

# Turinys

PADĖKA .....	9
IŽANGA .....	11
1 SKYRIUS	
Kaip suprasti šiuolaikinius paauglius .....	17
2 SKYRIUS	
Apie tėvų meilės svarbą .....	31
3 SKYRIUS	
Pirmas kelias: palaikymo žodžiai .....	45
4 SKYRIUS	
Antras kelias: prisilietimai .....	66
5 SKYRIUS	
Trečias kelias: kartu leidžiamas laikas .....	83
6 SKYRIUS	
Ketvirtas kelias: paslaugos .....	109
7 SKYRIUS	
Penktas kelias: dovanos .....	124

8 SKYRIUS	
Kaip sužinoti savo paauglio vaiko pagrindinę meilės kalbą.....	143
9 SKYRIUS	
MEILĒ IR PYKTIS – PIRMA DALIS: kaip liautis elgtis destruktvyiai.....	162
10 SKYRIUS	
MEILĒ IR PYKTIS – ANTRA DALIS: konstruktyvūs sprendimo būdai.....	175
11 SKYRIUS	
Meilē ir nepriklausomybēs troškimas.....	192
12 SKYRIUS	
Meilē ir atsakomybē.....	214
13 SKYRIUS	
Mylēti paauglius, nors jie ir daro klaidų.....	239
14 SKYRIUS	
Vieniši tēvai, paaugļiai ir meilēs kalbos.....	256
15 SKYRIUS	
Meilēs kalbos šeimojē su patēviu ar pamotē.....	274
EPILOGAS.....	291
<i>1 priedas – Kaip paaugļiai buvo pavadinti paaugļiais.....</i>	<i>295</i>
<i>2 priedas – Kaip sukviesti šēimos susirinkimā.....</i>	<i>298</i>
<i>3 priedas – Papildoma literatūra.....</i>	<i>301</i>
<i>Penkios meilēs kalbos: testas paaugļiams.....</i>	<i>303</i>
ŠALTINIAI.....	309

## Ižanga

Mano nuomone, nė vienai kartai paauglių auklėjimo užduotis nebuvo tokia sunki kaip dabartinei. Paauglių daromi nusikaltimai jau nebėra tik išgalvotas kino pasaulis – tai neatskiriama kasdienių žinių pranešimų dalis. Nieko nebestebina reportažai apie paauglius, užmušančius savo bendraamžius, tėvus ar nusižudančius. Tas faktas, kad toks elgesys tampa būdingas ne tik didelių miestų pakraščiams, bet ir vidurinės klasės atstovų šeimoms, kelia didžiulį nerimą visiems tėvams.

Dauguma tėvų, su kuriais susitinku savo organizuojamuose seminaruose šeimos klausimais, apimti panikos. Ypač tie, kas sužinojo, kad jų paauglys sūnus užsikrėtęs venerine liga, paauglė duktė yra nėščia ar pasidarė abortą. Kai kurie tėvai sužinojo, kad jų atžala ne tik vartoja narkotikus, bet dar ir platina juos mokykloje. Kitiems skambina iš policijos poskyrio ir praneša, kad jų vaikas suimtas dėl šaunamojo ginklo laikymo. Tokių tėvų nedomina filosofiniai, intelektiniai ar abstraktūs pasvars-tymai apie socialines nūdienos problemas, remdamiesi

karčia patirtimi, jie kelia vienintelį klausimą: „Ką mes padarėme ne taip?“

„Mes stengėmės būti geri tėvai, davėme jiems viską, ko tik panorėdavo. Kaip jie galėjo šitaip pasielgti su savimi ir mumis? Mes tiesiog nebesuprantame“, – sako jie. Pastaruosius keturiasdešimt metų konsultuoju santuokos bei šeimos klausimais ir labai užjaučiu šiuos tėvus. Taip pat puikiai suprantu tūkstančius tėvų, kurių vaikai nėra pakliuvę į baisias minėtas situacijas, bet kurie suvokia tikrovę – jeigu tai nutiko vieniems paaugliams, taip gali atsitikti ir jų atžaloms.

