



# Kāpēc tik sarežģīti būt pusaudzīm?

## Esmu pats!

Posms no aptuveni 11 līdz 18 gadu vecumam ir samērā ilgs laiks. Ja viss norit pietiekami labi, bērns pusaudžu gados kļūst par patstāvīgu, neatkarīgu personību. «Tas arī ir pusaudžu gadu galvenais uzdevums – nebūt vairs tik ļoti kā ģimenes daļai, bet kļūt vairāk pašam par sevi. Šis pārvērtības ietver to, ka pusaudzis mēģina ne tikai atdalīties no vecākiem, bet arī sajūst sevi kā atšķirīgu no citiem, unikālu, izveidot savu identitāti. Tā šajā vecumā ir jauna apjaušana – ka patiesībā mēs katrs esam unikāls: ar atšķirīgu izskatu, vērtībām, vēlmēm, izjūtām. Pusaudzīm jāatrisina ne tikai sarežģītais jautājums «Kāds tad es īsti esmu?», bet arī jāsaprot: «Vai manas vēlmes un domas sakrīt ar tām vērtībām, kas ir manā ģimenē?» Abi šie uzdevumi savā starpā ir saistīti – nevar atdalīties no vecākiem,

neizjūtot sevi kā atšķirīgu,» atzīst ārste psihoterapeite Baiba Gerharde.

## Kas pusaudzīm palīdz

«Ja pusaudzis šajā laikā uz savu dzīvi skatītos ar pilnīgi skaidru, reālistisku skatienu, iespējams, viņš neuzdriktētos pārkāpt pāri ģimenes sliekšnim pretim savai neatkarībai. Daba ir nākusi palīgā un devusi pusaudzīm vairākus rīkus, kas viņam atvieglo šā soļa spēšanu.

**Pirmais palīdzīgais rīks, ko piedāvā psihe, ir vecāku devalvācija.** Neatkarīgi no tā, kāds katrs no vecākiem ir īstenībā – cik labs, mīlošs, saprotošs –, pusaudža acīs kādā brīdī viņš kļūst atpalcis, stulbs un vēl sazin kāds. Katrā ziņā tāds, kas pilnīgi noteikti bojā viņa dzīvi. Vecāku *noniecināšana* palīdz pusaudzīm vieglāk atdalīties. Jo – kā gan var aiziet no jaukiem, mīļiem, gudriem

vecākiem? Pie tādiem labāk palikt visu dzīvi. Bet no nesaprotošiem un atpalcītiem tā vien gribas tikt prom savā dzīvē!

**Otrais dabas dotais palīdzīgais rīks ir visvarenības izjūta – man jūra līdz ceļiem.** Tās grūtības, kas gaida nākotnē, piemēram, iestāšanās augstskolā, rakstura izkopšana, ģimenes izveidošana, – viss šķiet pupu mizas. Palaikam gan arī pusaudzis apjauš realitātes smagumu un bažas par nākotnes pavērsieniem parādās, bet lielākoties tomēr šķiet, ka viņš visu zina un saprot labāk nekā vecāki. Tāpēc pusaudzi bezgala kaitina, kad vecāki kaut ko ieminas par dzīves grūtībām: «Ja šie vecāki, kas pat telefonā nespēj atrast vajadzīgās funkcijas, ja jau šādi nevēģas tiek galā ar dzīvi – tad kāpēc lai es netiktu!» Un ir labi, ja šī visvarenības izjūta kādu laiku noturas. Ja vecāki pārāk daudz aizrāda



**Asoc. prof. Gunta Ancāne, ārste psihoterapeite:** «Pusaudžu vecums ir viena no dzīves krīzēm. No krīzes cilvēks nekad neiznāk tajā pašā līmenī, kurā iegājis. Vai nu viņš iznāk stiprāks, varošāks, zinošāks, vai arī krīze salauž cilvēku un viņš iznāk no tās zemākā funkcionēšanas līmenī. Tā var notikt, ja, krīzē esot, trūkst personības spēka un atbalsta. Ar pirmajām krīzēm, kad jā-dodas uz bērnudārzu vai skolu, bērni lielākoties tiek galā vieglāk, jo blakus ir brīnišķīgie, idealizētie vecāki, kas palīdz. Kad vecāku idealizācijas posms beidzas, vecākiem kļūst grūtāk palīdzēt savam bērnam. Viņu vairs nav viegli iepriecināt, nomierināt, turklāt pusaudzis jau ir iepazinis dzīves dažādību un meklē palīdzību ārpus mājas. Ja krīzes laikā iekšējo resursu un atbalsta nepietiek, pusaudža personības attīstības augšupejošais process apstājas un rodas nopietnas problēmas – ķermeņa slimības, emocionāli traucējumi, tā dēvētā riska uzvedība. Ar pusaudzi, kura attīstība novirzījusies pa neveiksmīgu taciņu, vajadzētu strādāt ārstam psihoterapeitam. Nereti – ar visu ģimeni.»

