



SANTYKIAI

Paauglystės laikotarpiu tu **labai greitai** emociškai ir protiškai vystaisi ir **keitiesi**. Greičiausiai jauti išaugusį poreikį būti nepriklausomam nuo tėvų ir tavo dėmesys nukrypo į santykius su kitais žmonėmis: draugais, klasiokais bei, žinoma, į romantinius santykius. Iš tiesų, paauglystėje taip pat pradeda gilėti **santykis su savimi**: padidėja sąmoningumas, smalsumas ir savarankiškumas, atsiranda gilus savęs, kaip asmenybės, suvokimas bei išsiugdo savigarba. Šie pokyčiai daro įtaką bendravimui su tėvais, draugais, mokytojais ir kitais bendraamžiais..

SANTYKIAI SU TĖVAIS

Augant ir pačiam patiriant pasaulį, daugelis paauglių supranta, kad jų tėvai nežino atsakymų į visus klausimus. Šis suvokimas gali skatinti sukilti prieš tėvų nuomonę, nurodymus ir autoritetą, ginčai gali tapti vis dažnesniu reiškiniu.

Jei patekai į konfliktą su tėvais, atsimink kelis svarbius dalykus:

- Pabandyk atsistoti į tėvų batus ir suprasti jų požiūrį
- Jei supratai klydęs, neleisk savo pasididžiavimo jausmui trukdyti atsiprašyti, o konfliktui, kurį būtų galima išspręsti ir pamiršti, augti toliau
- Parodyk savo tėvams tą **pačią pagarbą, kokios tikiesi iš jų**. Tai skatins užmegzti abipusius, brandžius santykius

Ne visi konfliktai su tėvais lengvai išsprendžiami. Jei pyktis ir kitos emocijos nenuslopsta, **konfliktas tik auga**, tau gali prireikti išorinės **pagalbos**. Tokiu atveju, gali pakalbėti su kitu suaugusiu šeimos nariu (pavyzdžiui, seneliu, močiute ar teta), kuris gali pagelbėti rasti bendrą kalbą su tėvais. Taip pat tavęs visada laukia **Vaikų linija** ir **Jaunimo linija**, jei norėsi pakalbėti apie savo problemas ir kylančias emocijas.

Paaugliai, kurie jaučiasi suprantami savo tėvų ir yra saugiai prisirišę, nevengia konfliktų, tyrinėjimų ir individualizacijos. Taip pat būna linkę kreiptis pagalbos į tėvus, kai patiria problemų, tuo tarpu tėvų nepasiekiamumas ar jautrumo stoka skatina paauglius nerimauti ir ieškoti nusiraminimo kituose, dažnai sveikatai nepalankiuose būduose.



SANTYKIAI SU DRAUGAIS

Dažniausiai paauglystėje esi labiau linkęs užmegzti draugystę su žmonėmis, kurie turi panašius pomėgius, interesus, vertybes ir požiūrius. Šie santykiai padeda formuoti savęs jausmą ir leidžia su draugais aptarti temas, kurių neaptarinėtum su savo tėvais ar kitais asmenimis.

Iš tiesų, **geros draugų grupės sukuria pasitikėjimo ir saugumo jausmą**, leidžia susipažinti su įvairiomis vertybėmis, vaidmenimis ir idėjomis ir kai kada suteikia galimybę formuoti romantiškiems santykiams.

Vis dėlto bendravimas su didelėmis grupėmis žmonių tinka ne visiems, tad visada gali rinktis mažesnę draugų būrį.



Jei bandai susirasti draugų, prisijunk prie **popamokinės veiklos** ir tave dominančių veiklų, tai padės susipažinti su žmonėmis, kurie mėgsta tuos pačius dalykus kaip ir tu. Iš pirmo bandymo gali nerasti žmonių, su kuriais gerai sutartum, tačiau tai normalu. Nenuleisk rankų, būk **atviras patirčiai** ir nuoširdus, tai padės užmegzti ryšį.

Nepamiršk, kad paauglystės metai skirti eksperimentuoti ir atrasti, todėl ne visada pataikysi iš pirmo bandymo.

ROMANTIŠKI SANTYKIAI

Romantiškų santykių užmezgimas paauglystėje leidžia **pažinti** artimą bendravimą, empatiją, kito žmogaus ir savo **emocijas**. Kai santykių **pagrindas** yra nuoširdus bendravimas ir artumas, patys santykiai gali padėti padidinti tavo laimės jausmą, pasitikėjimą savimi ir aplinkiniais. Tačiau nepamiršk, kad dauguma paauglių, kaip ir tu pats, **vis dar mokosi** valdyti nuotaikas, impulsyvumą bei atrasti intymius santykius, todėl kai kada tam tikras elgesys su partneriu padeda vystyti **toksiškiems santykiams**.



