

„Gyvai“ – tėvams

Tėvų susitikimų aprašymas ir teorinės medžiagos santrauka

Šią medžiagą naudokite ruošiant ir vedant tėvų užsiėmimus

EU-Dap

Europinė bandomoji priklausomybės nuo narkotikų prevencijos programa

PREVENCIJOS PROGRAMA TĖVAMS

Pastaraisiais dešimtmečiais nustatyta, kad tėvų nuostatos ir elgesys vaikams gali būti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo apsauginiais ar rizikos veiksniais (Brook J.S. et al., 1990; Petraitis J et al., 1995; Steinberg L. et al., 1992; Mendes F. et al., 1999; Simons-Morton B. et al., 1999, Velleman R., et al., 2000).

Moksliniai tyrimai rodo, jog prevencinių priemonių efektyvumą lemia tėvų įsitraukimas į prevencines programas, kuriose dalyvauja jų vaikai. EU-Dap atliktame programos „Gyvai“ efektyvumo vertinimo tyrime neišaiškėjo jokia konkreti tėvų dalyvavimo įtaka mokinių elgesiui, nes tėvų įsitraukimas nebuvo tinkamai įvertintas. Visgi įrodymų, pagrindžiančių būtinumą įtraukti tėvus į narkotikų prevencijos programą mokiniams, yra apstu kitų autorių tyrimuose, todėl nusprendėme į programos medžiagą įtraukti tėvų susitikimų aprašymą.

Bendrasis programos tikslas

Bendrasis programos tikslas yra padėti tėvams geriau suvokti šeimoje slypinčius rizikos ir apsauginius veiksnius, susijusius su tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimu ankstyvojoje paauglystėje bei padrašinti tėvus taikyti autoritetingą auklėjimo stilių – būti jautriems, bet kartu ir reikliems, kontrolę derinti su vaiko savarankiškumo ir nepriklausomybės siekiu skatinimu. Autoritetingi tėvai savo vaikus saugo ir globoja, bet kartu ir pripažįsta bei skatina vaiko savarankiškus sprendimus.

Konkretesni tikslai

- informuoti tėvus apie šeimos įtaką tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimui paauglystėje;
- padėti tėvams suvokti vaiko raidą paauglystėje, jo identiteto pokyčius ir sąsajas su tabako, alkoholio ir narkotikų eksperimentavimu bei vartojimu;
- padėti tėvams sukurti šeimoje aiškias taisykles ir patobulinti jų derybų įgūdžius.

Tėvų programa apima:

- 3 tėvų vakarinius susitikimus toje pačioje mokykloje (kartą per mėnesį)
- informacinį lankstinuką, kuris paruošiamas po kiekvieno susitikimo ir siunčiamas visiems tėvams, kurių vaikai dalyvauja „Gyvai“ programoje.

Susitikimų struktūra

Žemiau pateikiami susitikimai yra skirti visų „Gyvai“ programoje dalyvaujančių mokinių tėvams. Remiantis daugelio specialistų patirtimi yra žinoma, jog grupiniuose susitikimuose tėvai lankosi labai retai (apskaičiuota, kad juose dalyvauja ne daugiau kaip 20 proc. tikslinės grupės tėvų). Todėl „Gyvai“ programą tėvams sudaro 3 atviros diskusijos skirtingomis temomis.

Siekiant didesnio dalyvių skaičiaus į kiekvieną susitikimą tėvai kviečiami individualiai, po susitikimo diskusijos temos ir aptarta informacija surašoma į lankstinuką ir išplatinama nedalyvavusiems tėvams. Todėl kiekvieno susitikimo metu tarp tėvų reikėtų rasti „savanorių“, kurie apsiimtų apibendrinti diskusiją ir parengti jos santrauką.

Kiekvienoje mokykloje iš anksto sutartu laiku vyksta 3 tėvų vakariniai susitikimai (kartą per mėnesį – lygiagrečiai su mokinių pamokomis). Kiekvienas susitikimas trunka 3 valandas ir susideda iš:

- a. įžanginės veiklos
- b. paskaitos
- c. diskusijos
- d. darbo mažose grupelėse
- e. vaidmenų žaidimo
- f. užbaigimo.

Yra daug įrodymų, kad interaktyvių metodų naudojimas prevencijos programose padidina pastarųjų efektyvumą. „Prevencijos programos efektyviausios tada, kai jose taikomi interaktyvūs metodai, pavyzdžiui, bendraamžių grupės diskusija, tėvų vaidmenų žaidimai, kurie leidžia aktyviai mokytis apie piktnaudžiavimą narkotikais ir įtvirtinti įgūdžius“ (15 Prevencijos Principas, Nacionalinis Institutas Narkotikų Vartojimo klausimais, 2003).

Kai kuriose kultūrose aktyvus dalyvių įsitraukimas gali sukelti auditorijoje nejaukumą ar susierzinimą, todėl susitikimo vadovo uždavinys – pritaikyti užsiėmimą konkrečiai tėvų grupei. Pavyzdžiui, užuot kūrus probleminėms situacijoms vaidmenų žaidimus, galima situacijas nagrinėti bendrame rate ar aptarti mažose grupelėse.

Lankstinuke tėvams pateikiama:

1. Paskaitos santrauka;
2. Trumpas pagrindinių susirinkimo metu aptartų temų aprašymas;
3. Papildomos literatūros nuorodos.

Susitikimų temos:

1. Geriau supraskime paauglius.

Aptariami klausimai: psichologiniai ir socialiniai paauglystės ypatumai; informacija apie psichiką veikiančias medžiagas, jų vartojimas kaip rizikinga paauglių elgesio dalis; šeimos vaidmuo paauglystės raidos stadijoje.

2. Auginti paauglį – reiškia augti kartu.

Aptariami klausimai: paauglių tapatumo ir savarankiškumo raidos procesas; kartu konfliktas ir neišvengiami pokyčiai šeimoje; tvirtumas.

3. Taisyklės šeimoje ir geri tėvų – vaikų santykiai.

Aptariami klausimai: tėvų reiklumas ir jautrumas, kontrolė ir plaikymas; pusiausvyra tarp tėvų reikalavimų ir vaiko autonomijos pripažinimo; antialkoholinės ir antinarkotinės tėvų nuostatos.