par to, ka bērns tomēr nav tik varošs, un pārlieku uzsver dzīves grūtības, var bērnam aplaut spārnus, padarīt viņu par blāvu, pakļāvīgu personību. Protams, cik bērnu tuvināt realitātei, ir slidens jautājums, jo šī pati visvarenības izjūta ir tā, kas liek iekulties dažādās nepatīkšanās – katram pusaudzī tam taču šķiet, ka tieši ar viņu nekas slikts nenotiks, ja viņš uzpīpēs *spaisu*, brauks dzērūmā u. tml.

**Trešais palīdzīgais rīks pusaudža rokās ir tāds psihes fenomens kā šķelšana.** Klasiskā šķelšanas izpausme šajā vecumā: viss, kas ir ārpus mājām, šķiet brīnišķīgs un jauks, bet mājās viss – tik garlaicīgs, ka gribas aizvērt savas istabas durvis vai ātrāk tikt ārā. Tiklīdz kāds piezvina un aicina kaut kur doties, gribas skriet. Ja vecāki šādā brīdī iebildīs, ka bērns nedrīkst iet, būs jānoklausās, cik lielu postu viņi šādi nodara visai bērna dzīvei,» skaidro Baiba Gerharde.

## Kas pusaudzīm traucē

Atrisināt sarežģītā posma uzdevumus, **pusaudzuprāt, protams, visvairāk traucē vecāki.** Kad pusaudži izmisumā, pat ar domām par pašnāvību, tad zvana uz uzticības tālruni, un sarunu tematu tops jau gadiem ir nemainīgs. Pirmajā vietā ir attiecību problēmas, no kurām visbiežākā – konflikti ar vecākiem. Reālas problēmas, kad vecāki savas nezināšanas vai citu iemeslu dēļ izturas vardarbīgi, neiecietīgi. Vēl aktuālas ir problēmas attiecībā ar draugiem. Otrajā vietā ir sarunas par piedzīvotu vardarbību – gan skolā, gan citās kompānijās, gan mājās.

Mazliet retāk pusaudži zvana par sarežģījumiem mīlas jomā.

Kā redzams – tiklīdz rodas grūtības, pusaudzis nezina, kā tikt galā ar savu dzīvi, kaut arī lielākoties jūtas visvarens, gudrs un neatkarīgs. Tāpēc vecākiem ne tikai grūtajos brīžos, bet arī ikdienā vajadzētu parunāties, apskaut un samīļot pusaudzi, kaut arī viņš raugjas prom. Pusaudži necieš apskāvienus, taču viņiem ir nepieciešama informācija, kuru vecāki šādi dod, – mēs joprojām esam tepat blakus.

**Vēl pusaudzīm dzīvot mierīgi teju ne brīdi neļauj viņa paša ķermenis.** Maziņš, smalkas miesasbūves bērns strauji, vairāku mēnešu laikā, var pārvērsties par lielu un lempīgu pusaudzi. Īpaši sāpīgi to pārdzīvo meitenes, jo vairs nevar uzvilkt nevienas drēbes, dusmās sviež tās pa gaisu un raud. Ne vairs jūt savu garumu, ne apkārtmēru, tāpēc kustas neveikli – kaut ko aizķer, apgāž. Vēl grūtības rada jautājums – kurš ir noteicējs pār bērna ķermeni? Jo meitenēm ir jāprasa atļauja mammai, lai nogrieztu, nokrāsotu matus. Puišiem grūti tikt galā ar higiēnu. Gribas protestēt pret vecāku vērtībām – ja vecāki uzstāj, ka jāmazgājas katru dienu, tad pilnīgi noteikti to nevajag darīt! «Jo tolerantāk vecāki izturas pret pusaudža neveiklību saistībā ar pārmaiņām ķermenī, jo ātrāk un veiksmīgāk viņam izdosies apzināties savu jauno sajūtu ķermenī. Tas, cik mēs katrs ērti un brīvi jūtamies savā ķermenī, lielā mērā nosaka to, kā jūtamies dzīvē kopumā,» uzsver ārste psihoterapeite Ingrida Rateniece.

