



**INDIVIDUALIOSIOS PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS**  
**RAIDOS PSICHOLOGIJOS KONSPEKTAS**  
**PRENATALINĖ RAIDĄ**

(Pateikiame ištrauką iš knygelės „Mano pirmasis dienoraštis“. Teksto autoriai G. Čerkauskas, J. Vaišnoraitė. Leidybos ir informacijos centras „Už gyvybę“, 2000, Kaunas.)

**Mano pirmasis dienoraštis. Pirmieji 9 mėn.**

*Prieš ateidami į šį pasaulį, mes kiekvienas išgyvename ištisą istoriją po savo motinos širdimi. Per tuos 9 mėnesius, patys to nežinodami, darbavomės dėl savęs daugiau, negu per visą tolesnį gyvenimą ir savo gyvenimo albumą galime pradėti versti nuo gyvybės užsimezgimo akimirkos.*

**1-oji savaitė.** Man keliaujant tavo kiaušintakiais, dalijasi mano ląstelės. Jose slypi visa informacija: mano akių ir plaukų spalva, ūgis ir lytis.

**2-oji savaitė.** Formuojasi trys ląstelės sluoksniai. Vidinis ląstelės sluoksnis taps mano kvėpavimo ir virškinimo organais. Iš viduriniojo vystysis kaulai, raumenys, kraujotakos sistema, inkstai ir lytiniai organai. Išorinis sluoksnis taps mano oda ir nervais.

**3-oji savaitė.** Jau prisitvirtinau prie tavo gimdos sienelių. Pradėjo formotis mano smegenys.

**4-oji savaitė.** Mano širdelė plaka, formuojasi mano stuburas ir raumenys. Pradėjo matytis mano akys.

**5-oji savaitė.** Aš jau turiu rankas ir kojas. Galima pamatyti mano smegenų vingius. Pradeda matytis mano nosis ir burna.

**6-oji savaitė.** Aš turiu mažučius pirštelių. Mano širdelė plaka du kartus dažniau nei tavoji.

**7-oji savaitė.** Aš jau judu. Mano burnelė gali jau išsižioti. Aš jau turiu lūpas ir liežuvį. Mano kojų piršteliai jau kresni.

**8-oji savaitė.** Mano namučiai yra vištos kiaušinio dydžio. Mano ūgis – 2,6 cm. Visi pagrindiniai mano organai – širdelė, smegenys, plaučiai, inkstai, kepenys ir žarnos dirba, nors ir nėra visiškai išsivystę. Aš net galiu jausti.

**9-oji savaitė.** Vystosi mano balso stygos. Aš jau turiu net skonio receptorių užuomazgas. Mano akytės visiškai susiformavusios.

**10-oji savaitė.** Mano ūgis – 3,7cm. Mano ausytės beveik išsivysčiusios.

**11-oji savaitė.** Aš jau žagsiu. Moku ryti. Galiu judinti galvutę ir keisti veido išraišką – moku suraukti kaktą, šnairuoti. Mano ūgis – 5 cm.

**12-oji savaitė.** Mano namelis yra lauko teniso kamuoliuko dydžio. Aš plaukiuju ir mankštinuosi kiekvieną dieną, galiu judinti kojų pirštelių, stipriai spausti kumštuką. Tavo drabužiai tikriausiai tapo tau per ankšti.

**13-oji savaitė.** Mano burnytė, nosis ir išorinės ausys yra visiškai išsivysčiusios. Esu 7,5 cm ilgio ir sveriu 30 g.

**14-oji savaitė.** Auga mano plaukučiai. Energingai mankštinuosi, todėl mano raumenys sparčiai vystosi. Aš augu labai greitai: esu 10 cm ilgio ir sveriu daugiau kaip 60 g.

**15-oji savaitė.** Turiu antakius, blakstienas ir kažkokių pūkelius ant pakaušio. Aš girdžiu kaip plaka tavo širdis, kaip skamba tavo balsas. Esu 13 cm ilgio.

**16-oji savaitė.** Patinka gerti skystį, esantį aplink mane, kai jis saldus, ragauju jį tau suvalgius ko nors rūgštaus. Moku žiovauti ir išsitiesti.

**17-oji savaitė.** Auga mano rankų ir kojų pirštų nagučiai. Vystosi mano oda. Ultragarso jau galima nustatyti mano lytį (jeigu norėsiu parodyti). Esu 18cm ūgio.

**18-oji savaitė.** Girdžiu tavo supančios aplinkos garsus. Jeigu garsas čiažus, užsidengiu ausis arba šokteliu. Mėgstu spardyti ir kumščiuoti. Tu jau gali jausti mane. Aš kraipausi ir sukiojuosi. Esu jau 20 cm ūgio.



**19-oji savaitė.** Jeigu iki šiol nepajutai mano „mylavimų“, tikriausiai pajusi šią savaitę. Aš labai daug geriu. Skysčiai aplink mane nuolat švieži, nes visiškai atsinaujina kas 6 val. Mano ūgis – 23cm.

**20-oji savaitė.** Aš nuolat spardausi ir judu ir krutu, tad tau teks priprasti prie šito. Esu 25 cm ūgio ir sveriu apie 300 g.

**21-oji savaitė.** Turiu ypatingą odą, saugančią mane gimdoje. Ji pranyks prieš tau pamatant mane.

**22-oji savaitė.** Tu staiga gali pajusti dažnus judesius savo viduje, bet nesijaudink – mane ištiko žagsėjimo priepuolis. Turėtum pradėti jausti mano reakciją į garsus. Man patinka, kai tu kalbi arba dainuoji man.

**23-oji savaitė.** Ant mano rankų pirštelių galiukų ir delniukų atsiranda raukšlės. Sveriu 500 g. Jei gimčiau, ypač atidžiai medikų globojamas jau galėčiau išgyventi. Bet tai labai didelė rizika.

**24-oji savaitė.** Reaguojau į garsus, netgi „šoku“ pagal muziką, kurią girdžiu. Jau esu 32 cm ūgio.

**25-oji savaitė.** Aš pradėjau storėti. Kartais net verkiu.

**26-oji savaitė.** Atrodo, kad miegodamas aš sapnuoju.

**27-oji savaitė.** Galiu atsimerkti ir dairytis aplinkui. Čia ne visada tamsu – ryški šviesa, saulė arba lempos šviesa skverbiasi manęs link. Jei gimčiau dabar ir būčiau tinkamai prižiūrimas, jau galėčiau išgyventi.

**28-oji savaitė.** Mano namelyje ankštoka, man sunkiau judėti. Esu 38cm ūgio ir sveriu 900 g.

**29-oji savaitė.** Kai išgirstu tavo balsą, mano širdelė ima plakti daug stipriau!

**30-oji savaitė.** Užimu beveik visą vietą tavo gimdoje. Pats laikas apsisukti aukštin galva.

**31-oji savaitė.** Judu mažiau, nes čia beveik nėra vietos! Susisuku į kamuolį, keliai sulenkti, smakras remiasi į krūtinę, rankutės suriestos. Ir tu manai, kad tau nepatogu! Esu 40 cm ūgio ir sveriu apie 1600 g.

**32-oji savaitė.** Jeigu apsiversčiau žemyn galva, pajustum, kaip kojytė remiasi į tavo šonkaulį.

**33-oji savaitė.** Esu jau puikiai išsivystęs. Mano „mankšta“ gal ir ne visada tau patinka, bet aš nieko negaliu padaryti – čia labai ankšta.

**34-oji savaitė.** Mėgindamas įkvėpti, įtraukiu skysčio ir pradėdau žagsėti. Mokausi mirksėti. Mano plaukai jau gali būti 5 cm ilgio! Reaguojau į pažįstamus garsus.

**35-oji savaitė.** Darausi tikras storulis, paruoškite didesnę kambarį! Esu 40 cm ūgio ir sveriu 2500g.

**36-oji savaitė.** Esu beveik pasiruošęs. Jei dabar gimčiau, nieko blogo neatsitiktų. Bet dar palauksiu, nes taip bus geriau tau ir man. Esu 46 cm ūgio.

**37-oji savaitė.** Mano kojų ir rankų nagučiai pasiekė pirštų galiukus.

**38-oji savaitė.** Galiu pasakyti, kuo skiriasi tamsa nuo šviesos. Šviesoje matau daugiau!

**39-oji savaitė.** Mano odėlė minkšta ir lygi. Esu tikras rubuilis. Mano ūgis – 49 cm. Jau pasiruošęs ateiti!

**40-oji savaitė.** Ateinu ☺!

## KŪDIKYSTĖ (nuo gimimo iki 1 metų)

### Somatinis vystymasis

Svarbiausia kūdikystės ypatybė yra ta, kad vaiko psichinis vystymasis glaudžiai susijęs su intensyviu fiziniu vystymusi ir nervų struktūros brendimu. Labai intensyviai vystosi smegenys.

Pagal naujagimio kūno svorį ir gimimo savaitę juos galima suskirstyti į sveikus, hipotrofiškus (per mažo svorio) ir neišnešiotus. Kuo mažesnis kūdikio svoris, tuo sunkiau jam savarankiškai kvėpuoti, maitintis, virškinti, reguliuoti kūno temperatūrą ir apsisaugoti nuo infekcijų.

Vaiko gerą vystymąsi parodo jo nuolat didėjantis svoris. Naujagimis negeba valdyti savo kūno. Jo galva yra didelė ir sunki, todėl galva tampa jo atramos tašku ir sukimosi

ašimi. Naujagimio akys dar negali aiškiai matyti, tik iš 25 cm atstumo trumpam laikui jis gali aiškiai matyti objektą. Naujagimiai verkia be ašarų, tik po 4 – 6 savaičių verkiant nurieda pirmosios ašaros.

Naujagimio klausa yra gerai išsivysčiusi, į netikėtus garsus mažylis išsigandęs reaguoja krūpčiodamas. Naujagimis jau turi išsivysčiusias kvapo ir skonio jusles. Savo motina jis atpažįsta pagal kvapą. Naujagimiai kvėpuoja labai greitai, paviršutiniškai ir kartais nereguliariai.

Naujagimiai labai stipriai sugniaužia rankų ir kojų pirščiukus, kai paliečiamas jų delnas ar pėdutė. Pagrindiniai naujagimio refleksai yra spenelio ieškojimas ir čiulpimas. Dauguma naujagimių miega 16 val. per parą, tačiau yra ir tokių mažylių, kurie išmiega ir 22 val., o kiti miega ne daugiau kaip 12 val. ir retai kada 2 val. iš eilės. Naujagimiai pabunda pajutę alkį, šaltį, skausmą ar nepatogumą.

