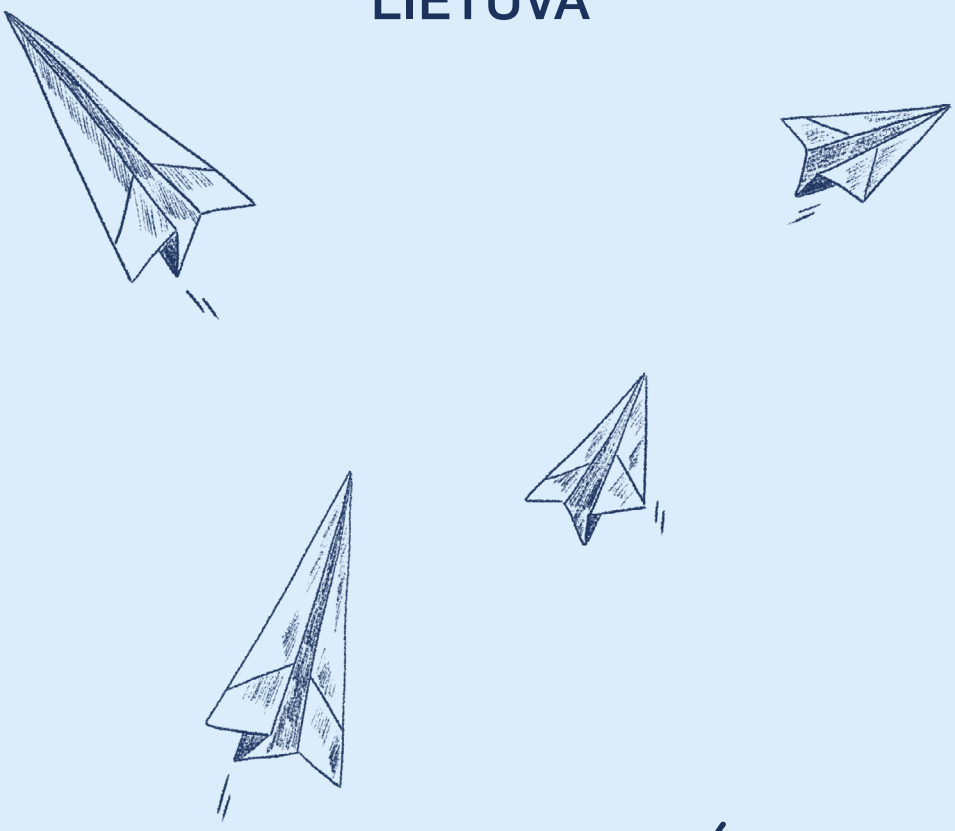
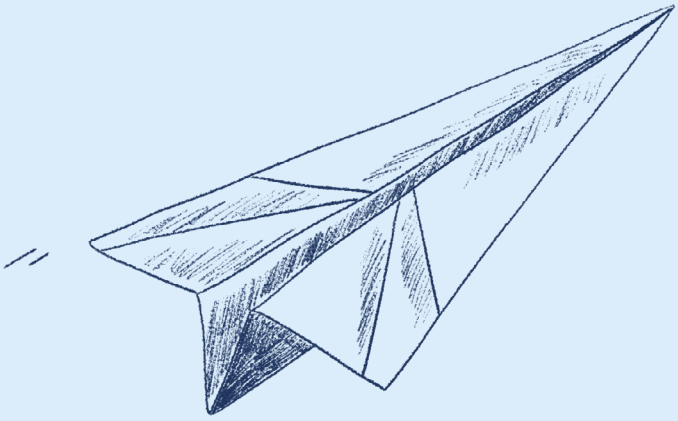
SOS VAIKŲ KAIMAI LIETUVA



Paauglystės kasdienybė



Praktinis gidas tėvams auginantiems paauglius

Turinys

Įžanga	2
Tėvų emocijos	3
Savivertė	5
Ribos ir bausmės	8
Patyčios: kaip suprasti paauglį ir jam padėti?	10
Pyktis ir agresija	14
Depresija	17
Nerimas ir panikos atakos	20
Valgymo sutrikimai	23
Psichoaktyviosios medžiagos ir jų vartojimas	26
Seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė	29
Savižala	34

Įžanga

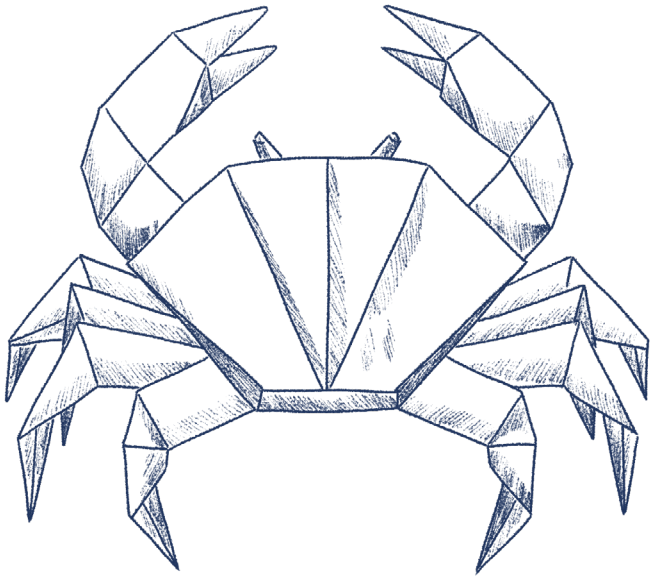
Paauglystėje keičiasi daugybė dalykų: kūnas, emocijos, požiūris į save, draugystės ir santykis su tėvais. Jaunas žmogus nori daugiau laisvės, savarankiškumo ir privatumo, tačiau jam vis dar labai reikia artumo, aiškių ribų ir žinojimo, kad sunkiu metu turės kur grįžti. Dėl to paauglystė gali būti prieštaringa: vieną akimirką paauglys sako „aš pats“, kitą – nors ir nepasako to garsiai – tikisi pagalbos.

Šie pokyčiai nėra lengvi ir tėvams. Vaikas, kuris anksčiau noriai pasakodavo apie savo dieną, gali užsidaryti kambaryje, greitai supykti ar atstumti pasiūlytą pagalbą. Tai nebūtinai reiškia, kad ryšys jam tapo nebesvarbus. Dažnai paauglys tiesiog bando pakeisti jo sąlygas: nebenori būti laikomas už rankos, bet vis dar nori, kad eitumėte šalia.

Šis gidas skirtas padėti geriau suprasti paauglio kasdienybę ir tai, kas gali slypėti už jo elgesio. Jame aptariama savivertė, santykiai, ribos, tėvų emocijos ir sunkesni išgyvenimai – nerimas, patyčios, savižala, valgymo sutrikimai, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pyktis, agresija bei depresija. Čia rasite paprastai paaiškintą informaciją, kasdienes situacijas ir konkrečius būdus, kaip kalbėtis ir padėti.

Nėra vieno tobulo būdo auginti paauglį. Svarbiausia ne visada turėti paruoštą atsakymą, o išlikti smalsiems, girdėti ir kurti santykį, kuriame saugu kalbėti, klysti ir prašyti pagalbos.

Tėvų emocijos



Kalbėdami apie paauglystę labai daug dėmesio skiriame paauglio emocijoms. Jis impulsyvus, jautrus, greitai susierzina, užsidaro, trenkia durimis, vieną dieną nori artumo, kitą – kad jo niekas neliestų. Bet po vienu stogu retai kada gyvena tik viena nervų sistema. Tėvai irgi bijo, įsižeidžia, pavargsta. Kai penkiolikmetis jau trečią kartą per savaitę pasakė kažką nemalonaus, gal aprėkė, eilinį kartą pamelavo, metė telefoną į sieną ar nusprendė tiesiog nesikalbėti, gali būti visai nelengva prisiminti visus gražius principus apie autonomiją, ryšį, rūpestį ir šiltą komunikaciją. Ką daryti, kai šios emocijos užplūsta: rodyti jas vaikui ar susidėti į kišenes?

Jausmas nėra problema, bet veiksmas – gali būti

Pykti ant savo vaiko galima. Galima jo bijoti. Galima nusivilti. Tėvystės tikslas nėra tapti žmogumi, kuris niekada nepyksta ar visada turi būti kantrus. Svarbiau pastebėti momentą, kai pyktis jau pradeda spręsti už jus. Kai galvoje sukasi „dabar jis gaus“, „tegul pajunta“ ar „šito taip nepaliksiu“, dažnai verta sprendimą trumpam atidėti. Ne todėl, kad pyktis neteisingas. Tiesiog tai nebūtinai geriausias metas nuspręsti, kas iš tikro reikalinga būtent šią akimirką.

Užplūdus emocijoms, kartais geriausias dalykas, kurį galite padaryti, yra visai paprastas – nusiraminti ir susitelkti sakant: *„Aš dabar per daug piktas, kad galėčiau normaliai su tavim pasikalbėti. Grįžkim prie to po pusvalandžio.“* Paaugliui mes dažnai sakome: „Pirmiausia nusiramink, tada kalbėsime.“ Kartais visai sveika šią taisyklę pritaikyti ir sau.

Atsitraukus nutinka keli puikūs dalykai. Mes nusiraminame ir nebepriimame skuboto, neapgalvoto sprendimo. Taip pat parodome paaugliui, kad mus veikia kylantys konfliktai, bet, nepaisant to, gebame ir stengiamės reguliuoti savo emocijas. Tai puiki pamoka paaugliui. Svarbu tik viena – pauzė neturi tapti pabėgimu ar dingimu. Jei sakote, kad grįšite prie temos, grįžkite.

Kas iš tikro slypi už mano reakcijos?

Kartais pyktis tiesiog yra pyktis. Bet kartais už: *„Tau visiškai nusispjaut į šitą šeimą“* slypi visai kitas sakinys: *„Aš bijau, kad tavęs nebeapsaugau.“* Už: *„Daryk ką nori, man jau vienodai“* gali būti: *„Aš labai pavargau jaustis bejėgis“*.

Kai patys tėvai supranta, ką iš tikro išgyvena, atsiranda galimybė kalbėti kitaip. Ne *„Tu varai mane iš proto“*, o *„Kai negrįžai ir neatsiliepei, labai išsigandau. Todėl dabar esu piktas“*. Tas pats įvykis su visai kita žinute paaugliui. Šioje vietoje svarbu, kad paauglys netyčia netaptų atsakingas už jūsų savijautą. Galima pasakyti: *„Man liūdna, kad pastaruoju metu mažiau kalbamės.“* Juk tai visai kas kita nei: *„Mes tau visai neberūpim.“* Galima sakyti: *„Labai nerimavau, kai neatsiliepei.“* Bet pavyzdžiui sakymas *„Jeigu man kas atsitiks, pats būsi kaltas“* paaugliui jau uždeda naštą, kurios jis neturėtų nešti.

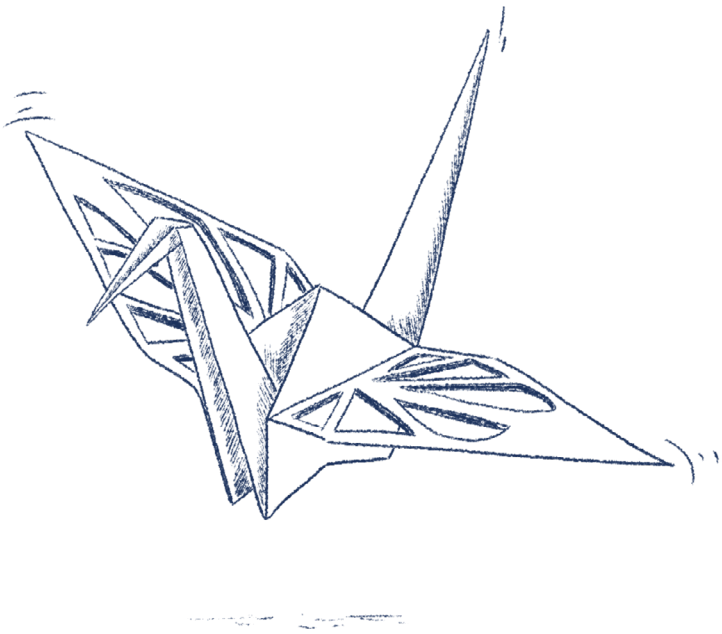
Ne kiekvieną problemą reikia išspręsti tą pačią minutę.

Kartais atrodo, kad konfliktui prasidėjus, privalome viską išspręsti čia ir dabar. Paauglys užtrenkia duris, tėvas eina iš paskos: *„Ne, aš dar nebaigiau.“* Paauglys kelia balsą, tėvas pakelia dar labiau, o po penkių minučių pagaunate save tarpdury rėkiantį ant savo vaiko, nebeaišku dėl ko. Ar pažįstamas jausmas? Jei kiekvieną kartą darome tą patį ir gauname tą patį rezultatą, gal ne vien paauglys turi pakeisti savo elgesį. *„Matau, kad abu užsivedėme. Atsiprašau, neturėjau rėkti. Padarom pauzę. Bet prie šito dar norėsiu sugrįžti.“* Pauzė su aiškiu noru sugrįžti yra puiki savireguliacija. Ir kartais būtent tai leidžia po valandos pasakyti sakinį, kurio po minutės būtume visiškai nepajėgę ištarti.

Paaugliui nereikia tobulų tėvų. Jam reikia tėvų, kurie gali grįžti.

Ateis momentas, kai vis tiek pasakysite ką nors ne taip. Sušuksite. Kartais per greitai ir neapgalvotai nubausite. Kartais paauglys sugebės paspausti būtent tą jūsų mygtuką, apie kurį iki tol net nežinojote. Viena bloga akimirka dar neapibrėžia santykio. Kur kas daugiau pasako tai, ką darote po jos.

Sugrįžus galima sakyti: *„Žinau, kad vakar pasakiau dalykų iš pykčio. Galvojau apie tai. Noriu, kad žinotum, jog aš vis dar nesutinku su tuo, ką padarei, bet taip kalbėti nenorėjau.“* Svarbu suprasti, kad atsiprašymas nerodo jūsų silpnumo. Galite atsiprašyti už toną ir nepersigalvoti dėl kitko. Galite pripažinti savo klaidą ir vis tiek tikėtis atsakomybės iš paauglio. Tiesą sakant, tai ir yra vienas aiškiausių būdų parodyti, kaip gali atrodyti atsakomybė.



