikas" prieš miegą (Tylūs, ramūs pokalbiai apie viską)

Specialūs ritualai

- "Mėnesio žvaigždė" (Kas mėnesį švenčiate vaiko pasiekimus)
- "Augimo žymės" ant sienos (Reguliarus ūgio matavimas su specialiomis žymėmis)
- "Mūsų albumo" pildymas (Reguliarus nuotraukų įklijavimas ir prisiminimų užrašymas)

Ypatingų progų ritualai

- "Gimtadienio karalius/karalienė" (Specialūs pusryčiai lovoje gimtadienio rytą)
- "Pirmosios dienos" tradicija (Ypatingas ritualas prieš kiekvieną svarbią "pirmąją dieną")
- Metų laiko pasikeitimo šventė (Specialus ritualas pasitinkant naują sezoną)



"Specialus laikas" - kas tai?

- 10-15 minučių VISIŠKO dėmesio vaikui
- Vaikas renkasi veiklą
- Jokios kritikos ar mokymų (Tai tarsi meilės vitaminai - trumpi, bet labai svarbūs)



Kaip organizuoti "specialų laiką"?

- Paskirkite pastovų laiką
- Praneškite vaikui iš anksto
- Leiskite jam vadovauti
- Išjunkite telefoną (Net jei žaidimas atrodo nuobodus - būkite ten visa širdimi)

... nebus taip paprasta, bet verta



Mažųjų sunkios istorijos

Vaikai į globėjų šeimas patenka dėl įvairių priežasčių. Kai kurie vaikai kenčia nuo keletu emocinių ir psichinių iššūkių. Tai gali būti:

Nepriežiūra: ji gali pasireikšti įvairiais būdais. Tai ir fiziologinių poreikių netenkinimas, antisanitarinės gyvenimo sąlygos. Reikalingos medicininės priežiūros nesuteikimas taip pat yra nepriežiūros forma. Kaip ir vaikų žaidimai nesaugioje aplinkoje. Galiausiai, daug vaikų kenčia dėl emocinės nepriežiūros, kai yra nepatenkinami jų emociniai poreikiai.

Fizinė prievarta: taip pat turi gausybę formų. Tai gali būti tiek matomas sužeidimas (mėlynės, nubrozdinimas), tiek ir fizinis vaiko užpuolimas. Fizinė prievarta apima ir vaiko užrakinimą tualete ar kitoje mažoje erdvėje.



Mažųjų sunkios istorijos

Smurtas artimoje aplinkoje: vaikas patenka į pavojų, kai šeimoje dažnai smurtaujama.

Netinkamas būstas: kartais tėvai nepajėgūs užtikrinti švarų, saugų ir sveiką būstą. Dažniausiai tokių šeimų vaikai tampa benamiais.

Tėvų įkalinimas ar mirtis: tai gana reta situacija, kuomet dėl tėvų mirties (žūties) neatsirastų šeimos narių, kurie paimtų vaiką auginti į savo šeimą.

Vaiko atsisakymas: kai mama (dažniausiai) savanoriškai atsisako auginti savo vaiką. Taip pat vaiko palikimu laikoma, kai tėvai ar draugai, seneliai, auklė laikinai prižiūrintys vaiką, jį palieka neribotam laikui.



Mažųjų sunkios istorijos

Seksualinė prievarta: apima vaiko įtraukimą į vojerizmą, pornografinės medžiagos žiūrėjimą, lytinius santykius, o tai pat kitos tvirkinimo ir priekabiavimo formas.

Tėvų narkotinių medžiagų/alkoholio vartojimas: vartojančių tėvų vaikai daug dažniau patenka į pavojus. Taip pat vaikai gali patirti nepriežiūrą, fizinę ar seksualinę prievartą.

Vaiko svaiginančių medžiagų vartojimas: Tėvai, kurie leidžia vaikams svaigintis alkoholiu ar narkotikais, taip pat sukelia vaikui didžiulį pavojų. Tėvai gali arba ignoruoti tai, kad vaikas vartoja, arba tiesiog nežinoti apie tai.



Lėti atradimai

Vienas iš žymiausių tyrimų apie vaikus iš Rumunijos globos namų yra Jungtinės Karalystės atliktas „English and Romanian Adoptees (ERA)“ tyrimas. Šis tyrimas buvo pradėtas 1990-ųjų pradžioje, kai Jungtinė Karalystė priėmė nemažą skaičių vaikų, kurie buvo iš Rumunijos globos namų.

ERA tyrimas tyrė, kaip ankstyva patirtis (ypač praleistas laikas globos namuose) veikia vaikų psichologinį ir fizinį vystymąsi bei jų adaptaciją naujoje aplinkoje. Tyrimo metu buvo stebimi vaikai, kurie patyrė nepriteklių ir prastą globą Rumunijos globos namuose, ir buvo palyginti su vaikais, kurie iš globos namų išėjo anksčiau arba gimė Jungtinėje Karalystėje.

Tyrimas parodė, kad Rumunijos globos namuose praleistas laikas turėjo ilgalaikį poveikį vaikų vystymuisi. Vaikai, kurie ilgiau gyveno globos namuose, turėjo didesnę tikimybę susidurti su įvairiomis sveikatos, emocinėmis ir elgesio problemomis, įskaitant prastesnį intelektualinį vystymąsi, socialinių įgūdžių trūkumus ir emocinius sutrikimus. Tačiau taip pat buvo pastebėta, kad dauguma vaikų sugebėjo gerokai pagerinti savo būklę po įvaikinimo, ypač jei jie buvo įvaikinti anksčiau ir gavo gerą rūpybą bei paramą.

Kitas Bukarešto ankstyvosios intervencijos projektas yra vienas iš labiausiai cituojamų tyrimų, nagrinėjančių ankstyvosios vaikystės nepritekliaus poveikį smegenų vystymuisi ir pabrėžiantis būtinybę užtikrinti vaikams saugią ir palaikančią aplinką. Tyrimas apie vaikus iš Rumunijos globos namų ir jų smegenų tūrį buvo atliktas mokslininkų grupės iš Harvardo universiteto, vadovaujamos Charles A. Nelson III. Šis tyrimas, žinomas kaip Bukarešto ankstyvosios intervencijos projektas (Bucharest Early Intervention Project, BEIP), analizavo, kaip ankstyvoji vaikystės patirtis globos namuose veikia smegenų vystymąsi.

Pagrindinės tyrimo išvados parodė, kad vaikai, kurie ilgiau gyveno globos namuose, turėjo mažesnę smegenų tūrį lyginant su vaikais, kurie buvo įvaikinti arba augo globos šeimose. Tyrimas atskleidė, kad ilgalaikis nepriteklis ir emocinės paramos trūkumas globos namuose buvo susijęs su sumažėjusiomis tam tikrų smegenų regionų, įskaitant prefrontalinę žievę, hipokampą ir amygdalą, apimtimis.



Apie prierašumą

Z. Freud manė, kad kūdikiai prisiriša prie to asmens ar objekto, kuris suteikia oralinį pasitenkinimą, kitaip tariant maitinimo. Daugeliui kūdikių tai yra motina, nes ji maitina savo vaiką.

H. Harlow (1958) atliktas tyrimas (beždžionėle ir dirbtine motina) paneigė šią Froido mintį: maitinimas nėra svarbiausias elementas, formuojantis prierašumą. Daug svarbesnis yra kontaktas su mama (globėju).



Apie prierašumą

Tyrimai, kurie atskleidė ryšio svarbą



- "Kas maitina, tą ir myli" - dominavęs požiūris.
- Nuostatos: tiek JAV, tiek ir Europoje vyraavo mechaninis požiūris į vaikų auginimą, kad reikia tik laiku paduoti valgyti, pasirūpinti fiziniiais poreikiais, o kaip tik nereikia per daug glostyti ar kilnoti, nešioti, nes vaikai išaugs išlepę ir nepasiruošę gyvenimo iššūkiams, o berniukai gali išaugti gėjais.
- Harry Harlow su tyrimu pabandė parodyti, kad visgi jaukumas, draugystė, meilė ir komfortas yra svarbūs vaikų raidai.
- Skausmingas tyrimas su beždžioniukais:
 - H. Harlow atskirdavo ką tik gimusius beždžioniukus nuo mamos ir jiems padarė du skirtingus dirbtinius mamos pakaitalus. Pirmasis buvo darinis iš vielos, į kurį buvo įdedamas buteliukas, iš kurio beždžioniukai galėjo gerti pieną ir taip pasimaitinti. Antrasis buvo irgi dirbtinė "mama", kuri neturėjo buteliuko su pienu, tačiau ji buvo iš medžio ir iš malonaus liesti audinio.
 - Beždžioniukai, niekada nepažinoję tikrosios savo mamos ir nepatyrę bendravimo su ja, tik trumpam užšokdavo pagerti pieno iš vielinės "mamos", o apie 20-22 val. per parą praleisdavo apsikabinę ir trindamiesi į švelnesnę, tačiau pieno neturinčią "mamą".
- Tyrimas parodė:
 - dirbtinė mama, netgi padengta kailiu nėra išeitis, jie užaugę turėjo problemų ir neišsivystė taip, kaip beždžioniukai, augę su tikra mama, tačiau problemų turėjo stebimai mažiau nei su vieline, tačiau "maitinančia mama" užaugę gyvūnai.



