

## **Patarimai tėvams, auklėjant paauglį...**

Paauglystė – išbandymų metas, tačiau jis taip pat gali būti džiaugsmo bei atradimų laikotarpiu.

**Fiziniai pokyčiai.** Pakalbėkite su vaiku apie pokyčius prieš jiems įvykstant, kad visa tai neužkluptų Jūsų atžalos netikėtai. Stresas, kurį vaikai patiria paauglystėje, įprastas brendimo procesui.

Paaugliams reikia aiškių nurodymų, struktūros bei apibrėžtų ribų, nors jie tam ir prieštarauja.

### **Pokyčiai mokykloje.**

#### ***Kaip padėti paaugliui pasirasti prie naujos tvarkos mokykloje:***

- įtikinkite, jog jo išsilavinimas jums – svarbu, skirkite mažiausiai 15 min. per dieną pokalbiams apie veiklą mokykloje;
- tikrinkite namų darbus, pasisiūlykite padėti, jei reikia, tik neatlikite namų darbų už vaikus;
- susipažinkite su mokytojais, įsitikinkite, kad vaikui bus suteikta pagalba, jei jos reikės;
- lankytės tėvų susirinkimuose, susitikimuose su klasės auklėtoju. Kuo daugiau sužinokite apie vaiko mokslus ir reikalavimus jūsų vaikui;
- skatinkite skaityti, rodykite pavyzdį pats skaitydamas kiekvieną dieną;
- išjunkite televizorių, nebent būtų transliuojama ypatinga laida;
- nepalikite paauglio be priežiūros po pamokų. Mokytojai pastebi, kad vaikams blogiausiai sekasi tuomet, kai jie leidžia laiką vieni;
- skatinkite paauglį dalyvauti popamokinėje veikloje.

### **Socialiniai pokyčiai.**

#### ***Kaip padėti paaugliui prisitaikyti prie pokyčių:***

- artimiau susipažinkite su vaiko draugais prieš juos teisdami. Daugelis jaunų žmonių eksperimentuoja išbandydami naujus drabužius ar šukuosenas. Jei nesate įsitikinę, kad draugas daro neigiamą poveikį, būkite nešališkas;
- įsitikinkite, kad šeimoje nustatytos taisyklės tinka paaugliui. Retkarčiais pergalkite taisykles. Paaugliai nori būti savarankiški, todėl gali būti sunku išlaikyti pusiausvyrą tarp apribojimų ir laisvės.
- Žinokite, kur ir su kuo jūsų atžala leidžia laiką. Susipažinkite su jūsų vaiko draugų tėvais ir pamėginkite kartu su jais nustatyti bendras taisykles paaugliams, taip vieni kitus paremdami;
- Prisiminkite, kad draugystė paauglystės laikotarpiu būna itin audringa. Nekritikuokite ir nebandykite išspręsti paauglių tarpusavio konfliktų, o pripažinkite vaiko jausmus bei parodykite, kad suprantate;
- Padėkite vaikui, jei jį atstūmė. Kiekvienas jaunas žmogus kartais jaučiasi atstumtas. Išreikškite pasitikėjimą vaiko gebėjimu susirasti naujų draugų.

### **Pasitikėjimo savimi ugdymas.**

#### ***Būdai, kaip padėti paaugliui įgyti naujų įgūdžių:***

- skatinkite vaiką įgyti naujos patirties, pvz., lankyti teniso treniruotes. Tačiau įsitikinkite, ar pats vaikas tuo domisi;
- mokykite naujų įgūdžių: kuo daugiau paaugliai geba, tuo didesnis jų pasitikėjimas savimi;
- sudėtingą užduotį padalinkite į mažesnes, lengviau įgyvendinamas;
- skatinkite atkaklumą. Norint, kad tam tikras gebėjimas virstų ypatingu, reikia pastangų ir užsispyrimo. Atkreipkite dėmesį ir vertinkite vaiko pastangas. Padėkite jam suprasti, kad kliūtys – tai neatsiejama iššūkio dalis;
- padėkite suprasti, kad klysti – normalu. Jaunuoliams reikia žinoti, kad darydami klaidas mes turime galimybę mokytis ir bręsti;
- girdami būkite kantrūs. Vietoj to, kad sakytumėte, „Tu šaunus“, pasakykite: „Tu puikiai groji“. Nereikia perdėtų pagyrų – taip galima suklaidinti paauglį ir jis ims pervertinti savo gebėjimus.

### ***Kaip skatinti vaiką elgtis atsakingai:***

- susiekite privilegijas su atsakomybe, pvz., leiskite išeiti su draugais su sąlyga, kad grįš laiku;
- nustatykite pareigas, kurios padės jūsų paaugliui pasiruošti ateičiai, pvz., maisto pirkimas, valgio ruošimas;
- skatinkite dalyvauti bendruomenės veikloje, pvz., talka su kaimynais; tokia veikla ugdo atsakomybės jausmą už kitus;
- duokite pinigų smulkioms išlaidoms. Paskaičiuokite, kiek pinigų per savaitę vaikui reikia pietums, autobuso išlaidoms ir pan. Duokite visą sumą savaitės pradžioje. Paaiškinkite, kad jis atsakingas už visas tos savaitės išlaidas. Neduokite pinigų daugiau, nebent tai būtų tam svarbi priežastis;
- reikalaukite ištaisyti savo klaidą, pvz., įžeidęs kita žmogų – turėtų asmeniškai atsiprašyti;
- kartu aptarkite pražangų pasekmes, pvz., bausmes neatlikus duoto darbo ar laiku negrįžus namo. Įpratę apgalvoti galimas elgesio pasekmes, paaugliai dažniau priima išmintingus sprendimus.