Uždaviniai programos vadovui:

- į kiekvieną susitikimą pakviesti tėvus;
- kiekvieną susitikimą praveisti remiantis aiškiai apibrėžtais tikslais, struktūra ir metodologija;
- kiekvienam susitikimui parengti lankstinuką ir jį išplatinti tėvams;
- įvertinti kiekvieną susitikimą.

1. Geriau supraskime paauglius

Tikslai:

- padėti tėvams suvokti vaiko raidą paauglystėje, jo identiteto pokyčius ir sąsajas su tabako, alkoholio ir narkotikų eksperimentavimu bei vartojimu;
- padėti tėvams suvokti, kokią prevencinį poveikį paauglystėje gali turėti šeima psichiką veikiančių medžiagų vartojimui.

Pradžia (30 min.)

- susipažinimas
- programos „Gyvai“ ir tėvų susitikimų tikslų pristatymas
- pirmojo susitikimo tikslo apibrėžimas, „savanorių“ radimas diskusijų apibendrinimui ir surašymui
- „minčių lietus“ tema: „kokie sunkumai iškyla auklėjant paauglius“?

Paskaita (20 min.)

- aptarkime, ką reiškia būti 12-13 metų paaugliu ir kokius uždavinius turi išspręsti jauni žmonės paauglystėje

Raida ankstyvojoje paauglystėje

Paauglystė dažnai vadinama pereinamąja gyvenimo stadija, nes joje įvyksta „perėjimas“ iš vaikystės į suaugusiojo gyvenimą. Tačiau dažnai šis tarpsnis apibūdinamas ir kaip „sudėtingas“ laikotarpis, kai šeima susiduria su iššūkiu prisitaikyti prie vykstančių pokyčių ar pačiai pasikeisti. Neretai tėvai pradeda abejoti, ar jie vis dar gali daryti poveikį savo vaikų raidai.

Paauglystė - tai laikotarpis, prasidedantis nuo 11 ar 12 metų (kai kurių autorių manymu – nuo 13-14 metų). Jai būdingi milžiniški pokyčiai daugelyje vaiko raidos sričių:

- fiziniai pokyčiai (kinta kūno forma ir funkcijos)
- esminiai asmenybės pokyčiai – tapatumo formavimasis
- socialumo pokyčiai (bendraamžių grupė tampa reikšminga socialine grupe)
- milžiniški pasiekimai loginiame mąstyme (laipsniškai pereinama prie abstraktaus mąstymo)
- moralinių vertinimų diferenciacija
- asmeninės vertybių sistemos formavimasis.

Paauglystės metu jaunuolis turi išspręsti šiuos raidos uždavinius:

- susipažinti su savo kūno pokyčiais ir priimti savo kūną kaip savojo „aš“ dalį
- suprasti ir valdyti savo emocijas
- atrasti savo tapatumą, kuris leistų priimti suaugusiojo vaidmenį, dalyvauti įvairių visuomenės grupių veikloje, kurti santykius su skirtingais asmenimis
- keisdamas savo vaidmenį, paauglys turės gebėti kūrybiškai mąstyti, elgtis spontaniškai (rasti naujoviškus sprendimus įprastose situacijose) ir kartu būti pasirėngęs eksperimentuoti iki tol nežinomose srityse
- tapti nepriklausomu, atrasti savo naują vaidmenį šeimoje
- gebėti abstrakčiai mąstyti ir suvokti reiškinį iš kito asmens perspektyvos
- suformuluoti asmenines vertybes ir savo požiūrį į gyvenimą.

Jaunuoliui paauglystė - svarbių pokyčių ir iššūkių metas, todėl tėvų supratimas ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje yra kaip niekad reikalinga. Vaiko paauglystės metu atsirandantys iššūkiai tėvams gali būti galimybė pagerinti santykius su savo vaiku. Tačiau konfliktiški santykiai, netinkamas auklėjimas gali paskatinti jaunuolį atsiriboti nuo šeimos, kitur ieškoti supratimo ir šilumos.

12-13 metų paaugliai paprastai yra pirmajame paauglystės etape. Šis etapas laikomas vaikystės ir paauglystės persidengimo stadija. Dauguma tėvų ir mokytojų dažnai būna liudininkai, kad šiame amžiuje vaiko elgesys netikėtai kaitaliojasi iš „brandaus“ į „vaikišką“ ir priešingai.

Šio amžiaus tarpsnio ypatumai:

- fiziniai pokyčiai - kiekvieno paauglio vystymasis vyksta skirtingai ir kiekvienas labai skirtingai išgyvena ir priima šiuos pokyčius;
- fiziniai skirtingumai pasireiškia elgesio skirtingume. Traipiai jauno žmogaus savivertei didelę įtaką gali daryti jo išvaizda;
- šiam periodui būdingos ryškios emocijos. Hormonų audros sukelia stiprias emocijas, kurios daro poveikį paauglio elgesiui, o dažnai ir jį valdo (tipiški staigūs nuotaikos pokyčiai). Kartu tai - laikotarpis, kai prarandama vaikystė gali sukelti sielvartą;
- paaugliai pradeda suvokti, kad jie yra unikalūs asmenys, ir kad savo šeimoje bei visuomenėje turi atrasti naują vaidmenį. Dažnai šiame etape vaikai pereina į

