**KAIP DERĖTIS SU PAAUGLIU**

**Rekomendacijos tėvams**

*Vienas iš vaiko raidos etapų, keliančių daugiausiai rūpesčių tėvams yra tada, kai jų vaikas tampa paaugliu. Sūnus ar dukra, kurie anksčiau buvo laimingi, linksmi ir norintys savo pasauliu pasidalinti su tėvais, staiga ima jų šalintis, daugiau laiko skiria bendraamžiams. Paaugliai siekia išsiaiškinti, kokie jie yra, kovoja už savo nepriklausomybę ir stengiasi išreikšti save. Deja, kai kuriems šis procesas kelia jausmų sumaištį, skatina pyktį, agresiją ir maištavimą. Todėl, siekiant išlaikyti ramybę namuose, tėvams reikia atrasti būdus, padedančius spręsti paauglių netinkamo elgesio problemas.*

***Štai 10 strategijų, kaip ugdyti tinkamą paauglio elgesį:***

1. *Privilegijos už tinkamą elgesį.*

Tai, ką paauglys laiko būtinybe, yra tik privilegijos, kurių jis turi nusipelnyti. Kompiuteris, telefonas, internetas, laikas su draugais, išvykos ir pan. yra tie nuostabūs dalykai, kuriuos galima paaugliui suteikti, kai jis elgiasi tinkamai. Pavyzdžiui, pasakykite savo vaikui, kad kiekvieną dieną, kai laikosi tvarkos ir nustatytų taisyklių, jis gali gauti daugiau privilegijų. Paaiškinkite, jog šios privilegijos bus atimamos, jeigu jus įžeidinės, atsisakys laikytis namų taisyklių ar kitaip netinkamai elgsis.

1. *Venkite pakartojimo.*

Neretai dauguma tėvų vienu ar kitu atveju vis kartoja ir kartoja savo reikalavimą. Paaugliams vis grasina, kad jei šie neįvykdys jų prašymo, bus nubausti. Deja, tai neveikia, o tik skatina tarpusavio nepasitikėjimą ir atima iš tėvų valdžią. Nurodymą pateikite tik vieną kartą, įsitikinę, kad jį tikrai girdi, perspėkite, kokios bus elgesio pasekmės, jei jo neįvykdys. Pritaikykite nurodytas pasekmes, kai paauglys neįvykdo Jūsų reikalavimo. Tai efektyvus būdas pasiekti, kad būtų laikomasi susitarimų, užtikrinti taiką namuose.

1. *Įgyvendinkite numatytas elgesio pasekmes.*

Kai nuspręsite, kokios ribos ir taisyklės Jūsų šeimoje yra svarbios, ir patys jų laikykitės. Taip pat nustatykite konkrečias elgesio pasekmes, kurias taikysite, kai paauglys pažeidinės tvarką. Norėdami pamatyti savo paauglių elgesio pokyčius, Jūs privalote taikyti elgesio pasekmes. Jei grasinsite pasekmėmis, kurių negalėsite įgyvendinti, paauglys tuo naudosis ir prarasite valdžią. Kai Jūsų paauglys nesilaiko susitarimų, ramiai pritaikykite pasekmes. Pavyzdžiui, galite sakyti: „nesusitvarkei savo kambario kai liepiau, todėl neleidžiu eiti į svečius pas draugą“ arba „kadangi šį vakarą per vėlai grįžai namo, kaip ir sakiau, savaitgalį negalėsi eiti į kiną“.

1. *Turėkite planą.*

Gali būti sunku suvaldyti situaciją, kai Jūsų paauglys priešgyniauja. Vaikas gali būti piktas, o jo elgesys gali skatinti Jūsų pyktį. Deja, emociškai susijaudinus sunku valdyti konfliktą, todėl geriausia susikurti strategiją iš anksto. Suplanuokite, ką pasakysite savo vaikui, kai jis vėl elgsis netinkamai. Kalbėkite su juo paprastai, aiškiai ir ramiai.

1. *Tinkamą elgesį pastiprinkite.*

Išsakykite savo vaikui komplimentą ar paprastą „ačiū“, kai matote, kad elgiasi tinkamai arba įvykdo Jūsų prašymą. Galite pasakyti: „Labai ačiū, kad sutvarkei kambarį man net nepaprašius“. Jūsų pagyrimai (tol, kol jie nėra sarkastiški ar paviršutiniai) skatins vaiką ir toliau daryti gerus dalykus. Jei nuolat kartosite, ką jis daro neteisingai, ilgainiui paauglys pajus, kad negali nieko padaryti tinkamai, tai kam stengtis. Todėl pastiprinkite mažus žingsnius, kuriuos atlieka nepriekaištingai.

