

## Kodėl paaugliai kankina save ir kitus?

Pačiais nelaimingiausiais **gyvenimo** etapais laikoma paauglystė ir senatvė. Emocinės paauglių problemos neretai prilygsta psichinės ligos simptomams.

Paauglystės periodas pastaruoju metu vis ilgėja. Gyventi darosi sudėtingiau ir norint tapti suaugusiu žmogumi reikia išmokti daugiau, o ilgiausiai paauglystė užtrunka kūrybingiems žmonėms.

Jau kuris laikas stebimas išskirtinis dėmesys paaugliams, bet kažin ar tai sumažino su jais susijusias problemas. Kodėl net ir protingiems tėvams juos taip sunku suprasti? Kas dedasi paauglio viduje?

### **Paauglio vidinio pasaulio logika**

Mažo vaiko ego visiškai ištirpęs bendroje tėvų šeimos „ego masėje“, bet net jis bando atsiskirti nuo šeimos. Savo „aš“ įtvirtinimo simboliu galima laikyti tokį žaidimą kaip „štabo statymas“. Štabas – tai vidinis pasaulis, iš kurio žiūrima į išorę, mano štabas – mano asmenybė.

Paaugliai būna įvairūs: maištaujantys, idealistiški, hedonistiški, psichopatiški. Svarbiausias paauglio *psichologijos* požymis – „aš“ nusilpimas. Paauglys suvokia, kad kažkas tarsi pakeitė jo kūną ir pakeitė jo draugus. Kai labai keičiasi gyvenimo aplinkybės, visi mes jaučiamės pažeidžiami, bandome rasti bendraminčių, suvokti, kam pritarti, o kam priešintis.

Ižengęs į paauglystę, vaikas atranda savo vidinį pasaulį, kuris jam atrodo reikšmingas ir nepanašus į niekieno kito. Norisi išsikalbėti patikimam žmogui, todėl patys geriausi draugai dažniausiai lieka iš mokyklos ir studijų laikų. Nuomonės kol kas trapios, netvirtos. Kodėl paaugliai taip gina savo nuomonę? Kadangi nėra ja garantuoti.

Vienas iš būdų pakelti savęs vertę – tai priklausymas grupei, kurioje galima pažeminti silpnesnius, kautis prieš bendrą priešą, „susilieti“ su stipriu lyderiu. Buvo atliktas tyrimas: psichologai apklausė kelių klasių mokinius, kokio naujoko jie norėtų. Paaiškėjo, kad jie norėtų žmogaus, turinčio „atpirkimo ožio“ savybes.

Bet kai kuo paauglys aiškiai stipresnis už suaugusį žmogų. Suaugusio žmogaus pasaulis jau nusistovėjęs, inertiškas, o paauglys – nuolatiniam judėjime, jo viduje – netvarka ir chaosas, bet taip ir turi būti. Paaugliai drąsūs, lengvai atsisako priėmimo, linkę rizikuoti, prisitaiko ir keičiasi. Chaoso tolerancijos ir „gajumo“ jam galima tik pavydėti.

### **Kaip paaugliai užgauna suaugusiųjų silpnas vietas?**

Paauglystėje vaikas pradeda pastebėti, jog tėvams ne pro šalį būtų išspręsti savo problemas, o ne kontroliuoti vaikus. Tuo tarpu mums, suaugusiems, sunku, kai pastebime, kad vaikuose atsiranda savybės, kurių mes stengiamės nematyti ir atsikratyti savyje. Pvz., paauglio seksualumas užaštrina klausimą, ar jo tėvai realizavosi seksualiai. Jei tuo metu tėvai išgyvena vidurio amžiaus krizę, vaiko paauglystė yra puiki galimybė manyti, kad viskuo kaltas paauglys. Todėl, tik atkreipę dėmesį į savo pačių gyvenimą, galime padėti paaugliui. Vaikai mus „veda iš proto“ ir tada, kai jie elgiasi taip, kaip mums vaikystėje neleisdavo elgtis, ir nori, jog mes rūpintumėmės jais taip, kaip mumis niekas nesirūpino. Galų gale naujovės vaiko madose, menuose labai aiškiai parodo, kad tėvų metas šiuolaikiniame pasaulyje jau praeina.

Bet jeigu vaikai nesipyks su tėvais, jie neišeis iš tėvų namų ir pasaulis išnyks. Vaikas, kuris išdrįsta maištauti, turi jaustis mylimas, kad taip rizikuotų.