- aukštesnę ugdymo pakopą, o tai sustiprina jų poreikį atrasti savo naująjį vaidmenį (labiau nepriklausomą, bet kartu ir susijusį su daugiau įsipareigojimu);
- jauną žmogų dažnai trikdo seksualinės fantazijos ir nepažįstami jausmai priešingos lyties asmenims;
 - dėl vykstančių išorinių ir vidinių pokyčių paaugliai dažnai yra labai susikoncentravę į save;
 - dažnai jie jaučiasi „kitokie“, „vieniši“ ar kitų, ypač šeimos narių, „nesuprasti“;
 - dominuojantis problemų sprendimo būdas gali būti agresyvus, nuolankus ar bendradarbiaujantis. Elgesys priklauso nuo to, kaip su jaunuoliu/jaunuole elgiasi kiti, kokį rodo pavyzdį, tačiau poelgiai gali reikšti ir laikiną gynimąsi nuo nesuprantamų minčių ir jausmų;
 - šiame etape dauguma paauglių linkę tikėti, kad egzistuoja tik vienas teisingas situacijos sprendimo būdas. Padidėjęs gebėjimas logiškai mąstyti provokuoja ginčus ir vienintelio teisingo požiūrio į gyvenimą gynimą. Kol abstraktaus mąstymo gebėjimai visiškai nesubręsta, paaugliai nesugeba suvokti reiškinių iš kitų žmonių perspektyvos arba pasidomėti, ką kiti žmonės galvoja apie jų veiksmus;
 - paaugliai daugiausiai mąsto įvertindami tik artimiausią praeitį ir dabartį, todėl negali planuoti ilgalaikių veiksmų ar atsižvelgti į galimas pasekmes (kartu jie linkę reikalauti neuždelsto atlygio);
 - šiuo laikotarpiu įvyksta labai svarbus pokytis – prasideda atsiskyrimo nuo šeimos procesas. Paaugliai vis dar labai stipriai remiasi išorine kontrole ir autoritetu, tačiau gali atmesti tėvų įtaką. Svarbios tampa bendraamžių grupės, jos gali perimti tėvų vaidmenį, suteikdamos paaugliui saugumą ir elgesio gaires;
 - netinkamas elgesys šiame periode primena vaikų nepaklusnumą: paauglys laikosi taisyklių tik tiek, kad nebūtų sugautas jas laužant. Melavimas tampa paauglio gyvenimo dalimi, nuolat deramasi dėl laiko apribojimų. Betvarkė kambaryje, vengimas atlikti namų ruošos darbus, rūkymas, gėrimas, vėlyvas vakarojimas gali būti netinkamas būdas mesti iššūkį tėvų autoritetui ir tapti nepriklausomais.

„Ribotas paauglių gebėjimas žvelgti toliau į ateitį ir didelis pasitikėjimas savimi bei čia ir dabar esančiais žmonėmis, gali paskatinti juos išitraukti į įvairias pavojingas veiklas“ (Myers B., 1996).

Diskusija (15 min.)

Atsakymai į klausimus ir komentarus paskaitos tema.

Darbas mažose grupelėse (15 min.)

UŽDUOTIS

Aptarkite grupelėse:

- Kiek jūsų manymu 12-13 metų paauglių vartoja tabaką, alkoholį, narkotikus? Atskirkite ilgalaikį ir trumpalaikį vartojimą.
- Dėl kokių priežasčių paauglystės laikotarpiu vaikai lengviau pasiduoda pagundai vartoti psichiką veikiančias medžiagas?

Apibendrinimas (30 min.):

- apibendrinimas
 - statistinių duomenų apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą paauglystėje pristatymas
 - pristatymas: kodėl paauglystėje pradedama eksperimentuoti ir vartoti psichiką veikiančias medžiagas?
-
- paaugliai siekia nepriklausomybės ir yra linkę ignoruoti vyresniųjų kartų patarimus;
 - bendraamžių pritarimas tampa toks pat svarbus kaip ir tėvų pritarimas;
 - teigiamas tabako, alkoholio ar narkotikų poveikis (nerimastingumo sumažėjimas ar apimanti euforija) gali laikinai palengvinti paauglių dažnai patiriamą nerimą;
 - paaugliai stokoja gyvenimo patirties ir priimdami sprendimus vis dar yra nebrandūs;
 - eksperimentavimas yra būdingas vaiko raidai;
 - paaugliai yra populiariausia reklaminių kampanijų tikslinė grupė, būtent paaugliams jos siunčia žinią: „nedelsiant pasijusk „kietai“....,vartok...ir būsi pripažintas bei tapsi grupės dalimi“.

KAVOS PERTRAUKĖLĖ (10 min.)

Vaidmenų žaidimas (15 min.)

Tėvų grupė suvaidina situaciją, kurioje paauglys ruošiasi eiti į vakarėlį, o tėvai (abu yra namie) nerimauja dėl to, kaip reikės jį išleisti. Prieš vaikui išeinant, tėvai stengiasi duoti jam paskutinius patarimus.

Diskusija (20 min.)

Aptarimas:

- kaip tėvai jaučiasi tokioje situacijoje?
- ką tokiose situacijose tėvams reikėtų daryti?
- ką vaidmenų atlikėjai ir stebėtojai galėtų pasiūlyti suvaidintos situacijos tėvams?

Pristatymas (10 min.)

Tyrimų duomenys apie ryšį tarp auklėjimo stiliaus ir vaikų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo (Brook J.S. et al, 1990; Mendes F. et al 1999, Velleman R. et al, 2000)

- psichiką veikiančių medžiagų vartojimas paauglystėje gali būti tiesiogiai susijęs su auklėjimo stiliumi. Šeimos įtaka šio amžiaus vaikams vis dar yra labai didelė. Tėvai dažnai nepakankamai ją įvertina, būdami įsitikinę, kad jų vaiko sprendimą vartoti ar nevartoti tabaką, alkoholį ar narkotikus lemia bendraamžių įtaka;
- geri tėvų – vaikų tarpusavio santykiai, tėvų parama, padaršinimas ir kontrolė, aiškios taisyklės, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje yra būtinos

sąlygos sveikai vaiko raidai ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijai. Nuoširdūs, artimi ir atviri tėvų – vaikų santykiai šiuo laikotarpiu galbūt yra svarbesni nei vaikystėje.

„Prieraišių santykių veiksmingumą užkertant kelią tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimui galima paaiškinti tokiais veiksniais:

- a) tėvų šiluma padaro tėvą/motiną svarbius vaikui ir panaikina griežtų drausminimo metodų būtinumą;
- b) tėvų pavyzdys kaip kontroliuoti savo elgesį;
- c) nekonfliktiški santykiai, kurie lemia mažesnę frustraciją, agresyvumą ir poreikį maištauti;
- d) stipresnis jaunuolio tapatinimasis su tėvais, o to pasekmė – tėvų vertybių ir elgesio perėmimas“ (Brook J.S. et al., 1990, p. 229).