#### **Kūdikio vystymasis**

- 3 mėn. išmoksta valdyti galvą; statomas ant kieto pagrindo, susmunka.
- 4 mėn. pakelia galvą ir pasuka į garso ar vaizdo pusę.
- 5 mėn. pasiverčia ant šono; laikomas už pažastų, remiasi į pagrindą.
- 6 mėn. gali sėdėti be kitų pagalbos; statomas perkelia kūno svorį ant kojų, bet keliai dar sulenkti; čiumpa žaislą, gali perimti jį kita ranka.
- 7 mėn. apsiverčia nuo nugaros ant pilvo.
- 8 mėn. pradeda ropoti; sėdi pats nesvyruodamas.
- 9 mėn. ropodamas gerai valdo kūną.
- 10 mėn. gulėdamas ant pilvo gali savarankiškai atsisėsti ir žaisti neprarasdamas pusiausvyros; stojasi laikydamasis už baldų, gali pastovėti apie pusę minutės.
- 11 mėn. koordinuotai ropoja keturiomis; laisvai sėdi ir laiko pusiausvyrą; bando eiti savarankiškai (išsižergęs, netvirtai).
- 12 mėn. su ropojimu baigia vystytis kūdikio gulėsena ant pilvo.
- 15 mėn. gerai vaikšto ir bėgioja.
- 18 mėn. tiesiai laiko galvą, sėdi, vaikšto, lipa laiptais, mokosi kalbėti.

#### **Pažintinė raida**

- ***Pasaulį pažįsta per jutimus ir judesius: 1 – 3 mėn. lavėja regos ir klausos koordinacija***
- 3 mėn. seka judantį objektą
- 3 – 6 mėn. formuojasi multisensorinė (suvokiant visais pojūčiais) koordinacija. Vaikas išmoksta save skirti iš aplinkinio pasaulio daiktų. Manipuliuodamas daiktais, juos pažįsta. Per 3 – 6 mėn. formuojasi multisensorinė koordinacija, kuri apima regėjimą, lytėjimą ir klausą.
- 5 mėn. šneka pats su savimi, ulba, guguoja, krykščia, tarška visą dieną. Mažylis siekia daiktų, kurie yra toliau, nei jis gali pasiekti ranka. Jo dėmesį traukia judantys optiniai dirgikliai – juos sekioja žvilgsniu.
- 6 mėn. mokosi ištarti garsų junginius: „ma-ma“, „tė-tė“. Kūdikis nenuilstamai treniruoja savo balsą, turi jautrią klausą ir yra labai pastabus.
- 7 mėn. apžiūrinėja daiktus savo rankose. Ima suvokti, jog daiktai ir žmonės nesiliauja egzistavę ir tada, kai juos trumpam pameti iš akių. Mažylis susižavėjęs žaidžia slėpynių, kai tėvai sušunka „ku-kū“, kūdikis sukrykščia ir spurda iš pasitenkinimo.
- 8 mėn. reaguoja į savo vardą, suvokia, kai jis baramas.
- 10 mėn. supranta nedidelius reikalavimus: „duok“, „ačiū“, „ne“. Kūdikis suvokia, ką reiškia „Ne“ ir pats neigdamas purto galvą. Šiuo laikotarpiu mažylis ištaria prasmingus žodžius „mama“, „tėtė“, tik jie dar nėra susiję su atitinkamais asmenimis.
- 18 mėn. turi 10 – 20 žodžių žodyną. Mažylis kasdien išmoksta vis naujų žodžių ir jau pradeda šnekėti dviejų žodžių sakiniais.

- Antrųjų metų pabaigoje vaikas jau ištaria 100 – 200 žodžių. Vaikas nuo mažens turi matyti skaitančius ir rašančius žmones. Jų demonstruojami skaitymo ir rašymo modeliai yra vaiko veiklos skatintojai.

### **Psichosocialinis vystymasis**

Dėl asmeninio dėmesio stokos, skiriamo mažyliui, ankstyvoje vaikystėje gali sutrikti socialinis vystymasis. Tyrimai rodo, kad net maži kūdikiai sugeba bendrauti, jie skirtingai reaguoja į žmones ir į negyvają aplinką. Skirtingai bendrauja su savo motina ir su nepažįstamais žmonėmis. Tai rodo, kad kūdikiai aktyviai dalyvauja bendravime, prasmingai atsiliepia į kito žmogaus veiksmus, nuotaiką, draugiškumą.

Be socialinio bendravimo yra svarbus kūdikio emocinis vystymasis. Kūdikis reiškia daug jausmų – pasitenkinimą, pyktį, baimę, liūdesį, susijaudinimą, džiaugsmą. Skirtingai reaguoja į pažįstamus ir nepažįstamus žmones. Kūdikis labai stipriai išgyvena emocijas ir jausmus. Kūdikio jausmai yra poliariški: meilė – neapykanta; pasitenkinimas – skausmas ir pan. Tėvų emocinis palaikymas ir rūpestis mažyliui sumažina skausmą, pyktį bei nusivylimą. Kūdikis, gaudamas emocinį tėvų palaikymą, išmoksta valdyti savo jausmus.

## **ANKSTYVOJI VAIKYSTĖ (1 – 3 metų amžius)**

### **Somatinis vystymasis**

Puikiai vaikščioja, pradeda išmokti kitas judėjimo formas: bėgti, važinėti triračiu ir rogutėmis, šokti, lakstyti ant pirštų galų, nušokti nuo vienos pakopos ir laiptuoti laiptais aukštyn ir žemyn. Kūno valdymas vis gerėja, judesiai darosi vis greitesni ir vikresni. Dabar vaikas jau drąsiai lipa laiptais, gali pastovėti ant vienos kojos, drąsiai ir savarankiškai naudotis sūpynėmis, ieško papildomų sunkumų: pralįsti pro skylę, perlipti per kartelę ir t.t.

Šalia lokomocijos (judėjimo) tobulėja manipuliacija, t.y. tikslinga rankų veikla. Šiame amžiuje smulkioji motorika lavėja ne taip greitai, kaip stambioji.

2 metų vaikas jau aiškiai skiria kūnų paviršiaus skirtumus: šiurkštus – švelnus; karštas – šaltas; sausas – šlapias. Vaiko supratimas, kad pasaulis yra trimatis, susiformuoja kelių jutimų – lytėjimo, regos pagrindu.

2 metų vaiko galvos smegenys sveria 50 proc. suaugusiojo smegenų svorio. Dešinysis galvos smegenų pusrutulis labai intensyviai bręsta iki 1,5 metų ir ne taip greitai iki 3 metų. Šis pusrutulis labiau atsakingas už bendravimą, tarpasmeninių santykių sferą, o kairysis – už kalbinius gebėjimus. 2 – 4 metų vaikai mėgsta kartoti tam tikrą veiksmą, jiems sunkiau laukti eilėje, padaryti pertrauką įdomios veiklos metu, nutraukti žaidimą atėjus pietų laikui.

### **Pažintinis vystymasis**

Vaikas pradeda suvokti simbolius, t.y. suprasti, kad daiktas egzistuoja ir realiai, ir žodžio, ir minties pavidalu. Svarbiausias pasiekimas – vaikas jau išsivaizduoja ir mintyse atkuria šiuo metu neesantį objektą.

Egocentrizmo apraiška kalboje yra vadinamasis monologas. Žaisdami kartu, vaikai nesistengia bendrauti, kiekvienas kalba sau ir apie save. Vaiko akimis, nėra kitokio požiūrio į aplinką, visi mąsto ir supranta taip, kaip jis.

Dar vienas svarbus mąstymo požymis – regimybės painiojimas su realybe. Atlikti bandymai su kate, ant kurios pridengus antklodę, būdavo užmauta šuns galva, vaikai vadindavo šunimi; pienas, pilamas į rausvos spalvos stiklinę, buvo vadinamas rausvu.

Nelogiško samprotavimo pavyzdžiai: „Dviratis važiuoja, nes ratukai remiasi į gatvės grindinį“, „saulė juda dangumi todėl, kad lydetų mane per pasivaikščiojimą“, „Jei kapinės yra vieta, kur laidojami žmonės, tai jos yra ir mirties priežastis. Jei nebūtų kapinių, nebūtų ir mirties“

Pažintinių procesų ribotumas pasireiškia siaura atminties apimtimi, lengvai išblaškomu dėmesiu.

Gebėjimas kalbėti – vienas iš aptariamo laikotarpio vystymosi uždavinių: nepajudėjęs iš vietos, vaikas žodžiu gali paprašyti pagalbos, pakviesti kitą, pasidalinti išpūdžiais. Žodyno apimtis labai sparčiai didėja, vartoja tokias formas: „mano“, „tavo“, „mane“. Mažylis sugeba žodžiais išreikšti savo norus, padainuoti paprastas daineles.

Žaisdamas jis vienas „skaito“ knygutes. Vaikui labai patinka pasakoti nebūtus dalykus, jis žavisi keiksmazodžiais, kvailais plepalais, sunkiais tarptautiniais žodžiais.

### **Psichosocialinis vystymasis**

„Aš – vaizdas“ randasi palaipsniui, keliomis pakopomis. Webb (1989) skiria tokias proceso stadijas: savęs išisąmoninimas – savivoka – savigarba – pasitikėjimas savimi. Apie antruosius metus savęs pažinimas pasiekia naują lygį – vaikas atpažįsta save veidrodyje. Atsiranda nauja kokybė – vaikas supranta, kad gali aktyviai ir savarankiškai bendrauti su aplinka. Dvimečiai vaikai daugiausiai akcentuoja savo fizinius požymius „Aš esu mėlynakis“, veiklos kokybę „galiu greitai bėgioti“, nuosavybę „turiu katę“, šeimos konsteliaciją „esu jaunesnė sesė“ ir pasirinkimus „labiausiai mėgstu raudoną spalvą“. 2 – 4 metų vaikai geriau supranta savo ir kitų žmonių teigiamas emocijas, nei neigiamas.

2 metų amžiuje vaikai pradeda giliau suprasti aplinką, tampa jautrus šeimos bendravimo normoms, aplinkoje egzistuojančioms taisyklėms. Pvz., atsiranda iki šiol nekilęs susijaudinimas dėl iškritusios meškiuko akies ar uogiene sutepto megztinio. Nepataikęs išpilti į stiklinę dvimetis ir be suaugusiojo pastabos supranta, kad užduotį atliko „ne taip“. Vaikas pradeda suprasti kito žmogaus mintis ir jausmus, skirti „gera“ ir „bloga“ bei „teisinga“ ir „neteisinga“. Tai neišvengiamai sukelia gėdos jausmą. Nusikaltęs šeimos taisyklėms, vaikas nuleidžia žvilgsnį, panarina galvą ar slepiasi už kitų nugaros. Taip jis parodo savo sumišimą, jaučiamą gėdą.