Savivertė

Situacija

Gabijai 15 metų. Ji nemėgsta eiti į mokyklą, nebendrauja su bendraamžiais, neturi draugų. Visgi ji turi savo mėgstamas informatikos ir dailės pamokas, kuriose jai patinka užduotys ir mokytojai. Gabija didelę laiko dalį praleidžia savo kambaryje. Ji jautriai reaguoja į tėvų kritiką, pavyzdžiui, atėjus svečiams ir tėvams pasakius ko tokia „drovi“, ji dar labiau užsisklendžia ir nekalba. Gabija mėgsta piešti planšetėje, prie jos praleidžia daug laiko. Ji taip pat mėgsta ANIME. Gabija rūpestingai prižiūri katę, kurią pasiėmė iš gyvūnų prieglaudos. Tėvai skatina Gabiją daugiau bendrauti su kitais, kartu lankyti baseiną, tačiau Gabija mieliau būna namie su planšete ir kate.

Gabija yra paauglė, kuri pasižymi savitu pasauliu, vengia bendravimo su kitais, užsisklendžia, būna viena. Todėl galima galvoti, kad ji yra „sunkiai pasiekiama“. Tačiau Gabija turi stiprius pomėgius, pamokų, kurios jai patinka, geba užmegzti ryšį su gyvūnais, jaučia poreikį santykiui ir yra užmezgusi ryšį su mokytojais. Visa tai, kartu su jos autentišku pasauliu, gali tapti atspirtimi jos pasitikėjimui savimi.

Savo kambaryje užsidaręs paauglys dažnai siunčia tylų signalą, o ne stato sieną. Į tokį elgesį reikėtų žiūrėti plačiau – kaip į ženklą, kad kažkur santykių, savivertės ar aplinkos lygmenyje jam darosi per sunku. Tai nėra tik „charakteris“ ar „tingėjimas“ – tai reakcija į vidinius ir išorinius išgyvenimus.

Paauglio savivertė formuojasi per santykius. Mokykloje patirtas nepasisekimas ar atstūmimas dažnai tampa ne tik konkrečiu įvykiu, bet ir platesne žinute sau: „esu prastesnis“, „manęs nepriima“. Todėl viena situacija klasėje gali sukelti užsidarymą namuose. Tai ne atsitiktinumas, o grandinė: **patirtis → jausmas → elgesys**. Tėvams reikėtų stengtis pamatyti šią grandinę ir reaguoti į to priežastį.

Kaip formuojasi savivertė?

Paauglystėje ypač stiprėja vidinis klausimas: *kas aš esu?* Tai natūralus vystymosi etapas, kuriame svarbu suderinti tris dalykus: kaip paauglys mato save, kaip jį mato kiti ir kokią vietą jis užima šeimoje ir tarp bendraamžių. Jei šie aspektai nesutampa, kyla vidinė įtampa.

Savivertė yra svarbi bazė paauglio emocinei savijautai. Žemesnė savivertė gali būti siejama su didesniu nerimu, prislėgtumo jausmu, sudėtingesniu santykiu su maistu, bendravimo sunkumais ir įvairiais elgesio sunkumais. Paauglio savivertei ypač reikšmingas santykis su tėvais, bendraamžiais bei mokytojais. Kuo šie santykiai geresni, tuo paaugliai pasižymi aukštesne saviverte, o kartu ir geresne emocine sveikata. Visgi, paauglio savivertė veikiama ne tik esamos aplinkos, bet ir ankstesnės raidos ypatumų – ji formuojasi nuo mažų dienų ir itin priklauso nuo santykio su artimiausia aplinka.

Savivertė glaudžiai susijusi su savęs vaizdu – kokį vaizdinį apie save turime, kaip save matome, suvokiame. Vaikas įgyja supratimą apie save sąveikaudamas su socialine aplinka, o pirmoji artimiausia jo aplinka – tėvai. Kai tėvai yra emociškai prieinami kūdikiui, kuria mylinčią ir palaikančią aplinką, tai palankiai veikia ir tolesnį kūdikio savęs suvokimą bei emocinę gerovę. Kūdikiui pačiam sudėtinga suprasti ir reguliuoti savo emocijas, jam ypač svarbios neverbalinės reakcijos, kaip veido mimikos, balsas, taip kūdikis „nuskaito“ save iš suaugusiųjų. Tad tėvai tampa jo emocinių būsenų supratimo ir reguliavimo baze – atspindi vaiko emocines būsenas bei gali padėti jas atliepti, sušvelninti. Pamažu gebėjimas suprasti savo vidinį pasaulį tampa paties vaiko gebėjimu atpažinti ir apmąstyti savo jausmus bei patirtis, t.y. reflektuoti.

Paauglystėje gebėjimas reflektuoti savo ir kito vidines patirtis tampa svarbia savęs suvokimo ir pasitikėjimo savimi dalimi. Jei paauglys kreipia dėmesį į vidinį pasaulį: kaip jaučiasi, ką galvoja, kokie jo poreikiai, bando tai suprasti, susieti savo elgesį su vidinėmis būsenomis (emocijomis, mintimis, poreikiais), jo pasitikėjimas savimi gali būti stabilesnis ir geresnis. Jis gali pajausti, jog yra savo veiksmų, emocijų reguliavimo, o kartu ir savo gyvenimo autorius.

Jei paauglys prasčiau reflektuoja (arba jei paaugliui sunkiau suprasti savo vidines ir kito būsenas), tai gali būti susiję su labiau svyruojančia saviverte. Pavyzdžiui, paauglys gali manyti, jog jei tėtis ar mama šiandien suirzę, kaltas jis. Kita situacija – paaugliui gali būti sunku suprasti, kodėl jo klasiokas supyko, nes jis gali neįžvelgti, kad jo pasakyti žodžiai galėjo kitą žmogų įskaudinti.

Savivertės svyravimas gali būti normali būsena – ją patiria visi. Kartais mes pasitikime savimi labiau, matome save iš geresnės pusės, o kartais abejojame kai kuriomis savo savybėmis. Tačiau jei savivertė svyruoja pernelyg stipriai ir ilgą laiką, tai gali būti išgyvenama varginančiai ir skausmingai. Ne toks žvilgsnis, ne toks žodis gali atimti pagrindą iš po kojų.

Gebėjimui reflektuoti įtakos turi ankstesni sudėtingi išgyvenimai. Jei vaiko emociniai poreikiai pastoviai buvo neatliepiami, ar jis patyrė smurtą (fizinį, emocinį, seksualinį), jis gali net ir pozityvias emocijas interpretuoti kaip priešiškas ar nuvertinančias jo atžvilgiu.

Kaip padėti paaugliui ugdyti ir stiprinti sveiką savivertę?

Pokytis prasideda nuo santykio. Ypač nuo santykio su tėvais, todėl jiems svarbu:

skirti kokybiško laiko – ne tik egzistuoti šalia, bet būti kartu emociškai;

domėtis paauglio pasauliu be skubėjimo vertinti;

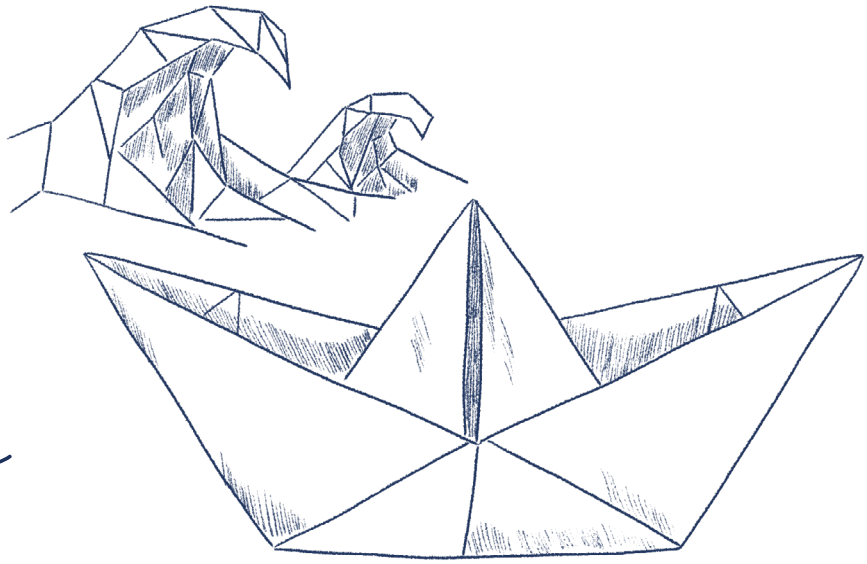
įvardyti jausmus, padedant jam suprasti save;

palaikyti savęs paieškas (pomėgius, pasirinkimus);

išlaikyti ribas, kurios suteikia saugumo.

Svarbiausia – balansas tarp struktūros ir artumo. Paauglio sėkmingai raidai ir savęs kaip vertingo žmogaus jausmui svarbios ir saugumą suteikiančios ribos, ir artimas, palaikantis ryšys su tėvais.

- **Palaikykite paauglio autentiškumą.** Kreipkite dėmesį į jo unikaliai patiriamas emocijas, pasaulio suvokimą, asmeninių savybių savitumą. Venkite lyginti paauglį su kitais ar su įsivaizdavimu, koks jis turėtų būti. Išreikšdami nepasitenkinimą dėl paauglio elgesio, kalbėkite ne apie jo asmenines savybes, bet apie konkretų elgesį, kuris jums nepatinka.
- **Skatinkite paauglio stipriųjų pusių vystymąsi.** Kiekvienas paauglys turi savo stipriąsias puses. Tai neprivalo būti didelė veikla – galbūt paauglys mėgsta derinti rūbus, gaminti papuošalus, galbūt gerai gaudosi šiuolaikinėse technologijose. Jo stiprybės gali reikštis ir per santykį – galbūt jis geba būti empatiškas, atidus, moka kurti santykį su gyvūnais, jais rūpinasi, o gal geba aiškiai išreikšti savo nuomonę, apginti ribas, siekti tikslų. Stebėkite, kas paaugliui sekasi ir atkreipkite dėmesį, kur ir kaip jis gali išreikšti save.
- **Brėžkite sveikas ribas.** Savivertės sunkumai gali būti siejami tiek su per griežtomis ribomis, tiek su jų nebuvimu. Jei vaikas nuolat jaučiasi kontroliuojamas, kritikuojamas, tai gali formuoti paauglio menkavertiškumo jausmą. Kita vertus, ribų nebuvimas neparodo vaikui atspindžio apie jo elgesio pasekmes kitiems, o taip pat ir sau. Balansuokite tarp paauglio emocinio palaikymo ir ribų.
- **Į paauglį žvelkite rimtai.** Kad paauglys nesijaustų nuvertintas, vystytų savo galią priimti sprendimus ir veikti, įtraukite jį į problemų sprendimą, susijusį su jo gyvenimu. Klauskite jo nuomonės, tarkitės su juo kasdienėse situacijose. Stenkitės išlikti smalsūs jo mintims, jausmams, veikloms.
- **Būkite pavyzdžiu.** Paauglys gali mokytis iš to, ką jis pastebi savo artimiausioje aplinkoje. Kreipkite dėmesį į savo elgesį su savimi – ar esate linkę kritikuoti ir nuvertinti save, savo išvaizdą, asmenines savybes, ar gebate išsakyti savo poreikius ir apginti savo ribas. Ar rūpinatės savo fizine ir emocine gerove, ar pakankamai patenkinate savo bazinius fizinius ir emocinius poreikius. Ar įžvelgiate savo unikalumą, plėtojate savo stipriąsias puses ir pomėgius? Šie klausimai gali leisti geriau suprasti, kiek ir kaip palaikote save. Tai gali veikti ir paauglio santykį su savimi.



Ribos ir bausmės

Susitarėte, kad paauglys grįš vienuoliktą, o durys prasiveria pirmą nakties. Kalbėjotės dėl telefono naudojimo, o jaunuolis vėl su juo lovoje iki trečios ryto. Paauglys melavo, sulaužė susitarimą, kažką sugadino ar tiesiog labai aiškiai pasakė: *„Man nusispjaut į tavo taisykles."*

Tokią akimirką kalbėti rūpestingai yra labai sunku, norisi parodyti vaikui, kad nepaisant to, kaip jį mylite, su jumis taip elgtis negalima. Šis impulsas suprantamas. Kai daug kartų kalbėjote ramiai, stengėtės siekti tinkamų susitarimų, bet buvote visiškai ignoruotas ar apgautas, galvoje greitai gali kilti mintis: *„Na gerai, dabar tai jau pamatysi."* Verta save tokiose mintyse pagauti ir sustoti. Veikti iš pykčio ir keršto nėra tinkamas variantas, tačiau nenorite, kad paauglys išvengtų pasekmių. Priešingai – turite siekti, kad pasekmė iš tikro mokytų atsakomybės, o ne taptų būdu sukelti jam tokį pat nemalonų jausmą, kokį patys tik ką patyrėte.

Riba atsako į klausimą: *„Ką aš saugau arba ko noriu padėti išmokti?"* Tuo tarpu bausmė bando atsakyti į visai kitą klausimą: *„Ką man padaryti, kad jis nepamirštų, kaip stipriai mane supykdė?"* Tai, kas vyksta po to, gali atrodyti panašiai – paauglys kažko netenka, kažko nebegali, turi kažką atitaisyti. Skirtumas čia slypi ne veiksme, bet motyvacijoje. Ko šie mano veiksmai siekia?

Jeigu penkiolikmetis grįžo dviem valandomis vėliau, galima mėnesiui atimti telefoną. Bet ką telefonas turi bendro su grįžimo laiku? Kur kas aiškesnė pasekmė būtų 15 minučių ankstinti grįžimo laiką, o didesnę laisvę grąžinti tada, kai paauglys parodo, kad gali laikytis susitarimo. Jeigu kažką sugadino – prisidėti prie sutvarkymo ar atlyginimo.

Gera pasekmė turi ryšį su tuo, kas įvyko

Prieš paskelbiant paaugliui, kas jo laukia, turite sau užduoti kelis klausimus. Ar bausmė susijusi su jo elgesiu? Ar proporcinga tam, kas įvyko? Ar aš pats sugebėsiu jos laikytis? Ir ar paauglys žino, ką turi padaryti, kad pasitikėjimas ir laisvė grįžtų? Pastarasis klausimas ypač svarbus. Riba, iš kurios nėra kelio atgal, labai greitai pradeda mokyti ne atsakomybės, o bejėgiškumo arba gudresnio slėpimo.

„Mėnesį niekur neisi“ sekmadienį, 23 val. 40 min., gali skambėti labai tvirtai ir baugiai, bet trečiadienį paaiškėja, kad šeštadienį – sesers gimtadienis, antradieniais – treniruotė, o po savaitės jau ir patys tėvai nebežino, kodėl vis dar taiko tokią didelę bausmę. Tada tenka rinktis: atsitraukti arba laikytis jos vien iš principo. Dažnai trumpesnė, aiškesnė ir įgyvendinama pasekmė yra daug tvirtesnė už bet kokį grasinimą. Idealiu atveju pasekmės tikrai neturėtų trukti labai ilgai. Jei mėnesį laiko neturiu telefono, nebūtinai prisiminsiu ką padariau, kad jį prarasčiau, o net jei ir pamenu, pasekmė nebeatrodo proporcinga poelgiui. Tokiu atveju paaugliui gali kilti daug neigiamų emocijų, o susitarimų laikymasis tampa ne tinkamos pamokos, bet gero santykio kaina.