- kitas svarbus rizikos veiksnys šeimoje yra tėvų požiūris į savo vaikų rizikingą ir asocialų elgesį. Nustatyta, kad teigiamas tėvų požiūris į tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimą bei asocialų elgesį (pavyzdžiui, netinkamą elgesį mokykloje, vėlyvą grįžimą namo ir pan.) yra psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos veiksniai (Mendes F. et al., 1999);
- Paaugliai palankiai vertina savo tėvų dalyvavimą prevencijos programose, labiau pasitiki jų teikiama informacija (Velleman R. et al., 2000). Svarbu, kad bendraudami šia tema su savo vaikais, tėvai patys turėtų teisingos informacijos apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą.

Užbaigimas (15 min.)

Kokius jausmus sukėlė tėvams ši informacija? Ką šiandien jie sužinojo apie savo vaikus ir save pačius?

Užbaikite šiuos teiginius:

- Šįvakar aš sužinojau, kad.....(paminėti vieną dalyką)
- Nesitikėjau, kad.....
- Vienu žodžiu savo vieną jausmą galėčiau apibūdinti taip:.....

Su savo kaimynu (2 ar daugiausia 3 asmenimis) aptarkite tai, ką užrašėte, ir pasirinkite vieną atsakymą, kurį jūsų grupelė pristatys kitiems.

2. Auginti paauglį – reiškia augti kartu

Tikslai:

- padėti tėvams suprasti neišvengiamus pokyčius, kuriuos išgyvena šeima vaiko paauglystės laikotarpiu;
- padėti tėvams suprasti strategijas, kurios padeda pagerinti tėvų – vaikų santykius paauglystėje.

Pradžia (20 min.)

- tėvų atsiliepimai apie praėjusį susitikimą; esant reikalui, naujiems dalyviams trumpai pristatykite praėjusį susitikimą;
- šios dienos temų pristatymas;
- „minčių lietus“: kaip jaučiasi tėvai jų vaikui tampant paaugliu?

Paskaita (15 min.)

„Aptarkime, kokie pokyčiai vyksta šeimoje vaikams tampant paaugliais“.

Šeimos, auginančios paauglius vaikus

Kaip jau buvo pabrėžta ankstesnio tėvų susitikimo metu, paauglystė yra laikas, kai vaiko gyvenime vyksta daug pokyčių, ir dauguma tėvų susiduria su sunkumais įveikdami naujos situacijos iššūkius. Taip pat pabrėžėme, kad nepaisant to, jog paaugliai pradeda siekti priklausymo grupei už šeimos ribų, šeima vis dar vaidina esminį vaidmenį ir daro poveikį vaikų elgesiui bei sprendimams. Siekiant rasti konstruktyvių būdų išspręsti tipiškus paauglystės tarpinio konflikto, naudinga sutelkti dėmesį į pagrindinius tėvų ir vaikų santykių aspektus šiuo laikotarpiu.

Bręstant fiziškai ir įgyjant naujų gebėjimų, jauno žmogaus raidos centre išskyla poreikis būti savarankišku ir nepriklausomu. 12 ar 13 metų paaugliai pradeda ieškoti naujų, kartais rizikingų veiklų už šeimos ribų, tačiau nenutraukia saitų su šeima.

Normaliai vaiko raidai būtinas nepriklausomybės ir savarankiškumo siekis. Gebėjimas patenkinti savo bazinius poreikius ir įgyti savikontrolės įgūdžių kartu reiškia atsakomybę už savo paties sprendimus ir veiksmus. Tėvai dažnai skundžiasi, kad jų paaugliai vaikai teigia, jog yra pakankamai suaugę, kad būtų savarankiški, tačiau tuo pat metu, suaugusiųjų požiūriu, elgiasi vaikiškai ir neatsakingai.

Svarbu atsiminti, kad kalbame apie ilgą abipusio augimo procesą, kurio metu vaikai išmoksta prisiimti atsakomybę už savo sprendimų ir veiksmų pasekmes, o tėvai mokosi laipsniškai perleisti savo autoritetą ir pasitikėti vaikų savarankiškumu.

Šiame procese tėvai vaidina svarbų vaidmenį, kai leidžia paaugliams reikšti savo nuomonę ir neatmeta jų idėjų bei vertybių (tai ypač svarbus uždavinys). Kartu svarbu padėti paaugliui įgyti savarankiškumo. Paaugliai tampa savarankiškesni, kai tėvai drąsina savo vaikus reikšti mintis ir jausmus bei skatina juos apsvarstyti įvairias alternatyvas (Mendes F. et al., 1999).

Tėvai turi atsižvelgti į tai, kad šiuo metu jų vaikai, veikiausiai, gauna daug daugiau informacijos nei jie (pvz., internete) ir yra veikiami daugybės veiksnių, kurių tėvai negali kontroliuoti (pavyzdžiui, SMS žinutės, „čatai“). Nepaisant to, nors vaikų gebėjimas ieškoti ir rasti informaciją yra išstobulėjęs, būtent tėvai yra tie žmonės, kurie moko juos įvertinti informaciją ir pasirinkti tai, kas jiems labiausiai tinka.

Laipsniškai vaikui suteikiama vis daugiau savarankiškumo tiek šeimoje (leidžiant dalyvauti priimant sprendimus, gerbiant paauglio nuomonę), tiek „išoriniame pasaulyje“ (renkantis draugus ar nusprendžiant, kaip išleisti kišenpinigius).

Šiame procese neišvengiamai kils nesutarimų ir konfliktų. Nors tėvai ir jų vaikai gali būti susitarę dėl paauglio teisės būti labiau savarankišku, tikėtina, kad nuomonių skirtumai išryškės laisvės, savikontrolės, laiko organizavimo srityse. Paaugliai dažniausiai nori patys kontroliuoti tokias sritis kaip draugų pasirinkimas ir socialinis gyvenimas, tuo tarpu tėvai skundžiasi, kad jų vaikai siekia būti perdėm savarankiški su mokykla susijusiuose įsipareigojimuose. Tėvai gali pripažinti, kad jų vaikai yra pakankamai suaugę vėliau grįžti namo, bet liks įsitikinę, kad tapti tiek nepriklausomais jiems dar per anksti.