Savikontrolė vyksta dviem lygiais: 1) vaikas mokosi kontroliuoti save, 2) organizuoti ir numatyti įvykius artimiausioje aplinkoje. Viena svarbiausių savikontrolės apraiškų ankstyvojoje vaikystėje yra mokėjimas naudotis tualetu. Adekvatus vaiko higienos įgūdžių treniravimas tėvams atrodo viena opiausių vaiko auginimo problemų, ypač jei tėvai su ja susiduria pirmą kartą. Buvo pastebėta, kad mokėjimas naudotis tualetu trunka 10 mėnesių, jei pradedama nuo 5 mėn. amžiaus ar anksčiau, ir perpus sutrumpėja, jei atidedamas iki vaikai sukanka 20 mėnesių. Tėvų meilė pasiekama punktualia higiena, paklusnumu, švara. Jei tėvai perdėtai griežtai akcentuoja tualetu įgūdžius, vaiko emocinis brendimas sustos, gyvybinė energija simboliškai liks nukreipta į apsisvalymą, perdėto švarumo siekimą. Eriksonas (1963) teigia, kad tokio amžiaus vaiko psichosocialinio vystymosi tikslas yra savikontrolės jausmas, kartu išlaikant pozityvų savęs vertinimą ir tikėjimą savimi. Tai pasiekama per savarankiškumą, autonomišką aktyvumą įvairioje veikloje. Idealiu atveju vaikui talkina supratingi ir tolerantiški tėvai, leidžiantys pačiam pajusti savo galimybių ribas. Tokiu atveju susidaro nauja ego kokybė – valia.

Šio laikotarpio uždavinys – simbolinis žaidimas ir sugebėjimas fantazuoti. Watson, Fischer (1980) skiria tokias simbolinio žaidimo stadijas: pradžioje vaikas pats būna veikėjas (pvz., pats guldo galvą ant pagalvės, tarsi ruošdamasis miegoti). Vėliau jis panaudoja pasyvų ar pakeistinį veikėją (pvz., paguldo lėlę ant pagalvės, parodydamas, kad jai atėjo laikas miegoti). Pagaliau, maždaug nuo 2,5 metų vaikas suteikia pasirinktam veikėjui aktyvumo savybę (pvz., mama – lėlė guldo miegoti vaiką – lėlę). Tamis-Lemonda, Bernstein (1994) pastebėjo, kad dvimečiai vaikai žaidžia įdomesnius ir sudėtingesnius žaidimus su vyresniais už save vaikais nei su savo mamomis. Tai aiškinama fantazijos esybe, geriau prieinama vaikams nei suaugusiems. Ankstyvoji vaikystė – tai laikotarpis, kai pasak Winnicott (2000), balansuojama ant jaudinančios ribos tarp fantazijos, sapnų, pasakų – ir objektyvios tikrovės, realių aplinkos reikalavimų. Žaidimas visuomet jaudina, nes leidžia pajusti netvirtą ribą tarp subjektyvaus pasaulio ir objektyvios realybės. Oaklander (1997) teigia, kad sugebantys fantazuoti vaikai turi aukštesnį intelekto koeficientą, lengviau įveikia sunkumus, geriau prisitaiko, taigi fantazija gali atlikti savireguliacijos funkciją.

### **Trečiųjų gyvenimo metų krizės simptomai**

L. Vygotskis teigė, kad trečiųjų gyvenimo metų krizės pirmasis simptomas yra **negatyvizmas**. Negatyvizmas – tai vaiko elgesys priešingas tam, kurį jam siūlo suaugęs, kai vaikas nenori ko nors daryti tik todėl, kad tai pasiūlė suaugęs žmogus. Vaikas reaguoja ne į veiklos turinį, o į suaugusiojo pasiūlymą. Jis gali atsisakyti daryti net tai, ko jam labai norisi. Jei ryški negatyvizmo forma, taip reaguoja visi vaikai (atsisakymas miegoti).

Antrasis krizės simptomas yra **užsispyrimas**. Užsispyrimas, kai vaikas nori gauti tik todėl, kad jis to pareikalavo. Jis griežtai laikosi savo nuomonės ar sprendimo. Pvz., kviečiamas eiti namo, jis atsisako. Trečiasis simptomas – **atžagarumas**. Negatyvizmas visada nukreiptas prieš suaugusį, o atžagarumas nukreiptas prieš suaugusiojo siūlomas elgesio normas. Atžagarumas reiškiasi nepasitenkinimu „ai“, „na, jau ne...“. Vaikas siekia išlaikyti autonomiškumą ir vadovautis savo norais. Jis nenori būti vedžiojamas už rankos, visą laiką priešinasi tam, kas su juo daroma. Ketvirtasis simptomas – **savivaliavimas** – tai siekimas būti nepriklausomu, viską daryti pačiam. Būdingi dar trys krizės simptomai – protestas, nuvertinimas, despotizmas, bet jų reikšmė yra antraeilė.

### VIDURINIOJI VAIKYSTĖ (3 – 7 metų amžius)

#### Somatinis vystymasis

Vėlyvuojų ikimokykliniu laikotarpiu galutinai išryškėja vaiko polinkis dirbti kairiaja ar dešiniąja ranka. Ši vaiko savybė jau būdinga nuo kūdikystės (tarptautinė psichologijos enciklopedija, 1996).

Sparčiai vystosi regėjimo aštrumas, vaikas sugeba išvelgti smulkesnes detales. Šiuo laikotarpiu sparčiai ir netolygiai lavėja klausos aštrumas arba tikslumas, leidžiantis vaikui atskirti šaižų – švelnų, aukštą – žemą ir pan. garsus, išsivysto jau kūdikiams ir mažai tekinta ikimokykliniais metais.

Naujai medžiagai išmokyti svarbi girdimoji atmintis itin gerai vystosi 5 – 8 metų laikotarpiu. Šiuo amžiaus tarpsniu lavėja sugebėjimas suderinti dviejų modalumų – vizualinę ir girdimąją – informacijos, kurios svarbios kaip skaitymo komponentai (H. Williams, 1983).

#### Pažintinis vystymasis

Šio amžiaus vaikas pirmiausiai išskiria daikto spalvą, o tik po to – daikto formą, dydį. Vaikui sunkiau orientuotis laike, jo organizmas tam tikru būdu reaguoja į laiko tėkmę – atitinkamu paros metu jis nori valgyti, miegoti ir t.t. Tačiau vaikas gana ilgai nesuvokia laiko, neturi laiko vaizdinių. Vaikas, mokydamasis suvokti paros laiką, orientuojasi į savo veiksmus – rytą prausiasi, pusryčiauja, dieną žaidžia, pietauja, vakare gulasi miegoti. Nuovoka apie metų laikus susidaro susipažinus su sezoniniais gamtos reiškiniais. Labai sunku vaikui įsisavinti, kas yra „vakar“, „šiandien“, „rytoj“. Vaikas iki 5 metų negali apsiprasti su laiko reliatyvumu, negali suvokti, kad tai, kas buvo „vakar“, tampa „šiandien“. Nuo 5 m. jis pradeda suvokti šį laiko žymėjimą ir teisingai jį vartoja. Išėities tašku vaikas naudoja šiandienos vaizdinį.

Pagal A. Binet suvokimas vyksta palaipsniui: iš pradžių įtvirtinamas daikto pavadinimas, vėliau vaikas pradeda domėtis jo paskirtimi, dar vėliau to daikto struktūra ir kilme.

Atmintis nevalinga, tai reiškia, kad vaikas dažniausiai sąmoningai nesistengia ką nors įsiminti. Įsiminimas vyksta veikloje ir priklauso nuo jos pobūdžio. Vaikas atsimena tai, į ką veikloje buvo atkreiptas dėmesys, kas padarė jam įspūdį, kas buvo įdomu. Vyrauja vaizdinė atmintis. Pagrindinį atminties turinį sudaro anksčiau suvoktų daiktų vaizdai bei vaizdiniai.

Šiame amžiuje dominuoja ikioperacinio intelekto stadija. Tuo metu vaikas susikuria įvairias „proto teorijas“, savitą pasaulio vaizdą. Vaikas yra smalsus, domisi įvairiausiais reiškiniais, prašo paaiškinti pvz., iš kur atsiranda vaikai, kaip prasideda lietus, kodėl krinta žvaigždės. Tėvai tai vadina „kodėlčiaus“ laikotarpiu. Vaikams smalsu, kodėl šviečia saulė, krinta lapai, auga arba nustoja augti žmonės, kas buvo mama, kai visi dar buvo maži ir pan. Chi, Koeske (1983) teigia, kad kuo daugiau vaikas žino, tuo lengviau manipuliuoja turima informacija.

Aptariamuoju laikotarpiu vaiko kalba, Ž. Piaže (1948) nuomone, tebėra egocentriška, tačiau atsiranda labiau socializuota jos forma – kolektyvinis monologas.

#### Psichosocialinis vystymasis

Šio amžiaus tarpsnio metu vaikai save suvokia kaip berniuką ar mergaitę. Šiai stadijai būdingas lytinis smalsumas, skirtumų tarp abiejų lyčių ieškojimas. Savo lyčiai priklausančių elgesį vaikai išmoka stebėjimo ir pastiprinimo būdu. Fagot (1995)

stebėjimai rodo, kad šypsena, dėmesiu, pagyrimu tėvai paskatina mergaičių žaidimą su lėlėmis ir kritikuoja jų žaidimą su žaislinėmis mašinomis. Analogiškai, tik stipriau tėvai pozityviai atkreipia dėmesį į berniukų užsiėmimus su kubeliais, mašinomis.