Nėra lengva atsakyti į klausimą, kas jaudina šiuolaikinius paauglius. Esmė ta, kad jie gyvena pasaulyje, kurio nepažino ankstesnės kartos (tai yra jūs, tėvai). Tai globalus pasaulis, turintis mobilųjį internetą, skaitmeninę televiziją ir daug kitų dalykų. Modernios technologijos padeda pažinti mūsų paaugliams vaikams ir geriausias, ir blogiausias pasaulio kultūras. Nėbėra atskirtos ir toliausiai į pietus ar į šiaurę nutolusios teritorijos. Etninės ribos dabartiniams paaugliams beveik nebeegzistuoja. Pliuralizmas – daugybės idėjų ir filosofijų priėmimas, neišskiriant ir į pirmą vietą neiškeliant nė vienos, pakeitė tradicinius tikėjimus ir elgesio modelius. Ši tikėjimo, moralės, gyvenimo būdo įvairovė liks, todėl tokioje terpėje daug sunkiau gyventi negu ankstesnėje. Nieko nuostabaus, kad daugybė paauglių pameta savo gyvenimo kryptį.

Man atrodo, kad niekada anksčiau paauglių tėvai nesijautė tokie bejėgiai, bet kartu jų vaidmuo nebuvo toks svarbus. Dabar paaugliams tėvų reikia labiau negu bet kada anksčiau. Tyrimai rodo, kad tėvai turi didžiausią įtaką paauglio gyvenimui. Tik kai tėvai neatlieka savo

kaip pagrindinio auklėtojo vaidmens, jų vietą užima kiti asmenys (draugija, bendraamžiai, bendramoksliai). Net neabejoju, kad paaugliui geriausia būna tada, kai tėvai suvokia savo, mylinčio šeimos vedlio, užduotį.

Šioje knygoje kalbu apie tai, kas, mano nuomone, yra tėvų ir paauglių santykių pagrindas, tai – meilė. Tikiu, kad meilė šiuo metu yra svarbiausias mūsų kalbos žodis, kuris dažniausiai suprantamas netinkamai. Viliuosi, ši knyga padės tėvams įveikti šiokią tokią sumišimą ir pasistengti patenkinti savo paauglių vaikų emocinės meilės poreikį. Tikiu, kad jeigu jis bus patenkintas, tai turės didžiulę įtaką paauglio elgesiui. Dažnai paaugliai blogai elgiasi todėl, kad jiems trūksta meilės. Neteigiu, kad tėvai jų nemyli, tik noriu pasakyti, kad daugybė paauglių nejaučia šios meilės. Tėvams sunkumų kyla ne dėl nuoširdumo, o dėl žinių, kaip perteikti meilę emociniu lygiu, stoka.

Dalis problemos dažnai yra ta, kad daugumai tėvų patiem trūksta meilės. Jų vedybiniai santykiai atšalę, todėl mama ir tėtis neberodo meilės vienas kitam. Kaip tik šis poreikis išreikšti emocinę meilę, gyvenant santuokoje, ir paskatino parašyti pirmąją knygą „Penkios meilės kalbos: kaip išsaugoti meilę vienas kitam“. Ši knyga, kurios dabar jau parduota daugiau kaip šeši milijonai egzempliorių, pakaitė emocinį milijonų šeimų klimatą. Poros išmoko, kaip tarpusavyje kalbėtis „pagrindine meilės kalba“, ir suprato, kad taip jie perteikia emocinę meilę. Man, kaip autoriui, ypač malonu buvo išgirsti istorijų apie poras, kurios buvo susvetimėjusios, bet vėl atgaivino jausmus, perskaičiusios „Penkias meilės kalbas“ ir pritaikiusios jos principus.

Taip pat esu labai pamalonintas atsako į savo vėlesnę knygą „Penkios vaikų meilės kalbos“, kurią parašiau drau-

ge su Rosu Kambeliu (Ross Campbell), psichiatru, turinčiu trisdešimt metų darbo su vaikais ir jų tėvais patirtį. Ir dr. Kambelis, ir aš labai džiaugiamės, kad ne tik daugybė tėvų, naudodamiesi šia knyga, atrado meilės kalbą su savo vaikais, bet ir nemažai mokytojų šios knygos sampratas pritaikė savo darbe, bendraudami su mokiniais. Kaip tik šie tėvai bei mokytojai ir paskatino mane parašyti knygą apie meilės kalbą su paaugliais. Viena motina pasakė: „Daktare Čapmanai, jūsų knyga apie meilės kalbą su vaikais iš tikrųjų mums labai pagelbėjo, kai jie buvo mažesni. Tačiau dabar mes turime du paauglius ir padėtis pasikeitė. Bandėme elgtis taip pat kaip ir anksčiau, tačiau paaugliai yra kitokie. Gal galėtumėte parašyti knygą, kuri išmokytų išreikšti meilę savo paaugliams vaikams.“