Svarbu suprasti, kad paaugliams siekiant laisvės ir trokštant tapti savarankiškiems, jų tėvai taip pat iš naujo atranda asmeninę autonomiją ir pradeda naujai ją suprasti. Dauguma tėvų didžiąją savo gyvenimo dalį rūpinasi vaikais ir nėra įsisąmoninę, kad jų vaikai galiausiai juos „paliks“, ir tėvams reikės iš naujo atrasti savo vaidmenį socialiniame gyvenime, santykiuose su savo vaikais ir partneriais.

Vaikams esant paauglystės raidos etape dauguma tėvų išgyvena fazę, žinomą kaip „viduriniojo amžiaus krizė“. Ji panaši į jų vaikų raidos pakopą tuo, kad tėvai iš naujo apmąsto savo vertybes ir gyvenimo būdą. Šios krizės laikotarpiu tėvams gali tekti atsakyti sau į klausimus: „Ar mano karjera buvo svarbi?“ „Ką aš esu vedęs/už ko esu ištekėjusi?“ „Ar man dabar teks prižiūrėti savo pačios/paties tėvus?“. Šie klausimai apsunkina tėvų gebėjimą tartis, derėtis su paaugliu ir trukdo plėtoti būtiną dialogą.

Kita priežastis, apsunkinanti tėvų ir vaikų santykius paauglystėje, yra ta, kad paaugliai liaujasi savo tėvus idealizavę. Didėjantis paauglio pasitikėjimas savimi (ypač ankstyvojoje paauglystėje) sukelia „visagalybės“ jausmą. „Nuostata, kad „mano tėvai yra geriausi, jie viską žino“ keičiasi į nuostatą „Aš viską žinau“. Tik vėliau jaunuolis supras savo žinių reliatyvumą“ (Mendes F. et al., 1999).

Tėvų išgyvenama „viduriniojo amžiaus krizė“, pasikeitęs jų vaikų elgesys, dažnos konfliktinės situacijos sukelia bejėgiškumo ir žemos savivertės jausmus. Tam, kad šeima vystytųsi ir paaugliai bręstų, svarbu, kad tėvai pripažintų savo pačių frustraciją, atmetimo jausmą ir išmoktų priimti naują situaciją, kurioje vaikai jiems neberodo tiek meilės, susižavėjimo, nebepasikliauja jų autoritetu.

Vaiko paauglystė gali tapti būtinu impulsu šeimos gyvenimo atsinaujinimui. Didėjantis tėvų ir vaikų savarankiškumas abiem pusėms suponuoja ir laimėjimus, ir praradimus. Nereikėtų neigti šeimos viduje egzistuojančio kartų skirtingumo - priešingai, šie skirtumai yra reikalingi šeimos raidai ir nuolatinei pažangai, kadangi skatina derėtis ir priimti kitokį požiūrį. Kita vertus, paaugliai nėra nei nevaldomi „monstrai“, nei „vargšeliai“, o jų tėvai nėra nei jų aukos, nei jų budeliai (Satir V., 1991, cituojama pagal Mendes F. et al., 1999).

Vaikams pereinant į netikrumo ir sumišusių jausmų laikotarpį, tėvai turėtų būti tvirti, atkaklūs ir palaikantys. Nors būtent nuomonių skirtingume ir nesutarimuose su tėvais paaugliai laipsniškai konstruoja savo tapatumą ir savarankiškumą, aiškių ribų ir taisyklių buvimas yra būtina sąlyga, leidžianti paaugliams saugioje aplinkoje įvertinti, ar jų įsitikinimai ir pasirinkimai yra teisingi ir priimtini.

Paaugliams reikia, kad jų tėvai turėtų savo tvirtą nuomonę ir būtų jiems artimi. Lygiai kaip kūdikis, žengiantis savo pirmuosius žingsnius link kitų žmonių, atsigręžia įsitikinti, kad jo mama yra netoliese, taip ir paaugliams reikia stipraus emocinio ryšio su savo šeima, kad galėtų žengti į savo nepriklausomybę. Todėl paauglystė yra metas rūpestingam ir tvirtam auklėjimui, o ne ginčams ir kovoms.

Diskusija (15 min.)

Atsakymai į klausimus ir komentarus paskaitos tema.

Darbas mažose grupelėse (15 min.)

UŽDUOTIS:

aptarkite grupelėse: kaip tėvai turėtų spręsti šeimos vaidmenų kitimo problemą? Kokį teigiamą poveikį paauglystė daro jų gyvenimui?

Apibendrinimas (15 min.)

Apibendrinkite kiekvienos grupės diskusiją, atkreipkite dėmesį į paminėtas teigiamas strategijas.

KAVOS PERTRAUKĖLĖ (10 min.)

Vaidmenų žaidimas (60 min.)

Tema: Savarankiškumas šeimoje ir už jos ribų.

Grupė tėvų suvaidina situaciją, kurioje šeima diskutuoja apie vasaros atostogų planus, ir tėvai stengiasi gerbti savo paauglių vaikų nuomonę ir norus.

Kita tėvų grupė suvaidina situaciją, kurioje tėvai su savo vaikais paaugliais aptaria jų draugus, ir tėvai dėl pastarųjų išreiškia tam tikras abejones, kartu stengdamiesi neįžeisti paauglio ir su juo nesiginčyti. (Draugai yra vyresni, ir tėvai yra įsitikinę, kad jie vartoja alkoholį).

Suvaidinus abi situacijas visų dalyvių prašoma išsakyti savo nuomones šiais klausimais:

- a) kaip paauglys jaučiasi?
- b) kaip jaučiasi jo mama?
- c) kaip jaučiasi tėtis?
- d) kokią įtaką, jų nuomone, šios diskusijos turės šeimos gyvenimui?
- e) ką jie patartų šių šeimų tėvams?