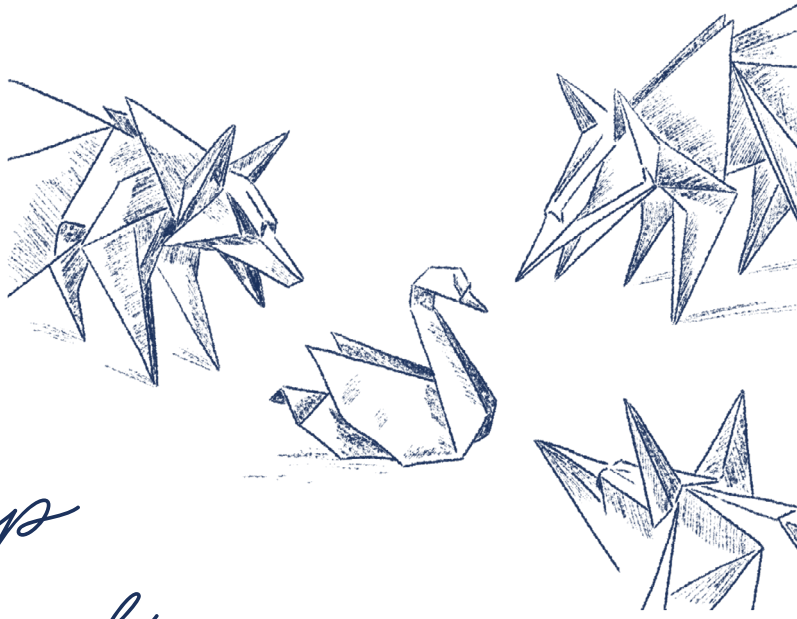
Sistemiškai žiūrint, svarbu ne tik tai, kas buvo pasakyta, bet ir kaip vieno žmogaus emocija ar pasisakymas iššaukia kitą. Turite suprasti, kad negalime visiškai kontroliuoti paauglio reakcijos, bet galime pakeisti savo. *„Noriu, kad kambarį sutvarkytum iki vakarienės. Nenoriu dėl to ginčytis. Jei tai nebus padaryta, tada spręsime kokios bus pasekmės.“* Ir išeiti. Ne dar kartą priminti jam apie tai, kaip jaučiatės dėl esamos situacijos iš koridoriaus. Ne tarti paskutinį žodį. Nenumesti bausmės, kuri bus neproporcinga ir kurios pačiam laikytis bus sunku. Kartais geriausias būdas laimėti galios kovą yra suprasti, kad jos laimėti visai nereikia.

Ne kiekviena klaida verta didelės bausmės

Paauglystėje klaidų bus daug. Tai ne pesimistinė prognozė – tai raidos dalis. Jeigu į kiekvieną pavėlavimą, prastą pažymį, netvarkingą kambarį, grubią repliką ir pamirštą susitarimą reaguosime vienodai stipriai, greitai visas santykis virs taisyklių administravimu. Kartais verta pagalvoti ir labai sąmoningai pasirinkti, kurią kovą išties verta kovoti. Saugumas, pagarba, esminiai šeimos susitarimai – verta. Kai kurios smulkmenos gali būti vieta natūralioms pasekmėms.

Niekada neignoruokite to, kas jums yra svarbu, bet visada rinkitės, kaip norite apie tai kalbėti. Kartais galima pasakyti: *„Man nepatinka, kaip su manimi kalbėjai, mes prie to grįšime.“* Bet nebūtina kiekvienos nemalonios akimirkos paversti nauju apribojimu. Kartais didžiausia tėvų galia yra ne galėjimas kažką atimti, o gebėjimas nuspręsti, kada iš tikro verta tai daryti.

Pasekmė gali likti, o santykis – išgyventi. Paaugliui labai svarbu žinoti, kad jo pasirinkimas turi pasekmes, bet jis pats nėra sutapatinamas su savo klaida. *„Man labai nepatinka tai, ką padarei. Žinai, kad bus pasekmės. Bet tai nereiškia, kad aš tave mažiau myliu ar kad nustojau tavimi pasitikėti.“* Tokioje laikysenoje slypi ir atsakomybė, ir viltis. Jeigu esate labai piktas, galbūt pasekmę galima atidėti. *„Aš dabar per daug piktas, kad priimčiau normalų sprendimą. Pasekmės bus, bet apie jas pakalbėsime rytoj.“* Tai nėra silpnumas. Greičiau būdas parodyti tą savireguliaciją, kurios taip dažnai tikimės iš paauglio.



Patyčios: kaip suprasti paauglį ir jam padėti?

Patyčios – pasikartojantis elgesys, kuriuo siekiama įskaudinti, pažeminti ar atstumti kitą. Tai nėra vienkartinis konfliktas. Dažniausiai tai susiję su galios disbalansu – vienas jaučiasi stipresnis už kitą.

Patyčios gali būti įvairios: nuo atvirų įžeidimų iki tyliai veikiančio ignoravimo ar apkalbų. Paauglių tarpe ypač dažnos socialinės patyčios – atstūmimas, „nepriėmimas į grupę“, reputacijos gadinimas.

Paauglystė – jautrus laikotarpis, kai ypatingai svarbus bendraamžių vertinimas, norisi būti suprastu ir priimtu tarp bendraamžių. Būtent todėl patyčios šiame amžiuje žeidžia labai skaudžiai.

Patyčios nėra „tik juokai“ ar „vaikų reikalai“. Net jei paauglys sako „viskas gerai“, jis gali jaustis vienišas, nesaugus ar pažemintas.

Tėvams svarbu žinoti – vaikai apie patyčias kalba retai, nes apie jas kalbėti sunku.

Mitai, kurie trukdo padėti

Patyčias vis dar neretai supa klaidingi įsitikinimai.

„Iš patyčių išaugama“ – ne visada. Neišspręstos patyčios gali palikti ilgalaikių pasekmių.

„Pats turi apsiginti“ – paaugliui vienam susidoroti su patyčiomis dažnai per sunku.

„Jei iš tavęs tyčiojasi, pats kaltas“ – niekas nenusipelno patyčių.

„Skųstis yra kvaila“ – kalbėjimas yra pirmas žingsnis pagalbos link.

„Klasėje vienas berniukas nuolat juokiasi iš mano drabužių ir sako, kad aš keista. Atrodo, kad ir kiti manęs nemėgsta, arba nenori su manimi bendrauti. Jei prieinu prie grupės, jie pasitraukia. Dažnai sako: „Nesėsk su mumis“. Grupiniuose darbuose lieku viena. Namuose sakau, kad viskas gerai, bet iš tikrųjų labai nenoriu eiti į mokyklą.“
– Paulina (vardas pakeistas)

Tokios patirtys dažnai lieka nepastebėtos. Iš šalies gali atrodyti, kad „nieko nevyksta“, tačiau paaugliui tai – kasdienis emocinis skausmas.

Į ką verta atkreipti dėmesį?

Paaugliai retai kalba tiesiai šviesiai, todėl svarbu stebėti pokyčius.

Galbūt pastebėsite, kad vaikas:

- nenori eiti į mokyklą ir ieško priežasčių likti namuose;
- grįžta liūdnas, irzlus ir užsidaręs;
- prasčiau miega, skundžiasi savijauta;
- vengia kalbėti apie mokyklą ar draugus;
- atsiriboja nuo veiklų, kurios anksčiau patiko.

Kaip kalbėtis, kad paauglys pasitikėtų?

Paaugliai jautriai reaguoja į spaudimą, todėl tiesioginiai klausimai ne visada veikia. Daug geriau veikia natūralus, neformalus bendravimas.

Pokalbiai dažnai užsimezga ne „rimtai susėdus“, o važiuojant automobiliu, gaminant vakarienę ar tiesiog leidžiant laiką kartu. Vietoj klausimo „ar tave kas nors skriaudžia?“ galima klausti: „Kaip šiandien sekėsi?“ „Kas buvo smagiausia? O kas ne?“ Jei besidomint kasdieniu gyvenimu, stiprėja įtarimas, kad paauglys blogai jaučiasi, svarbu tikslingiau ir tiesiau klausti apie santykius su kitais vaikais, ar jis patiria nedraugišką elgesį iš bendraamžių.

Paaugliams visada svarbu jaustis išklausytais, bet jei jie susiduria su patyčiomis, ypatingai svarbu žinoti, kad artimi suaugusieji yra šalia, pasiruošę išklausyti ir padėti kartu ieškoti sprendimo.

Kaip padėti, jei vaikas patiria patyčias?

Pokalbio metu labai svarbi jūsų reakcija. Kai paauglys pasako apie patyčias:

- išklausykite jį nepertraukdami;
- parodykite, kad tikite juo;
- nenuvertinkite situacijos („nekreipk dėmesio“ neveikia);
- kartu ieškokite sprendimų.

Svarbu bendradarbiauti su mokykla, o vaikui padėti išmokti paprastų, bet svarbių dalykų – kaip pasakyti „man tai nepatinka“, kaip kreiptis pagalbos.

Svarbiausia žinia: **jis neturi būti vienas.**

Kodėl paaugliai tyčiojasi?

„Man buvo 16 metų. Namuose buvo daug įtampos – tėvai skyrėsi, tėtis vis kartodavo, kad reikia būti stipriam. Mačiau, kaip jis kalbėdavo su mama. Mokykloje pradėjau elgtis panašiai. Ypač su merginomis – vadindavau jas žodžiais, kuriuos girdėjau namuose. Atrodė, kad būsiu stipresnis. Tik vėliau supratau, kad iš tikrųjų buvau labai piktas ir pasimetęs." – *Nojus (vardas pakeistas)*

Už patyčių dažnai slypi neišreikšti jausmai. Tai nepateisina elgesio, tačiau padeda suprasti, kad tokiems vaikams taip pat reikia pagalbos.

Kaip reaguoti, jei jūsų vaikas tyčiojasi?

Jei pastebite, kad vaikas tyčiojasi, svarbu ramiai ir aiškiai įvardyti, kad toks elgesys yra netinkamas.

Kartu svarbu ieškoti priežasčių – pasikalbėti su vaiku apie tai, kas vyksta jo gyvenime, kas jį pykdo ar kelia įtampą.

Svarbiausia – riboti elgesį, bet neatstumti paties vaiko. Jam vis dar reikia jūsų palaikymo ir pagalbos.

O jei tyčiojasi mokytojas?

Tai jautri, bet reali situacija. Paaugliui apie tai kalbėti dar sunkiau, nes mokytojas yra autoritetas. Tokiu atveju ypač svarbu tėvų palaikymas.

Ką galima daryti:

- pirmiausia išklausyti vaiką ir aiškiai pasakyti, kad jis nekaltas;
- užsirašyti konkrečias situacijas;
- kreiptis į pagalbos vaikui specialistą – psichologą, socialinį pedagogą;
- jei reikia – kalbėtis su mokyklos administracija.

Vaikas turi jaustis saugus ir suprasti, kad tėvai yra jo pusėje – mokykloje taip pat.

Kaip stiprinti paauglio atsparumą?

Vienas svarbiausių apsauginių veiksnių patiriant patyčias – tvirtas ir palaikantis ryšys su tėvais.

Kai paauglys jaučiasi priimtas, išgirstas ir vertinamas, jam lengviau susidoroti su sunkumais.

Kas padeda:

- nuoširdūs pokalbiai apie jausmus: „Pastebėjau, kad šiandien buvai liūdnas. Nori papasakoti, kas tave neramina?“;
- pasitikėjimo savimi stiprinimas pastebint pastangas, ne tik rezultatus;
- mokymas spręsti konfliktus ir kreiptis pagalbos.

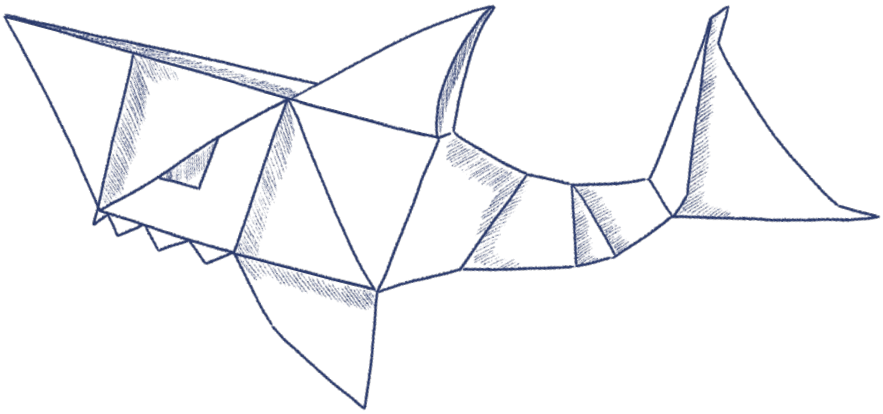
Svarbu prisiminti: atsparumas – ne gebėjimas kentėti, o gebėjimas nelikti vienam, kreiptis pagalbos, kai sunku, priimti palaikymą ir kartu spręsti sunkumus.

Kada verta ieškoti pagalbos?

Kartais vien tėvų palaikymo nepakanka. Į specialistus verta kreiptis, jei paauglys ilgą laiką išlieka liūdnas, neramus, atsiranda stiprus nerimas, savęs žalojimo požymių, situacija nesikeičia.

Patyčios – sudėtinga, bet sprendžiama problema. Kartais paaugliui nereikia tobulų sprendimų. Kelias į sprendimų paiešką prasideda nuo žinojimo, kad jis nėra vienas.

„Kai manęs paklausė, kaip aš iš tikrųjų jaučiuosi, pirmą kartą pasijutau saugus kalbėti.“



Pyktis ir agresija

Situacija

Aštuntokas Arnas ir vėl susimušė mokykloje. Pasakodamas apie paskutinių muštynių situaciją, konflikto priežastį įvardija kaip berniuko iš kitos klasės provokaciją: „Tas grybas mane užkabino. Tai ką, aš stovėsiu ir apsiverksiu kaip mergaitė?“ Jis po pamokų, kartu su savo keliais metais vyresniais draugais, dažnai įsivelia į muštynes. Arno tėvai išsiskyrę – jis gyvena su mama, su tėčiu nebendrauja. Vaikystėje jis yra patyręs fizinį tėčio smurtą. Paauglys nekenčia savo tėčio, o mamą saugo nuo nemalonių emocijų, apie patiriamus sunkumus su ja nekalba. Arnui augant, mama daug dirbdavo, tad jis dažniausiai namuose būdavo vienas. Paauglio elgesys namuose dažniausiai ramus, tačiau kai nutrūko santykis su jo drauge, Arnas ėmė daužyti daiktus. Jis su mama dalijosi, jog kartais nesupranta, kas su juo darosi.