<https://manotikrasovnyimas.wordpress.com/taokeksperimentas/>

Apie prierašumą

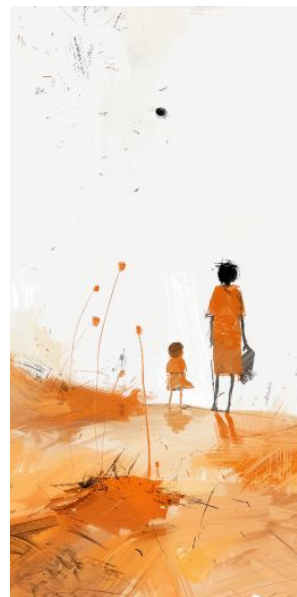
Įsivaizduokite, kad kiekvienas vaikas gimsta su "nematomu prierašumo maišeliu". Šis maišelis turi būti pripildytas saugumo, meilės ir pasitikėjimo. Kai maišelis pilnas, vaikas jaučiasi saugus tyrinėti pasaulį, mokytis ir augti.

Kaip tas maišelis pildosi?

- Per kasdienius "mažus dalykus": kai verkiant prieiname, kai šypsomės, kai paguodžiame
- Per pastovumą: kai vaikas žino, kad mes būsimės šalia, kai jo prireiks
- Per prisilietimus: apsikabinimus, paglostymus, švelnų buvimą šalia
- Per dėmesį: kai pastebime jo jausmus ir parodome, kad jie mums svarbūs

Kartais vaikų, kurie ateina į globėjų šeimas, "prieraišumo maišeliai" būna skylėti. Kodėl? Nes ankstesnėje patirtyje galbūt:

- Verkė, bet niekas neatėjo
- Norėjo apsikabinti, bet nebuvo kam
- Išsigando, bet turėjo susitvarkyti pats
- Jautėsi alkanas ar šaltas, bet niekas nepasirūpino





Apie prieraišumą

Todėl tokie vaikai kartais elgiasi keistai:

- Vieni labai limpa, tarsi bandytų "prisipildyti" viso gyvenimo prieraišumo per vieną dieną
- Kiti atstumia, nes bijo vėl būti sužeisti
- Treti bando kontroliuoti situaciją, nes taip jaučiasi saugesni
- Ketvirtieji elgiasi tarsi jiems nereikėtų meilės, nors iš tiesų jos labai trokšta



Ką daryti globėjams?

1. Būti kantriais "maišelio lopytojais":
 - Net jei vaikas atstumia, vis tiek būti šalia
 - Net jei atrodo, kad niekas nesikeičia, tęsti pastovią meilę
 - Net jei vaikas elgiasi "sunkiai", suprasti, kad tai jo būdas pasakyti "man skauda"
2. Suprasti, kad prieraišumas kuriasi pamažu:
 - Tai kaip statyti namą - plytelė po plytelės
 - Kartais keli žingsniai pirmyn, vienas atgal - tai normalu
 - Kiekvienas vaikas turi savo tempą
3. Stebėti mažus ženklus:
 - Kai vaikas pradeda ieškoti jūsų akimis žaidžiant
 - Kai ateina pasiguosti užsigavęs
 - Kai pradeda dalintis savo baime ar nerimu
 - Kai leidžiasi paguodžiamas



*Prieraišumo teorija, kurią sukūrė britų psichiatras ir psichoanalitikas John Bowlby, nagrinėja, kaip ankstyvieji ryšiai tarp vaiko ir jo pagrindinių priežiūros teikėjų veikia vaiko emocinę ir socialinę raidą. Bowlby teigė, kad **saugus prieraišumas ankstyvoje vaikystėje yra būtinas sveikai psichologinei raidai, nes jis suteikia pagrindą pasitikėjimui, savarankiškumui ir gebėjimui užmegzti santykius ateityje.***

Įsivaizduokite vaikų žaidimų aikštelę. Skirtingi vaikai skirtingai elgiasi, kai mama ar tėtis pasodina juos ant sūpynių. Būtent pagal šiuos elgesio skirtumus John Bowlby ir jo kolegė Mary Ainsworth aprašė keturis prieraišumo tipus:



Saugus prieraišumas ("Aš žinau, kad tu sugrįši")

- Toks vaikas kaip maža saulutė - švyti pasitikėjimu
- Drąsiai tyrinėja aplinką, nes žino, kad mama/tėtis netoliese
- Jei susižeidžia ar išsigąsta - bėga pas globėją pasiguosti
- Pasiguodęs vėl drąsiai grįžta žaisti
- Kai globėjas grįžta po trumpo išsiskyrimo - džiaugiasi, bet nėra prilipęs kaip "priklijuotas"

Nerimastingas prieraišumas ("O jei tu nesugrįši?")

- Šie vaikai kaip maži "lipdukai" - nuolat tikrina, ar globėjas dar čia
- Sunkiai atsiskiria, net trumpam
- Net ir žaisdami nuolat dairosi į globėją
- Labai jautriai reaguoja į išsiskyrimą - gali verksti, pykti
- Kai globėjas grįžta - sunku nusiraminti, gali būti piktas ir tuo pačiu labai "lipnūs"

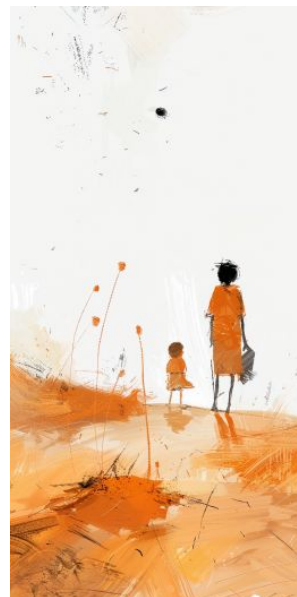


Vengiantis prierašumas ("Man tavęs nereikia")

- Atrodo kaip "maži suaugusieji" - labai savarankiški
- Mažai rodo emocijų, kai globėjas išeina ar grįžta
- Retai prašo pagalbos ar paguodos
- Susižeidę ar išsigandę - bando susitvarkyti patys
- Iš šono gali atrodyti, kad jiems "viskas gerai", bet viduje dažnai jaučia nerimą

Dezorganizuotas prierašumas ("Nežinau, ko tikėtis")

- Šių vaikų elgesys sunkiai nuspėjamas - kaip "švytuoklė"
- Vieną minutę gali labai lipti, kitą - atstumti
- Sunku nusiraminti, net kai globėjas šalia
- Gali rodyti keistą elgesį (pvz., sustingti, supykti be aiškos priežasties)
- Dažnai būdingas vaikams, patyrusiems traumą ar apleistumą



Svarbu globėjams suprasti:

1. Tai nėra vaiko "charakteris" - **tai jo išmoktas būdas išgyventi**
2. Visi šie elgesio būdai **kažkada padėjo vaikui jaustis saugesniam**
3. Su meile ir kantrybe prierašumo tipas gali keistis
4. **Net suaugę žmonės turi skirtingus prierašumo tipus** - tai normalu

Ką daryti globėjams?

- **Būti pastoviu** "saugiu uostu" - kad ir koks būtų vaiko elgesys
- **Suprasti**, kad vaiko elgesys turi priežastį
- **Neskubinti** - pokyčiams reikia laiko
- **Ieškoti pagalbos sau** - kartais reikia specialistų paramos

Ir svarbiausia - neprarasti vilties. Net jei vaikas dabar rodo nesaugų prierašumą, su meile, kantrybe ir tinkama pagalba jis gali išmokti saugiai prisirišti. Tai kaip auginti gėlę - reikia laiko, pastovumo ir meilės, bet žiedas tikrai išsiskleis.



Taip norisi greitai sutvarkyti... griežtumu

"Generolas Mama" arba "Vyriausiasis Tėvas" - taip galėtume pavadinti šiuos tėvus, kurių **namuose galioja griežtesnė tvarka** nei kariniame dalinyje. Čia kiekvienas trupinys turi savo vietą, o **"18:30" reiškia būtent 18:30**, ne minutė vėliau. Jų **arsenale - visa puokštė draudimų, bausmių** ir "kai aš augau" istorijų. Jų žvilgsnis gali ištirpdyti ledą, o frazė **"ateik, reikia pasikalbėti"** sukelia didesnį stresą nei visi mokyklos egzaminai kartu sudėjus. Jie - tobulos tvarkos ir disciplinos architektai, kurių namuose net dulkės bijo nusėsti ne pagal taisykles.

