

# "Tėvų ir vaikų bendravimas paauglystėje: kaip išlaikyti artimą ryšį"



lektorius Evaldas Karmaza



<https://mopsis.info/susirinkimas/tevam-sapie-bendravima-su-vaikais-ir-paaugliais>

slaptažodis - pakalbam

# Pokalbių svarbios temos

- Namų taisyklės ir atsakomybė
- Alkoholis ir rūkymas
- Miegas
- Internetas
- Brandimas 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...
- ...





Suprasti paauglius

# 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...”

## SPECIFINIAI AMŽIAUS BRUOŽAI:

### Vaikai

**Animizmas.** Vaikai net negyviems daiktams priskiria gyvųjų būtybių savybes (saulė, traukinys, debesys ir pan.).

**Materializavimas.** Vaikų fantazijos jiems gali atrodyti labai realios ir tikros, kaip ir realybėje esantys daiktai.

**Egocentrizmas.** Tai vaikų polinkis aplinką (žmonės, daiktus) vertinti tik pagal savo kriterijus. Vaikas negali suprasti, kad kitas žmogus gali turėti kitokią nuomonę.

### Paaugliai

**„Išivaizduojami žiūrovai“** – tai paaugliams būdingas fenomenas. Paaugliai neretai galvoja, kad juos kas nors stebi ir vertina. Tie menami žiūrovai yra net paauglio mintyse. Paaugliai yra labai jautrūs kitų žmonių nuomonei, ją pakankamai ilgai apsvarsto (Elkind, 1967).

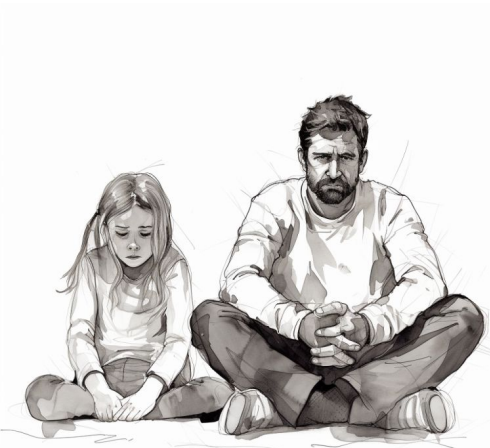
**„Amžinas gyvenimas“.** Tai paauglių tarpe sutinkamas mitas, kad jie yra ypatingi, kad jiems nieko negali atsitikti, kad jie gyvens amžinai. Tai dažnai sutinkama tarp paauglių, linkusių į rizikingas elgesio formas.

## 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 kelijantis per sudėtingą vystymosi etapą. Jūsų kantrybė, supratimas ir nuoseklus buvimas šalia (net kai atrodo, kad jūsų nereikia) yra geriausias būdas padėti jam šiame kelyje.

## Ką tarsime sau?

**Suteikti saugią erdvę.** Leisti:

- Eksperimentuoti su identitetu [neprimesti savo vizijos]
- Daryti kontroliuojamas klaidas [tai geriausia mokykla]
- Turėti privatumo [gerbti asmenines ribas]
- Išreikšti jausmus [net jei jie atrodo "netinkami"]

**Palaikyti autonomiją.** Bet išlaikyti ryšį:

- Leisti priimti amžiui tinkamus sprendimus
- Būti pasiekiamiems, kai reikia pagalbos
- Rodyti pasitikėjimą jų gebėjimais
- Padėti, kai jie to prašo

**Būti kantriems.** Suprasti, kad:

- Identiteto paieškos užtrunka
- Eksperimentavimas yra normalus
- Prieštaravimai yra augimo dalis
- Santykių atšalimas yra laikinas



# Paauglys – kas tai?

- Studijuoja psichologai, biologai, istorikai, sociologai, edukologai, antropologai...
- Kūno brendimas berniukams – 12-13 m., mergaitėms – 10-11 m.
- Didžiulė žiniasklaidos įtaka
- G. Stanley Hall – pirmasis psichologas, studijavęs paauglius (Storm and Stress)
- Teenage Dream (Katy Perry, <https://www.youtube.com/watch?v=98WtmW-lfeE>)



# 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:

- "Negalvoju, 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



## **Reikšmės suteikimas santykiams su**

**bendraamžiais:** paaugliai pradeda daugiau laiko leisti su savo bendraamžiais nei su šeima. Draugai tampa svarbiausia gyvenimo dalimi ir gali lemti paauglio elgesį ir sprendimų priėmimą.