Dar vienas šio mažiaus vaiko uždavinys – savigarbos pradžia. Savigarba yra būtinas pozityvaus Aš – vaizdo komponentas (Adler, 2001). Save gerbiantys vaikai drąsiai reaguoja į naujoves, lengvai susidraugauja, noriai eksperimentuoja. Jie sugeba kontroliuoti save, laikosi elgesio taisyklių ir pasitiki auklėtojais. Tokie vaikai yra kūrybiški, turi lakią vaizduotę, laisvai mąsto. Žemos savigarbos vaikus dažnai skiria priešingos savybės: jie neiniciatyvūs, perdėtai reiklūs, beveik visuomet siekia suaugusiųjų pagalbos, nepradeda naujos veiklos. Tokie vaikai mažai kalba, atsiskiria nuo kitų arba agresyviai elgiasi, savininkiškai vertina daiktus. Kaip teigia B. Ir P. Newman (1987), savigarbai atsirasti yra svarbūs du pagrindiniai šaltiniai: 1) pasiekimų atitikimas lūkesčiams; 2) aplinkinių žmonių meilė, parama, įvertinimas. Pastebėtas dėsniumas: tėvai, turintys pozityvų Aš – vaizdą ir savigarbą, išugdo tokias savybes ir savo vaikams (Adler, 1989). Pernelyg drausminantys tėvai pamina vaiko iniciatyvą, akcentuoja ne veiklos motyvą, o neigiamas jos pasekmes („sulaužei, ištepei, nugriovei, pametei“). Vaikui susidaro išpūdis, kad jis nevykusiai išibrauna į aplinką, suardo nusistovėjusią pusiausvyrą. Nuosekli tokios nuostatos pasekmė – pasyvus santykis su aplinkiniais, kaltės jausmo dominavimas.

Vėlyvajame ikimokykliniame amžiuje pasikeičia vaikų žaidimų struktūra. Iki tol vyravęs simbolinis žaidimas neturi griežtų taisyklių, jas nustato ir gali pakeisti pagrindinis veikėjas („tyčiom tu būsi ligonis, o aš tave gydysiu“). Aptariamuoju laikotarpiu atsiranda sudėtingesnis – grupinio žaidimo užuomazgų. Visame pasaulyje populiarios slėpynės būtų tipiškas tokio žaidimo pavyzdys. Vaikas tampa ne tik sau pačiam įdomus žaidėjas, bet ir žaidimų draugas, įgyja tam tikrą statusą tarp bendraamžių. Newcomb (1993) pastebėjo, kad dažniausiai atstumiami agresyvūs arba labai drovūs vaikai. Jie nepakankamai tiksliai suvokia socialinę informaciją. Kartą atstumtas vaikas įgyja reputaciją, kurią labai sunku pakeisti.

Siužetiniuose žaidimuose vaikas perpranta profesijų vaidmenis, 3 – 5 metais išsiamonina lytinius skirtumus, mokosi bendrauti. Muzikiniai žaidimai skirti muzikinės klausos, judesių lavinimui, įvairių vaidmenų (snieguolės, nykštuko) kūrimui. Judrieji žaidimai skirti judesių įtvirtinimui, greičio, vikrumo, nuovokos, orientacijos erdvėje bei nuotolyje lavinimui. Sportiniai žaidimai (kvadratas, krepšinis) skirti judesių lavinimui, žaidimo taisyklių laikymuisi, ugdo dėmesį, suderinamumą, bendrą veiklą. Intelektiniai žaidimai skirti mąstymo, susikaupimo, atminties lavinimui. Tai žaidimai šaškėmis, domino, lego, dėlionės ir kt. Žaidimo trukmę nulemia amžius. 3 m. vaikas gali žaisti iki 15 min., 4 m. – 40 – 50 min., vyresnieji vaikai gali žaisti kelias valandas, kelias dienas.

### **VĖLYVOJI VAIKYSTĖ (7 – 12 metų amžius)**

#### **Somatinis vystymasis**

Šešerių – septynerių metų amžiaus vaiko ūgis kasmet padidėja 5 – 8 cm., o jo kūno masė padidėja 2 – 3 kg. Aštuntais – dešimtais metais augimo tempai sulėtėja: kasmet vaikas ūgteli 4 – 5 cm. Šio amžiaus berniukai mažesni už mergaites.

Pradiniame mokykliniame amžiuje vyksta spartūs kraujagyslių sistemos pokyčiai, auga širdis. Šiuo laikotarpiu intensyviausiai auga ir galutinai susiformuoja kaktos smegenys. Šie smegenų žievėje esantys centrai reguliuoja judesius, todėl jiems vystantis tobulėja vaikų judesiai, eisena, laikysena, kartu tobulėja mąstymas.

6 – 7 metų vaiko aukštajai nervinei veiklai būdingas jaudinimas, o slopinimai dar nepakankamas. Dėl šių ypatybių galvos smegenų žievės nervinės ląstelės greitai išsenka, nuvargsta ir vaikų dėmesys yra nepastovus. 8 – 9 metų vaikams sąlyginiai refleksai susidaro greičiau ir būna pastovesni, vaikai jau gali ilgiau susikaupti, atlikti sudėtingas užduotis.

Pasak R. Šteinerio (cit. pagal Žilienę, 1997), labai svarbus septynmečio bruožas, jog jam jau krinta pieniniai dantys. Autorius mano, kad besikeičiantys dantys rodo, kad fizinio kūno formavimasis jau baigėsi ir vaikas jau yra pasirengęs mokyklai. Pagrindinis

mokymosi pradžios rodiklis gali būti pieninių dantų kaita, vaiko psichinė būklė, biologinis amžius. Dauguma nesubrendusių vaikų mokykloje sunkiai adaptuojasi, nepajėgia išmokyti visos programos, blogai mokosi, dažnai būna nepaklusnūs, sunkiai auklėjami. Daug ir įtemptai dirbdami jie dar labiau sugadina savo sveikatą, sutrinka organizmo funkcijos, paūmėja lėtinės ligos. Pastebėta, kad pradinėse klasėse mergaitės dirba greičiau ir tiksliau už berniukus.

### **Pažintinis vystymasis**

Šiame amžiuje formuojasi sugebėjimas sutelkti dėmesį ties dalykai, kurie nėra įdomūs. Pažangumas yra labiausiai susijęs su valingo dėmesio ypatumais, ypač su dėmesio paskirstymu. Šešiametio dėmesiui patraukti labai svarbus yra tiesioginis emocinis signalas. 9-10 metų vaikai jau gali dirbti nesiblaškydami ir be klaidų. 6 – 7 metų vaiko atmintis dažniausiai nevalinga. Vaikas gana gerai išimena savo gyvenimo įvykius, ypač emociškai reikšmingus, kažkuo motyvuotus, išimena faktus, eilėraščius, beveik pažodžiui atpasakoja knygos ar filmo turinį. Pirmokui atpasakoti pažodžiui yra lengviau nei savo žodžiais.

Yra skiriami trys aplinkos suvokimo būdai: **vizualinis** (regimasis), **audialinis** (girdimasis) ir **kinestetinis** (lietimo arba judesio pagalba). Vaikai, orientuoti į regėjimą – vizualai – paprastai būna tylūs, susimąstę, beveik neturi draugų, linę bendrauti su suaugusiais. Jie yra paklusnūs, mokosi noriai ir su malonumu. Mokykloje jiems sekasi geriau, nei kitiems, jie neturi problemų dėl disciplinos. Streso situacijoje tokie vaikai užsidaro savyje, viską išgyvena viduje. Jeigu konfliktas su tėvais yra labai stiprus, jie gali pabėgti iš namų. Pagrindinės šių vaikų problemos yra susiję su bendravimu, santykių formavimu, adaptacija naujame kolektyve. Jie lyg ir neturi vidinės motyvacijos bendrauti su bendraamžiais. Aplinkiniams jie gali atrodyti šalti, nes nemėgsta meilintis, nemėgsta, kai kas nors drumsčia jų ramybę. Vaikai, orientuoti į klausą – audialai – anksti pradeda kalbėti, noriai bendrauja su vaikais ir suaugusiais, atrodo labai protingi ir išsilavinę. Bet pradėjus mokytis, sunkiai išmoksta raides ir skaičius, painioja juos. Palyginus su vizualais, audialai yra nepaklusnūs, atsikalbinėja. Stresinėje situacijoje kelia balsą, reaguoja išsivildimu į bet koki mokytojo ar tėvų balso pasikeitimą. Pagrindiniai sunkumai mokykloje – nesugebėjimas susikaupti, nuolatinis plepėjimas, kitos mokymosi problemos kyla dėl regėjimo vaizdinių stokos. Kinestetikai skiriasi ypatingu judrumu. 15 min. pasėdėti jiems yra tikra kančia, jie pavargsta, pradeda prieštarauti. Kinestetikai yra labai savarankiški ir talentingi, jie patys moka kuo nors užsiimti ir tuomet svarbiausia jiems netrukdyti. Tėvams ir mokytojams šie vaikai sukelia daug rūpesčių: jie viską nori pačiupinėti, jie negali ramiai sėdėti ir klausyti, kaip tai darytų audialai, negali ramiai apžiūrinėti, kaip mėgsta vizualai, jiems reikia šokinėti, lakstyti, liesti. Vyraujančio mokymosi tipo nustatymas yra naudingas tolesniam mokymo ir auklėjimo strategijos parinkimui.

Šio amžiaus vaikams būdingiausias konkretus mąstymas, jiems yra per sunku spręsti hipotetines, abstrakčias problemas, bet jie gali spręsti jas sukonkretinus, t. y. pateikus pavyzdžių arba daiktų.

J. Piaget (2002) teigė, kad pradinio mokyklinio amžiaus vaikai nesupranta metaforų, patarlių. Tačiau kiti tyrimai (Winner, 1998) rodo, kad pradinio mokyklinio amžiaus vaikai adekvačiai supranta metaforas ir vartoja jas savo kalboje.

### **Vaikų atminties ypatumai**

Kai artinasi mama, kūdikis reaguoja pagyvėjimu, šypsena, mosikuoja rankomis ir kojomis.

Antrą gyvenimo pusmetį pirmenybę teikia senam žaislui. Vaikas atpažįsta tą, su kuriuo daug kartų žaidė.

Nuo 5 mėnesių atpažįsta artimų žmonių balsus.

Pirmųjų gyvenimo metų pabaigoje atpažįsta daug kartų girdėtą melodiją (daineles), su kuria susietos teigiamos emocijos.

8 – 9 mėn. kūdikis atpažįsta artimą žmogų po 2– 3 savaitių išsiskyrimo.

3 metų vaikas atpažįsta sodą, namą, kelią, kur prieš metus atostogavo.

