

# Tėvų ir jų paauglių vaikų ryšys

*Paauglystėje vaikams itin reikia tėvų meilės ir palaikymo – daugybė dalykų jų gyvenime smarkiai, kartais net gąsdinančiai ir ne visuomet suprantamai keičiasi. Įprastomis, kasdienėmis veiklomis galite palaikyti stiprų tarpusavio ryšį su paaugliu vaiku.*

## **Paaugliai, jų tėvai ir tarpusavio santykiai**

Įprasta manyti, kad į paauglystę įžengusiems vaikams šeima tampa nebe tokia svarbi. Tačiau jūsų vaikui reikia šeimos ir jos suteikiamo palaikymo nė kiek ne mažiau, nei anksčiau.

Savaime suprantama, kad vaikams augant šeimos santykiai keičiasi. Kai jūsų vaikas buvo mažesnis, jūs jį ugdėte ir rodėte kelio kryptį. Dabar, kai jūsų vaikas įžengė į paauglystę, galbūt pastebite, kad jūsų santykiai tampa labiau lygiaverčiai.

Daugelis šeimų, kuriose auga paaugliai, patiria pakilimų ir nuosmukių santykiuose, tačiau jie dažniausiai nusistovi vėlyvojoje paauglystėje, kai vaikai būna labiau subrendę. Šeimose, kuriose svarbus tarpusavio ryšys, per šiuos metus santykiai nukenčia mažiau, nes abipusiai suvokiami kaip vertybė.

Tėvai ir kiti šeimos nariai paaugliams yra rūpesčio ir emocinio palaikymo šaltinis. Šeima suteikia praktinę, finansinę ir emocinę pagalbą. Dauguma paauglių iš tiesų mielai leidžia laiką su šeima, ypač jei gali dalintis savo jausmais, lūkesčiais ir svajonėmis.

Normalu, jei paauglys dažnai paniuręs ar atrodo nenorintis bendrauti. Svarbu nepamiršti, kad ir tada, gal net ypač tada jūsų vaikui labai reikia jūsų, jūsų vaikas vis tiek jus myli ir nori, kad būtumėte jo gyvenimo dalis, net jei atrodo, kad jo santykis su jumis, jo elgesys ir kūno kalba byloja priešingai.

Paauglystė – dažniausiai sunkus metas: jūsų vaikas patiria sparčius fizinius pokyčius, neretai sutrinka jo emocijos. Jaunuoliai dažniausiai nori pritapti tam tikroje srityse ir / ar grupėse, neretai patys nesuprasdami ar jiems tai pavyksta, ir tai tampa vienu pagrindinių jų siekiniu. Taip pat paauglystėje ypač svarbi tampa bendraamžių įtaka, dažnai sukelti nemažai streso tiek patiems paaugliams, tiek jų tėvams. Abipusis palaikymas šiuo laikotarpiu tampa itin svarbus, siekiant susitvarkyti su iššūkiais.

Šiuo tarpsniu šeima turėtų būti daugiaprasmiai saugi vieta, kur vaikas jaučiasi mylimas ir priimamas, nepaisant to, kas vyksta jo gyvenime už šeimos ribų.

Šeima padeda vaikui kurti(s) ir palaikyti patikėjimą savimi, savivertę, tapatybę bei optimizmą.

Kai šeimoje galioja tam tikros taisyklės ir elgesio modeliai, vaikas jaučiasi tvirtai, žinodamas, kad dalykai vyksta nuosekliai ir pakankamai nuspėjamai. Be to, patikėkite, jūsų gyvenimiškoji patirtis ir žinios išties gali būti naudingi jūsų paaugliui – tik vaikai ne visuomet nori tai žinoti.

Artimi ir palaikantys šeimos tarpusavio santykiai apsaugo jūsų vaiką nuo rizikingų veiksmų, pavyzdžiui, alkoholio ir narkotikų, taip pat ir nuo depresijos. O jūsų palaikymas ir neįkyrus, nuoširdus domėjimasis vaiko pasiekimais mokykloje gali paskatinti jo norą pasitempti moksluose.

