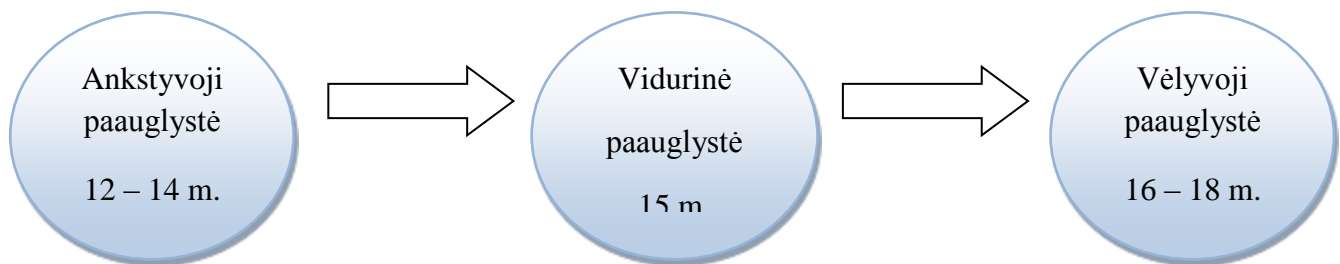


# PAAUGLYSTĖS YPATUMAI

**Paauglystė** – gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus. Ji trunka nuo fizinio lytinio brendimo pradžios iki tol, kol pasiekama savarankiško suaugusio žmogaus socialinė padėtis.

Paauglystė prasideda sparčiu augimu ir lytiniu subrendimu. Sparčios raidos laikotarpis mergaitėms prasideda apie 11-uosius, o berniukams apie 13-uosius metus.

## PAAUGLYSTĖS ETAPAI



Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai žmogus suranda save, susikuria savo vertybių sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti draugystės ir meilės santykius, numato ateities planus.

## NESUTARIMAI SU SUAUGUSIAISIAMS

Paauglystėje vyksta **naujų autoritetų paieška**. Paaugliai prieštarauja, nes **nenori būti nugalėti**, NORS širdyje pervertina suaugusiuosius ir nori būti į juos panašūs. Paauglys pradeda pastebėti, jog tėvams ne pro šalį būtų išspręsti savo problemas, o ne kontroliuoti vaikus. Dažnai dėl blogo paauglių elgesio tėvai linkę kaltinti įsitraukimą į asocialias grupes. Bet tik tuo atveju, jei paauglys namie jaučiasi nepriimtas arba nevertinamas, jis ieškos bet kokio priėmimo ir įvertinimo už šeimos ribų ir negalės pasidalinti su tėvais, kas jam atsitiko.

## EMOCIJOS IR JAUSMAI

Paauglys, paklaustas apie jausmus, dažnai atsako „nežinau“. Kodėl jis neatskleidžia savo jausmų? Paauglys bijo savo pykčio, fantazijų apie mirtį, seksualinių jausmų, dažnai jaučiasi dėl jų kaltas. Todėl labiausiai būtų dėkingas tiems suaugusiesiems, kurie bando atspėti, kas dedasi jo širdyje. Paaugliai pradeda nerimauti, nes bijo nepateisinti tėvų lūkesčių, nesugeba bendrauti su draugais, baiminasi aplinkinio pasaulio, laukia iš aplinkinių agresijos.

Dažnai tėvai įsivaizduoja žiną, ką jaučia vaikas, stebi jį, ieškodami blogio požymių. Iš tiesų neretai paaugliai **jaučiasi labai vieniši** ir galvoja, kad jų tėvai niekada taip nesijautė. Kita vertus, paauglys, kuris vieną dieną tvirtino, jog nenori gyventi, kitą jau šypsosi. Paauglio **vidinis pasaulis kupinas prieštaravimų**: noras įsilieti į grupę ir noras išsiskirti, turėti savo požiūrį ir sekti autoritetais, troškimas būti priimtam ir nepasitikėjimas aplinkiniais, pažeidžiamumas ir grubumas. Paaugliai drąsūs, lengvai atsisako priėmimo, linkę rizikuoti, lengvai prisitaiko prie naujų aplinkybių ir keičiasi.

