Pranešimas žiniasklaidai

2024-11-06

**Medicinos psichologė papasakojo, kuo ypatingas paauglių mąstymas ir kaip juos geriau suprasti**

**Paauglystė – laikotarpis tarp vaikystės ir suaugusiųjų pasaulio, pasižymintis išskirtinėmis patirtimis, naujais atradimais ir galimybėmis. Visgi, ne paslaptis, kad šis gyvenimo etapas jauniems žmonėms gali sukelti ir nemažai iššūkių. Kaip geriau suprasti, ką išgyvena paaugliai, ir kaip suaugusieji gali padėti įveikti kylančius sunkumus?** **Plačiau apie šį laikotarpį pasakoja Vilniaus „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos konsultacijų centro medicinos psichologė Milda Novickė.**

„Dabartiniai paaugliai ir jauni žmonės priklauso vadinamajai Z kartai – tai asmenys, gimę 1996–2010 m. Jų išskirtinumą formavo interneto paplitimas ir jiems būdingas hiperaktyvumas, specifinis dėmesio koncentravimo pobūdis bei tendencija gilintis į save. Taip pat didelę reikšmę turi virtualus pasaulis, dažnai atstojantis gyvą bendravimą ir kitus informacijos šaltinius. Ši karta gyvena intensyviu tempu, greitai priima sprendimus bei atlieka kelis darbus vienu metu. Visgi, jiems sunkiau matyti visumą, aprėpti ir apjungti gaunamą informaciją, todėl jais kur kas lengviau manipuliuoti“, – pasakoja M. Novickė.

Be to, į paauglystę jau žengia ir Alfa karta (gimusieji po 2010 m.), kurios atstovai nuo gimimo augo su išmaniaisiais įrenginiais ir kartais juos suvokia kaip neatsiejamą savo dalį. Ši karta pasižymi nekantrumu, noru problemas spręsti vienu mygtuko paspaudimu, o skirti laiko ilgam atsakymo ieškojimui jiems yra sunku. Taip pat šiems vaikams dažnai yra sudėtinga bendrauti ir būti empatiškiems.

**Paauglystė – laikotarpis, diktuojantis savas užduotis**

Perėjimas iš vaikystės į suaugusiųjų pasaulį – svarbus asmenybės formavimosi etapas, turintis savus uždavinius. Pagrindiniai iš jų – tapatumo paieškos, įsitvirtinimas tarp draugų ir atsiskyrimas nuo tėvų.

„Tapatumo paieškos pasireiškia keliamu klausimu „kas aš esu?“ visomis jo prasmėmis. Pavyzdžiui, religijos – jeigu mano šeima religinga, koks mano santykis su tuo ir kokios yra mano vertybės. Taip pat karjera – kuo noriu būti ateityje ir kuo sugebu būti. Be to, paaugliai dažnai kelia prasmės klausimą – kodėl aš čia esu? Kur mano vieta? Jie nebūtinai tuo dalinasi, o suaugusieji dažnai net nesusimąsto, kokios gilios temos jiems rūpi“, – atkreipia dėmesį medicinos psichologė.

Labai reikšmingas yra įsitvirtinimo tarp draugų aspektas. Šiuo laikotarpiu ieškoma atsakymo į klausimą, kas aš esu tarp bendraamžių, pavyzdžiui, lyderis, nevykėlis, juokdarys, moksliukas ar blogiukas Taip pat formuojasi požiūris į romantinius santykius – su kuo ir kaip noriu būti, kokia mano vertė, kiek aš įdomus tiems, kas yra įdomūs man.

„Taip pat itin aktuali atsiskyrimo nuo tėvų tema. Paaugliai nori vis daugiau privatumo ir laisvės. Šiame amžiuje dar sunku suprasti ryšį tarp laisvės ir atsakomybės, tačiau autonomijos poreikis ima sparčiai tvirtėti ir reikštis įvairiomis formomis: nuo fizinio privatumo iki visų kitų įmanomų laisvių – dėvėti mėgstamus drabužius, nevaržyti elgesio, būti kur noriu ir kiek noriu“, – teigia M. Novickė.

**Specifinis mąstymo būdas – kas jį lemia?**

Vienas pirmųjų paauglystės pranašų – pakitusi emocijų kontrolė. Vaikas tampa verksmingas, smulkmeniškas ar nesivaldantis. Tačiau svarbu suvokti, kad paaugliai į impulsyvų elgesį yra linkę ne todėl, kad jie nori priimti blogus sprendimus, bet todėl, kad iš tikrųjų negali pagalvoti prieš imdamiesi veiksmų.

