

## PAAUGLYSTĖS TARPSNIS

“Neturėti paauglystėje problemų yra problema“, – teigė A. Freud (1956). Amerikos psichiatrai vertina paauglystę kaip “normalią psichozę”. Šie pasisakymai griežti, bet tinka vis dėl to ne visiems paaugliams. Paauglio asmenybė gali vystytis trim būdais (pgl. E. Sprangerį):

- **Paauglystė prasideda staiga, vyksta audringai, ištinka krizė.** Paauglys šį laikotarpį išgyvena kaip “antrąjį” gimimą, nes galiausiai suvokia savo naująjį Aš;
- **Paauglystės pokyčiai vyksta lėtai, palengva, be didelių asmenybės sukrėtimų** ir staigių pasikeitimų;
- **Dėl turimos savikontrolės ir savidisciplinos** paauglys **savarankiškai įveikia vidinį nerimą** ir krizes.

Paauglystė skirstoma į du tarpsnius: **ankstyvąją (prasideda apie 11-12 metus, baigiasi apie 15-16 metus)** ir **vėlyvąją (maždaug iki 21 metų)**. Šie du paauglystės tarpsniai skiriasi. **Ankstyvoji paauglystė dažniausiai komplikuoja pačiam paaugliui – jis pajunta stiprėjant savo galias, seksualumą.** Paauglys akivaizdžiai mato, kad keičiasi jo kūnas, ypač **mergaitės – fiziškai jos subręsta anksčiau.** Berniukams tai atsitinka vėliau, todėl tėvai turėtų leisti jiems ilgiau pabūti vaikais. **Berniukai ir fiziškai, ir psichologiškai bręsta lėčiau nei mergaitės, todėl tėvams nederėtų varu varyti jų bendrauti su mergaitėmis.** Kai mergaitės vis dažniau pradeda galvoti apie berniukus, šiems vis dar rūpi tik, pavyzdžiui, sportas – kas tik nori, bet ne mergaitės. Prsidėjus pirmiesiems lytinę brandą žymintiems pokyčiams, vaikai pasijunta bejėgiai, sutrikę, nes dar nėra įgiję psichologinių galių ir neišmano, kaip su tuo tvarkytis. Šis periodas labai sudėtingas. Paaugliai pyksta, išgyvena sumaištį, nerimą, negalėdami rasti sau vietos šiame pasaulyje. Pasireiškia agresija, chaotiškumas. **Vienas ryškesnių paauglystės bruožų – polinkis į depresiją dėl vienišumo. Tokio amžiaus žmonės pasijunta vieniši dėl to, kad jiems tarsi privalu suaugti ir pasitraukti nuo tėvų, tad jie ieško naujų tapatinimosi objektų, o tai nėra lengva.**

**Paauglys sutrinka suvokęs, kad jo psichika ir kūnas vystosi nevienodu tempu.** Yra paauglių, kurie protiškai bręsta greičiau, bet jų kūnas tarsi atsilieka nuo proto, dėl to jie labai išgyvena. Vaikiška išvaizda varo į neviltį. Diskomfortą jaučia ir tie paaugliai, kurių kūnas vystosi labai greitai. Toks paauglys jaučiasi dar kone vaikas, tačiau jį trikdė moteriškas ar vyriškas kūnas. **Svarbiausias jo tikslas tuomet – surasti, į ką galėtų įsikabinti, su kuo galėtų susitapatinti, būti kartu, kas padėtų susidoroti su sumaištimi.** Vieniems paauglišką sumaištį padeda išgyventi draugai, kitiems – muzikos ar sporto žvaigždės, su kuriomis jie tapatinasi, bando būti į juos panašūs. Blogiausia, kai bėgant nuo paauglystės sunkumų paguodos ieškoma alkoholyje, narkotikuose. Vaiko asmenybei daro įtaką pasirinktas idealas – supermenai, superturtouliai ar kuklūs inteligentai, labiau vertinantys dvasinius dalykus. Vis dėlto paauglystėje išoriniai dalykai imponuoja labiau negu vidiniai.

