



# SVEIKA, PAAUGLYSTE

IŠGYVENIMO VADOVAS  
PAAUGLIAMS IR JŲ TĖVAMS



Iš anglų kalbos vertė Lina Kulišauskaitė

# Turinys

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Roberto Winstono pratarinė | 6  |
| Kaip naudotis šia knyga?   | 10 |

## 1 Sveika, paauglyste

|                        |    |
|------------------------|----|
| Paauglių smegenys      | 14 |
| Tapatybė               | 16 |
| Savarankiškas mąstymas | 18 |
| Nuotaikų kaita         | 20 |
| Saviraiška             | 22 |
| Lytis                  | 24 |

## 2 Mergaičių lytinis brendimas

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Kas yra lytinis brendimas? | 28 |
| Moteriškieji hormonai      | 30 |
| Besikeičiantis kūnas       | 32 |
| Moters lytiniai organai    | 34 |
| Menstruacijų ciklas        | 36 |
| Higienos priemonės         | 38 |
| Krūtys                     | 40 |
| Liemenėlės                 | 42 |

## 3 Berniukų lytinis brendimas

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Kas yra lytinis brendimas? | 46 |
| Vyriškieji hormonai        | 48 |
| Besikeičiantis kūnas       | 50 |
| Sėklidės                   | 52 |
| Varpa                      | 54 |
| Lūžinėjantis balsas        | 56 |

## 4 Sveikas kūnas

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Švaros palaikymas             | 60 |
| Prakaitas ir kvapai           | 62 |
| Kūno plaukai                  | 64 |
| Spuogai                       | 66 |
| Sveika mityba                 | 68 |
| Valgymo sutrikimai            | 70 |
| Kūno savivaizdis              | 72 |
| Fizinė veikla                 | 74 |
| Miegas                        | 76 |
| Paauglių negalavimai ir ligos | 78 |

## 5 Psichikos sveikata

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gera psichikos sveikata           | 82 |
| Emocijos                          | 84 |
| Pasitikėjimas savimi ir savivertė | 86 |
| Introversija ir ekstrasversija    | 88 |
| Atsparumas                        | 90 |
| Stresas                           | 92 |
| Nerimas ir depresija              | 94 |
| Panikos priepuoliai ir fobijos    | 96 |
| Savęs žalojimas                   | 98 |

## 6 Potencialo išnaudojimas

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Mokyklinis gyvenimas            | 102 |
| Egzaminai ir pasiruošimas jiems | 104 |
| Problemų sprendimas             | 106 |
| Pomėgiai ir interesai           | 108 |
| Finansinis raštingumas          | 110 |
| Tikslai ir vizijos              | 112 |
| Profesijos pasirinkimas         | 114 |
| Profesijų kategorijos           | 116 |
| Studijos universitete           | 118 |
| Alternatyvos universitetui      | 120 |
| Darbo paieškos                  | 122 |
| Viešasis kalbėjimas             | 124 |

## **7** Skaitmeninis pasaulis

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Internetas             | 128 |
| Socialinės medijos     | 130 |
| Saviraiška internete   | 132 |
| Kritinis mąstymas      | 134 |
| Skaitmeniniai įpročiai | 136 |
| Kibernetinės patyčios  | 138 |
| Saugumas internete     | 140 |
| Privatumas             | 142 |
| Vaizdo žaidimai        | 144 |

## **8** Pasaulis aplink mus

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Saugumas gatvėje            | 148 |
| Patyčios                    | 150 |
| Diskriminacija              | 152 |
| Lygiateisiškumas            | 154 |
| Religija                    | 156 |
| Pilietiškumas               | 158 |
| Naujų suvokimas             | 160 |
| Alkoholis                   | 162 |
| Rūkymas                     | 164 |
| Narkotikai ir priklausomybė | 166 |
| Narkotikų rūšys             | 168 |

## **9** Gyvenimas šeimoje

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Skirtingi šeimos modeliai  | 172 |
| Tėvų ir paauglių santykiai | 174 |
| Pasitikėjimo stiprinimas   | 176 |
| Konfliktų sprendimas       | 178 |
| Sudėtingi gyvenimo įvykiai | 180 |
| Broliai ir seserys         | 182 |

## **10** Santykiai

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Bendravimo įgūdžiai | 186 |
| Draugystės          | 188 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Socialinė sąveika     | 190 |
| Bendraamžių spaudimas | 192 |
| Romantiški santykiai  | 194 |
| Atstūmimas            | 196 |
| Sveiki santykiai      | 198 |
| Nesveiki santykiai    | 200 |
| Išsiskyrimas          | 202 |