**Psichosocialinis vystymasis**

Šiame laikotarpyje vaikas vis geriau suvokia priklausomybę tam tikrai lyčiai. Šio amžiaus nei mergaitės, nei berniukai vienas kitu nesidomi, gyvena savo lyties grupėje. Vaiko tapatumo jausmas vis stiprėja, vaikas pradeda jausti, jog jis, kaip asmenybė, yra unikalus. Šešerių – dvylikos metų vaiko Aš tampa individualizuotas – vaikas pradeda matyti save skirtingą nuo kitų žmonių. Kita vertus, jau nuo pirmųjų mokymosi mokykloje dienų vyksta vaiko Aš skilimas, nes jis turi skirtingai reaguoti į tėvų, mokytojų bei bendraamžių reikalavimus. Vaiko Aš vystosi trimis kryptimis – „naminis Aš“ tėvams, „orientuotas į pasiekimus“ – mokytojams ir „socialinis“ – bendraamžiams. Tuomet ir atsiranda vidinės disharmonijos rizika. Aš – vaizdas susidaro vaikui bendraujant su jam reikšmingais žmonėmis – tėvais, mokytojais ir bendraklasiais.

Šio amžiaus vaikų savęs vertinimas yra glaudžiai susijęs su sėkmės ir laimės jausmu.

Aštuonerių – dešimties metų amžius kai kurių autorių nuomone yra laikomas vienu iš pačių ramiausių vaiko gyvenimo periodų.

Vidurinės vaikystės amžiaus vaikams, kaip ir ikimokyklinukams, būdingos tam tikros baimės. Jiems būdinga mirties baimė. Tačiau skirtingai nuo ikimokyklinio amžiaus vaikų, kurie bijo savo mirties, pradinukai labiau bijo tėvų, artimųjų mirties. Kartais mokyklos baimę sukelia konfliktas su bendraamžiais, fizinės agresijos savo atžvilgiu baimė. Ypač tai būdinga emociškai jautriems, socialiai ir pedagogiškai apleistiems vaikams. Dažnai ilgainiui šios baimės keičiasi, kartais išnyksta. Jei jos užsitęsia, tai sukelia vaikui bejėgiškumo jausmą, nesugebėjimą kontroliuoti savo jausmų. Jeigu vaikas nesugeba nugalėti iškylančių sunkumų, jam gali išsivystyti mokyklinė neurozė. I. Dubrovina (1995) skiria tris grupes vaikų, kenčiančių nuo **mokyklinių neurozių**:

- 1) Vaikai su ryškiais elgesio nukrypimais. Jie iššaukiančiai elgiasi pamokų metu, vaikšto per pamokas po klasę, storžieviškai kalba su mokytoju, nevaldomi, agresyvūs ne tik mokytojų, bet ir klasės draugų atžvilgiu. Paprastai, jie mokosi prastai, o vertina save per aukštai. Dažniausiai mokytojai juos laiko pedagogiškai apleistais arba net protiškai atsilikusiais vaikais.
- 2) Pažangūs mokiniai, kurie patenkinamai elgiasi per pamokas, bet dėl pervargimo arba emocinių sukrėtimų pradeda staiga keistis, tampa depresiški, apatiški. Toks vaikas atsisako eiti į mokyklą, pradeda atsikirtinėti, storžieviškai kalbėti. Jo nuotaika tampa blogesnė, emocijos labilios, vaikas tampa nerimastingas. Kartais šiai vaikų grupei būdingas autizmas (kontakto su išore praradimas), arba mutizmas (atsisakymas kalbėti).
- 3) Mokiniai, kurie išoriškai atrodo sėkmingi (geras pažangumas, patenkinamas elgesys), bet turi emocinių sunkumų: bijo atsakinėti prie lentos, atsakinėjant žodžių jų rankos dreba, kalba labai tyliai, verksmingai, visada stengiasi būti nuošalyje. Tokiems vaikams būdingas aukštas nerimastingumo lygis, jie save labai prastai vertina, yra labai pažeidžiami. Mokytojai tokiais vaikais nelabai domisi, nes jie netrukdo per pamokas, yra stropūs ir patenkinamai mokosi.

Vaikų psichologiniai tyrimai rodo, kad agresyvumas pirmuoju atveju, apatiškumas antruoju ir susikaustymas trečiuoju – tai skirtingi neadekvačios psichologinės gynybos būdai.

**ANKSTYVOJI PAAUGLYSTĖ (12-15 metų amžius)****Paauglystės uždaviniai**

- Fizinis subrendimas
- Pritapimas prie bendraamžių
- Emocinis vystymasis
- Draugystė su priešingos lyties asmenimis

**Fiziologiniai pokyčiai**

Šiame amžiuje paauglys labai intensyviai ir tuo pat metu netolygiai vystosi. Intensyviai auga kūnas, tobulėja raumenų aparatas, kaulėja skeletas. Paauglio raumenys

pavargsta greičiau negu suaugusiojo, todėl tą reikėtų atsiminti sportuojant ar dirbant fizinį darbą.

Šiuo metu padidėja širdies apimtis, ji tampa stipresnė, dirba galingiau, o kraujagyslių skersmuo reikiamai nepadidėja. Tai sukelia kraujo apytakos sutrikimus, padidėja kraujospūdis, širdis verčiama dirbti įtemptai. Todėl kai kurie paaugliai jaučia svaigulį, galvos skausmus, smarkų širdies plakimą, silpnumą, greitą nuovargį. Paaugliai tampa irzlūs, padidėja jų jautrumas, gali pasitaikyti afekto protrūkių. Paauglių nervų sistema ne visada pajėgi atlaikyti stiprius ar ilgai veikiančius dirgiklius ir dažnai pereina į slopinimo būklę arba atvirkščiai – į stipraus jaudinimo būklę. Dėl to vieni paaugliai pasidaro vangūs, abejingi, apsiблаuse, išsiблаške, kiti – irzlūs, nervingi, pradeda pažeidinėti drausmę.

Pats svarbiausias paauglio amžiuje fizinio vystymosi faktas – lytinis brendimas, lytinių liaukų funkcionavimo pradžia.

Paauglystės pradžia dažniausiai siejama su lytinio brendimo pradžia. Pirmieji pokyčiai dėl hormonų veiklos pasirodo apie 10 – 11 metus. Per palyginti trumpą laiką vaiko kūnas patiria daug svarbių permainų. Lytinio brendimo periodas vidutiniškai trunka 3 – 4 metus. Tuo metu vystosi reprodukcinė (dauginimosi) sistema ir atsiranda antriniai lytiniai požymiai, kuriais vyras skiriasi nuo moters (pvz., plaukuotumas gaktos, kojų, krūtinės, veido srityje). Paauglystėje tampa ryškūs lyčių skirtumai.

Mergaitės paprastai pradeda bręsti devynerių – keturiolikos metų amžiaus, o berniukai – dvylikos – penkiolikos metų. Jei 14 metų mergaitėms ir 15 metų berniukams dar nesirodo jokių lytinio brendimo požymių, raidą galima laikyti uždelsta. Jei lytinio brendimo požymių atsiranda mergaitėms, jaunesnėms kaip 9 metų amžiaus, o berniukams, jaunesniems, kaip 11 metų, lytinis brendimas laikomas ankstyvu. Pasirodžius pirmosioms mėnesinėms mergaitės dar netampa vaisingos. Metus ar pusantų po pirmųjų mėnesinių jos gali būti sterilios. Daugelis 14,5 – 15 metų berniukų pasiekia lytinės brandos ir jau gali būti vaisingi.

#### **Akceleracija**

- **Brendimo procesų ankstėjimas** – anksčiau pradeda kaulėti skeletas, kalasi dantys, prasideda lytinis brendimas ir lytinių liaukų veikla.
- **Vaiko brendimo greitėjimas**, dėl kurio anksčiau pasibaigia augimas ir brendimas, anksčiau pasiekama morfologinė ir fiziologinė stabilizacija.
- **Galutinių kūno matmenų didėjimas** – vaikai užauga didesni už savo tėvus.

#### **Pažintinė raida**

Paauglystėje keičiasi mokymosi motyvai. Paauglys susimąsto, kam reikia mokytis, koks to mokymosi tikslas, nauda. Santykiai su mokytojais daug paviršutiniškesni, ne tokie asmeniškai, kaip pradinėse klasėse. Mokymuisi būdinga nuoseklumo stoka. Paskatintas, padrašintas, jis pradeda mokytis entuziastingai, bet sutikęs pirmuosius sunkumus, nusimena: „Aš niekam tikęs“, „Vis tiek nieko neišeis“. Tai, kad paauglys nenori mokytis to ar kito dalyko, gali būti blogi santykiai su mokytoju. Paaugliai labiausiai vertina profesionalius, griežtus, bet teisingus, taktiškus mokytojus, kurie moka įdomiai ir suprantamai pateikti mokomąją medžiagą, į darbą įtraukia visus mokinius, pamoką paverčia kiekvienam mokiniui asmeniškai svarbia ir naudinga pamoka. Paaugliai ypač vertina mokytojo erudiciją.

Paaugliai gali išiminti daugiau žodinės ir abstrakčios informacijos. Išimimui jie naudoja įvairias išimimo priemones: jie lygina, sistemina, klasifikuoja. Jie išmoka išiminti greičiau ir atmintyje išlieka daugiau informacijos. Mechaninis išimimas užleidžia vietą loginiam išimimui. Mokiniai dažnai protestuoja prieš mokytojų reikalavimą išmokti mintinai apibrėžimą, dėsni, nori medžiagą atgaminti savais žodžiais.

Paauglys nori turėti savo nuomonę, savo pažiūras, kritiškai žiūri į medžiagą, kuri anksčiau jam nekėlė abejonių, randa klaidų vadovėlio tekste ar mokytojo aiškinime.

Padidėja dėmesio apimtis, didėja gebėjimas perkelti dėmesį nuo vienos operacijos prie kitos. Dėmesio išlaikymui didelę reikšmę turi mokymo organizavimas. Įdomi pamoka, veikla taip gali patraukti mokinio dėmesį, kad jis su užsidegimu dirbs labai ilgai.

Sukaupti dėmesį paaugliui padeda grynas oras, pastovi darbo vieta ir laikas, žinojimas, kad jo darbas bus vertinamas.

### **Psichosocialinė raida**

Vienas pačių svarbiausių momentų paauglio vystymesi yra jo savimonės, poreikio suvokti save kaip asmenybę, formavimasis. Paauglys pradeda domėtis savimi, savo vidiniu pasauliu, savo asmenybės savybėmis, atsiranda poreikis įvertinti save, gretinti save su kitais žmonėmis, siekia pažinti savo asmenybės stipriuosius ir silpnuosius bruožus.