### **BĖDOS DĖL PRASTO SAVĖS VERTINIMO**

Paauglystėje būdingas kur kas **žemesnis savęs vertinimas**. Kai smarkiai kinta gyvenimo aplinkybės, reikia iš naujo susivokti, kas esi, pasirinkti, kaip elgsiesi. Keičiasi paauglio aplinka, bendraklasiai ir draugai tampa kitokie, keičiasi jo kūnas, dažnai jis ima atrodyti svetimas ir negražus. Kaip paauglys siekia aukštesnio savęs vertinimo? Puiku, jei vaikinai ar merginos stengiasi įgyti pasiekimų tokioje srityje, kuri vertinama draugų: sukaupia muzikos kolekciją, užsiima karate. Bet dažnai savo vertė keliama „paprasciau“ – paaugliai jungiasi į grupes, kuriose gali pažeminti silpnesnius, kautis prieš bendrą priešą, susilieti su stipriu lyderiu. Todėl labai nemėgsta, kai kritikuojama jų grupė, nes tai yra jų „mes“. Savo vertę bandoma pakelti ir **nepaklūstant suaugusiesiems** – paaugliai dažniau prieštarauja negu sutinka.

### **VIDINIO PASAULIO ATRADIMAS**

Įžengęs į paauglystę žmogus aptinka savo vidinį pasaulį. Paauglys ima galvoti: „Ar aš toks kaip tėvai, ar kitoks? Koks esu kaip vyras ar moteris? Ką noriu veikti?“ Paaugliui sunku apibrėžti savo norus, todėl jis labai nori sužinoti, ką apie jį galvoja kiti.

Naujai suvoktos mintys ir **jausmai** jam atrodo reikšmingi ir **nepanašūs į niekieno kito**. Draugui norisi išpasakoti savo sielos paslaptis, per bendravimą su kitu paauglys pažįsta save. Daugelis suaugusių žmonių atsiskleidžia ir pasitiki tik artimaisiais, o su draugais juos sieja bendresni interesai. Tuo tarpu paauglys visus santykius pradeda ieškodamas visiško pasitikėjimo. Tokiu būdu, nors ir ne kartą „nusvyla“, jis užmezga daug artimų ryšių, kurie gali išlikti visą gyvenimą.

AR AŠ GRAŽUS?...

Viena opiausių paauglių problemų – tai **susirūpinimas dėl savo išvaizdos**. Besikeičianti figūra, neįprastose vietose besikalantys plaukai, nuolat išskylantys spuogai. Tad nėra ko stebėtis, kodėl paaugliai tiek daug laiko praleidžia prie veidrodžio. Ir, deja, retai būna patenkinti tuo, ką mato, tačiau kuo labiau paauglys pasitiki savimi, tuo lengviau jam susidoroti su šiomis laikinomis problemomis. Šaunu, jeigu paauglys suvokia, kad jo bendraamžiai irgi keičiasi bei lygiai taip pat išgyvena dėl išvaizdos.

### BERNIUKAI IR MERGAITĖS

Paauglystės laikotarpiu pakinta berniukų ir mergaičių tarpusavio santykiai. Atsiranda domėjimasis vienas kitu, noras patikti. Mergaitės pralenkia berniukus fiziniu išsivystymu, tai berniukus verstis jaustis nevisaverčiais. Panašiai jaučiasi ir mergaitės. Būtent dėl šios priežasties tarp berniukų ir mergaičių **kyla nesutarimų**,

tačiau ilgainiui jie išsisprendžia ir abi lytys pradeda draugauti.



### SANTYKIAI SU BENDRAAMŽIAIS

Yra trys paauglių tarpusavio santykių formos:

- **Bendravimas**. Bendravimu laikomi santykiai, atliekant bendrą darbą, kontaktai mokantis, ilsintis, tarpusavio pagalba.
- **Draugavimas**. Draugystės pagrindą sudaro kolektyviškumo jausmas, nuomonių vieningumas įvairiais klausimais, draugiško bendravimo aplinka, intelektualinis bendravimas, keičiantis mintimis, sprendimais, tarpusavio prisirišimas, simpatijos jausmas.
- **Draugystė**. Ji yra kupina pasitikėjimo. Tikra paauglių draugystė pasireiškia pasiruošimu padėti draugui. Paauglių draugystės idealas – visada kartu, viską pusiau. Atsiranda abipusis supratimas, asmeninių vertybių, siekių, pažiūrų svarbiais klausimais sutapimas.