Kodėl jie tokie? Dažniausiai iš meilės ir rūpesčio. Jie **nuoširdžiai tiki, kad griežtumas padės jų vaikams išaugti "tikrais žmonėmis"**. Kartais tai - jų pačių griežto auklėjimo atspindys, kartais - baimė "nesugadinti" vaiko, kartais - noras apsaugoti nuo visų įmanomų pavojų.



Mūsų įvairūs bendravimo stiliai

Kodėl toks auklėjimas neveikia su paaugliais?

- 1. Slopina natūralų vystymąsi** (Paauglystė yra kritinis laikotarpis, kai formuojasi savarankiško sprendimų priėmimo įgūdžiai. Perdėta kontrolė trukdo šiam procesui)
- 2. Sukelia pasipriešinimą** (Kuo daugiau draudimų, tuo didesnė tikimybė, kad paauglys darys viską atvirkščiai - tai vadinama reaktyviu pasipriešinimu)
- 3. Moko slėpti, o ne pasitikėti** (Griežtoje aplinkoje paaugliai išmoksta ne elgtis teisingai, o geriau slėpti savo veiksmus ir jausmus)
- 4. Žaloja savivertę** (Nuolatinė kritika ir aukšti reikalavimai gali suformuoti žemą savivertę ir nerimastingumą)
- 5. Stabdo emocinį brendimą** (Kai nėra erdvės klaidoms ir mokymuisi iš jų, stringa emocinio intelekto vystymasis)



Kodėl toks auklėjimas neveikia su paaugliais?

- 6. Kuria nesveiką santykį su autoritetu** (Paaugliai arba tampa pernelyg paklusnūs, arba išvysto chronišką priešišumą autoritetams)
- 7. Mažina motyvaciją** (Kai viskas kontroliuojama iš išorės, nesivysto vidinė motyvacija ir atsakomybės jausmas)
- 8. Trukdo formuotis kritiniam mąstymui** (Kai sprendimai priimami už paauglį, jis neišmoksta pats vertinti situacijų ir priimti sprendimų)
- 9. Kenkia tarpusavio pasitikėjimui** (Griežta kontrolė siunčia žinutę "aš tavimi nepasitikiu", o tai ardo santykius ilgam)
- 10. Programuoja ateities sunkumus** (Autoritarinis auklėjimas dažnai sukuria problemas būsimojoje santykiuose ir darbe)



Išeitis?

- Pereiti nuo kontrolės prie palaikymo
- Nuo bausmių prie natūralių pasekmių
- Nuo įsakymų prie dialogo
- Nuo "turi" prie "renkiesi"
- Nuo tobulo paklusnumo prie saugaus vystymosi

(Šis perėjimas nėra lengvas, bet būtinas norint išsaugoti ryšį su paaugliu ir padėti jam sveikai bręsti)



"Draugas Tėtis" arba "Mama-Fėja"

"Draugas Tėtis" arba "Mama-Fėja" - šie tėvai savo vaikams **ne auklėtojai, o geriausi draugai**. Jų namuose nėra žodžio "ne", o taisyklės lankstosi kaip guma. Čia vakarienė gali būti ir vidurnaktį (jei išvis bus), namų darbai - "kai būsi nusiteikęs", o pažadai keičiasi greičiau nei TikTok'o trendai. Jų vaikas nori naujo telefono? "Gerai, brangiuk". Nepatinka mokykla? "Gal pakeisim". Pasikviesti 10 draugų nakvynei trečiadienį? "Žinoma, kada tik nori". **Jų pedagoginis arsenalas - begalinis lankstumas, nuolatinis "taip" ir filosofija "tegu vaikas pats nusprendžia"**.

Kodėl jie tokie? Dažnai iš meilės ir noro kompensuoti savo vaikystės griežtumą. Kartais - iš baimės prarasti vaiko meilę. O kartais - tiesiog iš nuovargio ir noro išvengti konfliktų.



Bet ką gausime?

1. Nesaugumo jausmas (Kai nėra aiškių ribų, paaugliai jaučiasi tarsi plaukiotų atviroje jūroje be kompasu - tai kelia nerimą ir nesaugumą)

2. Sunkumai su savireguliacija (Neišmokę valdyti impulsų vaikystėje, paaugliai sunkiai tvarkosi su emocijomis ir potraukiais)

3. Iškreiptas realybės suvokimas (Kai viskas leidžiama, susiformuoja nerealistiniai lūkesčiai apie pasaulį ir santykius)

4. Atsakomybės vengimas (Nepatyrę natūralių pasekmių, paaugliai nesugeba prisiimti atsakomybės už savo veiksmus)

5. Socialinės adaptacijos problemos (Sunku pritaipyti grupėse, kur yra taisyklės ir reikalavimai - mokykloje, darbe, santykiuose)



Bet ką gausime?

6. Perdėtas egocentrizmas (Formuojasi įsitikinimas, kad pasaulis sukasi aplink juos ir jų norus)

7. Vidinės struktūros stoka (Neišmokstama organizuotis, planuoti, laikytis įsipareigojimų)

8. Vertybių sistemos silpnumas (Be aiškių gairių sunku susiformuoti tvirtą vertybių sistemą)

9. Manipuliatyvus elgesys (Išmokstama manipuliuoti kitais, kad gautų tai, ko nori)

10. Paradoksali priklausomybė (Nors atrodo savarankiški, tampa labai priklausomi nuo tėvų paramos)



Ką sau patarti?

Būdingi požymiai:

- Negebėjimas pasakyti "ne"
- Konfliktų vengimas bet kokia kaina
- Ribų nebuvimas
- Atsakomybės perėmimas už vaiko pasirinkimus
- Perteklinis atlidumas netinkamam elgesiui

Subalansuotas sprendimas:

- Aiškos, bet lanksčios ribos
- Natūralios pasekmės vietoj bausmių ar visiško atlidumo
- Palaikymas, bet ne perteklinis globojimas
- Laisvė rinktis, bet su aiškiais rėmais
- Meilė be besąlygiško nuolaidžiavimo

(Svarbu suprasti, kad meilė nėra tapati viskam pritarti ir viską leisti. Tikra meilė - tai suteikti vaikui įrankius sėkmingam ir savarankiškam gyvenimui.)



"Zombie tėtis" arba "Mama-AutoPilotas"

Šie tėvai fiziškai namuose, bet emociškai tarsi už stiklo sienos. Jų akys dažniau susitinka su telefono ekranu nei su vaiku, o standartinės frazės "mhm", "gerai", "paskui" ir "ne dabar" kartojasi kaip užstrigusi plokštelė. Jų energijos bankas nuolat rodo "minus", o emocinis akumulatorius seniai išsikrovęs. Vakarienė? Užsakyk pats. Kaip sekasi mokykloje? Ai, gerai... Nori pasikalbėti? Sorry, labai pavargau... Netflix'as ir sofa tampa pagrindiniu gyvenimo prieglobsčiu, o bet koks papildomas klausimas ar prašymas atrodo kaip dar vienas akmuo ant ir taip per sunkios naštos.

Kodėl jie tokie? **Dažniausiai tai puikūs žmonės, įstrigę tarp darbų, finansinių rūpesčių, santykių problemų ir visuomenės lūkesčių.** Jie bando išgyventi, bet nebeturi resursų "gyventi".