Blogiausia, kai paauglys neatsiskiria nuo šeimos. Priklausomybė nuo šeimos gali pasireikšti ir per neigiamas emocijas- vaikas negali nustoti pykti ant tėvų užuot kūręs savo gyvenimą.

### **Ekstremalios problemos**

Itin problemiški paaugliai tampa destruktivūs arba visai išstumia savo agresiją – tokie vaikai labai patogūs tėvams, bet pasipriešinimas niekur nedingsta, tiesiog jis pasireiškia vėliau. Ar nusivylusiam paaugliui gali grėsti savižudybė, galime nustatyti, įvertindami jo šeimą – tam tikro tipo šeimose savižudybės įvyksta dažniausiai.

Pirmoje grupėje yra šeimos su daugybinėmis problemomis – tai mirtys, ligos, skrybros. Šeimos nariai pergyvena stiprias neigiamas emocijas, vaikais nesirūpinama, o vienas iš vaikų paprastai tampa auka, ant kurios tėvai “išpila” neigiamas emocijas.

Antra šeimų grupė – šeimos, kuriose vienas iš vaikų yra nenorimas ir atstumiamas. Atstūmimas gali pasireikšti meilės – neapykantos kaitaliojimusi, nuolatiniu vaiko ignoravimu. Pvz., vaikui tiesiai sakoma: „Gaila, kad tu gimei. Kol tavęs nebuvo, viskas buvo gerai“. „Atsilikusio sūnaus ji tiesiog negali pakęsti. Jau po pusvalandžio bandymo su juo užsiimti ji ima šaukti ne savo balsu, kaip jos mama ant jos šaukdavo. Kai gimė, jis buvo penkių mėnesių ir svėrė pusantrą kilogramo. Gydytojai kas dieną kaip susitarę giedojo: jis neišgyvens, o jei išgyvens, bus visiškai invalidas, aklas, silpnaprotis ir jūs visą gyvenimą turėsite juo rūpintis. Ji slapta meldavosi, kad jis neišgyventų.“

Trečia grupė – šeimos, kurios stengiasi atskirti vaikus nuo aplinkinio pasaulio, kelia griežtus reikalavimus, bet nesuteikia jokios meilės ir šilumos. „Kai grįžtu iš miesto namo, aš turiu skambinti telefonu mamai, sakydama: ar įleisi mane į namus, aš pavėlavau pusę valandos? Vieną kartą ir neįleido, prasėdėjome su draugu visą naktį jo mašinoje pasišildydami.“

Ketvirtas šeimų tipas – visi teigiami vaiko ryšiai su tėvais priklauso nuo vaiko laimėjimų, todėl net mažytė nesėkmė sukelia vaikui baisų stresą. Pvz. „Sūnus nuo 5 metų groja fortepijonu pas garsų meistrą, tampa daugelio konkursų laureatu, mokosi vien 10-ukais ir neturi jokio laisvalaikio. Bet 10 klasėje jam prasideda rankos atrofija. Jis nustoja miegoti, pakliūna į psichiatrinę ligoninę po bandymo nusižudyti. Grįžęs iš ligoninės jis tik sėdi namie ir sprendžia rebusus, jau treji metai kaip negalėdamas baigti mokyklos.“

### **Kaip padėti paaugliui?**

Dažnai tėvai įsivaizduoja žiną, ką jaučia jų vaikas – pvz. stebi jį, ieškodami blogio požymių. Kai klausiamo paauglį apie jo jausmus, jis dažnai atsako „nežinau“. Kodėl? Kai kurie žmonės ir užaugę bijo parodyti blogus jausmus, kadangi vaikystėje įprato slėpti juos nuo tėvų, bijodami bausmės. Labiausiai paauglys dėkingas tiems suaugusiems, kurie bando atspėti, ką jis jaučia. Svarbiausia, ko reikia išmokti – išmokti atsiminti savo paauglystę – tolimą nerimą, nuoskaudas, brangiai perkamą meilę. Taip pat labai svarbu suvokti paauglį kaip besikeičiantį žmogų. Pagalvokime apie save – kokių savybių mes stokojome paauglystėje, o po to įgijome?

Paauglystės atgarsiai ilgam išlieka mummyse. Tai polinkis nuolat sakyti “ne”, per didelę priklausomybę nuo artimųjų, noras šokiruoti kitus, liguistas susirūpinimas išvaizda, noras sužavėti kuo daugiau vyrų (moterų) ir dar daug kitų problemų. Retas suaugęs paauglystę “išaugo” visiškai, todėl paauglių elgesys mus taip stipriai veikia.

### **Genovaitė Petronienė**