## PAAUGLIO UŽDAVINIAI

UŽDAVINYS	APIBŪDINIMAS
Prisitaikyti prie savo fizinių pasikitimų	Staigus ūgio ir svorio didėjimas, paauglys tampa mažiau panašus į vaiką ir labiau į suaugusįjį.
Prisitaikyti prie savo naujų pažintinių gebėjimų	Mažas vaikas mąsto apie tai, kas realu, o paauglys pradeda suprasti, kas yra abstraktu.
Prisitaikyti prie didėjančių reikalavimų mokykloje	Į mokyklos programą įtraukiama abstrakti, daug pastangų reikalaujanti medžiaga.
Išvystyti kalbinius įgūdžius	Suprasti sudėtingesnes sąvokas, mokantis prasmingai išreikšti save
Išvystyti savo asmenybės tapatumo jausmą	Paauglys pradeda atpažinti savo išskirtinumą ir mąsto apie klausimus „Kas aš esu?“ arba „Ką reiškia būti savimi?“
Siekti profesinių tikslų	Mėginti atsakyti į klausimą „Kokie yra mano profesiniai planai?“
Pasiekti emocinę ir psichologinę nepriklausomybę nuo tėvų	Paauglys gali norėti saugos, paramos, priklausomybių santykių, tačiau vis labiau tapdamas suaugusiuoju pradeda trokšti nepriklausomybės, būti pačiu savimi.
Išvystyti santykius su bendraamžiais	Draugų turėjimas rodo, kad paauglys sėkmingai prisitaikys ir kitose socialinės raidos srityse.
Išmokti tvarkytis savo seksualumą	Brėsdamas paauglys susieja su asmenybės tapatumu savo nuostatas apie tai, kas tai yra būti vyru arba moterimi.
Priimti asmenybės vertybių sistemą	Paauglys privalo įvertinti įdiegtas tėvų vertybes, kai jos prieštarauja jo paties naujai atsiradusiomis vertybėms.
Kontroliuoti savo impulsus ir parodyti elgesio brandumą	Palaipsniui paauglys išvysto savikontrolę, kuri leidžia jam įvertinti, koks elgesys yra priimtinas ir panašus į suaugusiojo.

### **BAIGIAMASIS ŽODIS...**

*Kiekvienas paauglys išgyvena bene sunkiausią savo gyvenimo etapą. Jis atneš tiek gražių, tiek neigiamų akimirky, tačiau svarbu žinoti, jog šalia kiekvieno paauglio yra žmonės, kuriems jis rūpi: mokytojai, tėvai, draugai ir t. t. Negana to, šio tarpsnio negandos tikrai praeis laikui bėgant, netgi greičiau nei manoma. Tikimasi, jog ši perskaityta informacija padės paaugliui suprasti, jog jis iš tikrųjų yra unikalus, tačiau kiekvieną problemą išspręsti nėra taip sudėtinga su aplinkinių pagalba. Linkime sėkmės!*

## NAUDOTA LITERATŪRA

- Almonaitienė, J. et al. (2001). *Bendravimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
- Bonkčkutė – Petronienė, G. (2009). *Apie paauglio vidinį pasaulį. Aš ir psichologija*. Prieiga per internetą: <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?id=179&category=12>>
- Fürst, M. (1999). *Psichologija*. Vilnius: Lumen leidykla.
- Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika
- Petružytė, G. *Sunkus amžius – paauglystė*. Prieiga per internetą: <<http://www.neuromedicina.lt/straipsniai/2012/04/sunkus-amzius-paauglyste/>>
- Žukauskienė, R. (1996). *Raidos psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.

Parengė Vilniaus universiteto  
psichologijos 4 kurso studentė praktikantė Greta Česaitytė

