

Apie paauglių pasitikėjimą savimi



Dažnai tėvai atveda paauglius į konsultacijas sakydami, padėkite. Jo labai žema savivertė. Jis nepasitiki savimi. Yra gabus, protingas, bet nieko nedaro, nesistengia dėl savęs.

Psichologė-psichoterapeutė Vitaija Mikutaitienė išsako kelis pastebėjimus, kokias klaidas dažnai daro tėvai, nors ir nori ir linki vaikams tik gero:

1. Nuolatinis mokymas ir aiškinimas kaip tu galėjai pasielgti toje situacijoje.

Vaikui, kažkas nepasisekė mokykloje gavo blogą pažymį. O Tėvai aiškina „reikėjo daugiau pasimokyti“, „Taigi sakiau mokykis“. Vaikas susipyko su draugais. Tėvai pataria „Tavo vietoje, aš būčiau pasielgęs taip, kaip tu taip nesugalvojai?“

2. Vaiko svajonių žlugdymas. Paauglys išsako, norėčiau mokytis užsienyje. O tėvai atsako, „toli tau iki to užsienio, net stovykloje nesi vienas išbuvęs.“ Arba „Kas tau ten padės, kai susirgsi?“, „Bus liūdna, kaip tu viena išgyvensi. Juk net naktį bijai viena miegoti.“

3. Išvaizdos kritikavimas tiesioginis. Ar toleravimas kitų artimųjų komentarų apie paauglio išvaizdą. Paauglystėje tampa labai svarbu, kaip aš atrodau, ką kiti vertina mano išvaizdą. Jie tampa žiauriausi teisėjai tavo išvaizdos, tad ir nekalti komentarai gali sukelti emocijų audrą. Pvz.: „Kažkaip

papilnėjai?” O ko tu toks mažiukas vis neaugi, pažiūrėk visi tave jau aplenkė?” Netinka tau ta šukuosena/kelnės ir t.t.” Net ir komplimentus gali priimti, kaip kritiką. Pvz.: „Oi, koks riestas užpakaliukas”, „Dabar gi madoj panos be krūtinės”. Labai svarbu, galvoti, ką sakote ir ką aplinkiniai sako apie jūsų paauglį ir geriau sustabdyti.

4. Neleidimas paaugliui būti savarankišku. Atlikimas elementarių veiksmų už paauglį, kaip kambario tvarkymas, rūbų lankstymas, nuvežimas ir parvežimas tikrai neaugina paauglio pasitikėjimo savimi. Mamos dažnai neišsikentusios sutvarko, padaro, nes gi betvarkė, negaliu žiūrėti. Bet jus tuo pačiu ir rodote nepasitikėjimą paaugliu, kad jis pats nemoka, nesugeba, tingi. Visus tuos veiksmus paauglys tikrai gali atlikti, tik reikia kantrybės, tarimosi. Čia padės stebuklingas klausima „Kada?”

5. Kreipimasis į paauglį mažybinėmis formomis „Tu mano mažiukas, Princesyte ir t.t.” Dar kai esate vienu du dar dar, bet jokia būdu taip nevadinkite prie draugų. Mažybinės formos skirtos mylimiesiems ir mažyliams, o paauglys jau nori būti savarankiškas, didelis, tik suerzinsite ir konfliktuosite.

6. Dejavimas ir abejonės paaugliu. (Pvz.: „kas iš tavęs bus?”, Už ką man tokia kančia?” „Nežinau, oi nežinau..”. Jei jūs abejojate savo vaiku, tai kaip jis pats pasitikės savimi. Priimkite, kad paaugliui natūralu klysti, prisidirbti, o kur dar visi pirmi kartai. Paauglys vis dar labiau yra vaikas, nei suaugęs žmogus. Tik tikėdami ugdysite pasitikėjimą savimi. Kad ir paliekate vieną namuose ir žinote bus vakarėlis išsakykite ramiai „ Tikiu tavim, kad namus rasiu tvarkingus.” „Žinok, kad gali kreiptis pagalbos.”

7. Pati žiauriausia klaida linkėjimas blogo paaugliui „Susirasi vyrą alkoholišką“, „Būsi bomžas“, „Badausi, aš tavęs iš pensijos neremsiu.“ Dažniausiai tokie žodžiai išleikia pykčio, nusivylimo metu, bet paaugliui įstringa giliai į širdį. Ar tikrai to linkite savo vaikui? Niekada nevēlu atsiprašyti ir daugiau taip nebekartoti.

Labai dažnai tėvų netikėjimas savo vaikais ir lemia, kad vaikai netiki savimi. O pasakyti negailestingi žodžiai, lieka ilgam vaikų širdelėse ir tampa vidiniais kritikais. Tikiuosi atradę savo klaidas susimąstysite ir keisite savo elgesį, bendravimo būdą, o jei pasirodys, kad šių klaidų nedarote, galite pasidžiaugti savimi.

Psichologė-psichoterapeutė Vitaija Mikutaitienė