Vėžaičių mokykla (Klaipėdos r.) · Mokyklos valgykla · Tėvams · 2026 m. gruodžio 1 d.

Bendravimas su paaugliais

Prie jūros vaiko neapsaugosi uždraudęs bangas. Apsaugo tai, kad jis moka plaukti, žino, kur gilu, ir žino, kad krante jo kažkas laukia.

Bendravimas su paaugliais · Pradžia

Vaiko neapsaugosi uždraudęs bangas

Apsaugo ryšys ir aiškios ribos

Šįvakar – apie jus, ne apie juos

IŠSINEŠK

Geriausia dovana paaugliui – ne tobuli tėvai, o saugus uostas.

1.1 Bendravimas su paaugliais

Ką tik kalbėjotės su mokytojais apie pažymius ir pažangą. Dabar – apie tai, kas lieka už pažymių: kuo jūsų paauglys gyvena, ko ieško ir kodėl namie kalba vis mažiau.

Prie jūros vaiko neapsaugosi uždraudęs bangas. Apsaugo tai, kad jis moka plaukti, žino, kur gilu, ir žino, kad krante jo kažkas laukia. Šįvakar kalbėsime apie tą krantą.

Šio vakaro kelias

1. **Durys užsidaro** – kas vyksta paauglystėje ir kada verta sunerimti.
2. **Šįryt buvau su jūsų vaikais** – kuo jie gyvena ir kiek veidų turi priklausomybės.
3. **Ribos ir kontrolė** – kiek kontrolės reikia ir kada ji uždaro duris.
4. **Kaip kalbėtis** – kad vaikas papasakotų pats.
5. **Telefonas ir privatumas** – susitarimas vietoj sekimo.
6. **Vertybės ir pirmas žingsnis** – ką išbandyti jau šią savaitę.

> Geriausia dovana paaugliui – ne tobuli tėvai, o saugus uostas.

Bendravimas su paaugliais · prisijunk

mopsis.lt · kodas

417270

1.2 Prisijunkite telefonu

1. Nuskenuok QR kodą telefonu arba atsidaryk **mopsis.lt/mokymai**.

2. Įvesk šešių skaitmenų kodą:

417270

3. Atsakinėk į klausimus ir spausk ♥.

mopsis.lt/s/417270

> Telefonu matysi tą pačią skaidrę: galėsi slinkti, skaityti ir išsisaugoti. Skaidres verčia lektorius.



1.3 **Ką atsako jūsų paauglys?**

Ką jūsų paauglys dažniausiai atsako į „Kaip mokykloje?“

A „Normaliai“

B „Nieko“

C Papasakoja daugiau

D Gūžteli pečiais ir nueina

Pakelkite ranką: A / B / C / D

Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro



„Kaip mokykloje?“ – „Normaliai.“

Kuo daugiau klausiame, tuo trumpiau

Tyla – dar ne ryšio praradimas

IŠSINEŠK

Tylėjimas paauglystėje – atsitraukimas, be kurio niekas neužauga.

2.1 Durys užsidaro

„Kaip mokykloje?“ – „Normaliai.“ „Kas naujo?“ – „Nieko.“ Ir tiek. Prieš dvejus metus tas pats vaikas pasakodavo viską: kas ką pasakė, kas su kuo susipyko, ko jis bijo. Dabar per dieną nuskamba trys sakiniai, ir du iš jų – apie tai, kad reikia pinigų.

Bandote tuo, kas veikė anksčiau: klausinėjate, domitės, siūlote pagalbą. Kuo daugiau klausiate, tuo trumpesni atsakymai. Ir kažkurią akimirką ateina baimė, kurios garsiai paprastai nesakome: gal mes jį prarandame? Gal jam kažkas atsitiko, o mes nesužinosime?

> Tylėjimas paauglystėje dažniausiai nėra ryšio praradimas. Tai atsitraukimas, be kurio niekas neužauga. Bet ryšys nuo to plonėja – ir kokio storio jis bus po penkerių metų, priklauso ir nuo jūsų.



Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro



Variklis galingas, stabdžiai dar montuojami

Rizika – raidos etapas, ne yda

Draugų pritarimas – stipriausias atlygis

IŠSINEŠK

Rizika šiame amžiuje – ne charakterio yda, o raidos etapas.

2.2 Variklis jau galingas, stabdžiai dar montuojami

Paauglio smegenyse sistema, kuri reaguoja į malonumą, naujumą ir bendraamžių pritarimą, įsibėgėja anksčiau nei sistema, kuri planuoja ir stabdo impulsus. Stabdžiai brėsta lėtai ir tolygiai, o jautrumas atlygiui paauglystėje pasiekia viršūnę.

Kas dar keičiasi tuo pačiu metu

- **Hormonai** – nuotaika svyruoja greičiau, nei spėja paaiškinti pats paauglys.
- **Miegas** – biologinis laikrodis pasislenka vėliau: vakare nemiega, ryte neatsikelia.
- **Draugai** – jų nuomonė tampa svarbesnė už jūsų. Tai ne išdavystė, o raida.
- **Savarankiškumas** – noras pačiam spręsti, net kai dar nemoka.
- **Kritinis mąstymas** – pradeda abejoti autoritetais. Ir jumis.

> Rizika šiame amžiuje – ne charakterio yda, o raidos etapas. Jam reikia suaugusiojo šalia, kol stabdžiai sumontuojami.

Šaltinis: Strang, Chein, Steinberg (2013) – paauglio smegenų „dviejų sistemų“ modelis.



Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro

Paauglys jaučiasi nuolat stebimas

Gėda skauda labiau nei bausmė

„Man nieko neatsitiks“

IŠSINEŠK

Pastabas sakykite akis į akį, ne prie kitų.

2.3 Visi į mane žiūri

Psichologas Davidas Elkindas dar 1967 m. aprašė du paauglystės reiškinius, kuriuos atpažįsta kiekvienas tėvas.