Apibendrinimas (15 min.)

- atkreipkite dėmesį į paauglio emocinio ryšio su šeima poreikį, nes tai yra jaunuolį saugantis veiksnys;
- aptarkite galimas situacijas, kurios gali sustiprinti prisirišimą prie šeimos.

Užbaigimas (15 min.)

Ką tėvai mano apie šio užsiėmimo informaciją? Ką šiandien jie sužinojo apie savo vaikus ir apie save pačius?

Užbaikite teiginius:

- Šįvakar sužinojau, kad (paminėkite vieną dalyką).....
- Nesitikėjau, kad.....
- Vienu žodžiu savo vieną jausmą galėčiau apibūdinti taip:.....

Su savo kaimynu (2 ar daugiausia 3 asmenimis) aptarkite tai, ką užrašėte, ir pasirinkite vieną atsakymą, kurį jūsų grupelė pristatys kitiems.

3. Taisyklės šeimoje ir geri tėvų – vaikų santykiai.

Uždaviniai:

- aptarti su tėvais skirtingus auklėjimo stilius;
- padrašinti tėvus būti tvirtais ir atkakliais kuriant taisykles ir nustatant ribas;
- padėti tėvams įdiegti šeimoje aiškias taisykles ir patobulinti tėvų derybų įgūdžius.

Pradžia (30 min.)

- Tėvų atsiliepimai apie praeitą susitikimą; esant reikalui, naujiems dalyviams trumpai pristatykite praėjusį susitikimą;
 - šios dienos susitikimo temos pristatymas;
 - „minčių lietus“: „kaip auklėdami paauglį, mes norime pakreipti vaiko raidą?“ „Kaip apibūdintumėte pakankamai gerą tėvą/mamą?“

(Apibendrinimas: dauguma tėvų savo vaikams nori paties geriausio. Idealių tėvų nėra, bet yra skirtingi auklėjimo stiliai, kurie vieni geriau nei kiti padeda vaikams išaugti atsakingais ir savarankiškais jaunais žmonėmis).

Paskaita (20 min.)

Aptarkime bendriausias strategijas, kurias taiko tėvai santykiuose su savo vaikais, ir jų galimą poveikį paauglių elgesiui.

Kaip jau minėjome praeituose susitikimuose, paauglystės laikotarpiu santykiai tarp tėvų ir vaikų dramatiškai pasikeičia, ir tėvams būtina rasti naują pusiausvyrą tarp autoriteto ir valdžios savo vaikui.

Šiuo laikotarpiu tėvai daro lemiamą įtaką savo vaiko vystymuisi. Auklėjimo ir drausminimo stilius, kurį jie taiko reaguodami į paauglio savarankiškumo siekį bei kylančius konfliktus, tuoj pat paveikia jauno žmogaus elgesį ir jo pasirinkimus.

Svarbu pažymėti, kad analizuojant skirtingus auklėjimo stilius, mes neketiname tėvams priekaištauti. Stengdamiesi rasti tinkamą būdą kaip elgtis su savo vaikais, jie daugiausia remiasi savo patyrimu bei tais metodais, kuriuos „paveldėjo“ iš savo tėvų. Kartais esminiu iššūkiu jiems tampa noras nekartoti savo tėvų klaidų. Todėl bet koks mėginimas apkaltinti tėvus, kad jų įsitikinimai apie auklėjimą nėra teisingi, reiškia ir kaltinimus visoms ankstesnėms kartoms.

Dar daugiau, pastaraisiais dešimtmečiais tėvus trikdė ir prieštaringi ekspertų patarimai. Veikiausiai jie augo tuo metu, kai siekiant vaikus išauginti atsakingais žmonėmis pagrindiniais drausminimo metodais buvo laikomi bausmė ir apdovanojimas (pagyrimas ir pan.). Tuo tarpu vėlesniais metais tėvai buvo skatinami leisti savo vaikams išreikšti save be jokių apribojimų.

Akivaizdu, kad visi šie dalykai paveikė pasitikėjimą teorijomis apie auklėjimo stilius. Bet svarbu turėti galvoje ir tai, kad su auklėjimo metodais susijusios vertybės ir idėjos atspindi visos visuomenės, kurioje gyvename, vertybes ir idėjas.

Šiomis dienomis vaikai mokosi apie savo teises, ir tokie žodžiai kaip „demokratija“ ir „lygiateisiškumas“ yra jų žodyno dalis. Tuo pat metu, kuriant teisingą visuomenę ir klestinčią ateitį, būtina kontroliuoti save ir riboti savo poreikių tenkinimą. Tėvams reikia pritaikyti savo vertybes ir įsitikinimus prie išorinio pasaulio pokyčių, o kai kuriais atvejais ir permąstyti taikomą auklėjimo stilių.

Pastangos apibrėžti neefektyvius drausminimo metodus neišvengiamai veda prie pernelyg didelių apibendrinimų ir galbūt supaprastinimų. Nepaisant to, galėtume įvardinti du pagrindinius drausminimo stilius, kurie neskatina vaiko atsakomybės ir savarankiškumo: ypač didelis slopinimas ir visiškas nuolaidumas.

Paauglio auklėjimas gali būti apibūdintas kaip abipusių pokyčių ir brendimo procesas. Manoma, jog šiame etape tėvų buvimas šalia ir santykių su savo vaiku artumas yra svarbesni nei kitose vaiko raidos stadijose. Tėvų vaidmenį šiuo laikotarpiu galima būtų apibrėžti taip: „būti dėmesingu, mobilizuoti nenurodinėjant, palaikyti, kai kažkas nepavyksta ir pagirti, kai pasiekia tikslą“ (Sampaio, 1994:42, cituojama pagal Mendes F. et al., 1999). Toks auklėjimo stilius gali būti apibūdintas kaip paauglių konsultavimas (angl. „coaching“) jų individualizacijos procese.