**Savasties ir tapatybės paieškos:** paauglystėje vyksta intensyvus savęs suvokimo formavimasis. Paaugliai klausia, kas jie yra, ir ieško savo vietos pasaulyje.

**Rizikingas elgesys:** dėl smegenų raidos ypatumų, paaugliai gali būti linkę imtis didesnės rizikos ir mažiau apgalvoti savo veiksmų pasekmes.

**Emocinis nestabilumas:** hormoniniai pokyčiai ir smegenų raida gali sukelti nuotaikos svyravimus, impulsyvumą ir konfliktus su tėvais ir bendraamžiais.

**Formalių operacijų stadija:** pagal Jean Piaget, paauglystėje žmogus pasiekia "formaliosios operacijos" kognityvinę stadiją, kurioje jis gali mąstyti abstrakčiai, planuoti ateitį, kelti hipotezes ir jas testuoti.

## Dažniau stebimi bruožai



**Kritinis mąstymas:** nors paaugliai pradeda mąstyti kritiškiau ir sudėtingiau, jie gali remtis juodai baltu mąstymu ir būti įsitikinę, kad jų požiūris yra teisingas.

**Egocentrizmas:** paaugliai gali būti egocentriški, manydami, kad jie yra viso pasaulio centre. Tai gali pasireikšti "įsivaizduojamos auditorijos" fenomenu, kuomet paauglys mano, kad kiti nuolat stebi ir vertina jį.

**Moralinės vertybės:** paauglystėje vyksta moralinio mąstymo raida. Paaugliai pradeda kelti klausimus apie teisingumą, etiką ir savo vaidmenį visuomenėje.

**Lytinė raida:** paauglystėje prasideda lytinė raida, o kartu su ja kyla įvairių klausimų, susijusių su seksualumu, santykiais ir asmenine tapatybe.

Šie bruožai yra būdingi daugumai paauglių, tačiau svarbu paminėti, kad kiekvienas paauglys yra unikalus ir gali patirti šiuos pokyčius skirtingu tempu ir būdu.



## Skirtingos kartos - skirtingi pasauliai



*skirtingos kartos*

- Dabartinė jaunimo karta auga su **išmaniosiomis technologijomis, socialinėmis medijomis ir nuolat kintančia interneto aplinka**. Vyresniems žmonėms **gali būti sunku suprasti** šias technologijas ar jų socialinį poveikį.
- Kiekviena karta susiduria su **naujomis vertybėmis, įsitikinimais ir normomis**. Tai **gali sukelti** nesutarimus tarp kartų.
- **Interneto ir socialinių medijų** pagalba jaunimas **gali greitai gauti** informaciją. Vyresnėms kartoms, pripratusioms prie tradicinės žiniasklaidos, tai **gali būti nauja ir nepažįstama**.
- Jaunimas turi savo **žargoną ir frazes**, kurių vyresni žmonės nesupranta.
- **Problemos ir iššūkiai**, su kuriais susiduria dabartinė jaunimo karta, gali labai skirtis nuo tų, su kuriais susidūrė jų tėvai, pavyzdžiui, **klimato kaita, ekonomikos nestabilumas ar socialinė įtampa**.
- Tėvai gali turėti **tradicinį požiūrį į auklėjimą**, o jaunimas gali **siekti daugiau autonomijos ir laisvės**.
- Kai kurie **tėvai gali jaustis atstumti ar nepakankamai vertingi** dėl jų **negebėjimo prisitaikyti** prie šiuolaikinės kultūros.