- **Įsivaizduojami žiūrovai.** Paaugliui atrodo, kad visi į jį žiūri ir jį vertina: spuogas ant nosies, netinkami batai, kvailas atsakymas per pamoką. Todėl jis toks jautrus kitų nuomonei – ir jūsų pastaboms prie kitų.
- **„Man nieko neatsitiks.“** Tikėjimas, kad esi ypatingas ir tau taisyklės negalioja. Būtent jis veda prie rizikingų sprendimų.

Ką tai reiškia namuose

- Pastabas sakykite akis į akį, ne prie brolių, draugų ar giminių.
- Pasišaipymas, kuris jums atrodo nekaltas, paaugliui gali skaudėti savaitę.
- Apie riziką kalbėkite ne „tau taip nutiks“, o „kaip tu žinotum, kad jau gilu?“

Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro



Tarp „apkabink“ ir „neljsk“

Tėvai žinos mažiau – tai normalu

Būkite pasiekiami, ne įkyrūs

IŠSINEŠK

Mūsų darbas – būti pasiekiamiems, kai jie nusprendžia prieiti.

2.4 **„Mama, baik...“**

Paauglys gyvena tarp dviejų norų. Vienas – būti mylimam, globojamam, matomam ir girdimam. Kitas – tvarkytis pačiam, būti savimi, pabandyti, jau būti šiek tiek suaugusiam. Todėl ta pati diena gali prasidėti „mama, baik“ ir baigtis prašymu pasėdėti šalia.

Tėvams tenka išmokti

- Priimti, kad apie paauglį žinosite mažiau.
- Mažiau būti kartu, net kai esate šalia.
- Mažiau kontroliuoti.
- Priimti prieštaravimus kaip augimo dalį.

> Paaugliai kaip katės: bendrauja savo sąlygomis. Mūsų darbas – būti pasiekiamiems, kai jie nusprendžia prieiti.

Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro

Uždaras, piktas, pavargęs – atrodo panašiai

Vienam reikia erdvės, kitam – jūsų

Žiūrėkite į pokyčius, ne į nuotaiką

IŠSINEŠK

Skirtumą parodo ne viena bloga diena, o tai, kas keičiasi savaitėmis.

2.5 Maištas ar signalas?

Uždaras, piktas ir pavargęs paauglys iš šono atrodo panašiai. Bet vienam reikia erdvės, o kitam būtinai reikia jūsų. Skirtumą parodo ne viena bloga diena, o tai, kas keičiasi savaitėmis.

Verta sunerimti, kai

- keičiasi miegas, mokymasis ar draugų ratas ir tai nepraeina;
- meta tai, kas anksčiau džiugino;
- vartoja kažką vienas, kad nusiramintų;
- dingsta pinigai ar daiktai;
- kartu ryškėja nerimas, liūdesys ar savęs žalojimo ženklai;
- kalba apie beprasmybę ar nenorą gyventi – tada kreipkitės iškart.

> Jei abejojate – paklauskite tiesiai ir pasitarkite su mokyklos psichologu. Tiesus klausimas „ar tau kyla minčių nebegyventi?“ tokių minčių nesukelia.

Bendravimas su paaugliais · Durys užsidaro · apibendrinimas

Maištas ar signalas: kur riba

Viena bloga diena – dar ne signalas. Žiūrėkite, kas kartojasi.

	Dažniausiai paauglystė	Verta kreiptis pagalbos
Durys	Trenkia durimis po ginčo, o vakare jau juokiasi su draugais	Savaites praleidžia užsidaręs, draugų nebelieka
Miegas	Vakare nemiega, ryte neatsikelia	Beveik nemiega arba miega dienomis, ir tai tęsiasi
Pomėgiai	Keičia pomėgius ir draugus	Meta viską, kas džiugino, niekas nebeįdomu
Pinigai	Prašo pinigų, ginčijasi dėl jų	Dingsta pinigai ar daiktai
Nuotaika	Greitai užsiplieskia ir greitai praeina	Ilgas liūdesys, nerimas, kalbos apie beprasmybę

Bendravimas su paaugliais · Šįryt buvau su jūsų vaikais

4

PAMOKOS ŠĮRYT

Šįryt – keturios pamokos jūsų vaikams

Jie nėra naivūs

Po mitais – noras pasijusti gerai

IŠSINEŠK

Pavojus prasideda, kai geras jausmas pasiekiamas labai greitai ir labai stipriai.

3.1 Šįryt buvau su jūsų vaikais

Šįryt Vėžaičių mokykloje vedžiau keturias pamokas 5–10 klasėms: penktokams – apie skaitmeninę priklausomybę, šeštokams, septintokams ir aštuntokams – „Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui“, devintokams ir dešimtokams – kaip nedalyvauti nusikaltimuose.

Per pastaruosius dvejus metus pravedžiau daugiau nei šimtą pamokų paaugliams apie priklausomybes. Paaugliai nėra naivuoliai: apie elektronines cigaretes jie žino daugiau nei dauguma suaugusiųjų. Tačiau daug ką žino iš draugų, socialinių tinklų ir reklamos – ir tai dažnai mitai: „tai tik garai“, „aš bet kada mesiu“, „tas skonis nekenkia“.

Po mitais visada slypi tas pats noras – **pasijusti gerai**. Nusiraminti po sunkios dienos, būti savam kompanijoje, pajusti, kad gyvenime vyksta kažkas įdomaus. Tai žmogiški poreikiai. Pavojus prasideda tada, kai geras jausmas pasiekiamas labai greitai ir labai stipriai.

Bendravimas su paaugliais · Šįryt buvau su jūsų vaikais



Pavojingiausias veidas – atrodantis normaliu

El. cigaretė panaši į žymeklį

Tabletė iš namų spintelės

Valandos ekrane be pabaigos

IŠSINEŠK

Ne visi priklausomybės

3.2 Priklausomybė turi daug veidų

Alkoholį ir tabaką mes, suaugę, suprantame geriausiai: matome, užuodžiame, atpažįstame. Šiandienos priklausomybės turi daug veidų, ir ne visi jie atrodo pavojingi.