**Visvairāk satraucošā no visām pārmaiņām, kas pusaudzī notiek, ir seksualitātes attīstīšanās.** «Daudzas meitenes, kam dzimumpazīmes attīstās aptuveni par diviem gadiem agrāk nekā zēniem, un arī zēni sākumā kautrējas, jūtas apjukusi savā ķermenī, neapmierināti, dusmīgi. Paaugoties meitenes grib krāsoties, vilkt augstpapēžu apavus, seksīgas drēbes, pārlieku sevi demonstrēt. Bet gadās otrādi, ka meitenes slēpjas milzīgos maisveida T kreklos. Abas šīs galējības norāda uz grūtībām tikt galā ar savu sievišķību. 11 līdz 13 gadus veci pusaudži vēro pretējā dzimuma vecākus. Ja ģimenē no kailuma neviens nav kautrējies, tagad vecāki jūt, ka vairs negribas kailiem pa mājām stāvēt. Bērni jūtas ne savā ādā, bet vismaz vienaudži viens otru ļoti atbalsta un runā par šiem jautājumiem.

Īstajos tiņa gados jeb vidējā posmā – 14 līdz 16 gados – seksualitāte kļūst ļoti spēcīga. Pieņemts uzskatīt (pēc Freida teorijas), ka tad galvenās dziņas, kas vada cilvēku, – seksualitāte un agresivitāte – izpaužas viskrāsīgāk. Kā šīs dziņas kontrolēt? Viegli nav. It īpaši puišiem. Viņiem testosterona aktivitātes dēļ visvairāk gribas seksu laikā, kad tikt līdz tam nav vienkārši. Meitenes lielākoties seksam nepiekrīt, toties gērbjas un uzvedas tā, ka uzbudina ik uz soļa. Tā daudziem pusaudžiem patiešām ir krīze. Tāpēc pusaudži ir tik nervozi, viņiem svārstās garastāvoklis, reizēm no asarām līdz smiekliem ir viens solis. Ja jūtu ir par daudz, sākas somatiskas reakcijas ķermenī – rodas nogurums, visādas sāpes, apetītes zudums. Risinājums šādos brīžos pusaudžiem ir ārējie resursi – sava grupa. Lidzīgiem kopā esot, ar savām dziņām vieglāk tikt galā. Grupa aizpilda robus, kas rodas, metot no sevis ārā vecāku vērtības. Vietā var likt to, kas svarīgs citiem vienaudžiem,» skaidro Baiba Gerharde. <sup>AP</sup>

Pusaudžu vecumā cilvēks vēlreiz piedzīvo personības veidošanās pamata stadijas. Ja vecāki to saprot, viņi var labot to, kas nogājis greizi bērna audzināšanā, kad viņš bija maziņš. Par to – tālāk.



# Kāpēc viņi ir agresīvi?

(Un kāpēc tas ir labi)

## Dabiska psihes reakcija

«Sākoties straujām pārmaiņām ķermenī, pusaudzis ir šokā. Un dabiska psihes aizsargreakcija uz šoku ir agresija. Pusaudžu posmam jābūt grūtam laikam. Ja tas paiet tik mierīgi, ka vecāki neko īpašu nepamana, ļoti iespējams, ar bērnu kaut kas nav kārtībā. Pusaudžu vecumā jūtas ir tik pretrunīgas, tik grūti izturamas, ka kaut kādām problēmām jāparādās. Ja tās nav manāmas, jāraugās, vai bērnam nav grūtību ar socializēšanos, vai viņš neveidojas kā atkarīga personība, kas visos jautājumos klausā vecākus. Tad iespējams, ka arī pieaugušā vecumā šis cilvēks nebūs emocionāli atdalījies no vecākiem,» atzīst asociētā profesore Gunta Ancāne, ārste psihoterapeite.

## Spēks pretoties

«Ja vecāki ir pārlietu kontrolējoši, vardarbīgi vai hiperaprūpējoši, labākajā gadījumā bērns pusaudžu gados ir izteikti agresīvs. Taču nereti šie bērni ir depresijā. Ja parādās agresija, tas nozīmē, ka bērnam vēl ir cīņas spars. Ja vecāki to nespēj izturēt un atved bērnu pie psihoterapeita, šāds pusaudzis parasti arī kabinetā izturas izaicinoši, jo ir sašutis – ko viņš te ir atvests, kāpēc atkal kārtējā mamma ir uzradusies! Vecākiem pret viņu iesaku izturēties ar milzīgu cieņu un cerībām, ka šim bērnam dzīvē viss izdosies, jo, par spīti neadekvātajai audzināšanai, viņam joprojām pietiek spēka pretoties.