1. Pagrindiniai požymiai: (Nuolatinis atidėliojimas bendrauti, automatiniai atsakymai, emocinis atsirbojimas, fizinis buvimas be psichologinio dalyvavimo)

2. Priežastys:

- **Darbo krūvis** (Ilgos darbo valandos, viršvalandžiai, kelios darbovietės)
- **Finansiniai rūpesčiai** (Nuolatinis stresas dėl pinigų, skolos, būsto paskolos)
- **Asmeninės problemos** (Santykių sunkumai, sveikatos problemos, neišspręstos traumos)
- **Perdegimas** (Chroniškas nuovargis, motyvacijos praradimas, emocinis išsekimas)

3. Poveikis paaugliams:

- **Emocinis atstumas** (Paaugliai jaučiasi nepastebėti ir nesvarbūs)
- **Savęs kaltinimas** (Dažnai mano, kad tėvų nuovargis - jų kaltė)
- **Elgesio problemos** (Bando atkreipti dėmesį netinkamu elgesiu)
- **Ankstyvasis suaugimas** (Per anksti tampa savarankiški ir rūpinasi savimi)



Ką daryti tėvams:

- **Kokybiškas laikas** (Bent 15 minučių visiško dėmesio kasdien)
- **Energijos valdymas** (Prioritetų nustatymas, poilsio planavimas)
- **Pagalbos priėmimas** (Nebijoti prašyti pagalbos iš artimųjų ar specialistų)
- **Atvirumo praktika** (Paaiškinti vaikams savo būseną amžiui tinkamu būdu)

Praktiniai žingsniai:

- **Telefono "detoksas"** (Bent valandą per dieną be telefono)
- **Bendros veiklos** (Paprastos, bet reguliarios - pusryčiai, pasivaikščiojimas)
- **Nuovargio ritualo kūrimas** ("Dabar man reikia pailsėti, bet po valandos tikrai pasikalbėsime")
- **Emocinis prieinamumas** (Net ir pavargus, rodyti, kad vaikas svarbus)

Geriau 15 minučių visiško dėmesio nei valanda "pusiau čia"



BENDRAVIMO STILIUS SU VAIKU

- **Autoritetinis** (tinkamiausias) (SUTARIMAI, TAISYKLĖS, SUPRATIMAS)
- **Autoritarinis** (nedideli rezultatai) (GRIEŽTUMAS, PAKLUSNUMAS, JĖGA)
- **Nuolaidus** (nedideli rezultatai) (GERUMAS, MEILĖ, POZITYVUMAS)
- **Nusišalinęs** (menki rezultatai) (NUOVARGIS, PRIMINIMAI)

Paauglystė - aukštesnio lygio iššūkiai



Pokalbių svarbios temos

- Namų taisyklės ir atsakomybė
- Alkoholis ir rūkymas
- Miegas
- Internetas
- Brendimas ir ankstyvoji seksualizacija
- Psichologinis atsparumas
- Nepriklausomybė ir atstumas nuo tėvų
- Broliai/seserys
- Sunkūs gyvenimo įvykiai (skyrybos, trauma, netektys ir pan.)
- Gebėjimas kalbėti atvirai
- Draugai/bendraamžiai
-



Kiek daug temų, kurias reikėtų aptarti

- ...jeigu parūko...
- ...jeigu pabandė gerti...
- ...jeigu prakalbo apie nenorą gyventi...
- ...jeigu stipriai nutilo...
- ...jeigu pradėjo nuolat sirgti...
- ...jeigu pradėjo vengti mokyklos...
- ...jeigu nėštumas...
- ...



Ir vaikas ir suaugęs vienne kūne

E. Laurinaitis



- “Jis geria, rūko, spjaudo ant jūsų... Jis tenori būti stipriai ir šiltai apkabintas”
- „Kai man buvo 14 metų, mano tėvas niekam tikęs, bet kai man suėjo 21 metai, nustebau, kokią jis padarė pažangą...”

Tai nėra lengva, nes...

- **Neurologiniai pokyčiai** (prefrontalinė žievė, atsakinga už sprendimų priėmimą ir impulsų kontrolę, dar vystosi iki 25 metų)
- **Hormonų audra** (testosterono ir estrogeno lygio svyravimai daro įtaką nuotaikai ir elgesiui)
- **Identiteto paieškos** (intensyvus savęs pažinimo ir atskyrimo nuo tėvų procesas)
- **Bendraamžių įtakos stiprėjimas** (draugų nuomonė tampa svarbesnė nei tėvų)

Tai nėra lengva, nes...

- **Autonomijos poreikis** (natūralus noras būti nepriklausomam ir priimti savarankiškus sprendimus)
- **Emocijų intensyvumas** (jausmai išgyvenami stipriau, o gebėjimas juos valdyti dar nėra pilnai išsivystęs)
- **Skirtingi komunikacijos stiliai** (paaugliai dažnai renkasi trumpą, fragmentišką bendravimą, ypač per technologijas)
- **Kritinio mąstymo vystymasis** (paaugliai pradeda kvestionuoti autoritetus ir įprastas tiesas)

Tai nėra lengva, nes...

- **Miego režimo pokyčiai** (biologinis ritmas keičiasi, paaugliai tampa "naktiniais paukščiais")
- **Socialinio spaudimo įtaka** (išaugęs jautrumas socialiniam vertinimui ir pritarimui)

Svarbiausia suprasti, kad šie pokyčiai yra normalūs ir laikini. Jūsų paauglys vis dar yra tas pats mylintis vaikas, tik keliaujantis per sudėtingą vystymosi etapą. Jūsų kantrybė, supratimas ir nuoseklus buvimas šalia (net kai atrodo, kad jūsų nereikia) yra geriausias būdas padėti jam šiame kelyje.

Paauglys – kas tai?

1. **Emocijų centras (limbinė sistema)**
 - Dirba "viršvalandžius" – emocijos stiprios ir nenuspėjamos
 - Malonumo centras ypač aktyvus – todėl taip traukia rizikingi dalykai
 - Socialiniai santykiai tampa emociškai "elektrizuoti"
2. **Racionalusis centras (prefrontalinė žievė)**
 - Dar tik "renovuojamas" – bus baigtas tik apie 25-uosius
 - Atsakingas už planavimą, impulsų kontrolę, sprendimų priėmimą
 - Veikia kaip "stabdžių sistema", bet dar netobulai



Paauglys – kas tai?

Kodėl jie taip elgiasi? Kai suprantame šiuos procesus, daug paauglių elgesio aspektų įgauna prasmę:

- "Negalvojau, tiesiog padariau" – nes impulsų kontrolės sistema dar tobulėja
- "Visi žiūrėjo!" – socialinis vertinimas jiems neurobiologiškai svarbesnis nei mums
- "Bet man BŪTINA ten eiti!" – emocijos užgožia racionalų mąstymą



Skirtingos kartos - skirtingi pasauliai

Pažiūrėkime į visas kartas vienu metu:

Prarastoji karta	Susijusi su I pasauliniu karu (išbarstyta, pergyvenusi). Paprastai laikoma - 1883-1900)
Didžioji karta	Pradėjo augti technologijos, vadovavosi idealais (Paprastai laikoma - 1901-1927)
Tylioji karta	Didelis nesaugumas dėl suiručių ir karų, sumažėjusios šeimos (Paprastai laikoma - 1928-1945)
Kūdikų bumo karta	(Paprastai laikoma - 1946-1964)
X karta	(Paprastai laikoma - 1965-1980)
Y karta (Tūkstantmečio karta)	(Paprastai laikoma - 1981-1996)
Z karta	(Paprastai laikoma - 1997-2010 ...)
Alfa karta (išmanioji karta)	(Paprastai laikoma - 2011-...)

Daugiausia taikoma Vakarų kultūrai

1. **Darbas jauname amžiuje.** Būdinga buvo tai, kad paaugliai anksti pradėdavo dirbti. Daugelis šeimų priklausė nuo vaikų pajamų, todėl buvo įprasta, kad vaikai, ypač iš vargingiausių šeimų, nesimokydavo, bet dirbdavo fabrikuose, ūkiuose ar namuose.
2. **Mokyklos reforma.** 20 amžiaus pradžioje mokyklinis ugdymas buvo mažiau paplitęs nei dabar, tačiau įvyko reikšmingi pokyčiai. Vis daugiau valstybių pradėjo priimti įstatymus dėl privalomojo mokyklinio ugdymo, o tai reiškė, kad daugiau paauglių pradėjo lankyti mokyklas.
3. **Nauji laisvalaikio praleidimo būdai.** Kinematografija ir radijas buvo naujos pramogos priemonės, kurios tapo populiariais laisvalaikio praleidimo būdais.
4. **Paauglių subkultūros.** 20 amžiaus pradžioje pradėjo formuotis paauglių subkultūros, kurios išreiškė savitą identitetą per muziką, mados stilius ir elgesį.
5. **Pirmasis pasaulinis karas.** Paaugliai buvo tiesiogiai paveikti Pirmojo pasaulinio karo. Daugelis jaunuolių tarnavo kariuomenėje, o tie, kurie liko namuose, patyrė ekonominius ir socialinius sunkumus.
6. **Vertybių pokyčiai.** 20 amžiaus pradžia žymėjo tradicinių vertybių ir modernios kultūros susidūrimą. Tai buvo laikotarpis, kai keitėsi požiūris į lytis, šeimos vaidmenį ir individualizmą.
7. **Naujas požiūris į paauglystę.** 20 amžiaus pradžioje paauglystę pradėta suvokti kaip atskiras gyvenimo etapas, kuriam būdingi tam tikri fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai. Šis požiūris lėmė naujų tyrimų apie paauglius atsiradimą ir padėjo formuoti politiką bei programas, skirtas šiai amžiaus grupei.