## **11** Seksualumas

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Seksualumas                      | 206 |
| Skirtingos seksualinės tapatybės | 208 |
| Trauka                           | 210 |
| Atsiskleidimas                   | 212 |

## **12** Lytiniai santykiai

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Masturbacija                                              | 216 |
| Skaistybė                                                 | 218 |
| Abipusis sutikimas                                        | 220 |
| Intymumas                                                 | 222 |
| Lytiniai santykiai                                        | 224 |
| Orgazmas                                                  | 226 |
| Lytinė reprodukcija                                       | 228 |
| Saugesni lytiniai santykiai                               | 230 |
| Kontracepcija                                             | 232 |
| Bakterinės ir parazitinės lytiškai plintančios infekcijos | 234 |
| Virusinės lytiškai plintančios infekcijos                 | 236 |
| Nėštumas                                                  | 238 |
| Nėščiosios pasirinkimai                                   | 240 |
| Pornografija                                              | 242 |
| Sekstingas                                                | 244 |
| Sužinokite daugiau                                        | 246 |
| Žodynėlis                                                 | 248 |
| Rodyklė                                                   | 252 |
| Padėkos žodis                                             | 256 |

# Tapatybė

Tapatybė yra sudėtinga tema, kuri kiekvienam žmogui yra labai individuali. Iškyla klausimas: „Kas aš esu?“ Atsakymo į šį klausimą paieškos – visą gyvenimą trunkantis procesas, kuris vieniems yra paprastas, o kitiems sudėtingesnis.

## Kas esu?

Kai kurie asmens tapatybės aspektai, tokie kaip tautybė, tikriausiai tampa aiškūs labai anksti. Kitos šio klausimo dalys, pavyzdžiui, asmenybės vidinė vienovė ir seksualinė tapatybė, išsigrynins tik laikui bėgant. Tam tikrų savo tapatybės elementų, pavyzdžiui, religijos ir politinių pažiūrų atžvilgiu, paaugliai gali sekti savo tėvų pėdomis arba gyvenimo tėkmėje susiformuoti savo požiūrį.

Unikalios asmens tapatybės dėlionė taip pat susideda iš įvairių kitų komponentų, tokių kaip pomėgiai, tai, kas patinka arba ne, draugai, faktas, ar asmuo yra įvaikintas, ar gimė skirtingų socialinių sluoksnių tėvų šeimoje. Šie asmenybės aspektai visi kartu sudaro kiekvieno vaiko, paauglio, o vėliau ir suaugusiojo tapatybę – unikalią asmenybę.

### TAIP PAT SKAITYKITE

◀ 14–15 Paauglių smegenys

Saviraiška 22–23 ▶

Lytis 24–25 ▶

Pasitikėjimas savimi ir savivertė 86–87 ▶

### ▽ Unikalus derinys

Tapatybei įtakos turi labai daug įvairių veiksnių.





„Šiandien tu esi tu, tai grynčiausia tiesa. Juk nėra šioje Žemėje būtybės, kuri būtų tavo tapatybės.“

**Dr. Seussas, rašytojas**



## Kaip formuojasi tapatybė?

Maži vaikai paprastai apibūdina savo išskirtinumą pagal išvaizdą ir tai, ką jiems patinka veikti, pavyzdžiui, pagal plaukų spalvą arba mėgstamą sporto šaką. Vyresni vaikai linkę lyginti savo tapatybę su kitų. Vaikas gali pradėti gerai jaustis dėl savo gabumų arba blogai – dėl savo tariamų silpnybių.

Paaugliai paprastai įgyja kompleksiškesnę suvokimą apie tai, kas jie yra. Jie gali save apibūdinti pagal platesnius ir abstraktesnius požymius, pavyzdžiui, kad jie yra linksmi ir optimistiški, bet tai nereiškia, jog niekada nesijaučia prislėgti. Norėdami išsiaiškinti, kuri tapatybė jiems atrodo tikra, daugelis paauglių eksperimentuoja. Kai susiduria su naujais žmonėmis ir naujomis idėjomis, jie mokosi, vystosi jų interesai ir pažiūros – visi šie veiksniai prisideda prie jų tapatybės raidos.