Minėtas auklėjimo stilius taip pat reiškia tai, jog paaugliams suteikiama galimybė priimti atsakomybę už savo elgesį ir patirti teigiamas arba neigiamas savo sprendimų pasekmes. Svarbu, kad tėvai sudarytų vaikui progą padaryti klaidų, patirti ne tik sėkmę, bet ir nesėkmę, išmokti įveikti nusivylimą, jei neišsipildo jų norai, arba jei jie turi palaukti prieš gaudami tai, ko trokšta.

Jei tėvai atsisako visų savo poreikių, kad „viską“ atduotų savo vaikams, jie gali tapti perdėm „globėjiški“ ir tuo pačiu apriboti paauglių gebėjimą susidoroti su sunkumais ir kontroliuoti save.

Jei tėvai yra per daug nuolaidūs ir šeimoje nesukuria taisyklių, paaugliai neišmoks atsižvelgti į išorinius apribojimus bei taisykles ir pakoreguoti savo elgesį.

Jei tardamiesi su paaugliu tėvai neturi tvirtos nuomonės ir jos negina, jie nepadės vaikui suvokti, kad taisyklės gyvenime turi vertę. Atimdami iš vaiko būtinumą tenkinti kitų poreikius, jie pašalina sąlygas, kurios padeda išsiugdyti moralinį vertinimą.

Be to, jei paaugliai susiduria su per didele tėvų kontrole ar slopinimu, jie neišmoksta prisitaikyti prie taisyklių ir apribojimų ir būti savarankiški, nes arba perdėtai kovoja su griežtomis taisyklėmis, arba visiškai paklūsta išorinei kontrolei.

Tyrimų, nagrinėjusių auklėjimo stilius įvairiose kultūrose, duomenys rodo, kad kuo daugiau tėvai aptaria savo sprendimus ir dalijasi savo nuomone su savo vaikais, tuo labiau pastarieji yra motyvuoti imtis iniciatyvos, turi išsivysčiusius savarankiškumo, laisvės, savigarbos jausmus ir dominuojantį vidinį kontrolės pobūdį. Taip pat įrodyta, kad dėl nuolaidaus auklėjimo stiliaus blogėja elgesys, o netrukus tėvai ir visiškai praranda galimybę kontroliuoti savo vaiko elgesį, vaikai atstumia tėvus ir elgiasi pažeisdami visuomenės normas. Panašūs tyrimai, atlikti Mendes F ir kt. (1999), parodė, kad netinkamas tėvų požiūris į drausmę ir asocialų elgesį (pvz., aiškių taisyklių apie alkoholio ir narkotikų vartojimą stoka, narkotinių medžiagų ir destruktivaus elgesio toleravimas) yra šeimos rizikos veiksniai, susiję su visų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu.

Svarbu, kad paauglystės metais tėvai būtų tvirti. Užuoat neigę savo, kaip tėvų, autoritetą, jie turi išmokti jį pritaikyti ir lanksčiai bei tinkamai naudoti skirtingose situacijose. „Jeį tėvai pripažins, kad kova yra būtina jų vaikų gerovei, jie pastatys jiems aiškias sienas ir pasiūlys ką nors, prieš ką galima kovoti“ (Skinner R. Cleese J., 1990; 261-262). Tačiau, be abejonės, šios sienos turi būti statomos laipsniškai, nes vaikams augant ir tampant savarankiškesniais, jiems reikia daugiau erdvės.

Svarbu nesupainioti įsitikinimų tvirtumo su slopinimu ar perdėta kontrole. Tėvai gali norėti kontroliuoti savo paauglių veiksmus, bet tai nebūtinai reiškia, kad jie negerbia jų gebėjimo priimti sprendimus. Tačiau reiktų vengti tokių teiginių kaip „tu turi tai padaryti, nes aš taip sakau“ arba „tu per jaunas žinoti, kas tau geriausia“. Tokią mintį galima būtų suformuluoti taip: „Papasakok man apie savo patirtį ir pasakyk, kodėl, tavo nuomone, aš neteisu“.

Paaugliams svarbu suvokti jų tėvų nubrėžtas ribas, bet ne mažiau svarbu turėti progą derėtis dėl taisyklių, kurias reikia sukurti (susijusių su namais, mokykla, grįžimo namo laiku, pan.).

Štai keletas svarbių aspektų, į kuriuos reiktų atkreipti dėmesį kuriant taisykles šeimoje:

- pasistenkite, kad paauglys dalyvautų kuriant taisykles ir apibrėžiant pasekmes už jų sulaužymą;
- atskirkite svarbius dalykus, kuriuos norite kontroliuoti, nuo nesvarbių;

- atskirkite nediskutuotinas taisykles nuo tokių, kurias galima aptarti;
- apibrėžkite paauglio nepriklausomybės sritis (drabužiai, kambarys, pan.);
- sutartas taisykles priminkite tvirtai ir aiškiai;
- supraskite savo pačių požiūrius, ribotumus ir lūkesčius;
- stenkitės patys elgtis taip, kaip mokote.

Paaugliams, ypač kai jiems 12-13 metų, gali būti labai sunku elgtis pagal susitarimą. Turint galvoje, kad šioje raidos stadijoje didžiausią įtaką jiems daro tai, kas yra čia ir dabar, nesunku suprasti, kodėl jie linkę reaguoti į esamą situaciją (po pamokų draugas nori man pasakyti paslaptį), o ne paklusti susitartoms normoms (po mokyklos turiu nedelsiant eiti namo arba pranešti tėvams, kad vėluosiu). Suprasti elgesį - nereiškia jam pritarti, bet supratimas padeda tėvams švelniau jį koreguoti.

Bob Meyers (1996:84) nurodo: „Mano daugiametė patirtis su maištingais paaugliais mane išmokė, kad kuo daugiau mes stengiamės kontroliuoti vaiką, tuo mažesnę įtaką darome jo elgesiui. Kuo daugiau stengiamės kontroliuoti savo auklėjimą, tuo didesnį poveikį darome vaiko elgesiui.“

Vieša diskusija (10 min.)

Atsakymai į klausimus ir komentarus paskaitos tema.

Darbas mažose grupelėse (20 min.)