Paauglystė 20-o a. pradžioje



Paauglystė sovietmečiu

1. **Pionieriai ir komjaunimas:** dauguma paauglių buvo organizacijų, skirtų jaunimui, nariai. Jaunesniems vaikams buvo skirta pionierių organizacija, o vyresniems paaugliams - Komunistinė jaunimo sąjunga (komjaunimas). Šios organizacijos palaikė lojalumą Komunistų partijai ir skatino kolektyvizmą, draugystę ir patriotizmą.
2. **Stipri ideologinė indoktrinacija:** mokykloje ir jaunimo organizacijose paaugliai buvo nuolat veikiami komunistinės ideologijos, kai buvo mokomi mylėti Tėvynę, gerbti tarybinę istoriją ir vadovus.
3. **Sportas ir kūno kultūra:** fizinis ugdymas ir sportas buvo labai svarbūs. Daugelis paauglių dalyvavo sporto būreliuose, olimpiadose ir varžybose, kurios buvo laikomos svarbiu būdu stiprinti tarybinį jaunimą.
4. **Mokslas ir technika:** Sovietų Sąjunga skatino domėtis mokslu. Buvo populiariūs būreliai, skirti chemijai, fizikai, astronomijai ir kt., o paaugliai buvo skatinami domėtis mokslu ir technologijomis.
5. **Kultūrinis gyvenimas:** dėmesys buvo skiriamas literatūrai, muzikai, teatrui ir menams. Daugelis paauglių lankė muzikos mokyklos, choras ir teatro kolektyvus.
6. **Laisvalaikis:** nors laisvalaikio praleidimo galimybės buvo ribotos, paaugliai turėjo prieigą prie bibliotekų, kino teatrų, jaunimo klubų ir sporto įstaigų. Taip pat buvo populiarios pionierių stovyklos, kuriose jaunimas praleisdavo vasaras.
7. **Antrasis pasaulinis karas:** paaugliai tiesiogiai arba netiesiogiai patyrė karo pasekmes. Vėlesnės kartos buvo auklėjamos remiantis antinacistine ideologija ir karo herojų garbinimu.
8. **Draugystės tarp tautų ideologija:** paaugliai buvo skatinami mylėti ir branginti visų tarybinių respublikų kultūras, skatinti draugystę ir bendradarbiavimą tarp tautų.
9. **Ribotos informacijos prieiga:** dėl cenzūros ir informacijos kontrolės paaugliai neturėjo prieigos prie užsienio žiniasklaidos, muzikos ar literatūros (išskyrus tai, kas buvo oficialiai leidžiama).
10. **Ryškūs kartos skirtumai:** Sovietų Sąjungos paauglių patirtis labai skyrėsi priklausomai nuo dešimtmečio. Pavyzdžiui, 50-ųjų paaugliai patyrė Stalino represijas, o 80-ųjų paaugliai išgyveno "glasnost ir perestroiką".

Kūnas. Vienintelis, ką dar kontroliuojame. Atkreipkite dėmesį į paauglius. Jie taip drąsiai išbando kūną. Jis tampa kaip meno kūrinys. Jų net laikysena yra orientuota į kūną. Pats kūnas, rūbai, eisena parodo labai daug. Tiesiog juos stebint galima pamatyti viską, ką jie galvoja, kaip jie jaučiasi. Ypač, kai jie būna gatvėje, kai būna savo draugų būryje.

Jaunimo kultūros

- Pankai
- Gotai
- Hip Hop
- Skinhead
- O gal Jackass...



Iliustracinės nuorodos

- Susipažinkite - Emo atmosfera (Tokio Hotel, https://www.youtube.com/watch?v=S_Sy5-sOodA)
- Susipažinkite - Billie Eilish (<https://www.youtube.com/watch?v=DyDfgMOUjCI>)
- Susipažinkite - 21 pilots (<https://www.youtube.com/watch?v=pXRviul6vMY>)
- Atpažinkite - akcentas į ryškų įvaizdį (Dua Lipa, <https://www.youtube.com/watch?v=9HDEHj2yzew&list=PLWUXmX2htJ7M8hQ5PxEfsmvGbTkRNRIv>)
- JIE. Paaugliai be grimo (<https://www.youtube.com/watch?v=SnQRzrPmTmM>)



Pažiūrėkime, kur yra mūsų paaugliai

Kur yra problema? Susipažinkite su paskutiniais pastebėjimais

Išmaniųjų telefonų atsiradimas žymiai ir ryškiai pakeitė paauglių elgesį- nuo socialinių santykių iki psichinės sveikatos.

Ankstesnėse kartose (nuo 1970-ųjų ar vadinamojoje X kartoje) **išėjimas iš namų, rūkymas ir alkoholio ragavimas buvo paauglių nepriklausomybės manifestas.**

Tuo tarpu, šiuolaikiniai paaugliai:

- **nenoriai palieka namus be tėvų.** Be to,
- jie **mažiau linkę eiti į pasimatymus.**
- Tokiu būdu **sumažėjo ir paauglių seksualinis aktyvumas.**
- **Net vairavimas,** jaunuolių nepriklausomybės simbolis, **prarado savo svarbą.** Nėra reikalo skubėti laikyti teises, kai namie yra vairuotojai – mama ir tėtis.

Daugiau straipsnyje:
<https://education.life/2020/02/04/mes-labiau-me-gstame-savo-telefonus-nel-tikrus-zmones/>

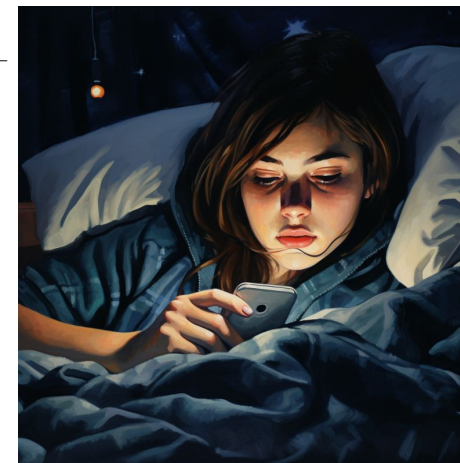
Gyvenimas persikelia į lovą

Bendrai kalbant apie brandą ir raidą, **raidos stadijos tarsi persikelia keliais metais į priekį:** tai, ką daro 15-mečiai – geria, rūko, užsiima seksu ir pan., dabar persikėlė į 18-mečius. O 15-mečiai elgiasi kaip 13-mečiai. O vaikystė prasitęsė ir į mokyklos etapą.

Šiuolaikinių paauglių **gyvenimas vyksta telefonuose.** Jiems nebūtina išeiti iš namų tam, kad susitiktų su draugais.

Tyrimai rodo, kad paaugliai, kurie **vidutiniškai daugiau laiko praleidžia ekranuose yra daug nelaimingesni nei tie,** kurie daugiau laiko praleisdavo užsiimdami kita veikla (sportas, šokiai, menas, muzika) (Jean M. Twenge [knogos apie ikartą](#) (2017 metai))

nuo 2000 iki 2015 metų maždaug **40 procentų sumažėjo paauglių, besimatančių su draugais kiekvieną dieną,** skaičius.



Depresija.... depresija

- Dabar rečiau išeina į vakarėlius, tačiau dabar juos **visus 'dokumentuoja':** deda į Facebook'ą, Instagramą, TikTok ar kitur. Tad paauglys **greitai pasijunta nuvertintas ir vienišas,** jei jo nepakviečia kartu, o jis tai pamato draugų nuotraukose.
- Nerimą sukelia ir „laikų“ skaičius: panelė, idėjusi savo pranešimą, **nerimastingai lauks pritarimo** iš kitų dalyvių komentarų „laikų“ **ar širdelių pavidalu.**
- Dabartiniai paaugliai **miega maždaug 7 valandas.** Paskutinis dalykas, ką jie mato prieš miegą yra telefonas. Jis yra ir pirmas dalykas, kurį pamato atsibudęs jaunuolis. **Miego sutrikimai veda prie daugybės elgesio problemų,** tokių kaip, lėtesnis mąstymas, polinkis į ligas, atsvoris ir aukštas kraujo spaudimas.
- **Koreliacija tarp telefono ir depresijos ryšio yra pakankamai stipri,** kad daugelis tėvų lieptų vaikams padėti į šalį telefonus.