# 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)
Kūdikių 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 lytį, šeimos vaidmenį ir individualizmą.
7. **Naujas požiūris į paauglystę.** 20 amžiaus pradžioje paauglystė 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 populiarūs 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, chorus 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](https://www.youtube.com/watch?v=S_Sy5-sOodA))
- Susipažinkite - Billie Eilish (<https://www.youtube.com/watch?v=DyDfgMOUjCl>)
- 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=PLWUXmX2htJ7M8hQ5PxEfsxmvGbTkRN\\_Rlv](https://www.youtube.com/watch?v=9HDEHj2yzew&list=PLWUXmX2htJ7M8hQ5PxEfsxmvGbTkRN_Rlv))
- JIE. Paaugliai be grimo (<https://www.youtube.com/watch?v=SnQRzrPmTmM>)



Pažiūrėkime, kur yra mūsų paaugliai

# 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 būdai.** 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 naujoviškais mokymosi priemonėmis, tokiais kaip nuotolinis mokymas dėl COVID-19 pandemijos.
10. **Savigarbos ir saviraiškos poreikis.** Dėl socialinių tinklų įtakos ir nuolatinio savęs pristatymo visuomenei, paaugliai dažnai ieško būdų išreikšti save unikaliai ir autentiškai.



# Z kartos iššūkiai

1. **Mokymosi šuoliai.** Z karta dažnai mokosi **netolygiai**, šokinėdami nuo vienos temos prie kitos, **trūksta** nuoseklumo ir gilinimosi.
2. **Mozaikinis informacijos suvokimas.** Jie linkę **skaityti ne nuosekliai**, bet "**šokinėdami**" tarp informacijos blokų. Nors tai leidžia greitai peržvelgti daug informacijos, dažnai trūksta gilesnio supratimo.
3. **Trumpalaikis dėmesys.** Dėl nuolatinio informacijos srauto, Z kartos atstovams **sunku ilgai sutelkti dėmesį** į vieną dalyką.
4. **Socialinės sąveikos iššūkiai.** Pastebimi tam tikri **autizmo spektrui būdingi bruožai** - sunkumai užmezgant ir palaikant tiesioginius socialinius ryšius.
5. **Priklausomybė nuo kitų.** Nors technologiškai įgudę, Z kartai **dažnai trūksta savarankiškumo** kasdienėse situacijose.
6. **Individualumo akcentavimas.** Stipriai **išreikštas individualizmas** kartais **trukdo efektyviai dirbti komandoje** ar bendradarbiauti.
7. **Vertybių įvairovė ir nestabilumas.** Remiantis Zygmunto Baumano "skystosios visuomenės" koncepcija, Z karta **gyvena aplinkoje**, kur **vertybės ir socialinės normos** yra **labai įvairios ir nuolat kintančios**.
8. **Ugdymo iššūkiai.** Kaip pabrėžia V. Targamadžė savo tyrime, Z kartos charakteristika kelia naujus **iššūkius ugdymo metodologijai**, reikalaujant inovatyvių ir pritaikytų mokymo metodų.

