Pranešimas žiniasklaidai

2024-09-30

**Medicinos psichologė dalinasi, į ką tėvai turėtų atkreipti dėmesį nustatydami elgesio ribas paaugliams**

**Perėjimas iš vaikystės į suaugusiųjų pasaulį – ypatingas laikotarpis, suteikiantis naujas patirtis ir išgyvenimus tiek paaugliams, tiek jų tėvams. Tiesa, šis pokyčių metas neretai siejamas su iššūkiais – suaugusieji baiminasi, kad negebės susikalbėti su savo konfliktuojančiais vaikais, be to, nuolat lydi klausimas, kiek kontrolės ir laisvės reikėtų suteikti savo atžaloms. Vilniaus „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos konsultacijų centro medicinos psichologė Milda Novickė teigia, kad paauglystė – laikas, kai susigadinti santykius su vaiku yra labai lengva, tačiau suaugusieji turėtų mokėti prisiimti atsakomybę už jų išsaugojimą.**

„Paauglystė yra gana stipriai apipinta mitais ir baimėmis – nemažai tėvų šio raidos tarpsnio laukia su nerimu ir vos 10 m. sulaukusio vaiko elgesyje įžvelgia paauglystės bruožus ir savo išgąstį reiškia tokiais komentarais, kaip „jau prasidėjo“, „atsikalbinėja“, „nesusitvarkau“, „kas bus toliau“... Iš tikrųjų šis laikotarpis yra labai gražus ir svarbus, kupinas atradimų, pokyčių bei kūrybos, nes žmogus pats save formuoja, todėl nereikėtų iš jo daryti kažko baisaus“, – sako M. Novickė.

**Kodėl pasikeičia vaikų ir tėvų santykis?**

Atsiskyrimas nuo tėvų – vienas iš pagrindinių paauglystės uždavinių. Jaunuoliai siekia vis daugiau privatumo, ir laisvės. Kai tėvai svarsto, kokius nori matyti savo vaikus suaugusius, neretai įvardijama savybė – savarankiškumas, tačiau iš vaikų ir paauglių reikalaujama būti paklusniais. Tai gana prieštaringi norai, nes atsiskyrimas yra savarankiškumo kūrimo dalis. Be to, reikėtų nepamiršti, kad paauglystėje santykiai dažnai suprastėja dėl nepasitikėjimo ir nemokėjimo juos palaikyti.

„Paauglių elgesys dažnai gali būti aštrus, ūmus bei kategoriškas. Visiškai normalu, kad išvengti konfliktų yra labai sudėtinga ar net neįmanoma. Nepaisant to, tėvai visada turėtų siųsti paaugliui žinią, kad „net jei aš ant tavęs pykstu, tu vis tiek man esi labai svarbus“, „nepateisinu to, ką padarei, bet noriu tau padėti“, „aš nepriimu tavo elgesio, bet priimu ir branginu tave“, – atkreipia dėmesį medicinos psichologė.

Tėvams vertėtų įsisąmoninti, kad konfliktai nereiškia, jog santykiai subyrėjo, su vaiku nebeliko ryšio arba jis yra amžiams prarastas.

„Po barnių svarbu nekaupti nuoskaudų, bet stengtis pasikalbėti, atkurti santykius, sugrįžti į normalaus bendravimo būseną. Tėvų pareiga išlikti pozityvioje, viltingoje pozicijoje, siūlyti vaikui susitarimus ir sprendimus. Būti suaugusiu reiškia būti asmeniu, kuris turi jėgų atrasti savyje resursų įveikti sunkumus“, – pažymi M. Novickė.

**Kiekvienas atvejis individualus**

Kai kuriais atvejais net ir konfliktai kartais gali būti konstruktyvūs, nes tokiu būdu mes keičiame santykių ribas, peržiūrime taisykles, plečiame laisvės ir tuo pačiu atsakomybės suvokimą. Žinoma, tai pavyksta ne visada, tačiau atskirti, ar paauglio elgesys jau yra probleminis, yra ganėtinai sunku.

„Vienoje šeimoje pakeltas balsas ir trinktelėjimas durimis yra problema, kitoje – ne. Kai kuriems tėvams yra visiškai priimta, kad 16 m. paauglys iki 3 val. nakties leidžia laiką su draugais, kitiems to per daug. Taigi didelė dalis sprendimo yra šeimoje“, – pastebi medicinos psichologė.