Iš pradžių suvokiamos savybės, susijusios su mokymusi (darbštumas, stropumas, atidumas, atkaklumas). Vėliau suvokiamos savybės, rodančios santykį su kitais žmonėmis (draugystės jausmas, jautrumas, santūrumas). Dar vėliau – savybės, rodančios požiūrį į save patį (kuklumas, drovumas, savikritiškumas, išpuikimas). Galiausiai sudėtingos savybės, išreiškiančios daugialypius asmenybės santykius (pareigos jausmas, asmens orumo ir garbės jausmas, principingumas).

Psichologiniai tyrimai rodo, kad paauglystės amžiuje labai ryškiai atsiskleidžia siekimas bendrauti su draugais, siekimas gyventi bendraamžių kolektyve. Bendravimas yra specifinė veikla, kurioje realizuojamas subrendimo jausmas, įvaldomos socialinės ir moralinės santykių normos. Paauglių draugystės idealas – visada vis kartu, viską pusiau – tai aktyvus domėjimasis visomis draugo veiklomis, teikiama visokeriopa parama. Paauglys siekia gyvenimo su draugu bendrumo. Augant vis svarbesnis darosi sielų giminingumas. Tokia draugystė užsimezga svarstant įvairias gyvenimo, etines problemas. Ginčijamasi dažniausiai ilgai, labai emocingai. Ginčai yra svarbūs etiniam vystymuisi, nes juose ne tik mokomasi įrodinėti ir ginti savo nuomonę, bet ir pamatyti, suprasti jos klaidingumą.

Paauglystės laikotarpiu pakinta berniukų ir mergaičių santykiai. Atsiranda domėjimasis vienas kitu, noras patikti, dėl ko pradeda rūpintis savo išvaizda, patrauklumu.

Iš pradžių daugelio berniukų domėjimasis kita lytimi yra bendro pobūdžio ir pasireiškia specifiniu būdu – mergaičių užkabinėjimu. Mergaitės neretai skundžiasi berniukais, bet teisingai supranta, kodėl taip jie elgiasi ir neįsižeidžia. Vėliau santykiai keičiasi: dingsta nuoširdumas, atsiranda sukaustymas, nedrąsumas, varžymasis. Elgesiui būdingas ambivalentiškumas: berniukai ir mergaitės yra atsiskyrę ir kartu domisi vieni kitais. Draugystė tarp berniukų ir mergaičių užsimezga vyresnėse klasėse. Abipusė simpatija gali būti labai emocinga, gali užimti svarbiausią vietą gyvenime. Simpatizavimas be atsako neretai gali būti stiprių išgyvenimų priežastis.

R. Montemayoro (1982) tyrimo metu nustatyta, kad tarp paauglių ir jų tėvų konfliktai kyla vidutiniškai kas 11 minučių. Paprastai jie reiškiasi tarpusavio priekaištais, kivirčiais. Mokslininkas nustatė, kad 15-20% paauglių rimtai konfliktuoja su tėvais. J. Brooko (1990) tyrimai rodo, kad 20% šeimų būdingi nuolatiniai, pasikartojantys, liguisti konfliktai. Jie dažniausiai kyla dėl paauglių bėgimo iš namų, jų nusikalstamos veiklos, mokyklos nelankymo, ankstyvo nėštumo, ankstyvų vedybų, piktnaudžiavimo kvaišalais ir t. t. Tačiau daugelio konfliktų priežastis yra kasdieninė buitis šeimoje: nepaklota lova, netvarkingi drabužiai ir šukuosena, nustatyto laiko grįžti namo pažeidimai, per ilgi pokalbiai telefonu, neribotas laiko prie kompiuterio praleidimas ir t. t. Tėvai paprastai mato tik paauglių elgesio vaikiškumą, bet nepastebi jų mėginimo būti brandesniems, savarankiškiems, atsakingiems už save. O paaugliai girdi tik tėvų priekaištus ir nepastebi jų pritarimo ir palaikomo elgesio.

Susvetimėjimas šeimoje atsiranda tada, kai tėvai ignoruoja vaikų problemas, neranda jiems laiko, nepagarbiai su jais elgiasi, nepasitiki jais, baudžia fizinėmis bausmėmis. Tokiose šeimose tėvai ir vaikai nutolsta vieni nuo kitų. Tėvų ir vaikų susvetimėjimo tendencija: tėvai „neturi laiko“, „užsiėmę svarbiais reikalais“, rūpinasi tik vaikų materialine gerove.

Šeimose, kuriose nuo mažens neskaitina vaiko veiklumo, gebėjimo įveikti kliūtis, nežadina domėjimosi šeimos reikalais, buitimi, neugdo socialinių įgūdžių, neskaitina motyvacijos, paaugliai įpranta tingėti.

Gana paplitęs tėvų ir paauglių santykių būdas – manipuliavimas vieni kitais.

Paauglių manipuliavimo pavyzdžiai:

- verkiama, kai ko nors norima
- grasinama, pvz., „mesiu mokyklą“
- spekuliuojama - „tu manęs nemyli“
- lyginama „niekas taip nesišukuoja“, „kitų neverčia plautis rankų kas penkias minutes“
- šantažuojama „pasakysiu tėčiui“
- meluojama „aš niekuo dėtas“, „neėmiau šito“

Tėvų manipuliavimo pavyzdžiai:

- viliojama „sutvarkyk kambarį, tada duosiu kreditinę kortelę“
- grasinama „manau, reikėtų nueiti į mokyklą ir sužinoti, kaip tau sekasi“
- lyginama „Benas mokosi geriau už tave“, „Saulius negauna tiek kišenpinigių kiek tu“
- šantažuojama „pasakysiu tėvui, jis su tavimi tikrai išsiaiškins“, „papasakysiu mokytojui, kaip tu namų darbus ruoši“
- grasinama „jei nesiliausi, mane ištiks infarktas“
- manipuliuojama „taip nedarytum, jei bent truputėlį mane mylėtum“

Protestą paaugliai išreiškia dvejopai: agresyviai elgiasi su šeimos nariais arba atsisakę kovoti su suaugusiųjų normomis ir autoritetais, bėga iš namų.

Apibendrinant konfliktų reikšmę paauglio psichosocialinei raidai pastebima, kad jie vertinami teigiamai. Svarbiausias jų teigiamas veiksnys – paauglio autonomiškumo skatinimas. Nekonfliktinė šeimos aplinka gali lemti atsiskyrimo, naujos patirties, nepriklausomumo baimę. Siūlomi įvairiausi konflikto sprendimo būdai, iš jų priimtinausias, kai abi pusės – tėvai ir paaugliai – problemą įveikia ne pralaimėdamos, o rasdamos konstruktyvią išeitį.

### **VĖLYVOJI PAAUGLYSTĖ (15 – 20 metų amžius)**

**Vėlyvosios paauglystės uždaviniai:**

- Autonomiškumas tėvų atžvilgiu
- Lyties vaidmens identifikavimas
- Profesijos pasirinkimas
- Ekonominio savarankiškumo siekimas

### **Bendras vystymosi sąlygų apibūdinimas**

Ankstyvojoje jaunystėje baigiasi fizinis brendimas. Kūno augimas į aukštį sulėtėja. Šiuo laikotarpiu auga masė. Vaikiniai prilygsta merginoms savo mase, o greitai ir pralengia jas. Šiuo laikotarpiu smarkiai didėja raumenų jėga. Nustojęs augti, po metų, jaunuolis pasiekia suaugusiojo žmogaus jėgą. Šiame amžiuje išsilygina širdies ir kraujo indų augimo neatitikimas, susinormalizuoja kraujospūdis, nusistovi ritminga vidaus sekrecijos liaukų veikla. Šiame amžiuje baigiasi lytinis brendimas, keičiasi jaunuolių bei merginų išvaizda.

### **Pažintinė raida**

Vyresnieji mokiniai mokyklos baigimą laiko savo geidžiama ateitimi, kuri atvers didelio gyvenimo perspektyvas.

Šiame amžiuje keičiasi pažintiniai interesai. Jie darosi pastovūs. Mokiniai skirtingai žiūri į atitinkamus mokymosi dalykus. Jų interesai susiję su papildomu darbu juos dominančioje srityje (specialios literatūros skaitymas, internetinės svetainės, veikla būreliuose, įvairių rūšių praktiniai darbai). Daugeliui vyresniųjų mokinių pažinimo interesas yra susijęs su profesijos pasirinkimu. Domėjimasis kokia nors mokslo sritimi skatina pasirinkti profesiją. Jie rimtai pradeda domėtis ir mokytis tų dalykų, kurie bus reikalingi pasirinktai profesijai. Ypač išauga valingo dėmesio vaidmuo. Vyresnysis mokinys gali sukaupti valingą dėmesį ne itin įdomioms, bet labai jam reikalingoms žinioms. Vyresniųjų klasių mokinys lengvai perkelia dėmesį nuo vienos veiklos prie kitos.

Pakinta valingos atminties vystymasis. Vyresnėse klasėse mokiniai vis rečiau išimena mechaniskai. Kartais perversinę prasminę išiminimą, nepakankamą dėmesį jie skiria kartojimui.

Mokymasis vyresnėse klasėse kelia naujų reikalavimų mokinių mąstymui. Šiame amžiuje reikia aukštesnio lygio apibendrinimo ir abstrahavimo: formuojasi teorinis mąstymas, pagrįstas abstrakčiomis sąvokomis, reikalingomis bendriems tikrovės dėsniams pažinti. Formuojantis teoriniam mąstymui, vyresnieji mokiniai argumentuoja savo mintis, tačiau jie gali daryti ir pernelyg ankstyvas, nepagrįstas išvadas.

### **Psichosocialinė raida**

Jaunuoliai rodo didžiulį susidomėjimą savuoju „aš“ ir jo savybėmis. Jie kitaip pradeda vertinti savo kūną, išvaizdą. Vaikinai ir merginos dažnai nerimauja dėl besikeičiančios išorės. Daugelis ją nori pakeisti. Labai vertinamos tos savybės, nuo kurių priklauso prestižas ir populiarumas tarp vienminčių. Daugelis jaudinasi dėl spūgo ant veido, mažo ūgio, pilnumo, dėl vėluojančio brendimo.