Toksiškas elgesys gali būti, jei tu ar tavo antroji pusė:

- Yra per daug pavydus ar savininkiškas
- Praleidžia mažiau laiko su šeima ir draugais
- Stengiasi kontroliuoti, kaip antroji pusė rengiasi, ką veikia, socialiniuose tinkluose, su kuo bendrauja
- Negerbia antrosios pusės norų, tikslų ir ambicijų
- Nori nuolatos palaikyti ryšį, žinoti ką kitas veikia
- Demonstruoja agresyvų ar net smurtinį elgesį konfliktų metu

Toksiškas elgesys gali būti abipusis arba vienpusis ir skatinti **pernelyg didelį** prierašumą bei priklausomybę vienas nuo kito. Bendras darbas kuriant sveikus santykius ir pasitikėjimą gali padėti **atkurti santykius**, kuriuose atsirado toksiškų bruožų. Jei ginčydamiesi ar konfliktuodami tu ar tavo antroji pusė jaučiate pernelyg didelį agresyvumą, svarbu atsiminti, kad tai neturi nieko bendro su meilės jausmu. Šis elgesys kelia pavojų jums abiem, tad verta apmąstyti, kaip galima suvaldyti kylančius jausmus arba pasitraukti iš pavojingos situacijos.

Jei jauti grėsmę, kreipkis pagalbos į patikimą suaugusįjį ar draugą.

Jei manai, kad turi toksiškus santykius, kurie tave **skaudina** ar verčia negerai jaustis, turi padaryti sunkų sprendimą, net jei myli savo antrąją pusę. Meilės santykiai niekada neturėtų kelti pavojaus tavo emocinei sveikatai bei saugumui.

Apmąstyk, dėl **kokių priežasčių** negerai jautiesi šiuose santykiuose, ir priimk sprendimą, kuris leistų tau ir tavo antrajai pusei pasijauti geriau, net jei tai reiškia, kad jums teks išsiskirti.

SANTYKIAI SU MOKYTOJAIŠ

Užmegzti geri santykiai su mokytojais gali padėti tavo **pasiekimams ateityje**, nes mokytojai gali pateikti įvairias rekomendacijas, kaip pagerinti savo žinias, kokią popamokinę veiklą išsirinkti atsižvelgus į tavo gebėjimus ir pomėgius, be to, sukurtas **pasitikėjimas** leis tau jaustis saugiai ir paprašyti pagalbos, kai turėsi problemų.

Santykių su mokytojais užmezgimas prasideda nuo **pagarbos klasėje**. Būdamas dėmesingas, atlikdamas užduotis ir prašydamas pagalbos, kai tau jos reikia, parodai, kad gerbi mokytoją ir klasę bei esi pasirengęs užmegzti **gerus santykius**.



Jei kažkurio mokytojo dalykas yra sunkus arba tiesiog tau nepatinka, pabandyk nuoširdžiai paieškoti dalykų, kurie toje pamokoje tave **domina**.

Jei klasėje kyla problemų su mokytoju, nepamiršk, kad **problemos NEGALI būti išspręstos nerodant pagarbos**.

Stresas, negaluoji sveikata, problemos šeimoje ar asmeniniame gyvenime gali paveikti tavo mokytojus, kaip ir bet kurį kitą žmogų. Jei negali užmegzti pagarbių santykių su mokytoju, pasitark su savo tėvais, mokyklos psichologe ar klasės auklėtoja.

KĄ GALI PADARYTI?

- Konfliktą su mokytoju gali pabandyti išspręsti **susitikdamas su juo ir aptardamas**, kaip jūsų santykis gali trukdyti tavo mokymuisi. Galbūt mokytojas nepakankamai išsamiai paaiškina temas, pateikia netinkamus komentarus. Svarbu pirmiausia pakalbėti su pačiu mokytoju, kad galėtumėte pabandyti kartu išspręsti problemą.
- **Susitelk į dalyką** klasėje, o ne į mokytoją. Kartais mokytojo nusiteikimas ir manieros gali tau nepatikti, tačiau susitelkimas į temos mokymąsi gali padėti jų nepastebėti.
- **Pakalbėk su savo bendraamžiais**, kuriems klasėje sekasi gerai, kad galėtum suprasti, kaip jiems pavyko užmegzti teigiamą santykį su mokytoju ir mokytis pamokoje. Arba gali tiesiog stebėti klasiokų elgesį ir mokymosi įpročius.
- Jei negali savarankiškai išspręsti problemos, pasikalbėk su savo tėvais, mokyklos psichologe ar klasės auklėtoja, kad jie galėtų būti tarpininkai sprendžiant konfliktą.

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
aiste.mockiene@sveikatos-biuras.lt. Pagal www.pagalbasau.lt, <https://www.ssinstitut.lt/2023/12/29/tevu-ir-vaiku-prieraismo-reiksme-paauglysteje/>, <https://www.ssinstitut.lt/2025/08/22/suprasti-ir-spresti-konfliktus-su-paaugliais/>
medžiagą.