Ja vecāki pie psihoterapeita ievēd sašļukušu, depresīvu pusaudzi, kurš vienā brīdī kaut ko stāsta par skolu, citā par vecākiem, citā vēl par kaut ko, ir bēdīgi, jo skaidri redzams, ka viņa identitāte ir sašķīdusi kā mozaīka. Tad patiešām ir jāuztraucas par šā bērna nākotni. Bet agresija pusaudžu vecumā – tas ir lieliski. Tikai – trauksmaini vecāki to nespēj izturēt. Īpaši mammas. Jo vairāk mamma savas bailes ieprojiēcējusi bērnam, jo grūtāk viņam atdalīties. Runāju par mammām, kas satraucas par mazākajām bērna iesnām, kontrolē bērnu vienmēr un visur, turklāt piebilstot: «Tu redzēsi, ka man izrādīsies taisnība, ka būs slikti.» Vēl trauksmainajām mammām raksturīgi teicieni: «Esmu



tavā labā darījusi visu. Tikai tevis dēļ es dzīvoju. Man tagad vienai būs jāpalieliek.» Šādi tiek īstenota kontrolēšana, piesaistot bērnu sev caur vainas apziņu. Bet pusaudzis jau ir tik gudrs, ka saprot un jūt – ar viņu manipulē. Izteikta agresivitāte pusaudžu gados vēl vērojama, ja bērns ir sistis, pļaukāts, biedēts ar sišanu. Reizēm jābrīnās, cik sadistiskas fantāzijas var būt vecākiem, kā tikai viņi bērnus nepazemo. Piemēram, cik pazemojoši bērnam ir pašam iet ārā lauzt žagarus, ar kuriem viņu pērs. Cienu bērnus, kuri, ko tādu pārdzīvojuši, vēl spēj būt agresīvi,» skaidro ārste psihoterapeite Ingrida Rateniece.

## Vēl viena iespēja

«Ik pa brīdīm katrs pusaudzis atkal jūtas maziņš. Un pusaudžu posms laimīgā kārtā ir laiks, kad cilvēks vēl vienu reizi iziet cauri visām personības veidošanās pamata stadijām, kas ritējušas līdz piecu gadu vecumam. Arī spurinājam divgadnieka vecumam, kad pirmo reizi bērns mēģināja atdalīties no mammas, paužot savas vēlmes. Cilvēka identitāti nosaka, kas viņam patīk, kas nepatīk, ko viņš grib, ko negrib. Pusaudžu vecums ir pēdējais brīdis, kad identitātes veidošanos var veicināt vecāki. Un to var īstenot, interesējoties par savu bērnu, – kas tev patīk, kas nepatīk, ko tu gribi darīt, ko gribi vilkt mugurā, ko gribi klausīties. Sarunām jānorit ar patiesu interesi par bērnu, par to, ko viņš tiešām grib,» stāsta Gunta Ancāne

«Un pusaudzīm jāpieņem lēmumi, kas viņam pašam patīk. Ja bērns dumās kliez, kad vecāki viņam kaut ko uzspiež, vislabāk ir atbildēt, ka ļoti cieņāt viņa spēju pastāvēt par sevi. Kad bērns mātās ēst, viņa mute, apģērbs, pat visa istaba ir netīra, bet tad vecāki lielākoties ir saprotoši. Līdzīgas grūtības ir pusaudzīm, kad viņš mātās izteikt savu viedokli. Viņš patiešām saka visu ko, turklāt dažādās tēkātās. Bet, jo vairāk viņam būs iespēju paust savu viedokli, jo ātrāk viņš šo prasmi apgūs. Pusaudzis taču pats sadzird, kad runā kaut ko šķērsām. Jo vairāk runā, jo vairāk saprot, ko patiesībā grib pateikt. Domas, kas bijušas kaut kādā nudzeklī, šādi var sakārtot. Arī saruna

ar vecākiem var būt juceklīga, tas ir normāli. Svarīgākais, ka pusaudzis vispār ar vecākiem runā,» skaidro Ingrida Rateniece.