Labai svarbus asmenybės bruožas – savigarba, tai apibendrintas savęs įvertinimas, savęs kaip asmenybės priėmimas arba nepriėmimas. Aukšta savigarba rodo, kad žmogus nelaiko savęs blogesniu už kitus, kad jis teigiamai žiūri į save. Žema savigarba rodo nuolatinį nepasitenkinimą, panieką sau, nepasitikėjimą savo jėgomis. Savigarbos formavimuisi didelę reikšmę turi tėvų pažiūra, padėtis tarp bendraamžių ir kiti faktoriai. Neretai jaunuoliai kelia sau nerealiai dideles aspiracijas, perversina savo gebėjimus, užimamą padėtį kolektyve. Toks nepagrįstas pasitikėjimas savimi sukelia daug konfliktų tiek su suaugusiais, tiek su vienmečiais. Per mažą savigarbą taip pat nepageidaujamas reiškiny. Nepakankamai save gerbiančys jaunuoliai sunkiai bendrauja, užsisklendžia nuo aplinkinių. Jie liguistai reaguoja į kritiką, juoką, barimą. Dažnai tokie jaunuoliai linkę į vienatvę, vengia veiklos, kurioje reikia lenktyniauti, siekti numatyto tikslo, nepasitiki savo jėgomis. Tokiems jaunuoliams mokytojai turi sudaryti situacijas, kuriose jie pajustų socialinę ir žmogiškąją vertę, įtraukti juos į aktyvią mokyklą, klasės veiklą. Tokia veikla leidžia jaunuoliams įsisąmoninti, kad jie yra reikalingi bendraamžiams.

Jaunuolių draugystė daug tvirtesnė, gilesnė negu paauglių, draugystei svarbus intymumas, emocinė šiluma, nuoširdumas.

Paauglys ne tik jaučia, bet ir įsisąmonina fizinius savo pasikeitimus ir ima jaustis stiprus, pasitikintis. Tai skatina poreikį užimti naują padėtį šeimoje, mokykloje. Jis nebenori būti mažiukas, siekia išsikovoti daug teisių, reikalauja didesnio savarankiškumo, kelia didesnius reikalavimus aplinkiniams. Tačiau paauglių siekimas būti suaugusiais – tai daugiau noras įgyti teisių, bet ne pareigų. Šitai rodo naujos vidinės pozicijos ir senos objektyvios padėties nesutapimą, o tai ir yra pagrindinė paauglystės krizės priežastis.

Kaip pareinama į suaugusiųjų gyvenimą? Tai priklauso nuo to, koks yra atotrūkis tarp normų ir reikalavimų, kuriuos visuomenė kelia vaikams ir suaugusiems. Būtent Vakarų šalyse šie reikalavimai labai skiriasi. Juk iš vaiko reikalaujama paklusnumo, o iš suaugusiojo – iniciatyvos ir savarankiškumo.

Psichologo E. Eriksono nuomone, paauglystės laikotarpiu sprendžiama **tapatumo krizė**. Paauglys nori suvokti save, bando ieškoti savo pozicijos gyvenime. Paaugliams kyla labai daug klausimų:

- Kas aš esu?
- Koks turėtų būti mano vaidmuo visuomenėje?
- Aš dar vaikas?
- Ar aš jau suaugęs?
- Kokią profesiją pasirinkti?
- Kokį darbą norėčiau dirbti?

Nesugebėjimas atsakyti į šiuos klausimus – tapatumo stoka – kelia sumaištį. Sėkmingai įveikusiam šią krizę jaunuoliui, susiformuoja tapatumo jausmas, savo individualybės suvokimas, pasitikėjimas ir saugios ateities jausena.

Pagrindinės paauglių charakteristikos:

- kupini energijos, gyvybingi;
- idealistai, neabejingi šalies ir pasaulio ateičiai;
- dažnai nesutinka su pripažintomis vertybėmis, filosofija ir institucijomis;
- pastabūs ir drąsūs, mėgsta rizikuoti;
- jaučiasi nepriklausomi;
- turi stiprų teisingumo jausmą, nepakenčia netolerancijos;
- dažnai yra labai pareigingi, jais galima pasitikėti;
- yra lankstūs, geba prisitaikyti;
- dažnai yra atviri ir tiesūs;
- labai lojalūs idėjoms, žmonėms, organizacijoms;
- turi humoro jausmą;
- labiau optimistai, nei pesimistai, į gyvenimą žiūri pozityviai;
- dažnai labai rimti ir giliai mąsto;
- jautrūs kitiems žmonėms;
- rimtai ieško savojo AŠ.

**Paauglystėje būdingas emocijų prieštaravimas**

- Noras įsilieti į grupę – noras išsiskirti iš grupės;
- Noras būti savarankiškam – pagalbos laukimas;
- Noras išbandyti jėgas – bejėgiškumo jausmas;
- Noras būti priimtam – nepasitikėjimas kitais;
- Noras būti suaugusiu – nepasitikėjimas suaugusių pasauliu;
- Pažeidžiamumas – demonstratyvus grubumas;
- Romantikos siekimas – cinizmas;
- Noras turėti savo požiūrio tašką – noras įgyti autoritetą;
- Siekimas bendrauti – vienatvės poreikis;
- Seksualiniai išgyvenimai – seksualinės patirties baimė.

Svarbiausias dalykas vyresniųjų klasių mokiniams – profesijos pasirinkimas. Jaunuoliai renkasi profesiją ne tiek kaip amatą, teikiantį lėšų pragyvenimui, o kaip gyvenimo pašaukimą, kuriame jie galės realizuoti savo gebėjimus. Sunkumų sudaro tai, kad jaunuoliai nežino profesijos savybių ir savo pačių potencialių galimybių. Dėl to kyla įvairių socialinių ir psichologinių prieštaravimų. Labai svarbu jaunuoliams pasirinkti profesiją, atitinkančią jų realias galimybes, jėgas.

**JAUNAS SUAUGUSYSIS (20 – 34 metų amžius)**Šio amžiaus laikotarpio uždaviniai:

1. Susirasti sau partnerį. Kartais pasirenkamas draugas, kartais pirmosios vedybos nesėkmingos. Žmonės skiriasi ir vėl tuokiasi.
2. Išmokti gyventi su išrinktuoju. Tai nėra lengva, nes kiekvienas partneris turi savo įsitikinimus, pažiūras, vertybes.
3. Pradėti šeimą. Kai kurie vyrai išsigąsta padidėjusios atsakomybės bei pasikeitimų šeimoje. Mylimoji tampa kūdikio motina, žmonos dėmesys nukrypsta į kūdikį. Reikia mokytis tėviškos, motiniškos elgsenos.
4. Auginti vaikus. Kūdikui gimus, tenka prisitaikyti prie naujų sąlygų. Žmona nedarba, sumažėja pajamos. Žmona pradeda abejoti, ar ji gerai padarė atidėdama profesiją ir pasirinkdama vedybas ir motinystę.
5. Išlaikyti namus. Didėjant šeimai, kyla reikalavimai. Kaip viską parūpinti? Kaip sutvarkyti? Kaip pasiskirstyti pareigomis?
6. Pradėti savo profesiją. Tai labai svarbu vyrams kaip būsimiems šeimos aprūpintojams. Kaip pradėti? Kur geriausios perspektyvos žengti į priekį?
7. Prisiimti visuomeninę atsakomybę. Prisidėti prie visuomenės, artimiausios aplinkos formavimo, jos gerovės kėlimo. Įsitraukti su kitais į visuomeninį gyvenimą.
8. Susirasti sau tinkamą socialinę draugų grupę, kurioje gerai jaustumeisi. Sukūrus šeimą, ieškoma naujų draugų.

| Fiziniai pokyčiai               | Pažintinių procesų pokyčiai                                                                      | Socialiniai ir psichologiniai pokyčiai       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Toliau vyksta fizinis brendimas | Igyjama daugiau išmanymo apie problemų sprendimo galimybes, gebama priimti moralinius sprendimus | Renkasi darbą, sutuoktinį, gali tapti tėvais |

Šiuo laikotarpiu kuriami intensyvūs ir prasmingi santykiai su mylimaisiais, draugais, bendradarbiais. Paprastai santuoka sukuria aplinką, kurioje vystosi intymumas ir bręsta socialiniai santykiai. Vienas svarbiausių veiksnių yra dviejų žmonių pasirengimas ilgam išsipareigoti. Jauni žmonės užmezga gilius emocinius santykius, kurie paprastai ne baugina, o jaudina. Jei suvoki, kas esi, gali drąsiau, nebijodamas prarasti savęs, intymiai bendrauti. Vyresnio paauglio ir jauno suaugusiojo amžiaus merginos labiau nei vaikinai siekia intymumo.

**Vedybos.** Partneriais pasirenkami malonūs bendrauti žmonės. Kuo daugiau sąveikaujama, tuo labiau stiprėja bendrumo jausmas, simpatija. Paprastai patrauklesni atrodo tie asmenys, su kuriais dažniau tenka bendrauti. Jauno suaugusiojo amžiuje, paprastai per pirmus kelis vedybinio gyvenimo metus priimamas sprendimas turėti ar neturėti vaikų.

**Vaikų gimdymas.** Tėvystė yra unikali suaugusiojo patirtis. Šilti tėvų ir kūdikio tarpusavio santykiai skatina ne tik jo emocinį, bet ir kognityvinį vystymąsi – formuojasi pastovumo suvokimas.

**Darbas.** Ieškodamas sąlyčio taškų tarp darbo reikalavimų ir profesinio pasirengimo, asmuo turėtų atsakyti į tokius svarbiausius klausimus:

- kokių techninių įgūdžių reikalauja tam tikras darbas;
- kokių vadovo ir pavaldinių santykių reikalauja tam tikras darbo vaidmuo;
- kokius ypatingus reikalavimus ir kokią riziką kelia darbo vaidmuo;
- kokie santykiai su bendradarbiais būtų tinkami atliekant tam tikrą darbo vaidmenį.

**Gyvenimo stiliaus paieška.** *Darbo ir poilsio santykis* priklauso nuo darbinės veiklos reikalavimų ir nuo asmens pasirinkimo. Vieniems žmonėms kartu su šeima leidžiamas laikas yra svarbiau nei darbas, kiti priešingai, labiau vertina darbą ir net laisvalaikį mieliau praleidžia darbe. Labai reikšmingi *draugystės ryšiai*. Draugaujama paprastai poromis su kaimynais ar bendradarbiais. Vienos poros linkusios turėti kelis artimus draugus, o kitos – daug pažįstamų. Vieniųjų gyvenimo stilius dažnai kelia diskusijų. Vieni mano, kad netekėjusios moterys ir nevedę vyrai jaučiasi labai vieniši, kiti tvirtina, jog jie turi labai daug sekso partnerių. Tyrimai nepatvirtina nė vienos šių nuomonių. Daugelis vienišių paprastai gyvena ne vieni, dažniausiai su tėvais. Vientvė, ko gero, labiausiai slegia išsiskyrusius asmenis. Tyrimai rodo, kad vienišiaus gyvenimo stiliui pirmenybę teikia labai išsilavinusios ir karjeros siekiančios moterys.