Ši mama visiškai teisi. Paaugliai iš tikrųjų yra kitokie ir norint juos mylėti reikia išsiugdyti kitokį požiūrį. Paaugliai išgyvena didžiulius pokyčius ir juos mylintys tėvai taip pat turi pasirinkti kitokias savo meilės išraiškos formas. Tikiuosi, ši knyga padės paauglių tėvams, kaip ir pirmoji, kuri padėjo susituokusioms poroms, ir antroji – tėvams, auginantiems mažus vaikus. Jeigu taip ir bus, vadinasi, didžiulis mano įdėtas darbas nenuėjo perniek.

Savo knygą pirmiausia skiriu tėvams, tačiau tikiu, kad močiutės, seneliai ir mokytojai, t. y. visi besirūpinantys paaugliais suaugusieji, geriau išmoks bendrauti, perskaičius šią knygą ir pritaikę jos principus. Paaugliams reikia ne tik tėvų, bet ir kitų jų gyvenime svarbių asmenų meilės. Jeigu esate senelis ar močiutė, atsiminkite, kad paaugliai trokšta pasisemti vyresnių, brandžių žmonių išminties. Parodykite, kad juos mylite, ir jie paklausys jūsų išmintingų patarimų.

Ši knyga – tai tarsi mano konsultacijų kabinetas, kur susitiksime su daugybe tėvų ir paauglių, leidusių pasidalyti jų kelione supratimo ir meilės link. Žinoma, visi vardai pakeisti, norint išsaugoti šių asmenų privatumą. Tikiu, kad, skaitydami nuoširdžius šių tėvų ir jų paauglių vaikų dialogus, suprasite, kaip šie meilės kalbos principai gali būti pritaikyti jūsų šeimoje.

### Trumpai pristatysiu, apie ką ši knyga...

1 skyriuje tėvai susipažins su pasauliu, kuriame jų paaugliai vaikai gyvena. Atskleisime ne tik vaiko raidą, kai jis tampa vyresnis, bet ir šiuolaikinį pasaulį, kuriame šie pokyčiai vyksta.

2 skyriuje sužinosite tėvų meilės svarbą emocinei, intelektinei, socialinei ir dvasinei paauglio raidai.

3–7 skyriuose apžvelgsime penkias meilės kalbas, padėsiančias išreikšti meilę paaugliui ir atitinkamai su juo bendrauti.

8 skyriuje pateikta patarimų, kaip galite atskleisti savo paauglio vaiko pagrindinę meilės kalbą – veiksmingiausią priemonę, padedančią patenkinti jo emocinės meilės poreikį.

9–12 skyriuose aptarsime svarbiausias paauglių gyvenimo problemas – tarp jų ir nepriklausomybės troškimą bei atsakomybę. Taip pat pamatysime, kaip meilė keičia paauglio suvokimą, malšina pyktį ir nustato ribas, kurioms reikalinga disciplina ar bausmė.

13 skyriuje panagrinėsime, kaip kartais būna sunku mylėti, ypač kai kas nors labai nesiseka.

Paskutiniuose dviejuose skyriuose patariama, kaip šią meilės kalbą gali pritaikyti vieniši tėvai ir šeimos, kuriose gyvena patėvis ar pamotė.

Esu įsitikinęs, kad jeigu emocinės meilės poreikis bus patenkintas paauglystėje, jūsų sūnus ar duktė sėkmingai ištvėrs visus pokyčius ir taps sveikais jaunais suaugusiais žmonėmis. Su tuo sutinka dauguma tėvų. Dabar paanalizuokime esmę – patekime į paauglio pasaulį ir suvokime, kaip galėtume jam perteikti savo meilę.



## Kaip suprasti šiuolaikinius paauglius

Prieš septyniasdešimt metų paauglių net nebuvo... na gerai, jų buvo, tik juos kitaip vadino. Visai neseniai jie buvo pripažinti atskira amžiaus grupe. Pats žodis paauglys (angl. *teenager*) plačiai paplito maždaug Antrojo pasaulinio karo metais (žr. 1 priedą apie įdomią šio termino kilmės istoriją ir to meto paauglius). Nors nuo to laiko, kai paaugliai pirmą kartą buvo oficialiai paminėti, įvyko daug pokyčių, tarp XX a. 5-ojo dešimtmečio paauglių ir gyvenančiųjų XXI amžiuje yra nemažai panašumų.