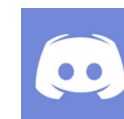


Kas ką naudoja

- Visos kartos

- Y karta

- Z karta



dabartinė iKarta

- 1. **Technologijų įtaka.** Šiuolaikiniai paaugliai yra pirmoji karta, užaugusi su išmaniaisiais telefonais, planšetiniais kompiuteriais ir kitomis pažangiomis technologijomis. Jie yra tarpininkai tarp analoginio ir skaitmeninio amžiaus, o technologijos yra centrinė jų kasdienybės dalis.
- 2. **Socialiniai tinklai.** Tokios platformos, kaip Instagram, Snapchat, TikTok ir kitos, keičia paauglių socialinį gyvenimą, savęs suvokimą ir požiūrį į pasaulį. Socialiniai tinklai gali būti tiek sėkmės ir saviraiškos šaltinis, tiek sukelti stresą ar nepasitikėjimą savimi.
- 3. **Paauglių politinis aktyvumas.** Paskutinio dešimtmečio paaugliai yra labiau politiškai įsipareigoję ir informuoti apie globalias problemas, tokias kaip klimato kaita, lyčių lygybė, rasizmas ir LGBTQ+ teisės.
- 4. **Didesnis atvirumas apie psichinę sveikatą.** Nors psichinės sveikatos problemos nėra naujiena, šiuolaikiniai paaugliai yra labiau linkę kalbėti apie jas ir ieškoti pagalbos.
- 5. **Kultūrinė įvairovė ir globalizacija.** Paaugliai šiandien yra daug labiau sąmoningi. Nes kultūrinės įvairovės ir globalizacijos dėka turi prieigą prie įvairių kultūrų ir tradicijų.
- 6. **Mažesnis ankstyvas seksualinis aktyvumas.** Kai kurie tyrimai rodo, kad šiuolaikiniai paaugliai vėliau pradeda seksualinį gyvenimą lyginant su ankstesnėmis kartomis.
- 7. **Vėlesnis nepriklausomybės įgijimas.** Daugelis šiuolaikinių paauglių vėliau imasi tam tikrų suaugusiųjų vaidmenų, pvz., vairavimo, darbo arba šeimos kūrimo.
- 8. **Didesnis dėmesys sveikam gyvenimo būdui.** Suvokimas apie mitybą, fizinę veiklą ir sveikatos rūpinimąsi yra didesnis.
- 9. **Edukaciniai iššūkiai.** Šiuolaikiniai paaugliai susiduria su didele akademinė įtampa ir konkurencija, o kartu ir su naujoviškomis mokymosi priemonėmis, tokiomis kaip nuotolinis mokymas dėl COVID-19 pandemijos.
- 10. **Savigarbos ir saviraiškos poreikis.** Dėl socialinių tinklų įtakos ir nuotolinio savęs pristatymo visuomenei, paaugliai dažnai ieško būdų išreikšti save unikaliai ir autentiškai.



Neigiami aspektai:

Gyvenimas socialiniuose tinkluose

Teigiami aspektai:

- 1. **Lyginimasis su kitais.** Matydami kitų paauglių „tobulus“ gyvenimo momentus, paaugliai gali jaustis nepakankamai geri ar nesėkmingi, kas gali turėti neigiamą poveikį jų savivertei.
- 2. **Elektroninės patyčios.** Paaugliai gali tapti virtualių patyčių aukomis arba patys jas vykdyti, kas gali turėti rimtų pasekmių jų emocinei sveikatai.
- 3. **Laikas leidžiamas prie ekranų.** Pernelyg ilgas laikas praleistas prie ekranų gali neigiamai paveikti miego kokybę, fizinę sveikatą ir paveikti socializaciją.
- 4. **Nuolatinis patvirtinimo poreikis.** Poreikis gauti "patiktukus" ir komentarus gali sukurti nuolatinę priklausomybę nuo išorinio patvirtinimo, o tai gali turėti neigiamą poveikį savivertei ir pasitikėjimui savimi.
- 5. **Privatumo praradimas.** Nuolatinis noras dalintis asmeniniais gyvenimo momentais gali kelti grėsmę privatumui.
- 6. **Nerimas ir depresija.** Kai kurie tyrimai rodo, kad ilgalaikis ir intensyvus socialinių tinklų naudojimas gali būti susijęs su didesne nerimo ir depresijos rizika.
- 7. **FOMO (Fear of Missing Out - baimė kažką praleisti).** Paaugliai gali jausti nuolatinį spaudimą būti nuolat prisijungusiems, kad nepraleistų svarbių įvykių ar aktualijų.
- 8. **Netikro pasaulio kūrimas.** Socialiniai tinklai skatina rodyti tik geriausius gyvenimo momentus, todėl paaugliai gali susidaryti klaidingą vaizdą apie realųjį pasaulį.



- 1. **Bendruomenės jausmas.** Socialiniai tinklai gali suteikti galimybę paaugliams rasti bendraminčių, dalintis patirtimis ir kurti prasmingus ryšius su kitais.
- 2. **Saviraiška.** Paaugliai gali naudoti socialinius tinklus kaip platformą savo idėjoms, kūrybai ir asmeniniams pasiekimams pristatyti.
- 3. **Mokymosi šaltinis.** Socialiniai tinklai gali būti vertingas informacijos, naujienų, žinių ir įkvėpimo šaltinis.

Galimai atsirado nauja kalba

- 1. "Mam, sesė znc trypia ant nervų šiandien 😞" (Vertimas: Mama, sesė labai erzina šiandien)
- 2. "Gal čiki piki užsakom kebsų? Tavo kotletai tai fire, bet šiandien neturiu mood virtuvės kvapams 🍷" (Vertimas: Gal užsisakome kebabų? Tavo kotletai labai skanūs, bet šiandien nesinori virtuvės kvapų)
- 3. "Tipo bratkis super clean pasidarė, net šoka 🤖" (Vertimas: Brolis netikėtai susitvarkė, net keista)
- 4. "Nu neįmanoma, reik pačilint vienam, eisiu į savo rufą 🎧" (Vertimas: Man reikia pabūti vienam, eisiu į savo kambarį)
- 5. "Mamos naujos fiškės dėl tvarkos kaip iš praeitojo amžiaus 🙄" (Vertimas: Mamos naujos taisyklės dėl tvarkos atrodo pasenusios)
- 6. "Tėvukas su savo babkėm iš Maximalkės grynai kaip influenceris 😎" (Vertimas: Tėtis su savo pirkiniais iš Maximos elgiasi kaip socialinių tinklų žvaigždė)
- 7. "Nu vėl ziza paėmė mano pakrovėją, tipo cringe 📱😞" (Vertimas: Sesė vėl paėmė mano telefono įkroviklį, erzina)
- 8. "Šeimos večerė buvo ant tiek gud, kad net 🔥" (Vertimas: Šeimos vakarienė buvo labai skani)
- 9. "Mano rumas dabar kaip iš TikTok'o ✨" (Vertimas: Mano kambarys dabar atrodo labai gražiai)
- 10. "Nu ką tu žadini mane savaikę septintą, tipo why??? 🧐" (Vertimas: Kodėl tu mane žadini savaikę septintą valandą ryto)

Ar suprantate, apie ką kalba?

- | | |
|-----------------------|--|
| 🍆 (baklažanai) | 🍎 (persikas) |
| 🌭 (hotdogas) | 🍏 (obuolys) |
| 🍌 (bananas) | 🍋 (kriaušė) |
| 🥯 (bagetė) | 🍎 (kaštonas) |
| 🥕 (morkos) | 🍓 (vyšnios) |
| 🌿 (kukurūzų burbuolė) | 🍷 (mėnulio pilnatis) arba 😊 (mėnulio veidas) |
| 🐸 (gyvatė) | 🔥 (OK ženklas) |
| 🐓 (gaidys) | 🍷 (keksiukas) |

- 1. "Šį vakarą mums bus linksma! 🍷😎"
- 2. "Aš išmušiu tave iš vėžių! 🍷💧🤖"
- 3. "Šįvakar tai įvyks. 🍷🍆🍷"
- 4. "Kai baigsime, pamatysite fejerverkus! 🍷🎆"
- 5. "Aš galvoju apie praėjusią naktį... buvo taip smagu! 🍷💧💧💧"
- 6. "Taigi, apie praėjusią naktį. Kada galėsime tai pakartoti? 🍷🍷🤖"
- 7. "Kada vėl galėsime pasišnekučiuoti? Aš jau pasiilgau tavęs. 🤖🍷"

Susirašinėjant sekso žinutėmis
🍆 reiškia vyro lytinius organus,
🍌 - moteriškus lytinius organus,
🍑 - užpakaliuką,
o 💦 - orgazmą.

🔥 reiškia "aštrus".
💦 reiškia "ištroškęs".
🌀 reiškia "laižyti".
👉🍆 ir 🍌💦 reiškia "užsiimkime oraliniu seksu".

Klevo lapas (🍀) yra universalus visų narkotikų kodas
Krištolinio rutulio emodži (💎) gali būti naudojamas perkant metamfetaminą
Dūmas (💨) arba deimantas (💎) gali būti naudojami kokainui pirkti.