Pyktį jaučiame visi. Tai itin reikšminga emocija, kadangi ji gali padėti apsiginti nuo grėsmės, apsaugoti savo ribas, išreikšti poreikius ar net pastūmėti pokyčiams. Vis dėlto paauglystėje pykčio lygis gali išaugti dėl šios raidos biologinių, psichologinių ir socialinių ypatumų. Nevaldomas pyktis gali pavirsti ir į agresyvų elgesį, ir į smurtą.

Vaikų, o vėliau ir paauglių patiriamas pyktis nužymėtas tokiomis frazėmis: *nepyk; blogas vaikas; pikčiurna; geros mergaitės ar geri berniukai nepyksta; jei pyksi, tavęs niekas nemylės*. Šias ar panašias frazes tėvai galėjo girdėti augdami, tokias žinutes tiesiogiai ar netiesiogiai siųsdami savo vaikams. Suprantama, kad pykčio emocija yra nepatogi aplinkiniams ir tėvams. Tačiau pykčio demonizavimas gali turėti neigiamų padarinių. Vaikas, kuris nuosekliai gauna signalą, kad pykčio emocija yra nepageidaujama, pradeda ją slopinti. Užgniaužtas pyktis galiausiai gali prasiveržti agresyvumu ar prisidėti prie psichikos sunkumų išsivystymo, pavyzdžiui, valgymo sutrikimų, depresijos.

Agresija – intensyvesnė pykčio forma. Paauglių agresija gali būti laikoma vidine diskomforto būsena, kurią paaugliams gali būti sunku suprasti, paversti žodžiais, tad tai dažniausiai išreiškiama per elgesį. Nors agresyvus elgesys gali būti destruktyvus, tačiau tai išgyvenantis paauglys viduje gali jaustis emociškai trapus.

Pykčio ir agresijos paauglystėje priežastys

Išaugęs paauglių pyktis ir sunkumai jį valdyti gali sietis su paauglystės periodo ypatumais. Pastebima, jog hormoniniai pokyčiai gali prisidėti prie intensyvesnių emocijų ir jų svyravimo. Be to, paauglystėje priekinė smegenų žievės dalis, kuri yra atsakinga už emocijų reguliaciją, dar tik vystosi, tad paaugliai nėra pajėgūs save nuraminti ir atrasti priimtinų pykčio raiškos formų taip, kaip suaugusieji.

Be to, paauglystėje iškyla krūva „uždavinių" – susigyventi su besikeičiančiu kūnu, suvokti savo vertybes ir tikslus, atrasti naują būdą, kaip komunikuoti su kitais besikeičiančiais paaugliais, o kartu ir suaugusiais žmonėmis. Tiesa, reikšmingas ir paauglio ankstesnių išgyvenimų patyrimas. Pastebima, jog paaugliai, kurie linksta į nusikalstamą ir smurtinį elgesį neretai yra patyrę trauminius išgyvenimus vaikystėje. Jie prasčiau skaito kitų emocines būsenas, pavyzdžiui, kito šypseną. Juoką jie gali interpretuoti kaip pašaipą, panieką, o tai gali pastūmėti juos reaguoti gynybiškai, trenkti kitam. Taip pat gali prisidėti ir paveldimi ypatumai, susiję su prastesniu impulsų valdymu.

Rekomendacijos

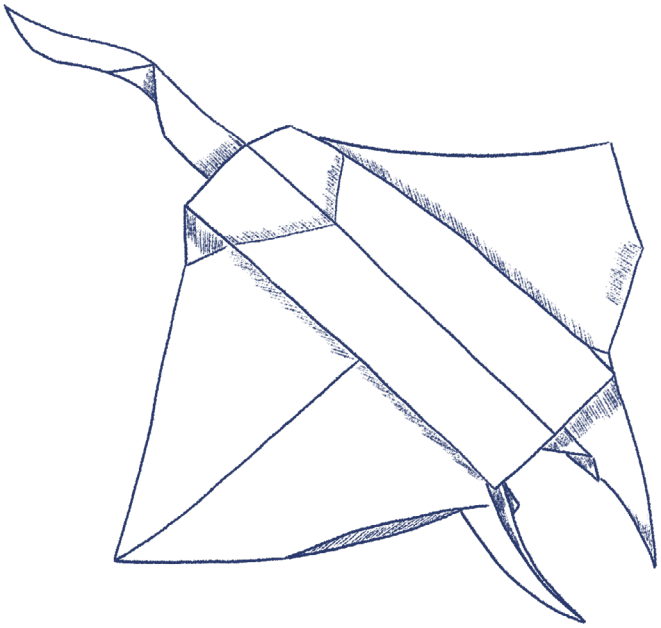
- **Paaugliui išreiškiant pyktį ir agresiją, išlikite ramūs.** Paauglys savo pyktį ir agresiją gali išreikšti agresyviu elgesiu, pavyzdžiui, mėtydamas daiktus, trenkdamas durimis, naudodamas skaudinančius žodžius. Tėvams svarbu išlikti ramiems bei nepriimti paauglio agresyvaus protrūkio asmeniškai. Prieš aiškinantis situaciją, galima palaukti, kol paauglio pykčio intensyvumas sumažės. Taip pat galima ramiu tonu įvardyti numanomus paauglio jausmus, pavyzdžiui, sakyti, jog *matau, kad esi labai įpykęs. Kartu galima įvardyti ir tai, kaip jus veikia tam tikras paauglio elgesys: suprantu, kad gali pykti, tačiau man skauda, kai mane taip vadini (jei paauglys naudoja žeminančius žodžius tėvų atžvilgiu); man nepriimtina, kad supykęs mėtai daiktus.*

- **Būkite smalsūs paauglio pykčio ir agresijos išgyvenimui.** Siekdami suprasti paauglio pyktį bei agresiją, venkite gėdinti paauglį. Verčiau būkite smalsūs ir stenkitės jį suprasti. Tai gali paskatinti ir jį geriau suvokti, kas su juo vyksta, padėti reguliuoti intensyvias emocijas. Ramiu laiku paauglio galite klausti atvirų klausimų: *Kaip tu pasijutai toje situacijoje? Kas sukosi tavo galvoje? Kaip mano elgesys galėjo prisidėti prie tavo savijautos? Kartu pasidomėkite ne tik situaciniais, bet ir platesniais paauglio gyvenimo ypatumais.*

- **Kreipkitės pagalbos.** Paauglio sunkiai kontroliuojami bei pasikartojantys agresijos protrūkiai gali varginti tiek jį patį, tiek ir tėvus, tad, gali būti reikalinga profesionali psichologinė pagalba. Su ja paauglys mokytųsi reflektuoti pykčio išgyvenimą, vietoj perėjimo į agresyvų veiksmą įžodinti savo patyrimą, taip pat geriau suprasti kitų emocines būsenas. Pagalba gali būti reikalinga ir paauglio tėvams. Ji gali padėti suprasti paauglio vidines būsenas ir savo vaidmenį jo pykčio išgyvenime ir reguliavime.

- **Pažvelkite į savo santykį su pykčiu.** Dėmesį kreipkite ne tik į paauglio, bet ir į savo pyktį. Ar esate labiau linkę jį neigti, slopinti, išreikšti netiesiogiai? O gal esate staigiai užliejami pykčio ir agresijos, sunkiai galite nusiraminti? Kiek jums pavyksta savo pyktį išreikšti, kokiais būdais tai darote? Kokius būdus pasitelkiate santykio atstatymui, kai susipykstate? Šie ir panašūs klausimai gali padėti kurti taikesnį ryšį su pykčio emocija, o taip pat ir su paauglių išgyvenamu pykčiu bei agresija.

Depresija



Situacija

16-metė Eglė nepastebėjo, kaip paniro į tamsą. Viduje jautėsi tuščia, o kartu tarsi nešiotųsi milžinišką akmenį. Kasdieniai veiksmai, tokie kaip atsikėlimas, valgymas, prausimasis jai tapo nepakeliami. Visus žmones Eglė norėjo atstumti nuo savęs. Kartu ji ėmė nekęsti savęs, laikė save blogesne už kitus, neturinčia teisės egzistuoti. Tėvai pastebėjo, kad suprastėjo pažymiai, o savaitgaliais, vėliau ir mokyklos dienomis, ji nesikelia iš lovos. Eglė tapo irzlesnė, pokalbius su tėvais užbaigdavo trenkdama durimis. Nuo visko ji atsiribodavo ilgai skrolindama telefone bei panirdama į kompiuterinius žaidimus. Galiausiai ir tai pasidarė per sunku – tuomet jai ėmė kilti mintys apie savižudybę. Vis dėlto tėvai suspėjo įkalbinti Eglę nueiti pas psichiatrą, vėliau ir pas psichologę. Jos tėvai taip pat kreipėsi į psichologą. Eglei po truputį atsirasdavo noras kažką veikti. Ji atrado bendraminčių lankydama dailės užsiėmimus. Tamsa, nors ir sunkiai, iš lėto ėmė sklaidytis.

Depresiją išgyvenančio asmens patyrimą galima prilyginti panirimui į tamsą. Tai aptemdo daugelį asmens gyvenimo sričių ir kelia susirūpinimą jo artimiesiems. Nuo depresijos kenčia vis daugiau paauglių, tačiau, šiuo atveju, depresija gali būti mažiau pastebima ir „nurašoma“ vien šio periodo nuotaikų kaitoms. Ji taip pat gali turėti skirtingus veidus–kaukes, dėl kurių sunkiau ją pastebėti.

Požymiai

Palyginus su suaugusiųjų depresija, paauglių depresija gali reikštis per irzlumą, bendrą emocinį jautrumą. Taip pat per elgesį bei fizinius simptomus. Galima detaliau išskirti požymius, kurie gali pranešti apie paauglio išgyvenamą depresiją, ypač, kai jie trunka ilgiau nei dvi savaites.

- Užsitęsęs liūdesio jausmas.
- Beviltiškumo, bejėgiškumo jausmai.
- Žema savivertė, jausmas, kad nesu pakankamai geras ar gera.
- Atsitraukimas nuo mėgstamų veiklų.
- Sunkumai santykiuose.
- Miego sutrikimai.
- Pasikeitęs apetitas.
- Sunkumas sutelkti dėmesį.
- Fiziniai nusiskundimai: galvos, skrandžio skausmai, stiprus nuovargis.
- Irzlumas, priešiškumas, agresyvumas.
- Jautrumas kritikai, atstūmimui.
- Bėgimas ar ketinimai bėgti iš namų.
- Suicidinės mintys, bandymai nusižudyti.

Verta pastebėti, jog tam tikras paauglių elgesys gali maskuoti depresijos išgyvenimą. Pavyzdžiui, vartojant psichoaktyvias medžiagas gali būti pridengiamas prislėgtumas ir kiti depresijos požymiai. Taip pat paaugliai gali būti nelinkę kalbėti apie savo sunkumus, atsitraukti, o tai gali apsunkinti depresijos pastebėjimą.

Priežastys

Depresijos paauglystėje išsivystymo priežastys gali būti įvairios. Pirmiausia verta pažymėti patį paauglystės periodą, kuris gali sudaryti terpę depresijos išsivystymui dėl šiuo laiku vykstančių hormoninių ir smegenų struktūros pokyčių. Pastebima, jog mergaitės turi didesnę riziką depresijos išsivystymui. Tai gali prisidėti ir prie jų jautrumo reaguojant į stresinius įvykius. Tėvų depresija gali būti susijusi su padidėjusia rizika jų vaikų depresijos išsivystymui, tiek dėl paveldimumo, tiek dėl mažiau emociškai atliepiančios aplinkos.

Beje, dažniausiai fiziniai veiksniai sąveikauja su socialinės aplinkos veiksniais, taip sudarydami išaugusį pažeidžiamumą depresijos išsivystymui. Ženklią įtaką gali turėti ir stresiniai įvykiai – apleistumas šeimoje, gedėjimas, trauminiai išgyvenimai, fizinės ligos, bendraamžių patyčios. Didžiausia rizika depresijos išsivystymui kyla, kai šie stresiniai įvykiai tęsiasi ilgą laiką.

Rekomendacijos

- **Priimkite paauglio depresijos išgyvenimą.** Venkite paauglio sunkumą nuvertinti ar kritikuoti. Siekdami pradėti kalbėti apie numanomą depresijos išgyvenimą, galite pradėti pokalbį nuo savo susirūpinimo: *Pastebėjau, kad pastaruoju metu nesikeli iš lovos, atrodai prislėgtas, suirzęs. Gal nori apie tai daugiau pakalbėti?*

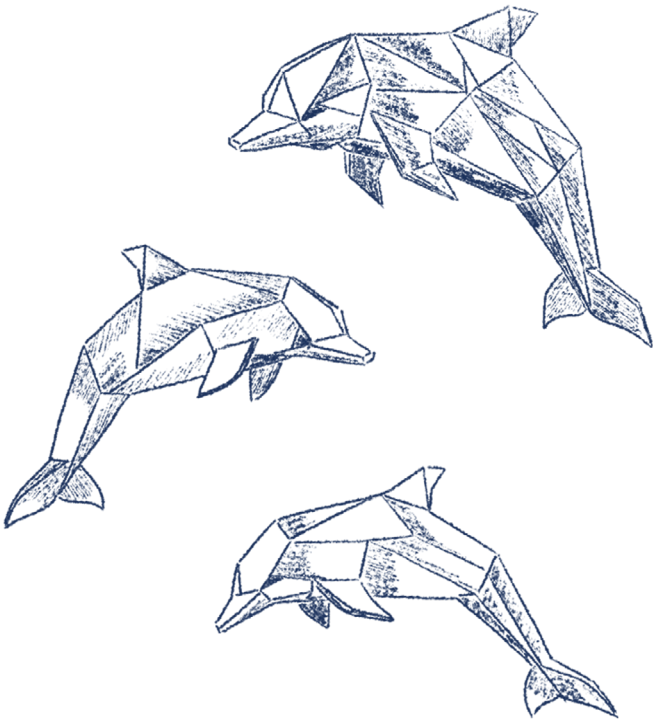
- **Balansuokite tarp atsitraukimo ir palaikymo.** Paauglys, išgyvenantis depresiją, gali nenorėti ir nepajėgti kalbėti apie savo išgyvenimus, norėti atsitraukti. Derėtų suteikti jam erdvės, tuo pat metu išreiškiant ir emocinį prieinamumą. Taip pat siekiant, jog paauglys atsivertų lengviau, vertinga išreikšti smalsią nuostatą bei klausti atvirų klausimų, pavyzdžiui: *Kas tau šiuo metu sunkiausia? Kaip aš tau galėčiau padėti?* Klausimus galima „dozuoti" po truputį, siekiant nepervarginti paauglio.