Ką atpažįstame

- 🍺 Alkoholis
- 🚬 Tabakas

Ką lengva pražiūrėti

- ✏️ Elektroninė cigaretė, panaši į žymeklį ar USB laikmeną
- 🫙 Nikotino maišelis po lūpa
- 💊 Tabletė iš namų vaistų spintelės
- 🎰 Lošimai ir žaidimai telefone
- 📲 Socialiniai tinklai be pabaigos

Kiekviena nauja banga turi tą patį dėsnį: vieni pirmųjų ją išbando jauni žmonės. Ne todėl, kad kvaili, o todėl, kad smalsūs ir dar nežino, kur gilu.





3.3 Lietuvos paaugliai: ką rodo skaičiai

Lietuvos 15–16 metų moksleiviai (ESPAD 2024)

Kas	Kiek
Elektronines cigaretes bandė bent kartą	51 %
Vartojo per pastarąsias 30 dienų	19,2 %
Pirmą kartą pabandė iki 13 metų	31 %
Tradicines cigaretes rūkė bent kartą	33,6 % – mažiausiai nuo 2003 m.
Alkoholį gėrė bent kartą	72,6 % – 22,4 procentinio punkto mažiau nei 1995 m.
Alkoholio gauna iš tėvų	12,6 %

> Pokyčiai įmanomi: rūkančių ir geriančių paauglių mažėja. Bet atsiranda naujų veidų – ir juos pirmieji išbando vaikai.

Šaltinis: ESPAD 2024, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento ataskaita.

Bendravimas su paaugliais · Šįryt buvau su jūsų vaikais

22,8 %

VARTOJO NEPASKIRTUS RAMINAMUOSIUS



Ne visi pavojai ateina iš gatvės

Raminamuosius dažniausiai gauna namie

Vaistai – vaikui nepasiekiamoje vietoje

IŠSINEŠK

Ne visi pavojai ateina iš gatvės – kai kurie iš mūsų spintelės.

3.4 Vaistų spintelė

Ne visi pavojai ateina iš gatvės. Kai kurie – iš mūsų pačių spintelės.

Gydytojo nepaskirtus raminamuosius ar migdomuosius vaistus bent kartą vartojo 22,8 % Lietuvos 15–16 metų paauglių, merginų – 31,1 %. Dažniausiai juos gauna **iš šeimos narių arba šiems žinant** (ESPAD 2024).

Taisyklės namuose

- [ ] Raminamieji ir migdomieji vaistai laikomi vaikui nepasiekiamoje vietoje.
- [ ] Alkoholio nepilnamečiui nesiūlome – net šventėje.

„Jei kada nors kas nors pasiūlys tabletę – net iš namų spintelės – pasakyk man. Nepyksiu.“



Bendravimas su paaugliais · Šįryt buvau su jūsų vaikais

Ne „ką vartoja?“, o „ko ieško?“

Kuo greičiau pagerėja, tuo labiau traukia

Žmogus šalia – lėtai, bet ilgam

IŠSINEŠK

Klauskite ne tik „ką jis vartoja?“, bet ir „ko jis ieško?“

3.5 Ne medžiaga, o greitis

Priklausomybė prasideda ne nuo medžiagos, o nuo atradimo: „šitaip man greitai pagerėja“. Kuo greitesnis ir stipresnis palengvėjimas, tuo labiau norisi jį pakartoti.

- ☹ Sunku → ⚡ greitai pagerėja → 🔁 norisi pakartoti → 📈 reikia vis daugiau
- ☹ Sunku → 🤝 žmogus šalia → 🌅 lėtai, bet ilgam

Gydytojas Gaboras Maté siūlo klausti ne „kodėl priklausomybė?“, o „kodėl skauda?“. Todėl verta klausti ne tik „ką jis vartoja?“, bet ir „ko jis ieško?“

Kuo aš pats ar pati nusiraminu po sunkios dienos? Ką tai mato mano vaikas?



3.6 **Kuo nusiraminate jūs?**

Kuo jūs dažniausiai nusiraminate po sunkios dienos?

A Telefonu ar televizoriumi

B Judesiu ar darbu

C Pokalbiu su artimu

D Saldumynais ar kava

E Taure vyno ar cigarete

Pakelkite ranką: A / B / C / D / E

Bendravimas su paaugliais · Ribos ir kontrolė

Generolas: tvarka, bet vaikas slepia

Fėja: viskas leidžiama, nėra kompaso

Autopilotas: šalia, bet už stiklo

IŠSINEŠK

Visi trys kyla iš meilės arba nuovargio, bet nė vienas neveikia su paaugliu.

4.1 Trys tėvų spąstai

Visi trys kyla iš meilės arba nuovargio. Nė vienas neveikia su paaugliu.

- 🪖 **Generolas mama ar vyriausiasis tėtis.** Griežtumas, draudimai, „mano namai – mano taisyklės“. Iš meilės ir baimės. Bet paauglys išmoksta ne elgtis teisingai, o **geriau slėpti**.
- 🧚 **Draugas tėtis ar mama fėja.** Viskas leidžiama, ribų nėra, „tegul vaikas pats nusprendžia“. Dažnai – noras kompensuoti savo griežtą vaikystę. Bet paauglys be ribų jaučiasi lyg plauktų atviroje jūroje be kompaso.
- 🧟 **Tėtis ar mama autopilotas.** Fiziškai namie, emociškai už stiklo sienos: „mhm“, „gerai“, „paskui“. Ne iš blogio – iš nuovargio. Bet vaikas perskaito: „aš nesvarbus“.

Bendravimas su paaugliais · Ribos ir kontrolė

Pakelkite ranką

Jūsų dažniausias vaidmuo

4.2 **Kokie esate jūs?**

Kuris vaidmuo jums namuose pasitaiko dažniausiai?

A Generolas

B Fėja

C Autopilotas

D Kiekvieną dieną kitaip

Pakelkite ranką: A / B / C / D

Bendravimas su paaugliais · Ribos ir kontrolė

Aiškios, bet lanksčios ribos

Pasekmės vietoj bausmių

Meilė be nuolaidžiavimo

IŠSINEŠK

Tikra meilė – duoti vaikui įrankius savarankiškam gyvenimui.

4.3 Kas veikia: šiluma ir aiškios ribos

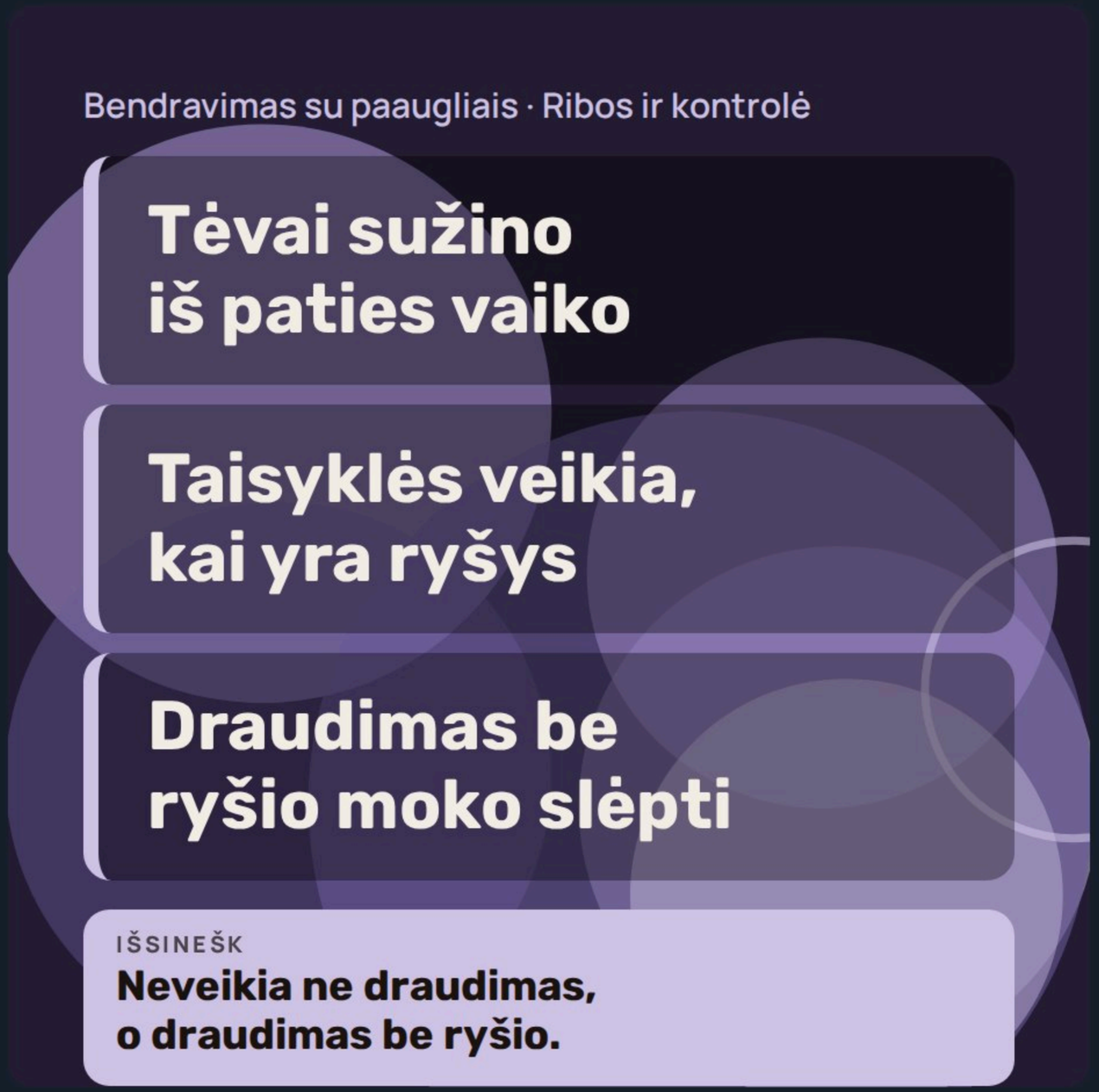
Psichologė Diana Baumrind tyrinėjo, kaip tėvų elgesys veikia vaikus, ir išskyrė auklėjimo stilius. Vėliau E. Maccoby ir J. Martin pridėjo ketvirtąjį.

Stilius	Kas jame yra	Kaip sekasi vaikams
Autoritetingas	Šiluma, susitarimai, aiškios taisyklės	Geriausiai
Autoritarinis	Griežtumas, paklusnumas, jėga	Prasčiau
Nuolaidus	Gerumas be ribų	Prasčiau
Nusišalinęs	Nuovargis, priminimai, atstumas	Sunkiausiai

Kaip tai atrodo namuose

- Aiškios, bet **lanksčios** ribos – dėl kai kurių galima derėtis.
- **Natūralios pasekmės** vietoj sugalvotų bausmių: pavėlavo į sutartą laiką – kitą kartą važiuojate be jo.
- Palaikymas, bet **ne perteklinis globojimas**.
- Laisvė rinktis – **aiškiuose rėmuose**.

> Tikra meilė – ne sutikti su viskuo, o duoti vaikui įrankius savarankiškam gyvenimui.



4.4 Ką rodo tyrimai

- **Tėvai daugiausia sužino iš paties vaiko.** Švedų tyrėjai H. Stattin ir M. Kerr parodė: tėvų žinios apie vaiko gyvenimą labiau priklauso nuo to, ką vaikas papasakoja pats, nei nuo sekimo ir tikrinimo.
- **Aiškios taisyklės veikia – kai yra ryšys.** Olandijos tyrimuose griežtos tėvų taisyklės dėl alkoholio buvo susijusios su mažesniu paauglių gėrimu, o veiksmingiausios jos buvo tada, kai kartu vyko geri pokalbiai apie alkoholį.

> Neveikia ne draudimas, o draudimas be ryšio.

Šaltiniai: Stattin ir Kerr (2000); Koning ir kt. (2012).

Bendravimas su paaugliais · Ribos ir kontrolė



Ribos kaip vėliava paplūdimyje

Jūs – kaip gelbėtojas bokštelyje

Pasekmė žinoma iš anksto

IŠSINEŠK

Ribos – aiškios kaip vėliava, suaugusysis – pasiekiamas kaip gelbėtojas.

4.5 Ribos, kurios saugo, ir kontrolė, kuri uždaro

Paplūdimyje tai mato kiekvienas. Raudona vėliava reiškia „nesimaudome“, ir ją supranta visi. Gelbėtojas sėdi bokštelyje ir mato visą pakrantę, bet nesekioja paskui kiekvieną plaukiką. Ir ateina tada, kai šaukiama pagalbos. Ribos turi būti aiškios kaip vėliava, o suaugusysis – pasiekiamas kaip gelbėtojas.

Ribos, kurios saugo	Kontrolė, kuri uždaro
Pasakytos iš anksto, ramiu metu	Atsiranda tik po įvykio, iš pykčio
Nedaug ir aiškios	Daug, keičiasi pagal nuotaiką
Pasekmė žinoma iš anksto	Bausmė sugalvojama vietoje
Tikrinimas atviras: „kada ir kodėl“	Sekimas slapta
Kalba apie elgesį	Kalba apie asmenį: „tu visada…“

ATMINTINĖ · Kai norisi uždrausti

🧠 Ką pasakyti sau

- „Mano tikslas – ne sugauti, o kad jis ateitų pats.“
- „Pirmiausia nusiraminu aš, tada kalbame.“

💬 Ką pasakyti vaikui

- „Mūsų šeimoje taisyklė aiški: jokių elektroninių cigarečių ir alkoholio iki pilnametystės.“
- „Ir dar viena taisyklė: jei pateksi į bėdą – skambink. Pirmiausia atvažiuosiu, kalbėsime vėliau.“

🏠 Taisyklės namuose

- [ ] Trys aiškios taisyklės, pasakytos ramiu metu.
- [ ] Pasekmė žinoma iš anksto ir taikoma ramiai.
- [ ] Abu tėvai laikosi tos pačios pozicijos.

Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis



Klausinėjimas skamba kaip tardymas

Iš baimės gimsta pamokslas

Apsimoka sakyti tik geras naujienas

IŠSINEŠK

Kiekviena jūsų reakcija atsako į klausimą: „Ar kitą kartą verta sakyti?“

5.1 Kodėl klausimai užrakina

Kai išgirstame blogą žinią, užplūsta baimė. Iš baimės gimsta pamokslas, klausinėjimas ir grasinimai. Paauglys tada išmoksta paprastą pamoką: pasakoti apsimoka tik geras naujienas.

Tas pats rūpestis, pasakytas kitu būdu, gauna visai kitą atsakymą:

Vietoj	Pabandykite
„Kas buvo mokykloje?“	„Šiandien mačiau keisčiausią dalyką…“
„Su kuo tu ten buvai?“	„Kas jūsų kompanijoje juokingiausias?“
„Kodėl tu nieko nepasakoji?“	Tylėti šalia ir neklausti

> Kiekviena jūsų reakcija atsako į vaiko klausimą: „Ar kitą kartą verta sakyti?“

Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis



Automobilyje kalbama lengviau

Gaminant, einant, prieš miegą

Kai nereikia žiūrėti į akis

IŠSINEŠK

Kai nereikia žiūrėti į akis, lengviau kalbėti apie tai, kas sunku.

5.2 Šalia, ne priešais

Paaugliai daugiausia papasakoja ne prie stalo akis į akį, o šalia. Kai nereikia žiūrėti į akis, lengviau kalbėti apie tai, kas sunku.

- 🚗 **Automobilyje.** „Netyčia“ išjunkite radiją. Paprašykite navigacijos.
- 🍳 **Virtuvėje.** „Kaip manai, ką čia galėtume sumaišyti?“ Net jei bus mėlyni blynai.
- 🌊 **Einant.** Pajūriu, į parduotuvę, su šunimi.
- 🌙 **Vakare.** Dešimt minučių ant lovos krašto prieš miegą.
- 🍪 **Pro šalį.** Užkandžiai į kambarį, „nes buvau virtuvėje“. Paprašykite pagalbos su telefonu – paaugliai mėgsta būti ekspertais.



Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis

40/60

KALBU / KLAUSAUSI

Kasdien 5 minutės be telefono

Kalbate 40, klausotės 60

Tyla gali būti ilgesnė už patogią

IŠSINEŠK

Paaugliai prakalba, kai tyla tampa ilgesnė, nei jiems patogu.

5.3 Penkios minutės ir 40/60

Penkių minučių taisyklė. Kasdien bent penkios minutės visiško dėmesio: be telefono, be patarimų, be pamokymų. Jei vaikas tyli – tegu tyli. Jei kalba – klausykitės. Geriau penkiolika minučių visiško dėmesio nei valanda „pusiau čia“.

40/60 taisyklė. Pokalbyje su paaugliu 40 % kalbėkite, 60 % klausykitės. Iš tiesų dar geriau 30/70: paaugliai prakalba tada, kai tyla tampa ilgesnė, nei jiems patogu.

Meteorologijos stotis. Stebėkite paauglio emocinį orą: kada saulėta, kada audra, kada rūkas. Vietoj „nėra čia ko jaudintis“ sakykite „suprantu, kad tau tai svarbu“. Tai nereiškia, kad sutinkate. Tai reiškia, kad pripažįstate jo jausmą.

Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis

Pirmas sakinys: „Ačiū, kad pasakei“

Antras pokalbis priklauso nuo pirmo

Išklausau dabar, vertinu vėliau

IŠSINEŠK

Antras pokalbis priklauso nuo to, kaip pavyko pirmasis.

5.4 Pirmos penkios sekundės

Pirmosios penkios sekundės po to, kai paauglys kažką pasakė, yra dažniausia klaidos vieta. Antras pokalbis priklauso nuo to, kaip pavyko pirmasis.

ATMINTINĖ · Kai vaikas pasako tai, ko nenorėjote girdėti

🧠 Ką pasakyti sau

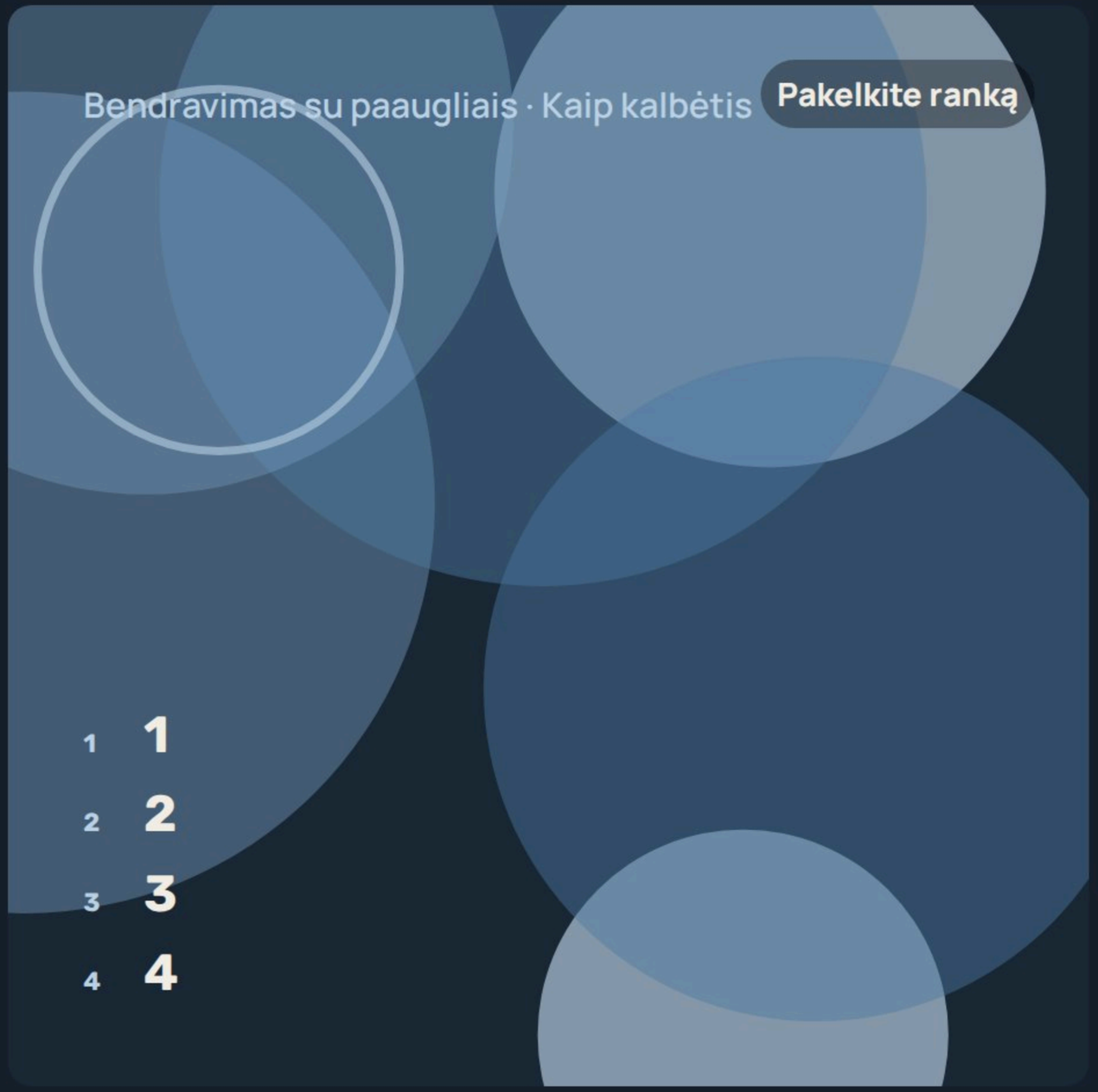
- „Pirmiausia išklausau, vertinu vėliau.“
- „Jis man pasakė – vadinasi, ryšys veikia.“

💬 Ką pasakyti vaikui

- „Ačiū, kad pasakei. Man svarbu, kad sakai net tada, kai sunku.“
- „Tu žinai, kad aš tam nepritariu. Bet noriu suprasti.“
- „Man reikia laiko apgalvoti. Grįšime prie to vakare.“
- „Kaip galėčiau padėti?“

🏠 Taisyklė namuose

- Pirmas sakinys po blogos žinios – „ačiū, kad pasakei“.



5.5 „Vakarėlyje visi bandė. Aš irgi.“

1. „Kaip galėjai?! Daugiau niekur neisi.“
2. „Ačiū, kad pasakei. Papasakok, kaip ten buvo.“
3. „Nieko tokio, visi bandom.“
4. Nieko nesako, bet savaitę su ja nekalba.

Atsakymas: antrasis. Pirmiausia – ačiū, kad pasakė. Taisyklės ir pasekmės – vėliau, ramiu metu.

Penkiolikmetė dukra grįžta iš gimtadienio ir pati pasako: „Vakarėlyje visi bandė. Aš irgi.“ Ką atsakytumėte?

A „Kaip galėjai?! Daugiau niekur neisi.“

B „Ačiū, kad pasakei. Papasakok, kaip ten buvo.“

C „Nieko tokio, visi bandom.“

D Nieko nesakyčiau, bet savaitę su ja nekalbėčiau

Pakelkite ranką: A / B / C / D

Antrasis. Pirmiausia – ačiū, kad pasakė. Taisyklės ir pasekmės – vėliau, ramiu metu. Kitaip kitą kartą ji nebesakys.

Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis

Grubumas – simptomas, ne problema

Sustokite, įkvėpkite, tada atsakykite

„Pakalbėsim, kai abu nurimsim“

IŠSINEŠK

Santykis svarbiau už pergalę ginče.

5.6 Kai paauglys grubus: STOP

Kai vaikas šaukia, trenkia durimis ar pasako ką nors šiurkštaus:

- **S** – sustokite, neįsitraukite į ginčą.
- **T** – tyliai įkvėpkite.
- **O** – (angl. *observe*) stebėkite, kas iš tikrųjų vyksta.
- **P** – pasirinkite atsaką, o ne reakciją.

Frazės, kurios padeda

- „Matau, kad esi susierzinęs. Pakalbėsime, kai abu nusiraminsime.“
- „Man sunku kalbėtis, kai kalbi tokiu tonu. Pabandom iš naujo?“
- „Aš čia, kai būsi pasiruošęs kalbėtis ramiai.“

> Jūs auginate būsimą suaugusįjį, ne akimirkos paklusnumą. Santykis svarbiau už pergalę ginče.

Bendravimas su paaugliais · Kaip kalbėtis · apibendrinimas

Ką sakyti ir ko nesakyti

Vienas sakinys gali atidaryti duris arba jas užtrenkti.

	Vietoj	Geriau
Pasako blogą žinią	„Kaip galėjai?!“	„Ačiū, kad pasakei.“
Kalba grubiai	„Kaip tu drįsti!“	„Man sunku, kai kalbi tokiu tonu. Pabandom iš naujo?“
Galvoja kitaip	„Kai aš buvau tavo amžiaus…“	„Aš matau kitaip. Papasakok, kaip matai tu.“
Prašo atsakymo iš karto	„Ne!“	„Leisk pagalvoti. Atsakysiu vakare.“
Tyli	„Kodėl tu nieko nesakai?“	„Aš šalia, kai norėsi.“
Ginčas įkaista	„Mano namai – mano taisyklės!“	„Dabar abu pikti. Pakalbėkim po valandos.“

Bendravimas su paaugliais · Telefonas ir privatumas

Ką darysite su tuo, ką rasite?

Slaptas tikrinimas uždaro duris

Trečias kelias – susitarti iš anksto

IŠSINEŠK

Trečias kelias – susitarti iš anksto, kada turite teisę pažiūrėti.

6.1 Ką darysite su tuo, ką rasite?

Ar galima skaityti paauglio telefoną? Šis klausimas dažniausiai užduodamas ne dėl leidimo, o todėl, kad neramu. Todėl atsakau kitu klausimu: ką darysite su tuo, ką rasite?

- Jei pasakysite, kad radote, tai bus paskutinis kartas, kai jis jums ką nors papasakos savo noru.
- Jei tylėsite ir stebėsite, liksite su tuo nerimu vieni – tik dabar dar ir su paslaptimi.
- **Trečias kelias** – susitarti iš anksto, kada turite teisę pažiūrėti ir ką tai reiškia. Nemalonus pokalbis, bet po jo pasitikėjimas išlieka.

„Tavo telefonas – tavo erdvė. Bet jei matysiu, kad tau gresia pavojus, pasakysiu, kad žiūrėsiu, ir pažiūrėsiu kartu su tavimi.“

Bendravimas su paaugliais · Telefonas ir privatumas



Problema neišnyko – tapo nematoma

Pirma nusiraminate jūs

Kalbatės vakare, ne prie kuprinės

IŠSINEŠK

Problema neišnyko. Ji tapo nematoma.

6.2 Kuprinėje – el. cigaretė

Mama kuprinėje randa elektroninę cigaretę. Pirmas impulsas suprantamas: šauksmas, telefonas atimtas mėnesiui, kuprinė nuo šiol tikrinama kas vakarą. Po savaitės Tomas (vardas išgalvotas) kuprinės nebepalieka koridoriuje, cigaretė „gyvena“ pas draugą, o per vakarienę – tyla. Problema neišnyko. Ji tapo nematoma.

Ką ji galėtų daryti?

1. Šaukti ir atimti telefoną mėnesiui.
2. Apsimesti, kad nematė.
3. Nusiraminti ir vakare ramiai pasikalbėti: ką tai jam duoda, kokia šeimos taisyklė, kas bus toliau.
4. Iškart skambinti jo draugų tėvams.

Pabandykite dabar

Parodykite pirštais: 1, 2, 3 ar 4? O ką padarytumėte iš tikrųjų?



Bendravimas su paaugliais · Telefonas ir privatumas

8–10 val.

PAAUGLIO MIEGAS

Telefonas naktį – už miegamojo durų

Ekrano laikas – jo ir jūsų

Taisyklės galioja visiems namuose

IŠSINEŠK

Vaikas mokosi iš to, kur guli mūsų telefonas per vakarienę.

6.3 Ekranai: susitarimas, ne karas

Šįryt su penktokais kalbėjomės apie skaitmeninę priklausomybę. Namuose ekranų tema dažniausiai ir sprogsta – todėl geriau ją išspręsti ramiu metu, susitarimu, o ne draudimu po ginčo.

Šeimos susitarimas

- [ ] Naktį telefonai lieka už miegamojo durų – visų, ne tik vaiko.
- [ ] Bent kartą per dieną valgome kartu ir be telefonų.
- [ ] Kartą per mėnesį kartu pažiūrime ekrano laiką: kiek jo – ir kiek mano.
- [ ] Iš anksto susitariame, kada ir kodėl tėvai gali pažiūrėti į telefoną.

Paaugliams rekomenduojama miegoti 8–10 valandų per parą. Neišsimiegojęs vaikas būna dirglesnis, nerimastingesnis ir impulsyvesnis.

> Vaikas mokosi ne iš to, ką sakome apie telefoną, o iš to, kur guli mūsų telefonas per vakarienę.

Šaltinis: AASM miego rekomendacijos (2016).

Bendravimas su paaugliais · Vertybės ir pirmas žingsnis



Fejerverkas ar saulėlydis?

Greitas – stiprus, bet trumpas

Lėtas – užauga kartu su manimi

IŠSINEŠK

Greitas malonumas – fejerverkas, lėtas džiaugsmas – saulėlydis prie jūros.

7.1 Greitas malonumas ir lėtas džiaugsmas

Greitas malonumas – kaip fejerverkas: ryškus, garsus, o po minutės vėl tamsu. Lėtas džiaugsmas – kaip saulėlydis prie jūros: ateina pamažu, bet dėl jo žmonės važiuoja šimtus kilometrų.

Greitas malonumas	Lėtas džiaugsmas
Ateina per sekundes	Ateina per savaites ar metus
Stiprus, bet trumpas	Ramesnis, bet ilgas
Reikia vis daugiau	Užauga kartu su manimi
Vairą perima kas nors kitas	Vairuoju aš

Draugystė, įgytas meistriškumas, įveiktas kalnas, savo rankomis padarytas daiktas – lėtas, bet ilgas džiaugsmas.



Bendravimas su paaugliais · Vertybės ir pirmas žingsnis

Savikontrolė – jausmas „aš renkuosi“

Priklausomybė – kai vairą perima kitas

Vaikas mato, kaip ilsitės jūs

IŠSINEŠK

Vertybės neperduodamos paskaita – vaikas jas pasiima iš to, ką mato.

7.2 Aš esu savo gyvenimo šeimininkas

Vertybės neperduodamos paskaita. Vaikas jas pasiima iš to, ką mato: kaip mes ilsimės, kaip guodžiamės, kaip elgiamės, kai sunku.

Yra viena vertybė, kuri saugo nuo visų priklausomybės veidų iš karto – **savikontrolė**. Ne kaip draudimas sau, o kaip jausmas: „aš esu savo gyvenimo šeimininkas“. Priklausomybė ir yra būsena, kai vairą perima kas nors kitas: medžiaga, ekranas, reklama.

Taisyklės ir savikontrolė – kartu

Olandų prevencijos programa PAS atidėjo paauglių gėrimo pradžią tik tada, kai buvo dirbama ir su tėvais, ir su paaugliais: tėvai nusistatė aiškias taisykles, o paaugliai stiprino savikontrolę. Viena be kitos veikė silpniau.

ATMINTINĖ · Kai norisi ugdyti vertybes

💬 Ką pasakyti vaikui

- „Kas tau teikia džiaugsmą, kuris nepraeina po penkių minučių?“
- „Tu sprendi, kas valdys tavo dieną.“
- „Matau, kaip ilgai tam ruošeisi. Tai tavo nuopelnas.“

🏠 Taisyklės namuose

- [ ] Kartą per savaitę – vienas „lėtas“ šeimos dalykas: žygis, gaminimas, remontas, sportas, muzika.
- [ ] Giriame ne tik už rezultatą, bet ir už kantrybę.

Bendravimas su paaugliais · Vertybės ir pirmas žingsnis

Ne viską iš karto – vieną

**Viena frazė,
viena taisyklė**

Ryšys ir ribos – kartu

IŠSINEŠK

**Geriausiai saugo ryšys
ir aiškios ribos kartu.**

7.3 Vienas žingsnis šią savaitę

Pasirinkite vieną frazę ar taisyklę iš šio puslapio atmintinių ir išbandykite ją per artimiausias septynias dienas. Ne viską iš karto – vieną.

- [ ] Penkios minutės be telefono kasdien.
- [ ] Pirmas sakinys po blogos žinios – „ačiū, kad pasakei“.
- [ ] Vienas pokalbis automobilyje ar einant.
- [ ] Šeimos susitarimas dėl telefonų naktį.
- [ ] Vaistų spintelė – vaikui nepasiekiamoje vietoje.

> Ryšys stipriau už draudimus. Bet geriausiai saugo ryšys ir aiškios ribos kartu.

Bendravimas su paaugliais · Vertybės ir pirmas žingsnis

Atsakykite žodžiu

Vienas žingsnis

7.4 **Jūsų pirmas žingsnis**

Kokį vieną žingsnį išbandysite šią savaitę?

Atsakykite žodžiu arba užsirašykite sau.



Bendravimas su paaugliais · Vertybės ir pirmas žingsnis

Neprivalote susitvarkyti vieni

Pirmas žingsnis – mokyklos psichologas

Pavargę tėvai nėra blogi tėvai

IŠSINEŠK

Neprivalote susitvarkyti vieni – ieškokite pagalbos ir sau.

7.5 Kur kreiptis

- **Mokykloje:** psichologas, socialinis pedagogas, klasės vadovas.
- **Tėvų linija – 0 800 90012:** nemokamos psichologų konsultacijos tėvams darbo dienomis; laikas – tevulinija.lt.
- **Vaikų linija – 116 111** (vaikams ir paaugliams), **Jaunimo linija – 0 800 28888**.
- **Psichikos sveikatos centras** jūsų poliklinikoje – siuntimo nereikia.
- **Šeimos gydytojas** ir **savivaldybės visuomenės sveikatos biuras**.
- **112** – kai kyla tiesioginis pavojus sveikatai ar gyvybei.

> Pavargę tėvai nėra blogi tėvai. Ieškokite pagalbos ir sau.