Nuo pat paauglių kultūros pradžios iki pat šių dienų aktualiausias liko tos pačios temos: *nepriklausomybė* ir *saviraiška*. Daugelį metų Amerikos paaugliai aktyviai ieškojo savęs, mėgindami tapti nepriklausomi nuo savo tėvų. Tai pasidarė aktualu tik tada, kai paaugliai buvo išskirti į atskirą amžiaus grupę.

Kai pramonė dar nebuvo taip toli pažengusi, paaugliai dirbdavo savo tėvų ūkiuose, paskui vesdavo ir

paveldėdavo ūkio dalį. Paauglio nejaudino savojo kelio paieškos – jis tapdavo ūkininku nuo tada, kai sulaukdavo tinkamo amžiaus dirbti laukuose. Berniukai ir mergaitės būdavo laikomi vaikais iki tol, kol susituokdavo – tik tuomet tapdavo suaugusiais žmonėmis.

## Nepriklausomybės ir savasties paieška

Iki XX a. 5-ojo dešimtmečio nekildavo net minčių apie nepriklausomybę, kol jaunas žmogus dar būdavo nesusituokęs. Net paskui tikroji nepriklausomybė būdavo galima tik tada, kai tėvai pajėgdavo suteikti finansinę pagalbą.

Tačiau, tobulėjant pramonei, daug kas pasikeitė – atsirado daugiau pasirinkimo galimybių. Galima buvo mokytis prekybos, dirbti fabrike, įgyti mašinisto, audėjo, batsiuvio ar kokią kitą specialybę. Nepriklausomybė tapo tikroviškesnė, nes buvo galima rasti darbo gretimame kaime, ten užsidirbti pinigų ir įsikurti atskirai nuo tėvų. Taip visuomeniniai pokyčiai lėmė ir paauglių, kaip amžiaus grupės, atsiradimą.

Nuo XX a. 5-ojo dešimtmečio paaugliams iškilo nepriklausomybės ir saviraiškos klausimų šiame greitai besikeičiančiame pasaulyje. Elektra, telefonai, automobiliai, radijas, lėktuvai, televizoriai, kompiuteriai ir internetas išplėtė galimybes ir atskleidė naujus nepriklausomybės ir saviraiškos paieškos būdus. Šiuolaikinis paauglys gyvena iš tikrųjų globaliame pasaulyje. Tačiau jis ir toliau pirmiausia galvoja apie save – savo asmenybę ir nepriklausomybę. Apie tai kalbėsime vėliau.

Bėgant metams, keitėsi vietos, kur paauglys gali atskleisti savo asmenybę ir pasijusti nepriklausomas, bet išraiškos priemonės iš esmės liko tos pačios: muzika, šokiai, mada, šukuosena, kalba ir santykiai. Pavyzdžiui, muzikos žanrai ilgainiui nuolat kito – bigbendas, ritmenbliuzas, rokenrolas, folkmuzika, kantri, sunkusis metalas, repas ir taip toliau. Paauglys turi daugybę pasirinkimo galimybių. Tačiau galite būti tikri, kad jo muzikinis skonis skirsis nuo tėvų skonio: tai nepriklausomybės ir savasties išraiška.

Taigi kokios tos paauglių kultūros ypatybės? Kuo šiuolaikiniai paaugliai panašūs ir skiriasi nuo kitų kartų?

## Tada ir dabar: penki panašumai

### *1. Fiziniai ir protiniai pokyčiai*

Svarbiausi pokyčiai, vykstantys su šiandieniais paaugliais, labai panašūs į tuos, kuriuos patyrėme mes, būdami tokio amžiaus. Pirmiausia jie turi įprasti prie besikeičiančio savo kūno. Kartais rankos ir kojos, plaštakos ir pėdos auga neproporcingai, todėl paauglys tampa nerangus (dėl to gali labai gėdytis). Atsiranda antrinių lyties požymių, keliančių ir džiaugsmą, ir nerimą. O koks tėvas gali išlikti abejingas, stebėdamas, kaip paauglys stengiasi įveikti didžiausią savo priešą – spuogus?