„Paaugliai emocijų nekontroliuoja, nes negali to padaryti – tai būdinga jau suaugusiam žmogui. Paauglių centrinėje nervų sistemoje vyksta specifiniai procesai – neuronų tinklų optimizavimas. Smegenų dalys, atsakingos už impulsų kontrolę, yra nutolusios nuo smegenų dalių, gaunančių išorinius impulsus ir reguliuojančių emocinį elgesį. Todėl tarp išorinio impulso ir veiksmo nespėja įsiterpti emocijos impulso kontrolės mechanizmas“, – pažymi M. Novickė.

Kitas paauglių ypatumas – specifinis mąstymas, kurio pagrindinis bruožas – egocentriškumas. Paaugliai nuolat tiki, kad jų požiūris yra vienintelis įmanomas, o visos kitos idėjos yra klaidingos arba jų visiškai nėra. Kaip tai pasireiškia?

* **„Įsivaizduojamos auditorijos“ fenomenas**, dar vadinamas, „scenos legenda“ arba „asmenine fabula“. Paaugliai nuolat jaučiasi esą visų dėmesio centre ir jiems atrodo, kad aplinka juos visur ir visad mato, stebi bei vertina. Tai dažnai paskatina paauglius stengtis sužavėti vieniems kitus, kartais atliekant „drąsius“ žygdarbius ar net meluojant.
* **„Asmeninio unikalumo legenda“.** Paaugliai dar negali atpažinti savo tikrojo vaidmens didelėje pasaulio ir jo gyventojų schemoje ir negali suprasti reiškinių mastelio. Jie jaučiasi esantys ypatingi, kitokie nei likę žmonės. Dažnai jiems atrodo, kad jų išgyvenimai yra unikalūs, iki šiol nepatirti ir nepakartojami. Tai turi įtakos tokiems dalykams kaip sėkmių ir nesėkmių vertinimas – kiekviena maža klaida paaugliui gali atrodyti kaip pasaulio pabaiga ir sukelti didžiulį smūgį ar visišką pasitikėjimo savimi praradimą.
* **„Nepažeidžiamieji“.** Paaugliams dažnai atrodo, kad nelaimės atsitinka kitiems, o jų tai neliečia. Jiems atrodo, kad rūkymas, narkotikai, neatsargūs lytiniai santykiai asmeniškai negali pakenkti. Prie to prisideda ir laiko perspektyvos suvokimas – dažnai paaugliams egzistuoja tik tai, kas yra čia ir dabar, o kas paskui bus – nesvarbu. Todėl moralizavimas apie tai, kad *kažkada* gali laukti liūdnos pasekmės, kad elgesio rezultatai pasireikš *ateityje*, daugeliui paauglių yra silpni argumentai.

„Akivaizdu, egocentrinis mąstymo būdas nėra pats geriausias, tačiau jis turi savitą funkciją. Paauglystės uždaviniai yra labai sunkūs. Vaikas turi tapti suaugusiu, o mėgindamas būti tuo, kuo dar nėra, patiria labai daug nesėkmių. Tai reiškia, kad tenka gyventi nuolatinėje frustracijoje darant tai, ko nemoki. Egocentrizmas yra kompensacinis mechanizmas, kuris padeda išgyventi, todėl paauglių pasipūtimą, visažiniškumą reikia priimti kaip gynybą, padedančią nepalūžti“, – atkreipia dėmesį medicinos psichologė.

**Kaip rasti kalbą su paaugliais?**

Susikalbėti su paaugliais, ypač sudėtingomis temomis, dažnai gali būti nelengva, tačiau labai svarbu. Kad pavyktų išvengti neigiamos reakcijos, o pokalbis būtų produktyvus, reikėtų vengti spontaniškų, emocionalių diskusijų, kurios kartais perauga į moralizavimą.

„Bendraujant reikėtų stengtis daugiau klausti ir klausyti, o ne kažką primygtinai teigti. Naudinga paskatinti paauglį dalytis mintimis užduodant klausimus, į kuriuos reikia atsakyti ne tik „taip“ arba „ne“. Pavyzdžiui, „Ką tu manai apie tai?“ arba „Kaip tu jautiesi dėl to?“. Galima teiginius, kuriuos norime perduoti paaugliui, įvilkti į klausimą – taip paauglys jaus, kad juo domimasi, kad jūsų pokalbis yra diskusija, ne paskaita“, – sako medicinos psichologė.

Verta nusiteikti, kad ne visi pokalbiai bus sklandūs: jei paauglys reaguoja neigiamai, svarbu išlikti ramiam ir per daug nespausti – tai ne vienkartinis dalykas, o prie svarbių temų reikia nuolat grįžti. Paauglio supratimas keičiasi su laiku ir su patirtimi.

Taip pat svarbu nepamiršti, kad kilus poreikiui ar jaučiant, kad paauglys susiduria su sudėtingomis problemomis, visada galima kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą.