

PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNIO YPATUMAI

**Agnė Kuprytė-Ivanauskienė,
Radviliškio Vinco Kudirkos progimnazijos psichologė**

Paauglystė – tai ...

... gyvenimo tarpsnis tarp *vaikystės* ir *suaugusiojo amžiaus*.

Pokyčiai:

- anatominiai-fiziologiniai,
- socialiniai ir intelektualiniai,
- gyvenimo ir veiklos samprata,
- socialinis vaidmuo.

Formuojasi moralinės vertybės.



Paprastai paauglystės amžius apima 10–18 gyvenimo metus.

- ▶ **PRADŽIA** > ankstyvoji paauglystė (10 – 14 m.)
 - **sumažėjęs domėjimasis tėvų siūloma veikla.**
- ▶ **PIKAS** > vidurinioji paauglystė (apie 15 m.)
 - **konfliktai su tėvais.**
- ▶ **PABAIGA** > vėlyvoji paauglystė (16 – 18 m.)
 - **Tėvų patarimų ir vertybių perkainavimas.**



Nuo 6 m. smegenų dydis nesikeičia.

Tarp 6 ir 22-ojo gimtadienio smegenys smarkiai suyra ir atsikuria iš naujo.

- Beveik nesiformuoja naujų neuronų
- Didelė dalis neuronų sistemingai žūva
 - Tai būtina kitiems nervams stiprinti
 - Neuronai šalinami nes smegenys nori pasilikti tik stipriausius, bei jais pasikliauti

Paaugliai mąsto it smegenų traumą patyrę žmonės

Prefrontalinė smegenų žievė

Ne iki galo išsivysčiusi, tad jaunuoliui trūksta gebėjimo valdyti impulsyvumą ir priimti sprendimus.

Kaktinė skiltis

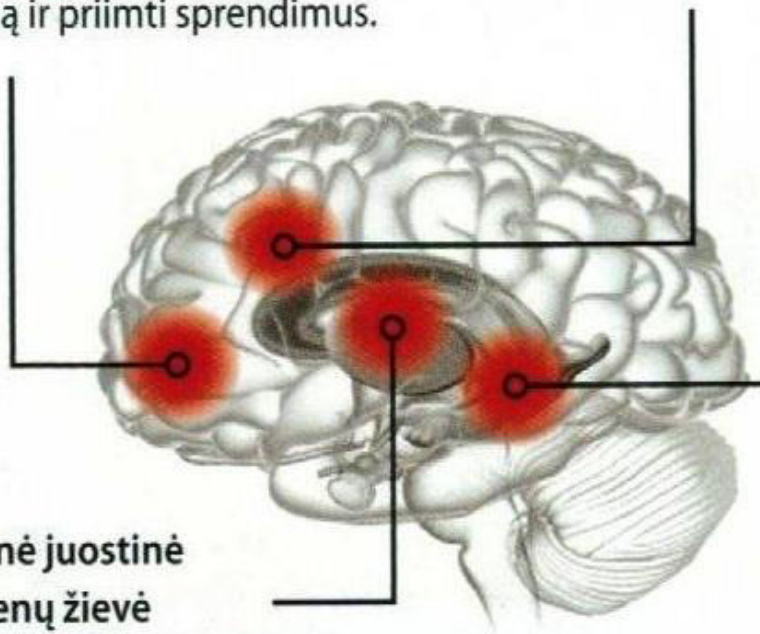
Nesusiformavusi, tad jaunuoliui sudėtinga susikaupti.

Priekinė juostinė smegenų žievė

Atlygio centras veikia prastai, tad jaunas žmogus linkęs rizikuoti.

Migdolinis kūnas

Dėl kontrolės trūkumo paauglys emociškai nestabilus.



Nuolatinė smegenų rekonstrukcija ir
griovimas gali paveikti paauglių
intelektą koeficientą

Kaktinė skiltis valdo mūsų impulsus ir norus



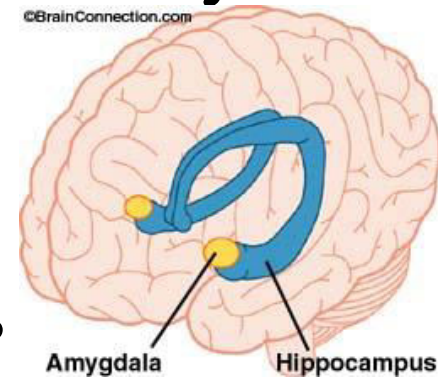
- Dėl pusiau išsivysčiusių smegenų, paaugliai labiau linkę rizikuoti, būti užsispyrę ir elgtis neatsargiai.
- Rizika žūti per nelaimingą atsitikimą, esant 15-19 metų amžiaus, yra šešis kart didesnė, nei esant 10-14 metų.
- Nusikalstamumo rodikliai aukščiausią tašką pasiekia, kai vaikinai yra 15-19 metų.

Milžiniški paauglių smegenų pokyčiai vyksta pagal konkretų šabloną:

- Pirmiausia subręsta pakaušio srityje esantys centrai
- Priekinės smegenų dalys visiškai veiksnios tampa tik po 20-ojo gimtadienio
- Dėl to paaugliai netenka gebėjimo apsispręsti, planuoti ar imtis iniciatyvos.



Emocijas valdo nedidelis abiejų smegenų pusrutulių smilkininėje skiltyje esantis darinys – migdolinis kūnas

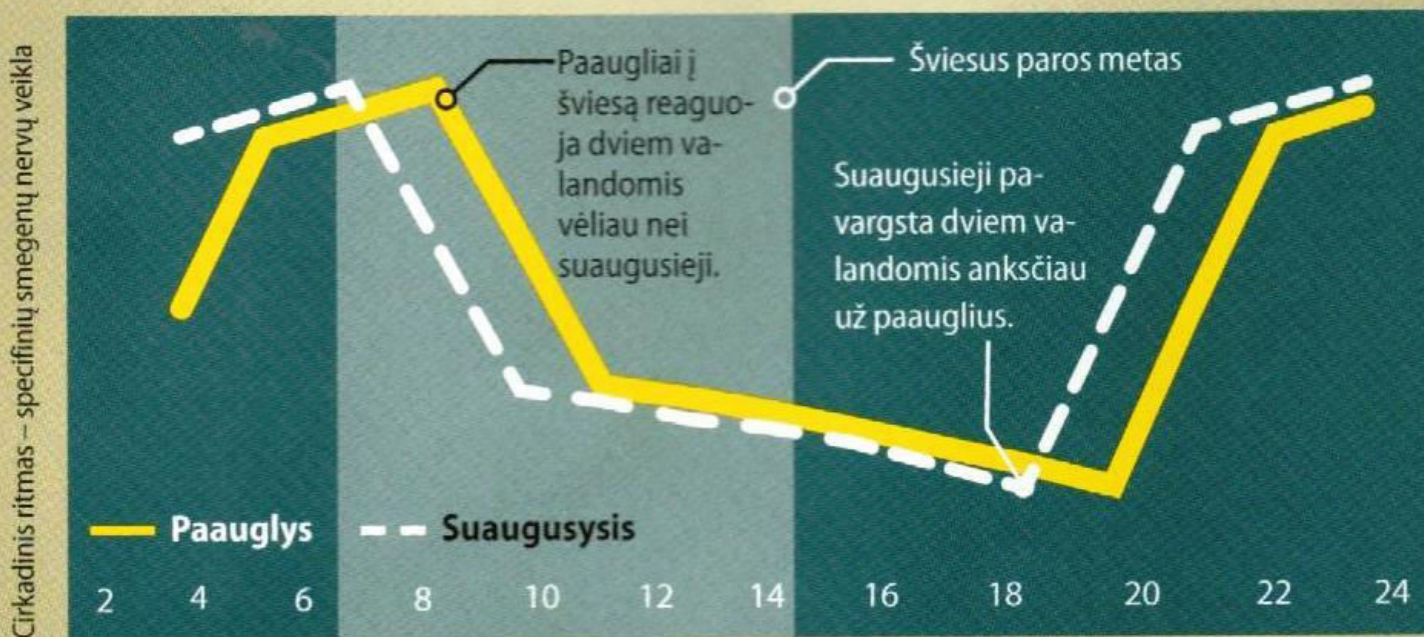


- Dešinysis „tvarkosi“ su teigiamomis emocijomis, kairysis – su neigiamomis
- Migdolinis kūnas jungiasi su kaktine skiltimi.
- Puikus šių sričių ryšys yra būtinas, kad žmogus išlaikytų jausmų pusiausvyrą ir sugebėtų suvokti juos kontekste.

Dėl šviesos paaugliai naktį tampa pelėdomis, o ryte – zombiais

Paauglių paros ritmas kitoks

Suaugusiųjų paros ritmas dažniau nei paauglių sutampa su šviesiu ir tamsiu paros metu. Suaugusieji pavargsta po saulėlydžio prabėgus keturioms valandoms, o paaugliai – dviem valandomis vėliau.



Šviesus ir tamsus paros laikas – pavyzdyje saulė teka 6.30 valandą.

Problema: pavargęs ir nesugeba atsikelti iš lovos.

Sprendimas: reguliarus miegas net savaitgaliais.

Problema: susikaupimo stoka.

Sprendimas: atsisakyti mobiliojo telefono.

Problema: nesugebėjimas numatyti pasekmių.

Sprendimas: paaiškinti paaugliui kas gali nutikti.

Problema: plataus požiūrio trūkumas, užmaršumas.

Sprendimas: mokytis planuoti.

Problema: pernelyg jautri reakcija į menkus priekaištus.

Sprendimas: patarti ir vengti neigiamos kritikos.

Problema: geria daug alkoholio.

Sprendimas: pasistengti išaiškinti alkoholio vartojimo riziką.

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (1)

- **Grasinimas.** “Daryk kaip sakiau arba tau bus...” Šio tipo sakiniai sukelia pyktį ir priešišumą, įžeidžia. Tokiu būdu provokuojama įsitraukti į kovą dėl valdžios ir žūt būt išlaikyti savo poziciją.
- **Paliepimas, įsakinėjimas** — posakiai, kuriais parodome savo valdžią, viršenybę. Šio tipo teiginiai taip pat provokuoja kovai.

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (2)

- **Kritika.** Ji gali būti grubi („tu nemoki“, „esi negabus“ ir pan.) ir subtilesnės formos - „aš tau padėsiu“, „duok padarysiu greičiau“.
- **Vertinimas, pravardžiavimas, ižeidinėjimas** („taip pasielgti gali tik idiotas“, „ko sėdi išsižiojęs kaip varna“, „esi tiesiog kvailys“, „nieko apie tai nesupranti“)

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (3)

- **Pamokslavimas, moralizavimas** (“doras žmogus taip nesieltgia”, “tavo pareiga gerai mokytis”)
- **Diagnozavimas** („pagrindinė tavo problema yra ta, kad tu visur kišiesi“, „tokiu savo elgesiu tu sieki įžeisti mane“).
- **Vengimas** („pamiršk visa tai“, „nematau jokių problemų“, „nėra apie ką čia kalbėti“).

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (4)

- **Lyginimas** („tavo brolis tai padarė žymiai geriau“, „tu visada kaip tėvas“);
- **Kvotimas, tardymas** (ko jūs tenėjote? Kas tau tai sakė? Kodėl taip vėlai grįžai? Kodėl tu taip elgiesi?)
- **Linksminimas** (neliūdėk, gyvenimas per trumpos liūdėti; baik ašaroti, geriau nueik į diskoteką)

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (5)

- **Loginis įtikinėjimas** (nėra čia ko nervintis, logiška, kad taip atsitiko, taip ir turėjo būti)
- **Apibendrinti teiginiai**, nukreipti į asmenybę, o ne konkretų elgesį („tai šlykštu“, „tu tikra kiaulė“, „žioplys“). Svarstant problemas reikėtų apsiriboti nepageidaujamo elgesio, o ne asmenybės bruožų aptarimu.

Bendraujant su paaugliais vengti šių bendravimo klaidų (6)

- **Temos pakeitimas**
- **Raminimas** („nesirūpink dėl to“, „neimk į galvą“)
- **Patarinėjimas** („kodėl nedarei to ar ano?“, „Reikėjo...“, „Aš tavo vietoje būčiau daręs...“)

Ačiū už dėmesį