Šie fiziniai pokyčiai kelia paaugliui daugybę klausimų. „Aš augu, tačiau kaip atrodysiu? Galbūt būsiu per aukštas ar per žemas? Ar ausys nebus per daug atsikišusios? Ar ne per maža krūtinė? O nosis? Ar pėdos ne per daug

didelės? Galbūt aš per storas ar per plonas?“ Šie klausimai nuolat kamuoja paauglį. Tai, kaip jis atsakys į šiuos klausimus, turės teigiamą ar neigiamą poveikį jo ar jos sampratai apie save.

Kartu su fiziniu augimu vyksta ir intelektinis. Keičiasi paauglio mąstymo būdas. Anksčiau jis mąstė konkrečių veiksmų ir įvykių sąvokomis, dabar svarbios tampa tokios abstrakčios sąvokos kaip garbė, ištikimybė ir teisingumas. Tobulėjant šiam abstrakčiam mąstymui, atsiveria neribotų galimybių pasaulis. Paauglys dabar gali įsivaizduoti, kas būtų, jeigu būtų, – pavyzdžiui, koks būtų pasaulis be karo ar kaip turėtų elgtis jį suprantantys tėvai. Šis pasaulis kupinas galimybių, įvairių būdų atsiskleisti. Paauglys supranta: „Galiu tapti neurochirurgu, pilotu ar šiukšlių vežėju.“ Galimybės neribotos, todėl paauglys gali įsivaizduoti įkūnijantis įvairius vaidmenis.

## 2. *Proto amžius*

Paauglystę galima vadinti proto amžiaus tarpsniu. Šio amžiaus vaikas jau geba logiškai mąstyti ir suvokti įvairių veiksmų padarinius. Paauglys logiškai grindžia ne tik savo svarstymus, bet ir tėvų argumentus. Ar žino-  
te, kodėl jis dažnai atrodo „mėgstas ginčytis“? Iš tikrųjų paauglys taip tobulina protinius įgūdžius. Jeigu tai suvokia, tėvai gali su paaugliais vaikais prasmingai ir įdomiai bendrauti. Jeigu jie šito nesupranta, santykiai tampa įtempti ir paauglys renkasi kitą vietą, kur gali atskleisti protinius gebėjimus. Dėl šios sparčios intelektinės raidos ir naujos informacijos troškimo paauglys dažnai laiko save protingesniu už tėvus ir galbūt jis

yra bent iš dalies teisus. Naujas mąstymo lygis sukelia paaugliui visiškai kitokių socialinių problemų. „Idėjų“ aptarimas su bendraamžiais ir jų nuomonės paisymas, viena vertus, lemia naują intymumo lygį, antra vertus, atsiranda galimybė varžytis. Taigi nedidelių uždaru socialinių paauglių grupių formavimasis labiau susijęs su idėjomis nei su apranga ar plaukų spalva. Paaugliai, kaip ir suaugusieji, smagiau jaučiasi su tais žmonėmis, kurie pritaria jų nuomonei.

### *3. Asmeninių moralės principų ir vertybių formavimas*

Intelektinis gebėjimas logiškai analizuoti idėjas ir veiksmus bei numatyti jų padarinius taip pat kelia paaugliui nelengvą užduotį: apmąstyti įsitikinimus, pagal kuriuos jis buvo auklėjamas, ir ar tie įsitikinimai verti jo įsipareigojimų. „Ar mano tėvai tinkamai vertina Dievą, moralę ir vertybes?“ Su šiomis nelengvomis problemomis susiduria beveik kiekvienas paauglys. Jeigu tėvai nesuvokia šios kovos, jų įtaka dažnai tampa neigiama ir iš tikrųjų atstumia paauglį.

Kai paauglys klausinėja tėvų apie pamatines vertybes, išmintingi tėvai mielai atsako į šiuos klausimus, yra sąžiningi, draugiški ir skatina savo vaiką toliau kalbėtis. Kitaip tariant, tėvai džiaugiasi galėdami pasišnekėti su paaugliu apie tas vertybes, kurias jam diegia nuo pat gimimo. Tačiau jeigu tėvai ignoruoja paauglio klausimus ir galbūt verčia jį jaustis kaltą vien todėl, kad šis suabejojo tėvų vertybėmis, tuomet jis yra priverstas su savo klausimais kreiptis į ką nors kitą.