1. **Naujojo tūkstantmečio vaikai.** Alfa karta - pirmoji, gimusi po 2000-ųjų metų.
2. **Pavadinimo kilmė.** Terminas "Alfa karta" pradėtas naudoti 2015 metais, jį pasiūlė demografas Markas McCrindle.
3. **Sparčiai auganti karta.** Kas savaitę pasaulyje gimsta apie 2,5 milijono Alfos kartos atstovų.
4. **Geografinis pasiskirstymas.** Didžioji dalis Alfos kartos gimsta Azijoje ir Afrikoje.
5. **Demografinis pokytis.** 2018 metais pirmą kartą istorijoje senelių skaičius viršijo anūkų skaičių.
6. **Mažėjantis gimstamumas.** Pasaulinis gimstamumo rodiklis ženkliai sumažėjo nuo 1950-ųjų metų.
7. **Socialiniai pokyčiai.** Gimstamumo mažėjimą lemia moterų išsilavinimas, gerėjanti ekonomika ir kontracepcijos prieinamumas.
8. **Technologijų įtaka.** Alfa karta auga visiškai skaitmeniniame pasaulyje, kur technologijos yra neatsiejama kasdienybės dalis.
9. **Globali karta.** Dėl interneto ir socialinių tinklų, Alfa karta yra labiau globali nei bet kuri ankstesnė.
10. **Individualizuotas ugdymas.** Alfa kartai būdingas labiau personalizuotas mokymosi procesas, pritaikytas individualiems poreikiams.
11. **Aplinkosaugos sąmoningumas.** Ši karta auga su didesniu suvokimu apie klimato kaitą ir aplinkosaugos problemas.
12. **Kultūrinė įvairovė.** Alfa karta yra labiausiai etniškai įvairi karta žmonijos istorijoje.
13. **Emocinės sveikatos svarba.** Didėja dėmesys psichinei sveikatai ir emociniam intelektui nuo ankstyvos vaikystės.
14. **Lankšios karjeros perspektyvos.** Tikėtina, kad Alfa karta turės dar lankstesnes ir įvairesnes karjeros galimybes nei ankstesnės kartos.
15. **Ilgamžiškumas.** Dėl medicinos pažangos, Alfa karta gali tikėtis ilgesnės gyvenimo trukmės nei ankstesnės kartos.



## Kas ką naudoja

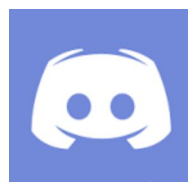
- Visos kartos



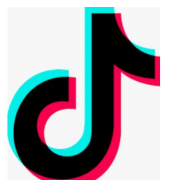
- Y karta



- Z karta



BeReal.



# 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 nejmanoma, 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 savaitgalį septintą valandą ryto)

## Ar suprantate, apie ką kalba?

- 🍆 (baklažanai)
- 🌭 (hotdogas)
- 🍌 (bananas)
- 🥯 (bagetė)
- 🥕 (morkos)
- 🌽 (kukurūzų burbuolė)
- 🦆 (gyvatė)
- 🐔 (gaidys)

- 🍑 (persikas)
- 🍏 (obuolys)
- 🍏 (kriaušė)
- 🍂 (kaštonas)
- 🍒 (vyšnios)
- 🌕 (mėnulio pilnatis) arba 😊 (mėnulio veidas)
- 🔥 (OK ženklas)
- 🍩 (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,  
💦 - 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](#)

## Neigiami aspektai:

### Gyvenimas socialiniuose tinkluose

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 geriausias gyvenimo momentus, todėl paaugliai gali susidaryti klaidingą vaizdą apie realųjį pasaulį.



## Teigiami aspektai:

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.

# Kur yra problema? Susipažinkite su paskutiniaisiais 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://educarion.life/2020/02/04/mes-labiau-megstame-savo-telefonus-nei-tikrus-zmones/>