Metamfetaminas: 🍬, ❤️, 💎, 💉
Heroinas: ❤️, 🌿
Kokainas: ❄️, 🌿, 🧊, 💎, 🕒, 🔑, 😬, 🌟
Metilendioksi-metamfetaminas (MDMA) ir Molly: ❤️, ⚡, ❌, 💊, 🦋
Magiškieji grybai: 🍄

[Nuoroda](#)
[Nuoroda](#)



Mūsų instrumentai

ATSITIKTINIAI POKALBIAI (arba "Kaip pagauti paauglį natūralioje aplinkoje"):

1. Automobilyje (arba "Uždaro erdvės magija")

- Išjungti radiją "netyčia"
- Apsimesti, kad pasiklydote ir reikia paauglio navigacijos
- Pravažiuojant pro įdomias vietas, užmesti "O čia tau patiktų?"
- "Žinai, šiandien mačiau keisčiausią dalyką..." (paaugliai mėgsta keistus dalykus!)

2. Virtuvėje (arba "Maisto diplomatija")

- "Kaip manai, ką čia įdoms galėtume sumaišyti?"
- Apsimesti, kad nežinote, kaip veikia nauja virtuvinė technika
- Leisti eksperimentuoti su receptais (net jei tai reiškia mėlynus blynus)
- "Man čia TikTok'e parodė įdomų receptą..." (taip, tėvai irgi žino TikTok!)

3. Parduotuvėje (arba "Prekybos centro psichologija")

- Leisti jiems būti ekspertais ("Kaip manai, kuris džemperis geriau?")
- Tyčia pasakyti ką nors "boomeriškai" apie šiuolaikinę madą
- Užsukti į jų mėgstamas parduotuves, net jei nieko neperkate
- "Įdomu, ką tavo draugai apie tai pagalvotų?"

4. Namie (arba "Atsitiktinio praėjimo pro šalį menas")

- Atnešti užkandžių į kambarį "nes buvau virtuvėje"
- Paprašyti pagalbos su telefonu/kompiuteriu (jie mėgsta būti ekspertais!)
- "Oi, žiūrėk, ką radau senam albume..."
- Pradėti tvarkyti senus daiktus - nostalgija skatina pokalbius

Paauglystėje dominuoja atsitiktiniai atviri susitikimai

SUPLANUOTI SUSITIKIMAI (arba "Oficialūs neoficialūs pasimatymai su paaugliu"):

1. Reguliarūs ritualai

- **Sekmadienio pusryčių klubas** (Kiekvienas pakaitomis renkasi vietą/patiekalą)
- **Trečiadienio žaidimų vakaras** (Su sąlyga, kad pakaitomis renkasi žaidimus)
- **Šeštadienio "random" iššūkis** (Kiekvieną savaitę išbandyti ką nors naujo)

2. Mėnesiniai "special time"

- "Naktinė ekspedicija" į 24/7 parduotuvę
- Slaptas "išėjimas iš pamokų" (suderinus su mokykla!)
- "Fotografų diena" - fotografuoti keistus dalykus mieste
- "Maisto kritikų" vakaras - išbandyti naują restoraną

3. Pokalbių starteriai (kai tiesiog "kaip sekasi?" nebeveikia)

- "Įdomu, ką tu darytum, jei laimėtum milijoną?"
- "Kas būtų, jei galėtum pakeisti vieną mokyklos taisyklę?"
- "Jei galėtum sukurti naują TikTok trend'ą, koks jis būtų?"
- "Kas, tavo manymu, bus cool po 10 metų?"

Suplanuoti susitikimai

"Slaptų misijų" idėjos

- Naktinis picų kepinimas
- "Undercover" gerų darbų darymas mieste
- Slapta kelionė į kitą miestą
- "Time capsule" užkasimas

Labas
rytas

Viso gero

Pats įprasčiausias pasisveikinimas ir atsisveikinimas

1. Kaip tau šiandien sekasi?
2. Kuo dažniausiai užsiimi laisvalaikiu?
3. Koks yra tavo mėgstamiausias mokomasis dalykas mokykloje? Kodėl?
4. Ar turi mėgstamą mokytoją? Kodėl jis/ji tau patinka?
5. Ką mėgsti veikti laisvalaikiu?
6. Ar turi artimų draugų? Kaip jie tau padeda?
7. Ar yra kažkas, apie ką norėtum pasidalinti ar apie ką pasikalbėti?
8. Kokią muziką mėgsti klausyti?
9. Ar skaitai knygas? Kokia paskutinė knyga, kurią perskaitei?
10. Ar yra kažkas, kas tau kelia nerimą ar stresą šiuo metu?
11. Kaip jautiesi namuose? Ar yra kažkas, apie ką norėtum pasidalinti?
12. Kaip jautiesi mokykloje? Ar yra kažkas, kas tau kelia nerimą?
13. Ar turi kokį nors pomėgį ar aistrą?
14. Kokius mėgsti žiūrėti filmus ar serialus?
15. Ar turi svajonę, tikslą, kurį norėtum pasiekti ateityje?
16. Kaip praleidi laiką internete ar socialiniuose tinkluose?
17. Kokie yra tavo mėgstamiausi atostogų prisiminimai?
18. Ar yra kažkas, kas tave įkvepia ar motyvuoja?
19. Kaip manai, kas tau padėtų jaustis laimingesniu?

Pokalbio pradžios



Tu ten	Ejej	Labas rytas/diena/vakaras	Ką yra
Kaip viskas	Smagu matyti tave	Ei, būūūū	Koks geras žodis?
	Sveikinimai	Žiūrėk, kas čia	

Trumpi pasisveikinimai

Laisvos formos pokalbių temos su paaugliais

- Ką norėtum turėti? Ar 1 mln. eurų šiandien ar 1 centą, padvigubintą kiekvieną dieną 30 dienų?
- Kuo norėtum būti - vadovu ar samdomu darbuotoju?
- Jei galėtum turėti vieną supergebėjimą, kas tai būtų?
- Apibūdink save 5 ar mažiau žodžių
- Jei galėtum kiekvienam planetos gyventojui įteikti po dovaną, kas tai būtų?
- Jei būtum prezidentu, kokius trys žmones pasirinktum į patarėjus? Kodėl?
- Jei galėtum nustatyti vieną taisyklę, kurios turėtų laikytis visa šeima, kas tai būtų?
- Kur norėtum gyventi?
- Kaip tu manai, kada paauglys tampa suaugusiu?
- Kokią pamoką, kuri tau buvo naudinga, išmokai?
- Apibūdink savo idealią dieną
- Kokius trys dalykus norėtum pakeisti ir kodėl?
- Jei galėtum vakarieniauti su trimis nepažįstamais tau žmonėmis, ką pasirinktum? Kur vyktų vakarienė?
- Kas būtų geriau - turėti vieną gerai įvaldytą įgūdį ar keletą ne taip gerai įvaldytų įgūdžių?
- Kokia naujovė, atsiradusi visai neseniai, tau patinka? Kodėl?
- Kas daro tavo šeimą nuostabią?
- Už kokius tris dalykus esi dėkingas?
- Kokius tris dalykus tau pavyko padaryti per paskutines dienas ir kuriais tu didžiuojiesi?
- Kokio naujo dalyko (kokį naują pomėgį) norėtum išmokti? Kas tave stabdo?
- Kokie svarbiausi dalykai yra norint gyventi pilnavertį gyvenimą?
- Jei viską prarastum, bet galėtum pasiilkti tris dalykus (daiktus), kas tai būtų? Kodėl?
- Kokių trijų dalykų mokytum mokykloje?
- Kokius tris patarimus duotum draugui, kuris išgyvena stresą ir įtampą?
- Koks sunkiausias darbas yra planetoje? Ir kodėl?
- Išvardink tris dalykus, kurie tave padaro labai laimingą

Laisvos formos pokalbių temos su paaugliais

- Kaip tu galėtum paaiškinti žodį "meilė" nevartojant paties žodžio "meilė"?
- Kaip tu manai, ar pinigai gali "nupirkti" laimę?
- Pagalvok apie baisiausią dalyką tau nutikusį gyvenime? Ko iš jo išmokai?
- Iš visų dalykų, kuriuos tu mokausi, kurį labiausiai pritaikysi suaugusiojo gyvenime?
- Jei galėtum grįžti 3 metus atgal, kokį duotum patarimą jaunesniam "Aš"?
- Kokį draugą labiausiai mėgsta tavo mama/tėtis/globėjai? Kodėl?
- Kokios srities įžymybė norėtum tapti?
- Jei galėtum, kaip pakeistum pasaulį?
- Kaip galėtum padėti kam nors šiandien?
- Jei galėtum sukurti taisyklę, kurios turėtų laikytis visi planetos gyventojai, kokia ji būtų?
- Jei turėtum tiek pinigų, kad tau nereikėtų dirbti, ką tu darytum?
- Ar galimybių, kurias tu praleidai, ir dėl to tu gailiesi? Kas tai?