### △ Laipsniškas procesas

Nors paaugliai daug galvoja apie tai, kas jie yra, jų tapatybė yra kintanti ir toliau keičiasi iki pat pilnametystės.

## Asmenybiniai susikirtimai

Šeimos nariai daugeliu klausimų gali turėti bendrą nuomonę, tačiau taip pat visiškai normalu, kad jų požiūris į gyvenimą bus labai skirtingas. Kartais paaugliai ir tėvai pasijunta taip, tarsi vieni kitų nesuprastų arba dėl nieko nesutartų. Tokie nesutapimai dažniausiai įvyksta esant skirtingoms asmeninėms vertybėms – būtent dėl jų sunkiausia vieniems kitus suprasti. Pripažinimas, kad vertybės gali skirtis, ir to priėmimas gali padėti lengviau susikalbėti ir darniau sugyventi.



### ▷ Požiūrio kaita

Paaugliai dažnai siekia pažvelgti kitaip į tokias temas kaip muzika ar politika, siekdami atsiriboti nuo tapatybės, kurią jiems vaikystėje galbūt primetė tėvai.

# Savarankiškas mąstymas

Dėl spartaus smegenų vystymosi paauglystėje jaunuoliai pradeda naudoti naujus mąstymo būdus. Vienas iš tokių svarbių gebėjimų yra savarankiškas mąstymas, padedantis stiprinti paauglių savivertę ir ruošiantis juos ateičiai.

## TAIP PAT SKAITYKITE

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Emocijos           | 84–85 >   |
| Tikslai ir vizijos | 112–113 > |
| Kritinis mąstymas  | 134–135 > |
| Naujųjų suvokimas  | 160–161 > |

## Kas yra savarankiškas mąstymas?

Kai žmogus geba savarankiškai mąstyti ir priimti racionalius sprendimus, nesivadovaudamas pamokymais ar patarimais iš šalies, jis demonstruoja savarankišką mąstymą. Žmonės pradeda savarankiškai mąstyti dar būdami maži, tačiau kad tai taptų įgūdžiu, reikia laiko ir praktikos. Paauglystėje gebėjimas savarankiškai mąstyti sparčiai tobulėja, nes pradeda intensyviai vystytis už pažinimą atsakingos smegenų dalys. Plečiantis smegenų veiklai, mokydamiesi iš kitų pavyzdžių ir savo pačių bandymų bei klaidų, paaugliai nuolat tobulina įgūdžius, padedančius jiems tapti savarankiškais ir nepriklausomais asmenimis.

„Savarankiško mąstymo esmė ne tai, apie ką mąstoma, bet tai, kaip tai daroma.“ **Christopheris Hitchensas, žurnalistas, rašytojas, kritikas**

## Mąstymo įgūdžiai paauglystėje

Smegenų vystymasis paauglystėje leidžia paaugliams išstbulinti sudėtingus mąstymo procesus, tokius kaip abstraktus mąstymas, samprotavimas, lyginimas ir empatija, kurie skatina savarankišką mąstymą ir elgseną.

### Abstraktus mąstymas

Šiuo būdu apsvaustomos fiziškai nematomų objektų galimybės bei idėjos.



### Samprotavimas

Šis mąstymo procesas apima visų situacijos faktų logišką ir analitišką apsvaustymą, leidžiantį susidaryti savo nuomonę ir supratimą, kelti klausimus, toliau gvildinti temą ir daryti savas išvadas.



### Skirtingų požiūrių lyginimas

Šis bruožas lemia geresnį temų suvokimą ir inicijuoja klausimus diskusijoms.



### Empatija

Ši savybė leidžia asmeniui pažvelgti iš kito žmogaus perspektyvos ir suprasti kito požiūrį. Tai yra svarbus sveikų ir sėkmingų santykių elementas.



## Savarankiško mąstymo bruožai

Savarankiškas mąstymas yra neatsiejamas nuo savarankiško elgesio. Paaugliai parodo, kad yra pasirengę didesniui savarankiškumui ne tik tuo, ką jie daro, bet ir tuo, kaip jie mąsto ir traktuoja tam tikrus dalykus.

Išlikimas ištikimam savo vertybėms ir nepasidavimas bendraamžių spaudimui rodo stiprų pasitikėjimą savimi ir savikliovą.

Platesnis tam tikros situacijos aspektų apsvaistymas asmeniui leidžia pasirinkti, kas yra geriausia jam, neatmetant kitokių požiūrių.