- **Kreipkitės profesionalios pagalbos.** Kaip ir susirgus fizine liga, taip ir kenčiant emocinius sunkumus, reikalinga specialistų pagalba – psichiatrų, psichologų, psichoterapeutų. Paauglių depresija gali būti veiksmingai gydoma vaistų ir psichologinių konsultacijų deriniu. Būkite aktyvūs paauglio gydymo procese, kartu nepereidami į kontrolės poziciją, įtraukite ir paauglį į sprendimų dėl pagalbos priėmimą. Palaikykite bendradarbiavimo atmosferą ir su paaugliui pagalbą teikiančiu specialistu ar jų komanda.

- **Skatinkite paauglio pasirūpinimo savimi elgesį.** Depresija gali paveikti paauglio savarankiškumą ir gebėjimą pasirūpinti savimi. Skatinkite paauglį, kad jis pakankamai išsimiegotų, reguliariai valgytų, būtų aktyvus fiziškai. Nors tėvų rūpestis, palaikymas paaugliui yra labai svarbus, venkite pernelyg didelės globos. Leiskite paaugliui pajausti galios jausmą priimant sprendimus, atliekant kasdienes užduotis, įveikiant iššūkius. Pastebėkite mažas jo pergales, tačiau venkite gėdinimo, smerkimo, jei kažkokių užduočių jam šiuo metu atlikti nepavyksta.

- **Skirkite dėmesio sau ir kitiems šeimos nariams.** Paauglio depresijos išgyvenimas gali paliesti visus šeimos narius. Tačiau svarbu, jog ir tėvų poreikiai būtų kiek įmanoma labiau išpildyti, o dėmesys būtų skiriamas ir kitiems šeimos nariams. Tęskite savo mėgstamą veiklą, kuri padėtų atsitraukti nuo šeimą slegiančių sunkumų, turėkite žmonių, su kuriais galite pasikalbėti.

- **Būkite kantrūs.** Suprantama, kad gali norėtis paauglį slegiančios depresijos „atsikratyti" kuo greičiau. Vis dėlto depresijos lengvėjimas nėra greitas procesas. Jis reikalauja tiek paauglio, tiek jo artimųjų jėgų ir laiko. Stenkitės būti kantrūs bei palaikykite paauglį sveikimo kelyje.



Nerimas ir panikos atakos

Situacija

Emilį pakvietė į sodybą švęsti draugo gimtadienio. Emilis žino, kad sodyboj bus paauglių, kurių jis nepažįsta. Jam gerai sekasi išlaikyti draugystes, tačiau sunkiau – megzti naujas pažintis. Emilis skaičiuoja dienas iki gimtadienio ir jaučia didėjantį nerimą. Su tėvais tuo pasidalinti jis nedrįsta – tėtis įprastai į Emilio nerimą atsako: „Būk vyras“, o mamos trikdyti Emilis nenori, baimindamasis, kad ji labai pergyvens. Atėjus draugo gimtadienio dienai, jis vykdamas autobusu staiga patiria didžiulę įtampą, kartu jį išpila prakaitas, pradeda pykinti, širdis ima plakti labai stipriai. Emiliui atrodo, kad jis tuoj mirs. Keli keleiviai matydami išsigandusį Emilį padeda jam išlipti iš autobuso ir atsisėsti, iškviečia greitąją. Emilis patiria panikos ataką, kuri, atvykus greitajai, praeina.

Panikos ataka – vienas iš intensyvaus nerimo veidų. Nors šiuo atveju nerimas yra sunkiai pakeliamo lygio, nerimo emocija yra reikalinga – ji gali apsaugoti nuo pavojų, padėti pasiruošti grėsmėms, būti budresniems. Visgi, nerimas nėra lengvai išgyvenamas, o paauglystėje jo lygis gali išaugti, kartu didėjant ir nerimo sutrikimų išsivystymo rizikai. Tėvų supratimas ir palaikymas gali tapti ramybės uostu neramiu paauglystės periodu.

Paaugliai gali nerimauti dėl šiam raidos etapui reikšmingų dalykų – pokyčių kūne, pasirodymo mokykloje ar kitose paaugliui svarbiose veiklose, įsivaizdavimo, kaip atrodoma prieš kitus, bendraamžių priėmimo, tėvų patiriamų problemų ar kitų sunkumų. Paauglių nerimas gali reikštis dirglumu, prastesniu susikaupimu, pasikartojančiais galvos, skrandžio skausmais, miego sunkumais, socialinių bei naujų situacijų vengimu, suprastėjusiais pažymiais, perdėtu sąmoningumu savęs atžvilgiu, savikritika, psichoaktyvių medžiagų vartojimu.

Vienų paauglių nerimas gali būti pakeliamo lygio, kitų – sudėtingiau išgyvenamas. Pastebima, jog vaikai, kurie labiau linkę nerimauti vaikystėje, neretai didesnį nerimo lygį atsineša ir į paauglystę. Taip pat reikšmingas ir tėvų vaidmuo – santykio su tėvais patirtis, kuomet vaikas pernelyg globojamas, nesuteikiant erdvės vaiko autonomijai. Be to, tėvų nutolimas, emocinis atsitraukimas, pernelyg mažas domėjimasis vaiku, bei nenuoseklumas ryšyje gali sietis su didesniu paauglio nerimo išgyvenimu bei nerimo sutrikimų išsivystymu. Vienas jų – panikos atakos.

Panikos atakos – stipriu, staigiai kylančiu ir trumpu epizodu pasireiškiantis nerimo sunkumas (įprastai pikas trunka apie dešimt minučių). Panikos ataką išgyvenantis paauglys gali patirti staigų ir intensyvų baimės jausmą, kurį lydi fiziniai pojūčiai: padažnėjęs, nereguliarus širdies plakimas, stiprus prakaitavimas, drebulys, oro trūkumas, sunkumas širdies plote, pykinimas. Panikos ataką lydi klaidingas kūno signalų interpretavimas – įprasti kūno pojūčiai gali būti suprantami kaip keliantys grėsmę, pavojingi, kurie, dėl jų tokio interpretavimo, gali dar labiau sustiprėti. Panikos ataką patiriantys paaugliai gali apie tai pranešti, pavyzdžiui, verkti, šaukti, arba priešingai – sustingti. Paaugliai panikos ataką įvardija ir kaip ištikusį mirties baimės jausmą.

Panikos ataką paauglys gali patirti nenuspėjamai. Visgi kai panikos atakos kartojasi, paauglys gali imti suprasti panikos atakos sąsają su tam tikromis situacijomis, kuriose jaučiamas didesnis įtampos lygis, pavyzdžiui, pasisakymais klasėje, vakarėliais, susipažinimu su naujais žmonėmis, o taip pat ir mažomis uždaromis erdvėmis (skrydžiu lėktuvu). Panikos atakos gali kilti ir su trauminiais išgyvenimais susijusiose situacijose, kuomet panikos ataką iššaukia į traumą panaši situacija ar jos užuomina, pavyzdžiui, stiprus garsas, kai paauglys yra patyręs avariją. Ilgainiui įtampą keliančių situacijų paauglys gali imti vengti, kas gali reikštis mokyklos nelankymu, vengimu dalyvauti socialinėse veiklose ar kitaip susidurti su panikos ataka siejamomis situacijomis.

Nerimo patyrimas ir panikos atakos paaugliui nėra lengvai išgyvenamos, tad tėvai gali turėti svarbų vaidmenį, prisidėdami prie paauglio nerimo supratimo ir reguliacijos, o taip pat ir panikos atakų palengvinimo.

Rekomendacijos

- **Balansuokite tarp dėmesingumo ir autonomijos.** Nors svarbu formuoti ir palaikyti santykį su paaugliu, kuomet skiriamas dėmesys jo išgyvenimams, pernelyg didelis tėvų rūpestingumas gali peraugti į kontrolę ir nepasitikėjimą paauglio jėgomis. Tuo pačiu pernelyg didelis nutolimas nuo paauglio gyvenimo gali suteikti apleistumo jausmą. Todėl tėvams svarbu balansuoti tarp dėmesingumo paaugliui ir jo autonomijos, kad paauglys būtų emociškai matomas, tačiau ir turėtų erdvės vystytis kaip atskira asmenybė bei išmoktų atpažinti nerimą, jį išbūti bei reguliuoti.

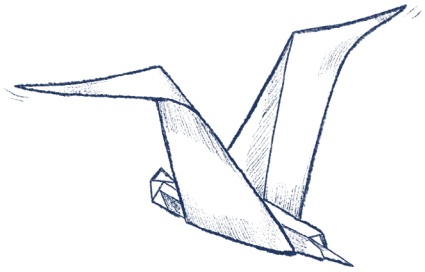
- **Negėdinkite paauglio.** Paaugliui patiriant stiprų nerimą ar panikos atakos sunkumą, svarbu, jog tėvai išlaikytų supratingą, paauglio sunkumus priimančią nuostatą. Vertėtų vengti paauglio išgyvenamą nerimą nuvertinančių, menkinančių frazių, tokių kaip *susiimk, neišsidirbinėk, nebūk auka.* Verčiau išreikškite paauglio išgyvenimus priimančią bei jį palaikančią nuostatą: *suprantu, kad tau sunku; šaunuolis, kad tai ištvėrei; matau, kaip stengiesi.*

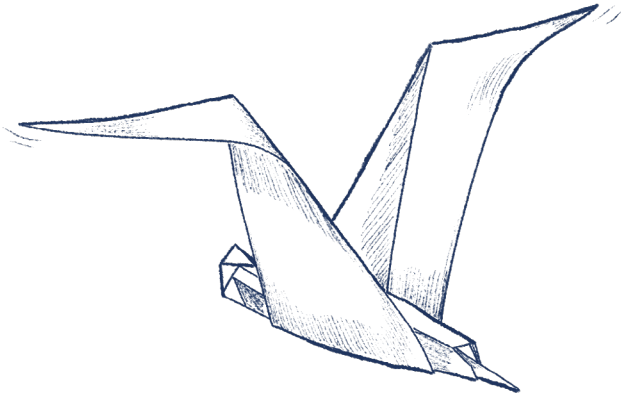
- **Ištikus paauglio panikos atakai, išlikite ramūs.** Suprantama, jog tai tėvams gali kelti išgąstį, pasimetimą. Vis dėlto tėvams svarbu išlikti ramiems. Naudodami ramų balsą, paauglį galite raminti panašiais žodžiais kaip: *matau, kad tau baisu, bet tai nėra pavojinga, tai panikos ataka; tai laikina; aš būsiu su tavimi, kol tai praeis.*

- **Nukreipkite paauglio dėmesį.** Paaugliui patiriant panikos ataką, tėvai gali padėti nukreipti dėmesį iš panikos atakos išgyvenimo į kitus fizinius pojūčius, pavyzdžiui, lėtai, dėmesingai kvėpuoti, ar pasiūlyti suspausti savo ranką, pajusti žemę, įvardyti kelis dalykus, kuriuos mato aplink. Šiuo būdu gali palengvėti pernelyg didelis susikoncentravimas į panikos atakos kūniškus simptomus ir jų interpretavimą.

- **Siekite profesionalios pagalbos.** Pastebėjus, jog paauglys išgyvena nerimą, kurį jam per sunku pakelti, trukdantį jo kasdieniam gyvenimui, svarbu ieškoti pagalbos. Nerimą galima išbūti lengviau, jį sušvelninti, o panikos atakas galima įveikti – specialistai pasiruošę padėti.

- **Būkite pavyzdžiu santykyje su nerimu.** Jį patiria visi, tad svarbu patiems priimti šio jausmo išgyvenimą, o kartu ir rasti būdų, kaip su juo išbūti. Atidžiau pažvelkite, koks jūsų pačių santykis su nerimo jausmu: kiek esate linkę nerimauti, kiek esate linkę tyrinėti savo nerimą bei su juo susijusį mąstymo pobūdį, kokiais būdais save raminate. Visa tai gali turėti įtakos ir tam, kokį santykį su nerimo išgyvenimu formuoja paauglys, ar jis linkęs prašyti pagalbos.





Valgymo sutrikimai

Situacija

Arnui 16 m., jis ramaus būdo, retai pykstasi su kitais, gerai mokosi. Jo tėvai išsiskyrė, kai jam buvo treji, jis gyvena su mama, o jo biologinis tėtis priklausomas nuo alkoholio, su juo matosi retai. Arnas turi keliais metais vyresnį brolį. Prieš metus Arnas pradėjo stipriai sportuoti, susirūpino maisto sudėtimi, pradėjo valgyti tik tam tikros rūšies maistą, atsisakė kai kurių maisto produktų, laikydamas juos „beverčiais“. Jis laikosi griežtos dienos rutinos ir maitinimosi plano, o jei jo rutina sutrinka, jis labai susierzina. Prieš atsiskaitymus mokykloje ir kai susipyksta su tėvais, Arnas dar labiau riboja maistą. Arnas vengia valgyti su draugais ir šeima. Didžiąją laisvo laiko dalį praleidžia sportuodamas. Per metus Arnas neteko nemažai svorio, jo svoris ir toliau krenta. Arno pažymiai mokykloje itin aukšti, nors jo dėmesys metų eigoje suprastėjo. Jis tapo irzlesnis ir labiau užsidaręs. Mama susirūpino Arnu, tačiau jis atsisako apie tai kalbėti. Mama įtaria, jog Arnas patiria valgymo sutrikimą, todėl kreipėsi pagalbos.

Valgymo sutrikimai nėra retas paauglystės palydovas. Šiuo laiku kinta kūnas, vyksta hormoniniai pokyčiai ir spartus smegenų vystymasis, formuojasi tapatumas, užlieja intensyvios emocijos ir jų svyravimai, iškyla savęs vaizdo prieš bendraamžius reikšmė. Į paauglystę taip pat ateinama su „krepšeliu“ iš vaikystės – jei jos metu paauglys patyrė nedarnius santykius, emocinį apleistumą, sudėtingus įvykius, tai gali būti pernešama ir į paauglystę.