1. *Mokykite problemų sprendimo.*

Nepaisant to, ką sako Jūsų paauglys, dažniausiai jis nenori vienas pats spręsti savo problemų. Dalis Jūsų, kaip tėvų vaidmens yra mokyti vaiką spręsti savo problemas. Kai jis nurimsta, galite pasakyti: „Šis elgesys neišspręs tavo problemos – taip prisidarysi dar daugiau bėdų. Taigi, kaip kitą kartą galėtum spręsti šią problemą kitaip?“. Išklausykite, kokius variantus pasiūlys Jūsų paauglys, pasiūlykite savo idėjas, jei jis nieko negali sugalvoti.

1. *Skirkite dėmesį vienai probleminio elgesio sričiai.*

Jei Jūsų paauglys netinkamai elgiasi įvairiais būdais, yra sunku ir neišmintinga bandyti iš karto spręsti visas problemas. Vietoj to pasirinkite vieną probleminio elgesio sritį, kuri labiausiai trukdo, ir suplanuokite, ką darysite, siekdami patobulinti elgesį. Pavyzdžiui, jei Jūsų paauglys negerbia namiškių, neatlieka namų darų, laiku negrįžta namo, bėga iš pamokų, agresyviai elgiasi, turite nuspręsti, kas Jums labiausiai trukdo gyventi ir kenkia saugumui. Kai pavyksta sukontroliuoti pasirinktą elgesio sritį, tada pereinate prie kitos, kuri tuo metu kelia daugiausiai rūpesčių.

1. *Ignoruokite smulkius nusižengimus.*

Dauguma konfliktų nėra verti Jūsų laiko ir dėmesio. Svarbu nuspręsti (kartu su sutuoktiniu), kuris probleminis atžalos elgesys kelia daugiausiai rūpesčių. Neeikvokite savo energijos veltui. Daug kartų paaugliai nesilaikys taisyklių, motyvuodami įvairiais smulkiais argumentais. Nesivelkite į tokias diskusijas, o sutelkite dėmesį tik į problemą, kuriai tikrai reikia Jūsų dėmesio, kuri labiausiai kenkia Jūsų šeimos ir paauglio gerovei. Ignoruodami nedidelius nesutarimus, sukursite ramesnę aplinką šeimoje, o tai formuos didesnį tarpusavio pasitikėjimą.

1. *Elkitės pagarbiai.*

Paaugliai dažnai priešgyniauja tėvams, mokytojams ar kitiems autoritetingiems suaugusiesiems. Deja, daugelis suaugusiųjų reaguoja grubiai ir nepagarbiai, tačiau toks elgesys yra netikslingas. Kaip suaugusysis, Jūs turite elgtis taip, kaip tikitės, jog elgsis Jūsų vaikas. Nepriklausomai nuo to, ko iš jo reikalaujate, jei paauglys mato, kad niekinate jo nuomonę, jausmus, neverta tikėtis pagarbaus elgesio.

1. *Ieškokite paramos.*

Kai mūsų paaugliai elgiasi netinkamai, imame manyti, kad esame blogi tėvai, nusiviliame, nusimename. Nepasiduokite šioms neigiamoms mintims ir neatsiskirkite nuo kitų. Raskite, kas Jus išklausytų: psichologas, psichoterapeutas, tėvų palaikymo grupė, draugas ar patikimas šeimos narys. Nustebsite, kaip pagerės savijauta, kai kas nors Jus tiesiog išklausys.

*Prisiminkite, kokie buvote patys paauglystėje ir pasistenkite suprasti savo sūnaus ar dukros elgesį. Šis raidos etapas yra perpildytas sparčiais pokyčiais, jam būdingi nuotaikų svyravimai, augantis nepriklausomumas, tačiau tai neturi būti kovos laikas. Daugelis tėvų susiduria su paauglystėje kylančiais sunkumais, bet tai vis dar Jūsų vaikas. Sutelkite dėmesį į teigiamus dalykus, mėgaukitės unikaliu asmeniu, kuriuo paauglys tampa.*

**Parengė Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnybos psichologė Kristina Bičkauskienė**

Parengta pagal:

1. Kurienė, A. (2016). Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės, Vilnius: Alma littera.
2. <http://www.parenting.co.uk/help/talking-to-teenagers.cfm>
3. <https://middleearthnj.wordpress.com/2015/10/12/10-strategies-for-dealing-with-a-defiant-teen/>