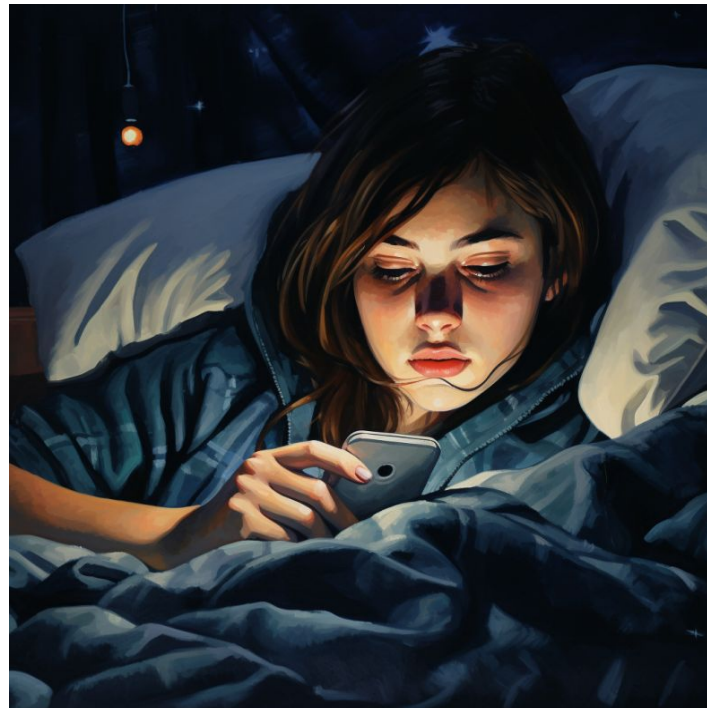
## Gyvenimas persikelia į .... lovą

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 [knygos 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, įdėjusi 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, antsvoris ir aukštas kraujo spaudimas.
- **Koreliacija tarp telefono ir depresijos ryšio yra pakankamai stipri**, kad daugelis tėvų lieptų vaikams padėti į šalį telefonus.



Mūsų įvairūs bendravimo stiliai

# 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 didesnę 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.



## 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 išmoka 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 būsimuose 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 vakarieni 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 "tegul 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 atleidimas netinkamam elgesiui

## Subalansuotas sprendimas:

- Aiškios, bet lanksčios ribos
- Natūralios pasekmės vietoj bausmių ar visiško atleidimo
- 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 atsiribojimas, 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)
- **Ankstysis 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)



## Mūsų instrumentai

### Auksinės taisyklės:

- **Pastovumas svarbiau už intensyvumą**  
(Geriau kasdien po truputį nei kartą per mėnesį "kokybiškas laikas")
- **Procesas svarbiau už rezultatą** (Santykis kuriamas per kasdienę sąveiką, ne per "didžiuosius momentus")
- **Autentiškumas svarbiau už tobulumą**  
(Geriau būti nuoširdžiu, netobulu tėvu nei vaidinti tobulą)



- "Žinai, **tėvai taip pat mokosi**. Aš šiuo metu **mokausi**, kaip **geriau su tavimi bendrauti** ir norėčiau tapti **geresniu tėčiu** (ar mama) šiuo atžvilgiu."
- "Suprantu, kad kartais **galiu ne taip reaguoti ar kalbėti su tavimi**, kaip norėčiau. Bet aš **tikrai stengiuosi mokytis ir tobulėti**, kad būčiau šalia tavęs kaip geriausias tėtis (ar mama)."
- "Noriu, kad žinotum, jog **stengiuosi mokytis klausytis tavęs ir kalbėtis** su tavimi atviriau. Jei **pastebėsi**, kad **klystu**, prašau, **leisk man tai žinoti**. Mes galime **mokytis kartu**."
- "Kiekvieną dieną **stengiuosi būti geresniu tėčiu** (ar mama). Tai reiškia, kad **mokausi**, kaip **tinkamai kalbėtis** su tavimi, kaip tavęs **klausytis** ir kaip **parodyti**, kad tavimi rūpinuosi."
- "Kaip tu mokaisi mokykloje, taip ir aš **mokausi būti geresniu tėčiu** (ar mama) tau. Kartais tai sunku, bet tikiu, kad **mes galime dirbti kartu ir mokytis** iš vienas kito."
- "Aš noriu **tapti geriausiu** tėčiu (ar mama), koks tik galiu būti. Dėl to **mokausi**, kaip **geriau su tavimi bendrauti**. Prašau, **būk kantrus**, ir mes **abu tobulėsime** kartu."

*Mokosi ne tik  
vaikai*



### 1. Kasdienis "mikroryšys"

- **5 minučių taisyklė** (Kiekvieną dieną skirti bent 5 minutes visiško dėmesio - be telefono, be patarimų, be pamokymų)
- **Buvimas "šalia"** (Kartais tiesiog tyliai pabūti tame pačiame kambaryje, užsiimant savo veikla)
- **Maži ritualai** (Pavyzdžiui, vakaro arbata, rytinė "aukšto penketo" tradicija, savaitgalio pusryčių gaminimas kartu)

### 2. Emocinis prieinamumas

- **"Meteorologijos stoties" principas** (Stebėti paauglio emocinį "orą" - kada "saulėta", kada "audra", ir atitinkamai reaguoti)
- **Validacija** (Vietoj "nėra čia ko jaudintis" sakyti "suprantu, kad tau tai svarbu")
- **Saugus uostas** (Leisti suprasti, kad visada gali ateiti pasikalbėti, net jei "prisidarė bėdų")