Valgymo sutrikimai – tai psichikos sutrikimai, kuriuos vienija pasikeitęs jauno žmogaus santykis su maistu, valgymu ir savo kūnu, kai paauglys siekdamas keisti (dažnai mažinti) savo svorį gali stipriai riboti suvalgomą maistą, atsisakyti mėgiamo maisto, intensyviai sportuoti, gali kartotis persivalgymo epizodai, kt. Dėl to ilgainiui nukenčia paauglio fizinė ir emocinė sveikata.

Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai – nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir pastovaus persivalgymo sutrikimas. Šiuos sutrikimus galima atpažinti iš šių pagrindinių požymių:

- **nervinei anoreksijai** būdingas stiprus maisto ribojimas, per mažas kūno svoris arba reikšmingai sumažėjęs svoris (net jei svoris neatrodo stipriai per mažas) bei iškreiptas savo kūno matymas, suvokimas, baimė priaugti svorio;
- **nervinei bulimijai** būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai, lydimi kontrolės praradimo jausmo, ir juos lydintis kompensacinis elgesys (vėmimas, badavimas ar maisto ribojimas, intensyvus sportavimas, „valančių“ medikamentų vartojimas);
- **pastoviam persivalgymui** būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai, įprastai be kompensacinio elgesio.

Valgymo sutrikimus neretai lydi kaltė, gėda, neigimas.

Valgymo sutrikimai nėra tik apie valgymą, bet kartu su juo glaudžiai susiję. Tai galima laikyti emocijų reguliacijos būdu, kuris leidžia paaugliui sumažinti nerimą, valdyti pyktį bei reguliuoti kitas emocines būsenas. Viena vertus, paaugliui tai gali bent trumpam suteikti nusiraminimą, jausmą, kad bent kažką savo gyvenime kontroliuoja, padėti labiau pasitikėti savimi. Kita vertus, sukelia stiprių neigiamų pasekmių, tampa kančios šaltiniu tiek sergančiajam, tiek jo artimiesiems.

Valgymo sutrikimai gali ryškiai pakenkti tiek emocinei, tiek fizinei sveikatai. Valgymo sutrikimais sergantys asmenys pasižymi padidėjusia savižudybės rizika, lydinčiu depresiškumu bei nerimu. Jie taip pat gali sukelti įvairių fizinės sveikatos problemų, pavyzdžiui, silpnumą, sunkumą susikaupti ir mokytis, širdies veiklos ir miego sutrikimus, virškinimo sistemos veiklos pokyčius, odos sausumą, plaukų slinkimą, menstruacijų ciklo pokyčius bei kaulų tankio mažėjimą. Valgymo sutrikimai dėl jų reikšmingai neigiamos įtakos fizinei sveikatai gali baigtis ir mirtimi – fiziniu išsekimu, širdies ritmo sutrikimais ar kt. Tai nėra naivus paauglystės žaidimas – valgymo sutrikimai turi rimtas pasekmes ir yra linkę užsitęsti. Dėl šios priežasties reikalinga laiku suteikti tinkamą pagalbą.

Pagalbos būdai

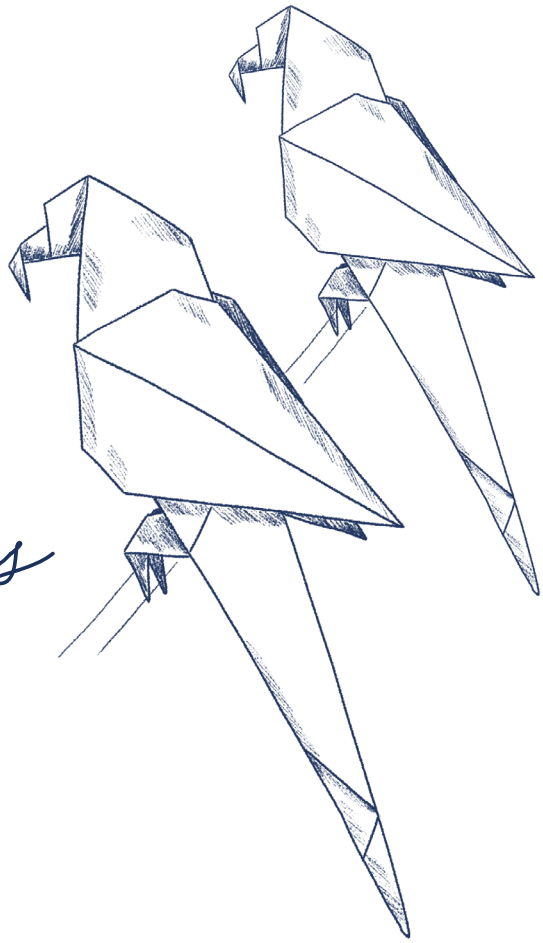
Pastebėjus, jog paauglį ar paauglę galimai kamuoja valgymo sutrikimas, pirmiausia svarbu su juo pasikalbėti. Svarbu vengti bet kokio vertinimo ar smerkimo, būti palaikančiais ir pasidalinti savo susirūpinimu apie pasikeitusius valgymo įpročius ir nuotaiką. Venkite komentuoti kūną, nes paaugliai ir taip į jį gali būti pernelyg susikoncentravę. Veikiau išreikškite susirūpinimą dėl žalos sveikatai bei paauglio emocinei būsenai. Pavyzdžiui: *Pastebėjau, jog pasikeitė tavo elgesys susijęs su maistu* (galima įvardyti, kaip pasikeitė)*, taip pat atrodai prislėgtas. Mane tai neramina. Gal galėtume apie tai daugiau pasikalbėti?* Paaugliai gali iškart nenorėti kalbėtis, galite duoti paaugliui truputį laiko ir vėl bandyti kalbėtis. Pokalbiui parinkite emociškai neutralų laiką ir aplinką, geriau ne valgymo metu, kada tiek jūs, tiek paauglys ar paauglė jaustumėtės pakankamai ramūs.

Svarbu reaguoti į pirmuosius valgymo sutrikimų ar sutrikusio valgymo požymius (stiprus savivertės siejimas su svoriu ir išvaizda, komentarai apie savo "storumą", nors svoris krenta, mitybos įpročių pokyčiai, mitybos ribojimas, atsisakymas valgyti su šeima ar draugais, pernelyg intensyvus sportavimas siekiant mažinti svorį, kt.), tokiu būdu lengviau suteikti reikiamą pagalbą. Specializuotą pagalbą valgymo sutrikimais sergantiems paaugliams teikia *Valgymo sutrikimų centras*. Taip pat veikia nemokama linija valgymo sutrikimais sergantiems ir jų artimiesiems, kurioje galima pasikonsultuoti su šiais sunkumais susijusiais klausimais: +370 631 22777; +370 631 55777. Linija veikia antradieniais 18-22 val. Valgymo sutrikimų linija – VšĮ Vilniaus psichoterapijos namai.

Ką jūs, kaip tėvai, galėtumėte padaryti, siekiant sumažinti valgymo sutrikimų riziką?

- **Būkite paaugliams pavyzdžiu.** Palaikykite sveiką santykį su maistu ir savo kūnu. Stenkitės nekomentuoti savo kūno svorio bei maisto, neskirstykite maisto į „blogą" ir „gerą", neužsiimkite badavimais ar kitais maisto ribojimais. Jei jaučiate, kad turite sunkumų su maisto ir savo kūno vaizdu, kreipkitės į specialistus, kurie galėtų padėti atkurti darnesnį santykį su valgymu ir kūnu, o kartu ir su emocijomis.
- **Valgykite kartu.** Stenkitės atrasti laiko valgyti kartu su visa šeima bei palaikykite tokią tradiciją. Taip stiprinsite tiek sveikesnį santykį su valgymu, tiek ir tarpusavio ryšį.
- **Palaikykite sveiką fizinį aktyvumą šeimoje.** Fizinio aktyvumo tikslas neturėtų suktis aplink svorį ar maistinių medžiagų išeikvojimą. Verčiau formuokite požiūrį, jog fizinis aktyvumas stiprina kūną bei gerina emocinę sveikatą. Judėjimas gali leisti labiau pajausti savo kūną, palengvinti jaučiamą įtampą, stiprinti kūną, kas gali pasitarnauti ir kasdienybėje.
- **Venkite komentuoti paauglių kūnus.** Paauglystėje vyksta spartūs fiziniai pokyčiai. Tai paaugliams gali sukelti įvairių jausmų, tarp ir jų ir nemalonų gėdos jausmą. Venkite komentuoti paauglio pasikeitusį svorį bei formas, nelyginkite paauglių kūnų tarpusavyje. Venkite komentuoti ir kitų žmonių kūnus pagal svorio, formų kriterijus, verčiau dėmesį perkelkite iš kūno į asmenines stiprybes, elgesį.
- **Skatinkite sveikus emocijų reguliavimo būdus.** Su valgymo sutrikimais susijęs elgesys ir jų vystymas sietinas su emocijų reguliacija – maistas bei jo kontrolė, o taip pat ir svorio kontrolė, gali būti naudojami kaip būdai reguliuoti emocijas, sumažinti nerimą, įtampą, pyktį ir kitus jausmus. Todėl svarbu ieškoti kitų būdų išreikšti šias emocijas, išbūti su jomis. Skatinkite paauglio kalbėjimą apie sudėtingus išgyvenimus, padėkite jam surasti patinkančius būdus išbūti su emocijomis – tai gali būti rašymas, piešimas, filmo žiūrėjimas ir jo aptarimas, dėlionė, kamuoliuko minkymas, kvėpavimo pratimai ir kt.

Psichoaktyviosios medžiagos ir jų vartojimas



Kai tėvai sužino, kad paauglys vartojo psichoaktyvias medžiagas, dažnai iš nežinios ir didelio rūpesčio atsiranda visiškai natūralus jausmas – baimė. *Kas dar vyksta? Kiek laiko jis man melavo? Ar jis priklausomas? Kur suklydome? Ko dabar reikės griebtis?* Iš šio jausmo norisi veikti, o veikti, atrodo, reikia greitai. Juk negalite leisti, kad jūsų vaikui kažkas nutiktų. Juo labiau, kai kalba eina apie narkotikus.

Patikrinti telefoną, uždrausti bendrauti su draugais, išgauti visą tiesą čia ir dabar, uždaryti visas duris, pro kurias problema galėjo ateiti. Daryti viską, kas jūsų galioje, kad vaikas būtų apsaugotas.

Šis noras suprantamas. Tik kartais iš labai didelio noro apsaugoti perduodame visai kitą žinutę, nei norėjome. Tėvai galvoja: *„Aš taip elgiuosi, nes bijau, kad tau kas nors nutiks“, o paauglys išgirsta: „Jie manimi nebepasitiki, mano, kad gali mane sukontroliuoti. Dar pažiūrėsim...“*

Tuomet problema gali pradėti suktis ne tik aplink pačią medžiagą. Atsiranda slėpimas, melas, tikrinimas, dar daugiau baimės, dar daugiau kontrolės. Paauglys užsidaro, tėvai matydami, kad jis užsidaro, dar labiau sunerimsta. Ratas sukasi.

Tačiau vartojimas nėra problema, kažkokiu būdu atskirta nuo likusio paauglio gyvenimo. Viskas susiję. Svarbu žiūrėti ne tik į medžiagą, bet ir į patį paauglį: kaip jis jaučiasi, su kuo leidžia laiką, kas vyksta mokykloje, šeimoje, draugų rate, kaip jis miega, kaip sekasi išbūti su savo emocijomis, kur jaučiasi savas ir kur ne.

Tiesa, čia svarbu nepadaryti kitos klaidos. Ne kiekvienas paauglys vartoja todėl, kad jam labai blogai. Kartais tai vyksta iš smalsumo. Kartais tiesiog smagu. Kartais dėl draugų. Bet kartais vartojimas tampa įrankiu. Greitu būdu padaryti, kad būtų lengviau.

Paauglystėje skauda gana daug. Keičiasi kūnas, draugai, santykiai su tėvais, atsiranda pirmos meilės, pirmi labai rimti išsiskyrimai, klausimai *„kas aš?“, „kur mano vieta?“, „ar aš apskritai kam nors patinku?“*. Suaugusiajam tai gali atrodyti kaip viena nesėkminga diena mokykloje, vienas konfliktas su draugu ar viena išsiskyrusi pora. Paaugliui kartais tuo metu tai yra beveik visas jo pasaulis. O gebėjimas su tuo išbūti dar tik formuojasi. Todėl medžiaga kartais labai greitai tampa atsakymu.

„Kai parūkau, nebegalvoju.“

„Kai išgeriu, nebesinervinu dėl žmonių.“

„Kai apsvaigstu, bent trumpam neskauda.“

Paauglys greičiausiai nesakys: *„Aš reguliuoju savo emocijas psichoaktyviąja medžiaga.“* Jis tiesiog pastebės, kad prieš vakarėlį buvo labai nejauku, o išgėrus – lengviau. Po konflikto galvoje per daug minčių, parūkius – tyliau. Vienišas, bet su tam tikra kompanija ir medžiaga staiga atsiranda jausmas, kad kažkam priklausai. Smegenys gana greitai išmoksta paprastą dalyką: *kai skauda – šitas padeda*. Ne išgydo. Padeda trumpam. Ir jeigu atimame tik medžiagą, bet nepadedame su tuo, dėl ko jos reikėjo, paliekame paauglį su ta pačia problema, tik be įrankio, kuriuo jis iki tol ją sprendė.

Pirmiausia – ar saugu?

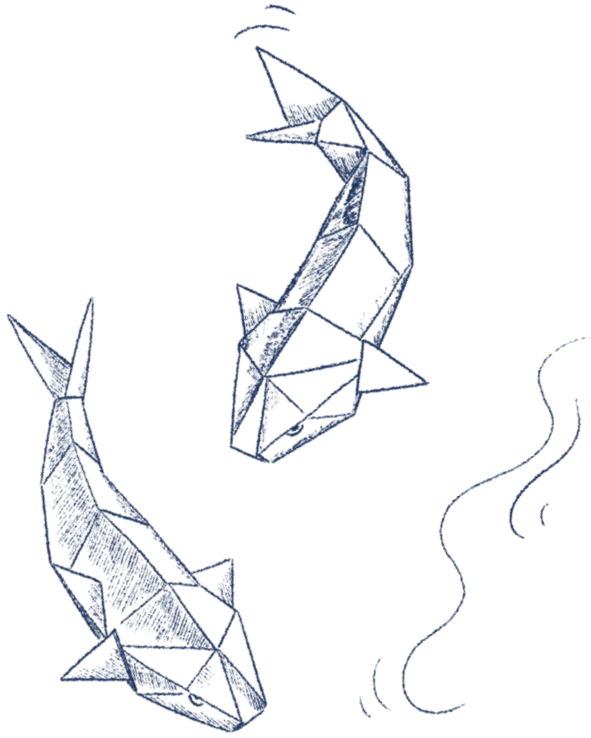
Yra viena taisyklė, kuri eina prieš visas terapines teorijas – saugumas. Jeigu paauglio neįmanoma pažadinti, jo kvėpavimas sutrikęs, prasideda traukuliai, yra labai stiprus sąmonės sutrikimas, pavojingas elgesys ar reali savižudybės grėsmė, tai nėra laikas aiškintis, kodėl jis vartojo. Reikia skubios pagalbos. Jeigu nežinote, kas ar kiek buvo vartota, o paauglio būklė kelia rimtą nerimą, skambinkite 112. Nieko nėra svarbiau už jūsų vaiko gyvybę ir saugumą. Jei pastebėjote, kad vaikas visgi apsvaigęs, bet pavojaus jo gyvybei nėra, padėkite jam saugiai patekti į kambarį, duokite vandens, ir trumpai pasakykite: „Matau, kad šiandien tau ne visai gerai. Apie tai pasikalbėsime rytoj.“ Ir išeikite. Kitą dieną, kai abi nervų sistemos atslūgsta – šis pokalbis būtinas ir abiem gali būti labai naudingas. Ne kaltinantis, o smalsus. Ne: „Kaip galėjai“, o „Kas nutiko?“.