#### Skirtumai tarp moterų ir vyrų

Moterys domisi santykiais, ryšiais su žmonėmis, praleidžia daug laiko bendraudamos. Ištikus nelaimei turi kam pasiguosti, turi draugų. Vyrams sunkiau: jų interesai – domėjimasis veikla, politika, sportu, veržlumas. Tarpusavyje apie asmeninius dalykus mažai kalba.

#### Socialinis laikrodis

Tiek vyrams, tiek moterims tiksi „socialinis laikrodis“. Vyrauja nuostatos: kada vesti, kada baigti studijas, kada turėti pirmuosius vaikus. Tos socialinės nuostatos veikia. Moterims svarbiau sukurti šeimą, sulaukti vaikų. Vyrams – sėkmė profesijoje, tinkama jo amžiui pozicija, vidinė jėga. Neįveikus krizinės situacijos, neįvykdžius vystymosi uždavinių, socialinio laikrodžio nepaklausius, sunku eiti tolyn. Pvz., laiku nesukūrus šeimos, vėliau darosi sunku ir šeimą sukurti, ir vaikų susilaukti, ir tinkamą grupę susirasti.

### VIDURAMŽIS SUAUGĘS (34 – 65 metų amžius)

#### Šio amžiaus laikotarpio uždaviniai:

1. Vykdyti suaugusiojo visuomeninę ir socialinę atsakomybę. Šio amžiaus žmonės yra savo įtakos viršūnėje, dar turi daug energijos. Visuomeniniame gyvenime jie yra vadovai ir darbininkai. Vyrų energija nukreipta į profesiją arba į šeimos aprūpinimą. Neranda laiko kitiems dalykams. Visuomeninėje veikloje randa daug pasitenkinimo. Moterų, jei vaikai jau paaugę, visuomeninė veikla pradeda kūrybiškai vystytis.
2. Susidaryti ir palaikyti ekonominį gyvenimo lygį. Augant šeimai, didėja išlaidos. Kartais abiejų sutuoktinių tėvai globoja vaikučius. Abu sutuoktiniai gali dirbti. Būtinai pajamų ir išlaidų balansavimas.
3. Padėti paaugliams vaikams tapti atsakingais ir laimingais. Tėvai turi būti geru pavyzdžiu savo paaugliams partnerystėje, tėvystėje, pilietiškume. Turi padėti išgyventi paauglystės laikotarpį, paaugliams tapti suaugusiais. Neužkrauti vaikams savo paauglystėje turėtų problemų. Nebandyti per vaikus įgyvendinti savo troškimų ar neišsipildžiusių norų.
4. Bendrauti su vedybiniu partneriu kaip su asmeniu. Vaikams užaugus moteris vėl tampa žmona. Vyras pradeda jausti, kad profesijoje viską pasiekė. Jam dažniau reikia žmonos pripažinimo. Abu sutuoktiniai iš naujo vienas kitą įvertina kaip vienas kitam reikalingi asmenys.
5. Plėsti suaugusiųjų laisvalaikio užsiėmimus. Atsiranda daugiau laisvo laiko visuomenei veiklai, malonumą teikiantiems užsiėmimams.
6. Suvokti vykstančius fizinius ir fiziologinius pokyčius, prisitaikyti prie jų. Tiek vyro, tiek moters kūnas keičiasi. Moteris praranda galimybę tapti motina. Vyras pastebi savo fizinį susilpnėjimą, pajunta širdies susitraukimus. Susilpnėja regėjimas, kūnas pilnėja, lytinis susidomėjimas mažėja. Kartais vyrai domisi jaunesnėmis partnerėmis. Moterys dar bando tapti moterimis, pradeda ypatingą dėmesį kreipti į savo aprangą bei grožį. Abiems sutuoktiniams gali būti pavojingas amžius, susijęs su nauju suaktyvėjimu, kova prieš senėjimą.
7. Prisitaikyti prie senstančių tėvų. Senatvėje tėvams reikalinga parama bei priežiūra. Už juos reikia daryti sprendimus, jiems reikia visapusiško rūpinimosi.

| <b>Fiziniai pokyčiai</b>                                                                    | <b>Pažintinių procesų pokyčiai</b>                 | <b>Socialiniai ir psichologiniai pokyčiai</b>                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Traukiasi raumenys, didėja riebalų kiekis, silpsta regėjimas, moterų galėjimas turėti vaikų | Mąstymas tampa kompleksinis, adaptyvus ir globalus | Išgyvenama amžiaus krizė, lemianti įvairius pokyčius; daugeliui žmonių šis amžius nekelia nepasitenkinimo |

### SENATVĖ (per 65 metus)

#### Senatvės uždauotys:

1. prisitaikyti prie silpstančių jėgų ir sveikatos.
2. Prisitaikyti prie pensininko gyvenimo ir sumažėjusių pajamų.
3. Susitaikyti su partnerio ir draugų mirtimis.
4. Tęsti draugystę su savo bendraamžiais.
5. Išgyti patenkinamą gyvenamąsias patalpas.

| <b>Fiziniai pokyčiai</b>                                                                                         | <b>Pažintinių procesų pokyčiai</b>                                                                                       | <b>Socialiniai ir psichologiniai pokyčiai</b>                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Netikėta svorio problema, pradeda retėti kaulai. Streso išgyvenimas tampa problema. Blogėja regėjimas ir klausa. | Pamažu silpsta atmintis, gebėjimai apibendrinti, spręsti problemas, taip pat matematiniai gebėjimai. Išmintis dominuoja. | Išėję į pensiją žmonės pradeda daugiau save analizuoti, mokosi priimti savo gyvenimą tokį, koks jis yra, atsiranda nereikalingumo jausmas; formuoja požiūrį į mirtį. |

Senėjimo stiliai:

- 1) **Aktyvūs**, kurie gyvena aktyviai (iki 40 m.) ir nieko nekeičia iki mirties. Neigia pokyčius fiziniame ir psichiniame gyvenime. Elgiasi taip, kad neiššauktų išorinių pokyčių, parodančių senatvės artėjimą. Tai kovos su savimi senėjimo stilius.
- 2) **Išsiangažuojantys** – atsiriboja nuo tam tikrų dalykų, pripažįsta gyvenimo tėkmę. Galimi 2 periodai:
  - I. **Apsisprendžiantys** (protingas galvojimas), reorganizuojantys, atsisako tų dalykų, kurie palyginus su kitais, nėra tokie svarbūs; jie keičia butą arčiau vaikų, blaiviai ir sąmoningai vertina savo būseną.
  - II. **Visko atsisakantys**. Sveikas senas žmogus išsiropščia į lovą ir visko atsisako. Nutaria atsiriboti nuo visko, elgiasi lyg būtų miręs. Taip jis elgiasi todėl, kad iš aplinkinių girdi, kad jis trukdo. Kitas variantas – žmonės laiko save visiškai bejėgiais. Tampa visiškai priklausantys nuo televizijos, politikos (seka kai kurių politikų gyvenimą, dalyvauja mitinguose). Tai prisirišimas prie vienos veiklos rūšies – centruotas senėjimas.

Kiti stiliai:

**Atsiribojantys**, kurie sako šitą dar galiu daryti, o to nebedarau. Jie nėra reorganizatoriai, nes neturi tokio didelio aktyvumo.

**Ieškantys paguodos** – jei juos atstumia kiti, šie žmonės atsisako veiklos; jie atvira išreiškia, jog nori, kad jais rūpintųsi, savo elgesiu rodo, kad yra nuo kitų priklausomi.

**Apatiškieji** – žmonės, sergantys depresija. Jie į savo vaikus žvelgia kaip į svetimus žmones, šie žmonės pasižymi egocentriškumu.

**Viską tvarkantys** – kuo labiau tvarkosi, tuo didesnę netvarką sukuria. Jie nepajėgia sutvarkyti aplinkos dėl atsiradusių pokyčių psichikoje.

Reikėtų mokėti atsisakyti tų dalykų, kurie yra nebereikalingi, o tai rodo žmogaus brandumą, integralumą.

Senėjimo veiksniai:

1. Mažėja ryšių su kitais žmonėmis, dėl to sunku palaikyti ryšį su daugeliu žmonių. Keičiasi aplinka: miršta giminės, draugai, sutuoktinis, o užmegzti naujus ryšius yra sunku.
2. Keičiasi aplinkos suvokimas, realybės vaizdas yra iškreiptas (tai yra labai pavojinga).
3. Keičiasi socialinio gyvenimo kokybė: nuo rūpinimosi kitais, prie rūpinimosi savimi.
4. Stipriai pasikeičia asmenybė. Senas žmogus pats teisia save, savo asmeninį gyvenimą, apie viską kalba labai atvirai, tas kalbėjimas – bandymas save pervertinti ir rasti sau pasiteisinimą.

**MIRTIS**

Psichologinė mirtis – tarsi apsisprendimas: vieni draskosi ir nori likti tarp gyvųjų, kiti rodo, kad jiems reikia ramybės. To, ko labiausiai bijai, turi prie to priartėti. Kai apie mirtį kalbama dažnai, ji prisijaukinama.

Biologinė – kūnas nebepajėgia gyventi, fizinių jėgų nebuvimas.

Socialinė – žmogaus pasitraukimas iš kitų žmonių tarpo.

Psichologinė – savojo „aš“ perkėlimas iš vienos aplinkos į kitą.

Eutanazija – savanoriškas mirties pasirinkimas, išvengimas begalinių kančių.

**Literatūra:**

1. Beresnevičienė D. Jauno suaugusiojo psichologija. V., 2003
2. Bulotaitė L., Sturlienė N., Gailienė D. Asmenybės ir bendravimo psichologija. V., 2001
3. Grigaitė B. Ankstyvojo rašomosios kalbos mokymo įtaka vaikų sąvokinio mąstymo raidai. V., 1981
4. HansenLemme B., Suaugusiojo raida, V., 2003
5. Myers D. Psichologija. K., 2000
6. Petrulytė A. Paauglio psichosocialinė raida. V., 2003
7. Pileckaitė-Markovienė M., Nasvytienė D., Bumblytė D. Vaikystė., V. 2004
8. Vaičiulienė A. Paauglio psichologija. V., 2004
9. Žukauskienė R. Raidos psichologija. V., 1996
10. Психология человека. От рождения до смерти. С-П. 2001