## Piedod!

«Ja bērnam ir nodarīts pāri, mazam esot, pusaudžu vecumā viņš to atdara. Vai arī – ir dusmīgs uz vecākiem, ka viņam grūti atdalīties. Tikai tā vietā pasaka, ka vecāki ir stulbi. Bet abos gadījumos daudzi vecāki jūtas tik aizvainoti, ka vēlas, lai pusaudzis lūdz piedošanu. Domāju, ka atbildības daļa pusaudža agresīvo izlēcieni brīžos jādala uz pusēm. Jā, pusaudzis runā nepieņemamā tonī, bet vecāki ir tie, kam jāspēj teikt pirmajiem: «Piedod, esam nevajadzīgi tevi bakstījuši!» Tas dod iespēju bērnam pateikt: «Es arī pārāk traki izrunājos.» Lūgt piedošanu nav viegli, tā ir stipra cilvēka iezīme vai ārkārtīgas pazemības izpausme. Pusaudzis tam var nebūt gatavs,» skaidro Ingrida Rateniece.

Arī pusaudža  
vecākiem  
jāizjūt grūtības.

## Kurš kuru atstumj

«Kad bērnam sākas pusaudžu vecums, katrs vecāks sajūtas atstumts, nemīlēts. Tad ir svarīgi, cik pieaugušajam ir labs paštēls. Tikai vecāki ar labu pašapziņu spēj akceptēt, ka tas ir labi, ja bērnam ir pašam savs viedoklis, kas ir atšķirīgs. Bet pirmajās reizēs, kad bērns paziņo, ka vecāku viedoklis viņam nav svarīgs, vecāki to izjūt kā atstumšanu. Un nereti atbild ar to, kas ir īsta atstumšana: «Ak, ja tu man šitā saki, es tev nedošu kabatas naudu, es tev neatļaušu iet uz tusiņu!» Atgrūžot savu bērnu laikā, kad viņš patiešām nespēj tikt galā ne ar savu garstāvokli, ne domām, bērns tiek ļoti sāpināts. Visbiežāk šo sāpju sekas ir nopietnas uzvedības problēmas, retāk – slimošana. Un tad vecāki sāk saņemt ziņas no skolas, ka bērns ir agresīvs,» skaidro Gunta Ancāne. 📧

## Pusaudzis un viņa grupa

«Katram pusaudzīm ir ļoti svarīgi iekļauties kādā grupā, klasē vai ārpus tās. Ne vienmēr vecākus apmierina kompānija, kurā bērns uzturas. Pusaudža izvēli šajā jautājumā īsti ietekmēt vairs nav iespējams, ja nu vienīgi var mēģināt piedāvāt viņam kādas nodarbības, kuras bērns ir vēlējis apmeklēt. Tas var nostrādāt, var nenostrādāt. Jo šis ir viens no brīžiem, kad parādās līdzšinējās audzināšanas sekas. Ja vecāki atbalstījuši bērna intereses un pietiekuši bieži pulciņu maiņu, kamēr bērns atrod ko sev tuvu, pusaudžu vecumā ir liela iespējamība, ka bērns ir iekļāvies grupā, kuru vieno sports, mūzika vai kas cits ar saprotamu saturu. Pusaudži tad grupējas nodarbībās, kur nereti autoritāte ir treneris vai interešu izglītības pedagogs.

Ja bērns iekļāvies grupā, kas vecākiem rada bažas, var mēģināt uzķert brīžus, kad viņš grupā jūtas slikti, un tad runāt. Bet reizēm sanāk samierināties. Pīrādziņa un pātagas (motivācijas un soda) princips iedarbojas īsu laiku, pāris dienu pusaudzis varbūt neies uz grupu, ja dabūs jaunu mobilo telefonu. Var mēģināt novilkt kādas sarkanās līnijas, ka, piemēram, pa nakti jābūt mājās. Bet, ja pusaudzis neatnāks, ko tad? Receptes, kā sadarboties ar pusaudzi, lai vecākiem būtu mierīga sirds, nav.

Ir dažas pazīmes, kas norāda, ka pusaudzis patiešām iesaistījies bīstamā grupā. Stingra hierarhija, kur skaidri noteikts, kuri ir augstāki, kuri zemāka ranga grupas locekļi. Augstāk esošo viedokļus apstrīdēt nevar. Bieži vien, lai iekļautos grupā, ir kāda iniciācijas procedūra, nereti tās ir viendzimuma grupas. Pusaudzis par grupu nestāsta gandrīz neko, tajā grūti iekļūt un no tām ir grūti izkļūt. Ja vecāki mana, ka bērns ir grupā, kas atbilst šīm pazīmēm, par turpmāko rīcību var konsultēties pa uzticības tālruni, meklēt cita speciālista palīdzību,» atzīst ārste psihoterapeite Baiba Gerharde.