Vieną kartą vakarėlyje paragautas alkoholis ir beveik kasdienis apsvaigimas po pamokų nėra tas pats. Todėl vien klausimo: *„Vartojo ar nevartojo?“* neužtenka. Svarbu suprasti, ką vartojo, kiek, kaip dažnai, su kuo ir kokios pasekmės jau atsiranda. Ar nukenčia mokykla? Miegas? Sportas? Santykiai? Pinigai? Ar paauglys pradėjo dingti, meluoti, vartoti vienas? Ar gali pats sustoti? Jūsų tikslas nėra jį ištardyti ir viską susegti į bylą. Tačiau velnias slypi detalėse, o jas reikia žinoti tam, kad suprastumėte situacijos rimtumą. Per didelė reakcija į vienkartinį epizodą gali uždaryti pokalbį. Per maža reakcija į rimtėjantį vartojimą gali būti pavojinga.

Ne tik kodėl, bet ką tai tau duoda?

Paauglys gali vartoti dėl daugybės priežasčių. Kartais atsakymas tikrai bus: *„Nes buvo linksma."* Bet jeigu išgirstate: *„Kai parūkau, bent galva nustoja veikti"*, tada problema jau nėra vien medžiaga.

Galima paklausti: *„Kai vartoji, kas pasidaro lengviau?"* arba paprasčiau: *„Ką tau tai duoda?"* Svarbu nesistengti paaiškinti paaugliui jo paties gyvenimo. Geriau turėti hipotezę ir ją tikrinti. *„Man atrodo, kad dažniau norisi vartoti tada, kai tau labai sunku. Ar ne?"* skamba visai kitaip nei *„Tu vartoji, nes nesusitvarkai su emocijomis."* Rodydami supratingumą jūs situacijos nepateisinate. Suprasti nėra tas pats, kas pritarti. Jūs tiesiog bandote sužinoti, ką reikės pakeisti, jeigu norite, kad vartojimas iš tikro mažėtų. Medžiaga nuo įvairių problemų neišgydo, bet kelioms valandoms gali padėti jų nejausti. Ir čia yra viena sunkiausių užduočių tėvams. Su medžiaga kovoti paprasčiau, nes ji konkreti. Galima ją atimti, uždrausti, o nerimo, vienišumo, gėdos ar beviltiškumo taip paprastai nepanaikinsi. Bet kartais būtent ten slypi didžioji problemos dalis.



Seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė

Paauglystė – metas, kai jaunas žmogus kelia vis daugiau klausimų: kas aš esu, kas man patinka, kaip noriu save išreikšti, kam jaučiu artumą ir trauką? Šiame savęs pažinimo procese gali atsirasti klausimų ir apie seksualinę orientaciją bei lytinę tapatybę.

Tėvams ši tema kelia nemažai jausmų. Vieniems ji yra tiesiog nepažįstama – juk jų pačių šeimose apie seksualumą ar lytį nebuvo kalbama. Kiti gali nerimauti, kad pasakys ką nors netinkamo, nesupras paauglio vartojamų sąvokų. Reali ir baimė dėl vaiko ateities: ar jis nepatirs patyčių, atstūmimo, diskriminacijos? Gali kilti ir kitokių klausimų: *„Ar jis tikrai jau gali tai žinoti?“*, *„Gal tai tik etapas?“*, *„Ar turėčiau kažką daryti?“*

Svarbu prisiminti, kad tėvams nebūtina iš karto turėti visų atsakymų. Daug svarbiau yra tai, ar paauglys šalia jūsų gali jaustis saugus kalbėdamas apie save.

Lytinė tapatybė ir su ja susijusios sąvokos

Biologinė lytis	Gimus nustatomi kūno požymiai (chromosomos, hormonai, lytiniai organai). Dažniausiai vyriška arba moteriška, bet pasitaiko ir interlytiškumo atvejų, kai požymiai nėra vienareikšmiai.
Lytinė (lyties) tapatybė	Vidinis, asmeniškas pojūtis, kokios lyties žmogus save suvokia esąs. Tai apie tai, kaip žmogus jaučia save, o ne ką jaučia kitiems.
Cislytiškumas	Kai lytinė tapatybė sutampa su gimimo metu priskirta lytimi.
Translytiškumas	Kai lytinė tapatybė nesutampa su gimimo metu priskirta lytimi.
Nebinariškumas	Kai žmogus nesijaučia nei vyru, nei moterimi, arba jaučiasi abiem vienu metu.
Lyties raiška	Kaip žmogus išreiškia savo lytį išoriškai – apranga, elgesiu, kalbėjimo maniera. Gali nesutapti nei su biologine lytimi, nei su lytine tapatybe.

Seksualinė orientacija ir su ja susijusios sąvokos

Seksualinė orientacija	Kokios lyties žmonės traukia emociškai, romantiškai ar seksualiai. Atsako į klausimą „Kas mane traukia?“, o ne „Kas aš esu?“
Heteroseksualumas	Jaučiamas emocinis, romantinis ar seksualinis potraukis priešingos lyties žmonėms.
Homoseksualumas	Jaučiamas emocinis, romantinis ar seksualinis potraukis tos pačios lyties žmonėms (vyrai – gėjai, moterys – lesbietės).
Biseksualumas	Jaučiamas emocinis, romantinis ar seksualinis potraukis abiejų lyčių žmonėms.
Panseksualumas	Jaučiamas emocinis, romantinis ar seksualinis potraukis žmonėms nepriklausomai nuo jų lyties.
Aseksualumas	Nejaučiamas emocinis, romantinis ar seksualinis potraukis kitiems žmonėms (nebūtinai reiškia, kad nejaučiama romantinių jausmų).

Trumpai: lytinė tapatybė ir seksualinė orientacija yra visiškai nepriklausomos viena nuo kitos. Translytis žmogus gali būti bet kokios seksualinės orientacijos, lygiai taip pat kaip cislytis. Pavyzdžiui, paauglys/ė gali save suvokti kaip vaikiną – tai susiję su jo/jos lytine tapatybe – ir jausti romantinę trauką vaikinams, merginoms, kelių lyčių žmonėms ar jos kol kas visai nejausti. Tai susiję su seksualine orientacija. Svarbu ir tai, kad paauglys/ė neprivalo jau dabar tiksliai žinoti, kaip save apibūdinti. Vieniems/oms tinkamas žodis savo patirčiai atsiranda gana anksti, kiti/os ilgai svarsto, o dar kiti/os nenori savęs priskirti jokiai kategorijai.

Kodėl tėvams ši tema gali būti sudėtinga?

Paauglio/ės atsiskleidimas paliečia ne tik jo, bet ir tėvų jausmus, kadangi tėvai gali jausti sutrikimą, baimę, liūdesį, pyktį ar nežinomybę. Kartais paauglio/ės pasakyti dalykai neatitinka vaizdinio, kurį tėvai ilgus metus kūrė apie jo/jos ateitį, kartais suveikia šeimoje ar visuomenėje girdėti stereotipai.

Tėvams taip pat gali būti sunku atskirti du dalykus: savo emocinę reakciją ir tai, ko tuo metu reikia vaikui. Jums gali reikėti laiko susivokti, tačiau paauglys/ė pirmąją jūsų reakciją gali prisiminti labai ilgai. Todėl savo nerimą, abejones ar stiprias emocijas verta vėliau aptarti su kitu patikimu suaugusiuoju ar specialistu, neužkraunant paaugliui/ei ant pečių pareigos nuraminti tėvus.

Kodėl paaugliui/ei tai gali būti sunku?

Paauglystėje intensyviai formuojasi tapatybė, o jaunas žmogus lygina save su kitais/omis, ieško bendraminčių, nori priklausyti grupei ir kartu atrasti savo individualumą.

Paauglys/ė, tyrinėdamas/a savo seksualinę orientaciją ar lytinę tapatybę, gali patirti išgąstį, pasimetimą, nerimą dėl artimųjų reakcijos, norą su kuo nors pasidalyti ir kartu ieškoti žodžių, kuriais galėtų apibūdinti savo patirtį.

Paauglys/ė atsivėrė. Ką sakyti?

Pirmiausia neturėtumėte bandyti išsiaiškinti visų aplinkybių, o parodyti: „Su manimi tau saugu." Kiekvieno jauno žmogaus seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės supratimo ir atskleidimo kelias yra individualus. Pirmieji sakiniai gali būti išties paprasti:

„Ačiū, kad man pasakei"; „Man svarbu, kaip tu jautiesi"; „Ar nori apie tai daugiau papasakoti, ar kol kas užtenka, kad aš žinočiau?";„Kaip galėčiau tave palaikyti?". Jeigu nežinote, ką reiškia paauglio/ės pavartota sąvoka, nebūtina apsimesti, kad žinote. Galima pasakyti: „Nesu tikras/a, ar gerai suprantu šį žodį. Gal gali pasakyti, ką jis reiškia tau?". Tai ne tik parodo, jog jums rūpi paauglio/ės jausmai, tačiau ir norą mokytis kartu su savo vaiku.

Paaugliui/ei svarbiausia išgirsti: **„Tu man esi svarbus/i. Mūsų ryšys dėl to nesikeičia. Jei tau bus sunku, noriu, kad žinotum – gali ateiti pas mane."**

Praktiniai patarimai. Kaip kalbėtis?

1. Pirmiausia išklausykite.

Leiskite jaunam žmogui pasakyti tiek, kiek jis/ji nori, neskubėkite raminti, aiškinti ar patarinėti. Kartais pauzė, dėmesys ir paprastas linktelėjimas reiškia daugiau nei ilgas atsakymas.

2. Padėkokite už pasitikėjimą.

Tai, kad jaunas žmogus jums atsivėrė, yra svarbus pasitikėjimo ženklas, tad galite pasakyti: „Ačiū, kad man tai pasakei“, „Žinau, kad galėjo būti nelengva apie tai kalbėti“, „Aš tave myliu.“ Jam/jai svarbu išgirsti, kad jūsų santykis dėl šio pokalbio nesikeičia.

3. Neskubėkite reaguoti.

Nerimas, sumišimas ar netikėtumas gali būti natūrali tėvų reakcija. Vis dėlto stipriausius savo jausmus geriau aptarti su kitu suaugusiuoju ar specialistu/e, o su jaunu žmogumi stenkitės išlikti ramūs/ios ir palaikantys/čios.

4. Klauskite tam, kad suprastumėte, o ne patikrintumėte.

Rinkitės atvirus klausimus: „Kaip tu dabar jautiesi?“, „Ar yra kas nors, kuo galėčiau tau padėti?“, „Ko tau šiuo metu labiausiai reikia iš manęs?“ Venkite klausimų, kurie verčia teisintis: „Ar tu tikras/a?“, „Kodėl taip nusprendei?“, „Kas tave prie to privedė?“

5. Nevertinkite ir nebandykite „perkalbėti“.

Tokios frazės kaip „tai tik fazė“, „tu dar per jaunas/a žinoti“, „gal tau tik taip atrodo“ gali būti išgirstos kaip jauno žmogaus patirties atmetimas. Net jei jums reikia laiko suprasti tai, ką išgirdote, galite gerbti vaiko jausmus ir patirtį.

6. Kalbėkite apie konkrečius poreikius.

Užuot diskutavę/usios apie „normalumą“, pasidomėkite jauno žmogaus kasdienybe: kaip jis/ji jaučiasi mokykloje, ar turi palaikančių draugų/ių, ar patiria patyčių ir kokios pagalbos iš jūsų norėtų.

Kaip palaikyti kasdien

Gerbkite privatumą ir jauno žmogaus tempą. Neatskleiskite informacijos giminaičiams, draugams, mokytojams ar kitiems žmonėms be vaiko sutikimo. Kada ir kam apie save pasakoti, kiek įmanoma, turėtų spręsti pats jaunas žmogus.

Reaguokite į patyčias. Žeminimas ar atstūmimas dėl orientacijos ar tapatybės nėra vien „vaikų tarpusavio reikalas“. Pastebėję sunkumų mokykloje ar internete, kalbėkitės su jaunu žmogumi ir, kai reikia, įtraukite mokyklą ar specialistus/es.

Vartokite jauno žmogaus pasirinktus žodžius. Gerbkite vardą, įvardžius ir kitus žodžius, kuriuos jaunas žmogus renkasi sau apibūdinti. Suklydus pakanka pasitaisyti ir stengtis toliau.

Ieškokite paramos ir sau. Jums taip pat gali reikėti laiko, informacijos ir erdvės savo jausmams. Pokalbis su psichologu/e, palaikymo grupe ar kompetentinga organizacija gali padėti geriau suprasti situaciją ir išlikti atrama jaunam žmogui.

Svarbiausia – santykis. Net jei jūsų patirtys, įsitikinimai ar supratimas skiriasi, jaunam žmogui ypač svarbu namuose jausti meilę, pagarbą ir saugumą. Šeimos palaikymas yra reikšmingas LGBT+ jaunuolių emocinės ir psichologinės gerovės apsauginis veiksnys.

DUK

Ar tai gali būti tik laikina fazė?

Kartais paaugliams/ėms iš tiesų reikia laiko save pažinti, ir jausmai gali kisti augant – tai natūralus tapatybės formavimosi procesas. Tačiau tai nereiškia, kad reikia patiems/čioms spėlioti ar bandyti „palaukti, kol praeis“. Svarbiausia – priimti tai, ką jaunas žmogus jaučia dabar, ir leisti jam pačiam/jai pačiai su laiku geriau save pažinti.