**16 – 21 metų paauglystės sunkumai kitokie: psichologija ir fiziologija įgauna pusiausvyrą,** paauglys jau bando savo galias megzdamas naujus ryšius, įsitraukdamas vis į naujas gyvenimo situacijas. **Galiausiai jis vėl atsigręžia į tėvus, pamato, kad jie nėra tokie kvaili ir dar kartą susitapatina su jais.** Tai antroji identifikacijos fazė – antrasis susitapatinimas su tėvais, perimant jų vertybes, elgesio modelius, idealus. **Šiltiems santykiams su tėvais atkurti svarbu tai, ar tėvai toleruoja paauglio ieškojimus, jo išgyvenamas krizes, ar sugeba parodyti: kas ir koks būtų, esi mūsų vaikas, mes būsime su tavimi, ir prireikus, visada padėsime.** Vyresni paaugliai jau sugeba apmąstyti daugelį dalykų, po truputį įsitvirtinti suaugusiųjų pasaulyje. Abu paauglystės tarpsniai ne tik skiriasi, bet gali pereiti iš vieno į kitą labai netikėtai: po vasaros atostogų prieš save galima pamatyti visai kitą žmogų.

**Paaugliams būdingas stiprus narcizmas, ypač ankstyvajame tarpsnyje.** Darnioje šeimoje augantis vaikas yra tikras, kad tėvai jį myli, paauglystėje tas tikrumas nyksta. Vaikas pats traukiasi nuo tėvų, tačiau dažnai sako: manęs nesupranta, nemyli. Šiuolaikiniai paaugliai gauna daug informacijos, tačiau dėl to jie greičiau nesuauga. Jie dar nesugeba emociškai įvertinti, ką ši informacija duoda. Ji priimama visiškai abejingai, nepritaikant jos vidiniame gyvenime. Paauglys gali tiesiog berte išberti bet kokias žinias, nesuteikdamas jos emocinio atspalvio. **Labai daug žinančių paauglių dvasinis pasaulis, jei dėmesys kreipiamas tik į jų intelekto lavinimą, vis tiek yra lyg vaikų: jie nemoka užjausti kito žmogaus.** Bet kuri informacija turi pasiekti žmogų jam tinkamu laiku. Gerai, jei tai įvyksta tuomet, kai vaikas jau gali įvertinti, kas gerai, kas negerai, kas gražu, kas ne.

Rūkymas, alkoholio ar narkotikų vartojimas rodo, kad vaikui kažkas negerai. **Jeį vaiko kišenėse aptinkate cigarečių, neapgaudinėkite savęs – paauglys ne bando rūkyti, o iš tiesų rūko. Tėvai turėtų susirūpinti ne tuo, kaip paauglį gydyti, o atkreipti dėmesį į tarpusavio santykius.** Vadinasi, santykiuose atsirado spraga, todėl paauglys pasirinko dalinį nusiramino būdą, kita vertus, pasirinko naują identifikacijos objektą – galbūt rūkantį žmogų, kuris jam tapo idealu. Tėvams reiktų pagalvoti, kaip pagerinti emocinius ryšius su vaiku, ieškančiu priklausomybės nuo cheminių medžiagų, o gal ir nuo kitų žmonių.

#### **Keletas rekomendacijų, kaip kalbėtis su paaugliais:**

- Leiskite paaugliams būti blogos nuotaikos;
- Suteikite paaugliui daugiau laisvės, pasitikėkite juo;
- Ramiai reikalaukite laikytis įsipareigojimų;
- Padėkite paaugliui visapusiškai suprasti kitus žmones, mokykite atjautos;
- Suraskite vietą ir laiko nuoširdiems pokalbiams apie gyvenimą, pasidalinkite, kaip jautėtės paauglystėje;
- Nesivelkite į konfliktus, kai paauglys prieštarauja;
- Nereguliokite paauglio kaip mažamečio;
- Įkyriai nekontroliuokite ir nelaužykite jo privatumo;
- Nekritikuokite paauglio dėl to, koks pats esate ar buvote paauglystėje;
- **Nepalikite paauglio likimo valiai.**

#### **Literatūra:**

R. Žukauskienė. Raidos psichologija, 2002.

G. Bončkutė – Petronienė. Įdomioji psichoterapija mokytojams ir tėvams, 2008.

R. Milašiūnas, I. Liutkevičienė. Žarijų duobės, 2008.

F. X. Walton. Kaip užsitarnauti paauglių pasitikėjimą namuose ir mokykloje, 2000.

D. Moshman. Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality, and Identity, 1999.