- Jei žinotum, kad gyvensi amžinai, ką pakeistum savo gyvenime?
- Ko labiausiai bijai?
- Kas tau trukdo jaustis visiškai laimingu?
- Kokia tavo didžiausia stiprybė ir silpnybė?
- Kokių pasiekimų tu labiausiai didžiuojiesi?
- Ką padarei per paskutines 24 valandas gero kitam?
- Kurioje pasaulio vietoje norėtum gyventi?
- Kas tau daro didžiausią įtaką: gerą ar blogą, kodėl?
- Ką tu darai, jei negali užmigti?
- Jei mes daugiausiai mokomės ir savo patirties ir klaidų, kodėl mes taip bijome suklysti?
- Kokio produkto nusipirktum (atsargai), jei žinotum, kad daugiau jo nebebus prekyboje?
- Ar turi blogų įpročių, kuriuos norėtum pakeisti? Kas tai?
- Jei neturėtum finansinių, fizinių ar kitų apribojimų, kokį įgūdį norėtum įgyti?



Sudėtingi ir konfliktiški pokalbiai

1. • Aš tau esu dėkinga/s
2. • Aš didžiuojusi tavimi
3. • Aš mokausi iš tavęs
4. • Man patinka būti tavo mama ar tėčiu
5. • Tau nereikia būti tobulu, kad tave mylėčiau
6. • Man įdomi tavo nuomonė
7. • Tu man esi svarbi/-us
8. • Aš tikiu tavimi
9. • Aš tikiu, kad tu mokėsi gyventi savo gyvenimą
10. • Mūsų šeima be tavęs būtų ne ta šeima
11. • Tu gali pasakyti "ne"
12. • Tu gali pasakyti "taip"
13. • Mes galime daug ką padaryti ir tavo būdu
14. • Tu esi man padedanti/s
15. • Aš esu laiminga/s, kad tu esi
16. • Man patinka tavo kūrybiškumas
17. • Man patinka su tavimi leisti laiką
18. • Tu man esi įdomi/-us
19. • Aš noriu išmokyti matyti pasaulį ir tavo akimis
20. • Man patinka, kaip tu pasakoji istorijas
21. • Aš žaviuosi tavimi
22. • Tai yra geri tavo klausimai
23. • Aš pasiilkiu tavimi
24. • Kai tu laiminga/s, tai ir aš laiminga/s
25. • Būti tavo mama ar tėčiu yra mano mėgstamiausias užsiėmimas
26. • Aš iš tavęs išmokstu kasdien vis naujų dalykų
27. • Dėka tavęs aš mokausi ir augu
28. • Man yra žavų matyti, kaip tu keltiesi ir augi
29. • Tu nuostabiai atrodai
30. • Tai buvo ir yra drąsu
31. • Aš suprantu tave
32. • Mes visi darome klaidas
33. • Tu galėsi pabandyti vėl rytoj
34. • Čia tu puikiai supranti ir moki
35. • Niekas nėra tobulas
36. • Man patinka, ką tu pasakei
37. • Nie viisi tave mėgus, ir dėl to viskas OK
38. • Aš klausau tavęs
39. • Tu tai puikiai padarei
40. • Čia tu buvai teisi/-us
41. • Aš tave myliu

Žodinė šiluma

- “Ką norėtum iš manęs išgirsti dažnai?”
- Paklauskite tai savo artimo žmogaus ar vaiko, pasižymėkite ir kartokite. Nuoširdžiai kartokite

„mama, baik...”

Nauja būsena – tarp prisirišimo ir atsiskyrimo:

- Dėl noro jau daugiau pačiam tvarkytis
- Dėl noro būti labiau savimi
- Dėl noro pabandyti
- Dėl noro jau būti kažkiek suaugusių...

Nuo noro:

- Būti mylimam,
- Būti globojamam,
- Būti matomam,
- Būti girdimam,
- ...

• Tėvams tenka mokytis:

- Priimti, kad žinos apie paauglius mažiau
- Mažiau būti kartu, net kai šalia
- Mažiau kontroliuoti
- Išmokyti priimti paauglių prieštaravimus

Kaip reaguoti ir būti su nepagarbiu elgesiu?

1. STOP metodas:

- Sustoti (neįsitraukti į konfrontaciją)
- Tyliai įkvėpti
- Sekti (Observe) situaciją
- Pasirinkti atsaką (ne reakciją)

2. Frazės, kurios padeda: "Matau, kad esi susierzinęs.

Pakalbėsime, kai abu nusiraminsime."

"Man sunku bendrauti, kai kalbi tokiu tonu. Pabandykime iš naujo?"

"Suprantu, kad esi piktas, bet šiurkštumas nepadės išspręsti situacijos."



Kaip reaguoti ir būti su nepagarbiu elgesiu?

Kaip NEKALBĖTI (nes tai tik pablogins situaciją):

- ✗ "Kaip tu drįsti taip kalbėti!"
- ✗ "Mano namai - mano taisyklės!"
- ✗ "Kai aš buvau tavo amžiaus..."
- ✗ "Tuoju gausi į kailį už tokį toną!"
- ✗ "Tu visiškai neturi pagarbos!"

Kaip KALBĖTI (konstruktyvūs būdai):

- ✓ "Man skauda, kai tu taip kalbi."
- ✓ "Matau, kad kažkas tave labai jaudina."
- ✓ "Gal galime kartu rasti būdą, kaip išsakyti jausmus?"
- ✓ "Aš čia, kai būsi pasiruošęs kalbėtis ramiai."
- ✓ "Tavo žodžiai ir tavo elgesys neatitinka to nuostabaus žmogaus, kurį pažįstu."



Kaip reaguoti ir būti su nepagarbiu elgesiu?

SVARBIAUSIOS IŠVADOS:

- Grubumas dažnai yra simptomas, ne problema
- Mūsų reakcija gali situaciją pagerinti arba pabloginti
- Nuoseklumas ir ramybė yra svarbiausi įrankiai
- Tai fazė, kuri praeis (bet reikia teisingo požiūrio)
- Jūsų santykis yra svarbiau nei momentinė pergalė

(Prisiminkite - jūs auklėjate būsimą suaugusįjį, ne momentinį paklusnumą. Kartais žingsnis atgal yra du žingsniai į priekį ilgalaikėje perspektyvoje.)



Man svarbūs
trys dalykai:

Mes kalbamės atvirai

Mes turime tikslą ar kryptį

Mes esame susitarę dėl
tarpusavio pokalbio taisyklių

Ko reikia vengti?

- **Ginčytis:** tai retai tinka tėvams ar paaugliams. **Kai supykstame, galime pasakyti tai, ko neturime omenyje.** Veiksmingesnis būdas yra skirti sau šiek tiek laiko nusiraminti.
- **Bendrauti netinkamu laiku:** nedaugelis iš mūsų nori kalbėti sudėtinga tema, kai esame pikti ar nusiminę. **Jei pykstate ar esate susierzinę, bus sunku ramiai aptarti, ko tikėtis iš savo vaiko.** Veiksmingesnis būdas yra **pasakyti jam, kad norite kalbėtis, ir susitarti dėl laiko susitikti ir aptarti problemą vėliau.**
- **Būti gynybišku:** tai nenaudingas elgesys. **Stenkitės nepriimti daugelio grubių frazių asmeniškai.**
- **Klausymasis:** net jei jūs turite daugiau gyvenimo patirties nei vaikas, galite jam pasakyti, kaip elgtis, tačiau jis gali **“išjungti” savo dėmesį.** Jei norite, kad vaikas jūsų klausytų, gali tekti daug laiko leisti aktyviai jo klausantis.
- **Baksnojimas:** greičiausiai tai neturės didelio poveikio. Priešingai, tai gali **padidinti vaiko susierzinimą**, arba vaikas paprasčiausiai tiesiog **“išsijungs”**.
- **Sarkazmas:** tai beveik neabejotinai sukels **pasipiktinimą ir padidins atstumą tarp jūsų ir jūsų vaiko.**



Galimai sunkiausias išbandymas

- Vieną dieną jis turės mokėti gyventi be mūsų
- Vieną dieną mes neturėsime jų gelbėti
- Ar tikrai mes turime palikti nekilnojamą turtą?
- Ar tikrai jie privalo mus aplankyti ir prižiūrėti senatvėje?



Papildomam skaitymui.

Patyrinėkite šias knygas:

- A. Blandė, E. Gudelienė (2019). Paauglystė: šeimos santykių išbandymas. Šviesa.
- J. Shipp (2018). Suaugusių gidas po paauglių pasaulį. Vaga.
- N. Sturlienė (2007). Tiltai. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa. 2007. SPPC
- V. Mažeikienė (2022). Paauglystė - misija įmanoma. Tyto alba
- A. Kurienė (2016). Kaip užauginti žmogų. Alma Littera.
- Dr. A. Landsbergienė (2023). Išgyventi paauglystę. Dvi tylos