Ar seksualinė orientacija susijusi su tuo, kaip vaiką auginome?

Ne. Nėra mokslinių įrodymų, kad seksualinę orientaciją ar lytinę tapatybę lemia auklėjimo būdas, šeimos struktūra ar numanomos tėvų klaidos. Priežasčių ieškojimas atitolina jus nuo to, kas šiuo metu iš tikrųjų svarbu – vaiko palaikymo.

Ką daryti, jei nesutinku dėl asmeninių ar religinių priežasčių?

Šiuo atveju mes kalbame ne apie kažkokį menamą žmogų, o apie jūsų mylimą jauną žmogų. Galite turėti savo vertybes ir tikėjimą, tuo pat metu palaikydami savo vaiką kaip žmogų – šie du dalykai nebūtinai prieštarauja vienas kitam. Daugelis tėvų randa būdą derinti savo įsitikinimus su besąlygine meile vaikui. Jei jaučiate vidinį konfliktą, verta pasikalbėti su specialistu/e ar bendruomene, kuri padėtų šį klausimą apmąstyti, neatstumiant vaiko.

Ką daryti, jei vaikas paprašo pakeisti vardą ar įvardžius?

Verta rimtai išklausyti tokį prašymą ir pasistengti jį gerbti tiek, kiek jaučiatės pajėgūs. Jei sunku iš karto priprasti – tai normalu, svarbu bandyti ir rodyti pastangas, o ne atmesti prašymą iš karto. Jei kyla klausimų dėl ilgalaikių sprendimų (pvz., susijusių su medicinine pagalba), verta kartu kreiptis į specialistus/es, dirbančius/ias su jaunimo tapatybės klausimais.

Ar reikia bijoti, kad vaikas taps atstumtas visuomenėje?

Tokia baimė natūrali, tačiau svarbu prisiminti, kad didžiausią įtaką vaiko atsparumui ir psichinei sveikatai turi ne visuomenė apskritai, o artimiausios aplinkos – ypač šeimos – palaikymas. Vaikai, jaučiantys tėvų priėmimą, žymiai geriau susitvarko su išoriniais iššūkiais nei tie, kurie namuose taip pat jaučiasi nepriimti.

Ar translytiškumas yra liga ar psichikos sutrikimas?

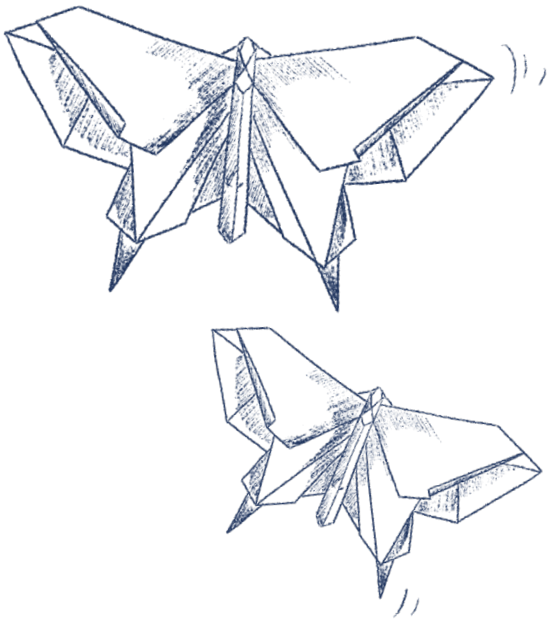
Ne. Pats translytiškumas nėra psichikos liga. Translyčiai žmonės, kaip ir visi kiti, gali patirti psichologinių sunkumų, tačiau juos gali stiprinti patyčios, diskriminacija, atstūmimas ar palaikymo trūkumas. Todėl ypač svarbi saugi ir priimanti aplinka.

Kas yra lyties disforija? Ar ją patiria visi translyčiai žmonės?

Lyties disforija paprastai apibūdina stiprų diskomfortą ar kančią, susijusią su neatitikimu tarp žmogaus lytinės tapatybės ir tam tikrų kūno ypatybių ar to, kaip žmogus yra suvokiamas aplinkinių. Ne visi translyčiai žmonės ją patiria vienodai ar apskritai patiria, todėl nereikėtų disforijos laikyti „įrodymu“, pagal kurį sprendžiama, ar žmogaus tapatybė yra tikra.

Ar translytiškumas reiškia, kad žmogus norės medicininių procedūrų?

Nebūtinai. Vieni žmonės gali norėti tik socialinių pokyčių – pavyzdžiui, naudoti kitą vardą, įvardžius ar kitaip rengtis. Kiti gali domėtis medicininėmis galimybėmis, o dalis jų nenori.



Savižala

Situacija

Kai jausmai viduje pradėdavo „sproginėti“, nusiraminti padėdavo žalojimasis. Buvau įsitikinusi, jog problemas galiu išspręsti tik pati ir man niekas kitas nepadės. Visgi kartais viduje būdavo taip sunku, kad nepakeldavau. Fizinis skausmas numalšindavo emocinį skausmą. Save žalodama pasijausdavau gyva, taip patirdavau, kad vis dar egzistuoju, tarsi sugrįždavau į save. Kartą pamatė mama. Ji labai supyko, privertė pažadėti to daugiau nedaryti. Bandžiau jai sakyti, kaip jaučiuosi. Tačiau mama negirdėjo, sakė, neišsigalvok, baik išsidirbinėti. Nustojau žalotis tada, kai psichologė mane ir mamą išmokė kalbėtis.

Žinia, kad vaikas save žaloja, gali tėvams sukelti įvairių jausmų – šoką, neigimą, pyktį, prislėgtumą. Tėvai gali būti linkę save kaltinti, suvokti save kaip vaiko sunkumų priežastį, o taip pat prisiimti pernelyg daug atsakomybės padedant „tvarkytis“ su sunkumais. Nors tėvai atlieka svarbų vaidmenį vaikui mokantis išreikšti ir reguliuoti emocijas bei apsaugant paauglį nuo savižalos, tai priklauso ne tik nuo tėvų.

Kas yra savižala?

Savižala apima tikslingą kenkimą sau. Savižala gali reikštis įvairiai. Galima išskirti dalį šio elgesio: savęs draskymas, pjaustymas, odos deginimas, plaukų rovimas, savęs mušimas kumščiais ar daiktu, per didelės dozės vaistų išgėrimas. Žalojimosi nereikėtų painioti su noru nusižudyti. Paprastai žmogus žalodamas save žino, kiek gali sau kenkti, kad liktų gyvas, šiuo atveju, nesistengiama pasitraukti iš gyvenimo. Vis dėlto, savižala gali sukelti rimtų fizinių komplikacijų ir baigtis mirtimi.

Įtarti, kad paauglys save žaloja galima iš šių ženklų: įbrėžimai, nudeginimai, randai ar mėlynės, apie kurių atsiradimą paauglys negali paaiškinti arba paaiškinimas neatitinka sužalojimo pobūdžio bei rimtumo; net šiltu oru dėvimi kūną dengiantys drabužiai; dažnas buvimas vienumoje (ypač vonioje ar užsidarius kambaryje); sekimas ar dalinimasis su savęs žalojimu susijusiu turiniu socialiniuose tinkluose; sumažėjęs susidomėjimas veiklomis, kurios anksčiau patiko; užsidarymas, nuotaikų svyravimai, dirglumas. Pastebėjus šiuos ženklus, ir, ypač, keletą jų, verta suklusti dėl galimos vaiko savižalos.

Kodėl paaugliai save žaloja?

Paauglystėje pasireiškiančios savižalos priežastis galima suprasti per įvairius su tuo susijusius veiksnius ir jų sąveiką. Galima išskirti emocines, socialines ir biologines priežastis.

- **Emocinės priežastys.** Savižala gali būti laikoma emocijų reiškimo būdu ir emocijų „iškrova" – vidinės būsenos išreiškiamos išoriškai, o kartu palengvinamas emocinis skausmas. Savižalos elgesio paauglys gali griebtis patirdamas įtampą, pyktį, vienišumą, neapykantą sau, norėdamas pabėgti nuo slegiančių tuštumos, prislėgtumo jausmų. Trumpalaikėje perspektyvoje, savižalos elgesys gali suteikti palengvėjimą, realybės pajautimą, euforijos jausmą, emocinę kontrolę. Tačiau po savižalos elgesio gali sekti gėda, kaltė, dar didesnis savęs nekentimas.
- **Socialinės priežastys.** Paauglio savižala gali sietis su santykių patirtimis ir su platesnės aplinkos įtaka. Dalis save žalojančių paauglių savo tėvus vertina kaip emociškai neprieinamus ar nepriimančius jų jausmų. Paauglystėje dažnai ieškoma ir „antrinės" šeimos – grupių, kurioms galima priklausyti. Vis dėlto jos gali turėti ir neigiamą įtaką, pavyzdžiui, kai jose savižalos elgesys yra vertinamas teigiamai, galimai pastūmėjant į šį elgesį.
- **Biologiniai veiksniai.** Nors nėra aiškių įrodymų, jog paveldimumas daro įtaką savižalai, tačiau psichikos sunkumų buvimas šeimoje gali padidinti bendrą paauglio emocinio jautrumo lygį. Taip pat pastebėta, jog pats savižalos elgesys gali kelti fiziologinį pripratimą dėl jo sukeliamo skausmo sumažinimo bei nejautros pojūčio.

Rekomendacijos, susiduriant su paauglio savižala:

- **Į paauglio savižalą žvelkite rimtai, tačiau venkite kaltinimo, gėdinimo.** Savižala nėra „žaidimas“, savižalos elgesį ir su tuo susijusius paauglio jausmus reikia vertinti rimtai, o kartu skatinant paauglį pažvelgti į savižalos poveikį jiems ir kitiems. Svarbu vengti kaltinti ar gėdinti paauglį dėl tokio elgesio, stengiantis priimti paauglio jausmus, kalbant ramiu tonu, naudojant nekritikuojančius žodžius, išreiškiant pasiruošimą padėti.

- **Mėginkite suprasti paauglio savižalos elgesio paskatas.** Mėginimas suprasti paauglio savižalos elgesį ir jo motyvus gali padėti ir pačiam paaugliui suprasti tokį elgesį. Pokalbiui gali padėti tokie klausimų orientyrai: *kas vyko prieš žalojimąsi – kokie, įvykiai, santykių situacijos, kokie jausmai, mintys tave lydėjo; kaip jauteisi po žalojimosi; kokiu būdu savižala tau suteikė palengvėjimo?; kaip aš tau galėčiau padėti?*

- **Jei paaugliui sudėtinga kalbėti, suteikite jam erdvės.** Paaugliui gali būti nepatogu kalbėti apie savižalos elgesį. Todėl reikšminga priimti šį paauglio nepatogumą ir poreikius. Kalbėdami su juo galite atvirai paklausti, kaip jis jaučiasi besidalindamas šiais išgyvenimais su jumis. Kartu parodykite, jog priimate ir paauglio norą atsitraukti, išreiškiant savo prieinamumą grįžti prie pokalbio, kai paauglys bus pasiruošęs.

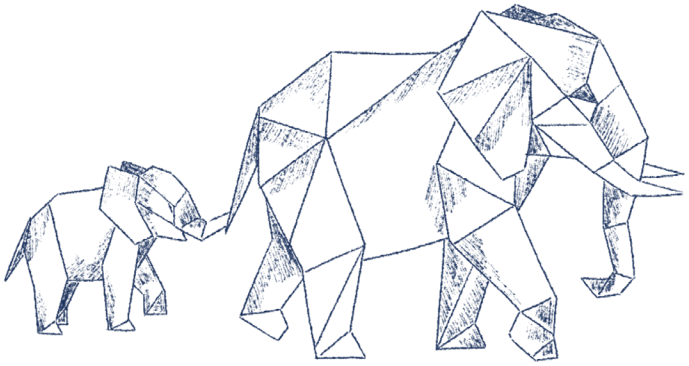
- **Kreipkitės pagalbos.** Save žalojančiam paaugliui ir jo šeimai yra reikalinga ir profesionali pagalba. Pastebėjus savęs žalojimo ženklus, siūloma kreiptis į psichikos sveikatos specialistus. Tėvai taip pat gali paaugliui suteikti informacijos apie nemokamas pagalbos linijas, tokias kaip *Vaikų linija, Jaunimo linija*, kuriose jiems gali būti drąsiau atsiverti apie emocinius sunkumus. Kadangi save žalojant gali įvykti ir rimti sveikatos sutrikdymai, gali būti reikalinga ir skubi pagalba (112). Save žalojančio paauglio elgesys gali paveikti visą šeimą, taip pat šis elgesys gali sietis ir su šeimos sunkumais.

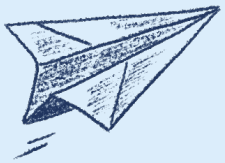
- **Kurkite emociškai saugią aplinką namuose.** Puoselėkite atmosferą, kurioje galima kalbėti apie įvairius jausmus, net ir apie nepatogius. Rodykite pavyzdį, kaip galima atsiverti bei siųskite žinutę savo elgesiu, kad išbūti galima net ir su sudėtingais išgyvenimais. Skatinkite sveikas emocijų reguliacijos formas, tokias kaip kalbėjimasis, savo jausmų išraiška kūrybine veikla, rašymu, aktyvia fizine veikla. Nuosekliai palaikykite ribas namuose, skatindami paauglio atsakomybę bei gerbdami jo individualumą. Stenkitės būti kantrūs, emociškai prieinami bei suteikite erdvės paauglystės pokyčių ir išbandymų kelyje.

Dėkojame SOS vaikų kaimai Lietuva specialistams, kurie dalijosi savo žiniomis, patirtimi ir įžvalgomis rengiant šį gidą. Už kiekvieno patarimo šiame gide slypi ne tik profesinės žinios, bet ir kasdienė patirtis: pokalbiai su paaugliais, susitikimai su šeimomis, išklausytos istorijos, kartu ieškoti sprendimai ir mažos bei didelės pergalės.

Prie šio gido savo žiniomis ir patirtimi prisidėjo:

Danutė Gustaitytė
Edita Paliulionienė
Eglė Perkauskienė
Evelina Jogielaitė
Evelina Pauliukaitienė
Gintarė Adomaitytė Čičiurkienė
Ieva Dovidauskaitė-Bastienė
Inga Jonaitienė
Jolita Daunorienė
Jurgita Paužienė
Mindaugas Perkauskas
Rasa Orlovskienė
Rimtautė Stramkauskienė
Roberta Kaminskaitė
Rūta Klimaitė-Šmarlovskienė
Titas Medelis
Uršulė Toleikytė
Viktorija Malinauskienė





SOS VAIKŲ
KAIMAI
LIETUVA

2026