*Mokosi ne tik  
vaikai*



### 3. Bendros veiklos

- **Jų teritorijoje** (Domėtis tuo, kas įdomu paaugliui - žaidimai, muzika, TikTok)
- **Neutralioje zonoje** (Kartu sportuoti, gaminti, tvarkyti namus)
- **Naujos patirtys** (Išbandyti kartu ką nors naujo - taip abu būsite "pradedantieji")

#### 4. Komunikacijos principai

- **40/60 taisyklė** (40% kalbėti, 60% klausytis)
- **"Atviros durys"** (Bet kada gali ateiti pasikalbėti, net vidurnaktį)
- **Be vertinimo** (Pirmiausia suprasti, tik tada (jei prašo) patarti)

#### 5. Ribų nustatymas

- **Aiškumas** (Konkrečios taisyklės, be dviprasmybių)
- **Lankstumas** (Galimybė derėtis ir keisti susitarimus)
- **Pasekmės, ne bausmės** (Natūralios pasekmės vietoj dirbtinių bausmių)

#### 6. Konflikto valdymas

- **"Karštą" emociją atidėti** ("Dabar abu pikti, pakalbėkim po valandos")
- **Pripažinti klaidas** (Nebijoti atsiprašyti, kai suklydome)
- **Sprendimų paieška kartu** (Ne "aš nusprendžiau", o "kaip galėtume išspręsti?")

*Mokosi ne tik  
vaikai*



#### Paauglio autonomijos palaikymas

- **Pasirinkimų suteikimas** (Net ir ribotose situacijose duoti pasirinkimo laisvę)
- **Eksperimentavimo erdvė** (Leisti klysti saugioje aplinkoje)
- **Atsakomybės delegavimas** (Palaipsniui didinti savarankiškumo zoną)

*"Paaugliai yra kaip  
katės - nori bendrauti  
savo sąlygomis. Mūsų  
darbas - būti  
pasiekiamiems, kai jie  
nusprendžia priėti."*

#### 8. Praktiniai patarimai:

- Vežant į mokyklą, išjungti radiją - tai puikus laikas pokalbiams
- Kartu ruošiant maistą, leisti eksperimentuoti su receptais
- Prieš miegą 10 minučių pasėdėti ant lovos krašto
- Sukurti šeimos WhatsApp grupę memams dalintis
- Turėti kassavaitinį "vienas su vienu" laiką



**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 įdomaus 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 kepimas
- "Undercover" gerų darbų darymas mieste
- Slapta kelionė į kitą miestą
- "Time capsule" užkasimas

Labas  
rytas

Viso gero

Pats įprasčiausias pasisveikinimas  
ir atsisveikinimas

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

## Pokalbio pradžios



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?

## 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 nuostabia?
- 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 pasilikti 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” nevarojant 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 įžymybe 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?
- Kokiu pasiekimu 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?

1. • Aš tau esu dėkinga/s
2. • Aš didžiuojuosi tavimi
3. • Aš mokausi iš tavęs
4. • Man patinka būti tavo mama ar tėčiu
5. • Tau nereikia būti tobula/u, 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 pasitikiu 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 žavu matyti, kaip tu keitiesi 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. • Ne visi tave mėgs, 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



## Sudėtingi ir konfliktiški pokalbiai

„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
- Išmokti priimti paauglių prieštaravimus

# Kaip reaguoti ir būti su nepagarbiu elgesiu?

## 1. **STOP metodas:**

- Sustoti (neįsitraukti į konfrontaciją)
- Tyliai įkvėpti
- Sėkti (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:

1. Grubumas dažnai yra simptomas, ne problema
2. Mūsų reakcija gali situaciją pagerinti arba pabloginti
3. Nuoseklumas ir ramybė yra svarbiausi įrankiai
4. Tai fazė, kuri praeis (bet reikia teisingo požiūrio)
5. 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 tikėtės 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