### **Darnių šeimos santykių kūrimas**

Įprastos, kasdienės veiklos, kuriomis šeima užsiima kartu, padeda kurti ir išlaikyti stiprius santykius su paaugliais vaikais. Štai keletas patarimų, galinčių pagelbėti:

*Reguliarus bendras šeimos valgymas yra viena nuostabiausių galimybių visiems pasidalinti dienos įspūdžiais, nutikimais, iškilusiais klausimais ar planais. Jei visi su domesiu klausysitės vienas kito ir pasidalinsite savais jausmais, nuomone – niekas nesijaus neišgirstas ar, atvirksčiai,*

privalęs būtinai pasisakyti. Taip pat daugelis šeimų patvirtina, kad bendras valgymas prie stalo yra žymiai malonesnis, kai jame nedalyvauja televizorius.

*Stenkitės suplanuoti laiką bendroms šeimos išvykoms ar tiesiog bendram laikui ne namie. Planuojant turėtų dalyvauti visi šeimos nariai arba galite pasiskirstyti, kas ir kada pasiūlys tokią bendrą veiklą. Pavyzdžiui, savaitgalis ar atostogos visai šeimai kur nors išvykus – puikus dalykas puoselėti santykius.*

*Nuolat skirkite laiko pasikalbėti su vaiku akis į akį – taip išsaugosite glaudų ryšį, pasimėgausite vienas kito draugija ir galbūt pasidalinsite mintimis ir išgyvenimais, kuriais vaikas nenori dalintis su visa šeima. Geriausia, jei tokiems pokalbiams su vaiku laiko suranda ir mama, ir tėtis.*

*Džiaukitės savo vaiko pasiekimais, palaikykite jį, kai jis nusivylęs, ir domėkitės jo pomėgiais bei veikla. Nereikia persistengti – kartais svarbu tiesiog ateiti į vaiko žaidžiamas rungtynes ar koncertą, kuriame jis dalyvauja, taip pat – sutarti, kad vežiosite jį į mėgstamą būrelį, esantį toliau namų.*

*Šeimos tradicijos ir ritualai leidžia šeimos nariams atskirti įprastas dienas nuo ypatingų, o pastarųjų laukti.*

Pavyzdžiui, galite susikurti tokius savo šeimos ritualus – ketvirtadienio filmo vakarą, sausainių dieną kiekvieno mėnesio pirmąjį sekmadienį ar pėsčiųjų žygius visa šeima tam tikromis mėnesio dienomis. Šeimos ritualų srityje fantazija tesilieja laisvai, svarbiausia, kad veiklos džiugintų.

*Susitarimai dėl tvarkymosi namuose ir darbų pasiskirstymas* visų amžiaus grupių vaikams suteikia pojūtį, kad jie svariai prisideda prie šeimos gyvenimo. Tiesa, paaugliai šį pojūtį dažnai praranda ir vengia ruošos darbų, bet tuomet galbūt verta persiskirstyti darbus ir susitarti dėl visus tenkinančių veiklų. Svarbiausia, kad prie ruošos darbų būtinai prisidėtų visa šeima.

*Ribų ir pasekmių pojūtis* suteikia paaugliams saugumo ir numatymo jausmą. Bendrai sutartos taisyklės padeda jūsų vaikui suprasti, koks elgesys jūsų šeimoje priimtinas ir kas nutinka peržengus irbas.

*Problemoms aptarti ir spręsti renkite šeimos pasitarimus.* Pastarieji suteikia kiekvienam galimybę būti išgirstam ir prisidėti prie sprendimų paieškos, taip pat ugdo suvokimą, kad pasidalinus sunkumais juos lengviau išspręsti bei tai, kad paaugliai su tėvų pagalba gali rasti išeitis iš sudėtingiausių situacijų.

Svarbiausia – mylėkite savo paauglius vaikus ir nepamirškite, kad jūs taip pat buvote paaugliai.

Šaltinis: [Bernardinai.lt](http://Bernardinai.lt)