### ***Kaip nederėtų bendrauti su paaugliu?***

- Kalbėti su paaugliu „iš aukšto“, jį žeminti ir laikyti nelygiaverčiu.
- Kritikuoti ar būti sarkastiškam.
- Gąsdinti ir įsakinėti.
- Niekada nepripažinti, kad suklydote.
- Priminti klaidas, padarytas praeityje.
- Apsimesti, jog žinote atsakymus į visus klausimus.
- Ilgai pamokslauti bei duoti daugybę patarimų.

### ***Kaip išreikšti pyktį?***

- Pasakykite, koks elgesys jus trikdo.
- Pasakykite, kodėl toks elgesys trikdo.
- Pasakykite, kokio elgesio tikitės (pvz., „Tu grįžai per vėlai. Mes susitarėme, kad grįši iki aštuonių. Jei vėluoji, turi paskambinti į namus“).

## **Pokalbiai apie lytinius santykius**

Faktai:

Viena iš trijų mergaičių iki 16 metų ir dvi iš trijų iki 18 metų turi lytinių santykių. Du iš trijų vaikinių iki 18 m. turi lytinių santykių. Paauglės, kurios tampa nėščios, išsituokia du kartus dažniau už tas, kurios pastoja jau subrendusios. Rizika pasikėsinti į savo gyvybę joms išauga 7 kartus, palyginus su likusiomis paauglėmis. Neseniai atliktoje apklausoje daugiau kaip 70 proc. mergaičių kaip vieną iš priežasčių, kodėl jos susilaukė vaikų, nurodė bendravimo su tėvais trūkumą.

### ***Kaip su paaugliu kalbėti apie lytinius santykius:***

- ieškokite tinkamos progos pokalbiui, pvz., kai abu atsipalaidavę;
- prisipažinkite, jei jaučiate diskomfortą. Normalu jaustis keistai, kai kalbate su vaiku apie seksą. Daugelis tėvų taip jaučiasi. Jei jaučiatės nejaukiai, galite paprašyti žmogaus, kurį vaikas gerbia, kad apie tai pasikalbėtų su jūsų vaiku. Paauglys turi žinoti, jog, kas beatsitiktų, jis ar ji galės kreiptis į jus;
- aptarkite šeimos vertybes;
- paruoškite vaiką atsispirti kitų spaudimui turėti lytinių santykių. Pakalbėkite apie tai, kaip būtų galima pasielgti tam tikrose situacijose. Aptarkite lytinių santykių riziką – neštumą ir ligas.

## **Kada būtini apribojimai paaugliams?**

- Pasimatymai. Kada vaikas gali pradėti vaikščioti į pasimatymus ir su kokiomis sąlygomis jis ar ji turi sutikti.

- Laikas grįžti namo. Kokių laikų vaikas turi būti namuose darbo dienomis? Savaitgaliais? Ko paauglys gali tikėtis, jei nurodytu laikų negrįš.
- Pažymiai. Kokie minimalūs reikalavimai? Kas nutiks, jei jų nebus laikomasi?
- Draugai. Ką vaikas turi žinoti ir kaip turėtų elgtis, eidamas pas draugus į svečius? Kai draugai ateina į svečius.
- Namų ruošos darbai. Kokios vaiko pareigos namuose? Kada turi būti atliekami darbai? Kokios bus pasekmės, jei jų neatliks?
- Drabužiai ir išvaizda. Kaip dera rengtis einant į mokyklą? Kitur?
- Muzika. Kaip garsiai, kaip vėlai ir kokios muzikos galima klausytis?
- Filmai ir televizija. Kaip dažnai ir kokias laidas galima žiūrėti?
- Veikla šeimoje. Kokioje šeimos veikloje dalyvauti būtina?
- Darbai. Dirbti aukle? Dirbti po pamokų? Ar dirbti vasarą? Kaip galima uždirbtus pinigus išleisti?
- Alkoholis ir kitos psichoaktyvios medžiagos. Kokių pasekmių tikėtis šeimoje, jei paauglys imtų vartoti alkoholį ar kitas psichoaktyvias medžiagas? Kokiomis taisyklėmis jis turi vadovautis eidamas į vakarėlį?

### **Kaip išmokyti paauglį pagalvoti prieš ką nors darant?**

- Aiškiai išdėstykite reikalavimus ir pasekmes, jei jų nebus laikomasi.
- Kiek įmanoma, leiskite rinktis.
- Nuspręskite, kuriems sprendimams priimti gali prireikti suaugusiojo pagalbos.
- Pasikalbėkite apie situacijas, kuriose visuomet reikia pasakyti „ne“.
- Atkreipkite dėmesį į tinkamus sprendimus.
- Padėkite vaikams priimti sprendimus, kurių pasekmės nebuvo geros.

Išmintingi tėvai vaikui bręstant palaipsniui atsakomybę „perduoda“ jam pačiam!

Parengė  
vyresnioji socialinė pedagogė Žaneta Cikatavičienė

Pagal *Lion Quest* programos metodiką