UŽDUOTIS:

surašykite 5-10 situacijų, kurios namuose sukelia ar gali sukelti ginčą tarp jūsų ir jūsų vaikų. Atskirkite situacijas, kuriose galima aptarti ir keisti taisykles bei susitarimus nuo situacijų, kuriose susitarimai negali būti keičiami. Apibrėžkite aiškias ribas antrosioms („aš nepritariu savo vaiko mėginimui vartoti narkotikus“) ir apgalvokite priimtinas taisykles svarstytinoms situacijoms.

Apibendrinimas (40 min.)

a) apibendrinkite kiekvienos grupės pristatymą

b) aptarkite bendrąsias derėjimosi gaires:

- *Ribos, apribojimai ir taisyklės*, dėl kurių susitaria tėvai ir vaikai, leidžia vaikams priimti sprendimus, jaustis saugiais, laisvais ir išmokti bendradarbiauti bei atsakyti už savo veiksmus;
- *konstatuokite taisykles atskirdami asmenį nuo problemos*: taisyklės yra buvusių problemų sprendimai; tie sprendimai gali būti aptarti ir, esant reikalui, paversti naujomis taisyklėmis. Už taisykles atsako ne tik tėvai, bet ir visi, kurie prisideda jas kuriant;
- *taisyklės turi gerbti kiekvieno žmogaus poreikius* - jos nėra skirtingų reikalavimų (tėvų ir paauglio) kompromisas. Kurti taisykles – tai rasti sprendimus, kurie tenkintų visų pusių poreikius;
- *tėvai turi būti pasirengę atsitraukti, jei vaikas atsisako derėtis ar derybos nepavyksta*
- *aiškiai išsakykite savo nuomonę;*
- *gerbkite kitą asmenį ir jo nuomonę;*

- *jūsų, kaip tėvų, teisė ir pareiga yra sakyti NE.*

c) taisyklių sulaužymas: ką tėvai gali padaryti?

- **alternatyvus metodas paveikti netinkamą paauglių elgesį - supažindinti juos su logiškais ar socialinėmis pasekmėmis**

Svarbu:

- netinkamą elgesį lydinčios pasekmės turi tikrai būti logiškos
- reikia palikti paaugliui progą kažkiek tas pasekmes kontroliuoti (reikėtų susitarti, kad jei vaikas taisyti savo elgesį, jo elgesio pasekmės taip pat keisis)
- tėvai turi būti tvirti ir nuoseklūs, leisdami vaikams patirti savo elgesio pasekmes
- stengdamiesi perduoti savo vaikams savo vertybes ir įsitikinimus, tėvai turi patys elgtis taip, kaip moko
- pamėginti įtikinti paauglį bendradarbiauti ir pakeisti jo elgesį tėvai gali paaiškindami, kaip jie jaučiasi dėl tokio elgesio ir kokių poveikį jis jiems daro
- kaip drausminimo priemonę tėvai gali naudoti bendradarbiavimą - nebendradarbiauti, jei paauglys sulaužo susitarimus
- tėvai turi turėti galvoje, kad visų drausmės priemonių taikymo tikslas – išugdyti paauglių atsakingumą.

KAVOS PERTRAUKA (10 min.)

Pratimas: išmokite sakyti NE (10 min.)

Suskirstykite žmones į A ir B grupes. A grupė išsako prašymą (pavyzdžiui, „gal galėtumėte man duoti pinigų“), o B grupė turi tvirtai, argumentotai ir mandagiai pasakyti NE. Paprašykite, kad A grupės nariai vaikščiotų tarp kitų ir pasimokyti pasakyti NE kiek galima didesniai skaičiui žmonių. Po kelių minučių sukeiskite grupių vaidmenis.

Vaidmenų žaidimas (30 min.)

Iš pateiktų tėvų ir paauglių bendravimo situacijų, pasirinkite aptarimui vieną ar dvi situacijas, susijusias su alkoholio arba tabako vartojimu. Pakvieskite savanorius, kurie sutiktų tą situaciją suvaidinti. Duokite laiko suvaidinti pasirinktą sceną. Po to paprašykite, kad veikėjai sustingtų lyg nuotraukoje, o likusių dalyvių paklauskite: kodėl jų nuomone, veikėjai elgiasi būtent taip? Kaip jie jaučiasi tokioje situacijoje? Ką žiūrovai galėtų pasiūlyti šiai šeimai?

Užbaigimas (15 min.)

Ką tėvai mano apie šią informaciją? Ką jie šiandien sužinojo apie savo vaikus ir apie save pačius?

Užbaikite šiuos teiginius:

- Šįvakar sužinojau, kad (paminėkite vieną dalyką).....
- Nesitikėjau, kad.....
- Vienu žodžiu savo vieną jausmą galėčiau apibūdinti taip:.....

Su savo kaimynu (2 ar daugiausia 3 asmenimis) aptarkite tai, ką užrašėte, ir pasirinkite vieną atsakymą, kurį jūsų grupelė pristatys kitiems.

LITERATŪRA

- Brook J.S., Brook D.W., Gordon A.S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116,2.
- Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983): The Parent Guide. The step approach to parenting your teenager. American Guidance Service.
- National Institute on Drug Abuse (2003): Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide. I.S. Department of Health and Human Services.
- Mendes F., Relvas A.P., Lourenço M., Reccio J.L., Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999): Family Relationships and Primary Prevention of Drug Use in Early Adolescence. IREFREA. Coimbra, Portugal.
- Myers B. (1996): Raising Responsible Teenagers. Jessica Kingsley Publishers. London.
- Petraitis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing Theories of Adolescent Substance Use: Organising Pieces of the Puzzle. Psychological Bulletin, 117, 67-96.
- Velleman Richard, Mistral Willm & Sanderling Lora (2000): Taking the Message Home: Involving Parents in Drug Prevention. University of Bath.
- Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999). Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. Preventive Medicine 28, 138-148.
- Skinner R., Cleese J. (1990): Family and How to Survive it. Methuen.
- Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of Parenting Practices on Adolescent Achievement: Authoritative Parenting, School Involvement, and Encouragement to Succeed. Child Development, 63, 1266-1281.