Pasak jos, svarstant apie paauglio elgesį ir ribų nubrėžimą tėvams naudinga atsakyti į kelis nepatogius klausimus, kurie reikalauja atsisukti į save:

* **Ribų adekvatumo klausimas.** Vertėtų gerai pagalvoti, ar taikomos taisyklės nėra per griežtos. Kodėl reikėtų kažko neleisti savo vaikui, kokie yra argumentai? Kaip suprasti, ar nustatytos ribos nėra per siauros? Naudinga pasižiūrėti, ką toje situacijoje daro kiti, pasilyginti. Taip pat pasitarti su kitais žmonėmis, kurie yra autoritetai, ką jie mano tuo klausimu.
* **Per dideli lūkesčiai.** Dažnai suaugusiųjų nepasitikėjimo našta uždeda didelį krūvį ant vaikų pečių. Koją pakiša tokie įsitikinimai kaip „gerų tėvų vaikai nesikeikia, netranko durimis, nedažo plaukų mėlynai“. Klaidų arba nesėkmių tikimybės yra išdidinamos ir jų labai bijoma. Per dideli lūkesčiai gadina gyvenimą tiek suaugusiesiems, tiek vaikams, nes jeigu kas nors nutinka blogai, ne taip, kaip gerų tėvų vaikams, tai sukelia dideles kančias patiems tėvams.
* **Nereflektuotos pačių tėvų patirtys**. Nežinodami, ką daryti ir kaip elgtis su augančiu vaiku, tėvai dažnai imasi to paties, ką darė jų tėvai. „Mane „ėmė į nagą“, už tokį atsikalbinėjimą tėvas diržo nepagailėdavo“ – tai yra iš kartos į kartą perduodamas šeimos modelis, kuris suprantamas kaip geras vien todėl, kad yra senas ir patikrintas, tačiau galintis stipriai skaudinti ir traumuoti.
* **Suaugusiųjų egocentriškumas.** Būkime sąžiningi – tėvai dažnai yra labai pavargę. Viskas, ko norima po darbo dienos, tai prisėsti ant sofos, žiūrėti serialą ir ilsėtis. Dažnai jų reakcijos būna neadekvačios, vaikas ir jo reikalai yra matomi kaip problema, kaip kliūtis ramiam buvimui. Kartais atrodo, kad vaiko elgesys sukėlė mažiau problemų, nei reakcija į tą problemą.

**Kaip padėti paaugliams įveikti problemas?**

Natūralu, kad tėvai norėtų padėti savo vaikams išvengti sunkių situacijų, tačiau labai svarbu tai daryti tokiu būdu, kuris yra tinkamas paaugliui.

„Mes galime labai sunerimti išgirdę apie vaiko problemas ir pulti jas spęsti, imtis veikti ir daryti bet ką, kad tik padėtume. Bet tėvų iniciatyva paaugliui gali būti visai nepriimtina. Siūlyčiau paklausti paauglio – „kaip aš tau galiu padėti“, „ką galiu padaryti dėl tavęs“, „ką tu norėtum, kad aš padaryčiau“, – teigia M. Novickė.

Naudinga siūlyti ir ieškoti bendro sprendimo, svarstyti įvairius variantus, diskutuoti – bet nesiimti daryti to, ko paauglys nenori. Savavališkas veikimas gali pridaryti dar daugiau bėdos ar bent sukelti tokį įspūdį, todėl kitą kartą vaikas užsidarys ir nebesidalins savo bėdomis vien todėl, kad išvengtų tokios pagalbos.

Svarbu nepamišti, kad kai nepavyksta rasti problemos sprendimo, visada galima kreiptis pagalbos į psichinės sveikatos specialistą.

„Aiškiausiai psichinės sveikatos pagalbos poreikį indikuoja paauglio elgesys, kuris kenkia jo fizinei ir psichinei sveikatai ar kuriuo pažeidžiami įstatymai, pavyzdžiui, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, priklausomybės, savižala, bėgimas iš namų, neatsargus seksualinis elgesys, mokyklos nelankymas ar nusikalstamumas. Šiais atvejais pagalbos reikėtų ieškoti nedelsiant, nesitikint, kad reikalai susitvarkys patys“, – pabrėžia medicinos psichologė.