Kūrybiškas mąstymas ir vaizduotės gebėjimų panaudojimas paaugliams leidžia atrasti sprendimų bei idėjų, apie kurias galbūt nesusimąstė kiti.

Išlikimas motyvuotam ir ryžtingam kliūčių bei nesėkmių akivaizdoje padeda efektyviau spręsti problemas ir ugdyti atsparumą.

### NAUDINGA ŽINOTI

#### Individualus mąstymas

Savarankiškas mąstymas leidžia asmeniui priimti racionalius sprendimus ir abejoti tuo, kas laikoma norma, apsvaistant, kaip į tam tikrą situaciją pažvelgti naujai. Abejodamas, keldamas klausimus, o ne akiai priimdamas, žmogus gali daryti savas prielaidas ir logiškai prieiti prie išvadų, kurios gali paskatinti netikėtas ir novatoriškas idėjas.



### PATARIMAI TĖVAMS

#### Savarankiškumo skatinimas

- Suteikite paaugliui erdvės saugioje aplinkoje pačiam ugdyti savarankiško mąstymo įgūdžius.
- Būkite pasirengę pasiūlyti pagalbą ir patarti, kai to reikia, tačiau leiskite jam pačiam savarankiškai priimti sprendimus.
- Skatinkite paauglį galvoti apie jo gyvenime vykstančių dalykų priežastis ir pasekmes, padėkite jam apsvaistyti įvairias perspektyvas ir padrąsinkite mąstyti kritiškai.
- Parodykite paaugliui, kaip pripažinti ir mokytis iš savo klaidų, su juo aptardami savo pačių nesėkmes, prisiimdami už jas atsakomybę ir paaiškindami, ką darysite kitaip ateityje.
- Aptarkite su paaugliu problemas ir rūpimus dalykus. Suteikite jam erdvės išsakyti savo nuomonę, bet stenkitės nekritikuoti, jei dėl ko nors nesutinkate. Užduot taip darę, paprašykite jo savo mintis paaiškinti.
- Skatinkite paauglį kelti klausimus.

## Savarankiško mąstymo lavinimas

Savarankiškas mąstymas – tai ne tik gebėjimas pateikti savo požiūrį. Tai priėjimas prie racionalios išvados, išgrynintos mąstymo proceso metu renkant informaciją, ją įvertinant, atsižvelgiant į išorės veiksnius ir ankstesnę – tiek neigiamą, tiek teigiamą – patirtį. Kritinio mąstymo lavinimas įgalina pasitikėjimą savo mintimis, leidžia jas rutulioti bei jomis remtis mokantis savarankiškai mąstyti bei daryti išvadas.





# Nuotaikų kaita

Paauglių nuotaikos gali pasikeisti akimirksniu. Veikiami fiziologinių pokyčių bei spaudimo suaugti ir dalyvauti socialinėje sąveikoje su pasauliu, paaugliai gali patirti nuotaikų svyravimus dėl daugybės priežasčių, todėl gali būti sunku suprasti, kas juos sukelia.

## Prasta nuotaika

Neprognozuojama nuotaikų kaita yra įprastas ir normalus reiškinys paauglystėje, nors ją patiria ne kiekvienas paauglys. Ji gali būti staigi arba vykti tam tikrais etapais. Kai kuriuos paauglius permainingos nuotaikos išmuša iš vėžių, todėl jie jaučiasi sutrikę, o jei tuo nusistebi ir pakomentuoja kiti šeimos nariai, tai gali baigtis ir konfliktu.

### TAIP PAT SKAITYKITE

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| Emocijos                   | 84–85 >   |
| Nerimas ir depresija       | 94–95 >   |
| Tėvų ir paauglių santykiai | 174–175 > |
| Konfliktų sprendimas       | 178–179 > |

Paaugliai vieną akimirką gali nustebinti meilumu, o kitą būti irzlūs.



## Nuotaikų linksmieji kalneliai

Paauglystėje normalu vieną akimirką jaustis laimingam ir džiugiam, o kitą būti visiškai abejingam ar prislėgtam ir dažnai be jokios aiškos priežasties. Kiekvienas paauglys emocijas išgyvena skirtingai, o kai kurie jas išreiškia intensyviau nei kiti.

Kai kurie paaugliai dažnai būna užsisalvoję, mąslūs, nes brendimas yra laikas, kai jie pradeda samprotuoti apie įvairius dalykus, formuojasi nauji požiūriai.

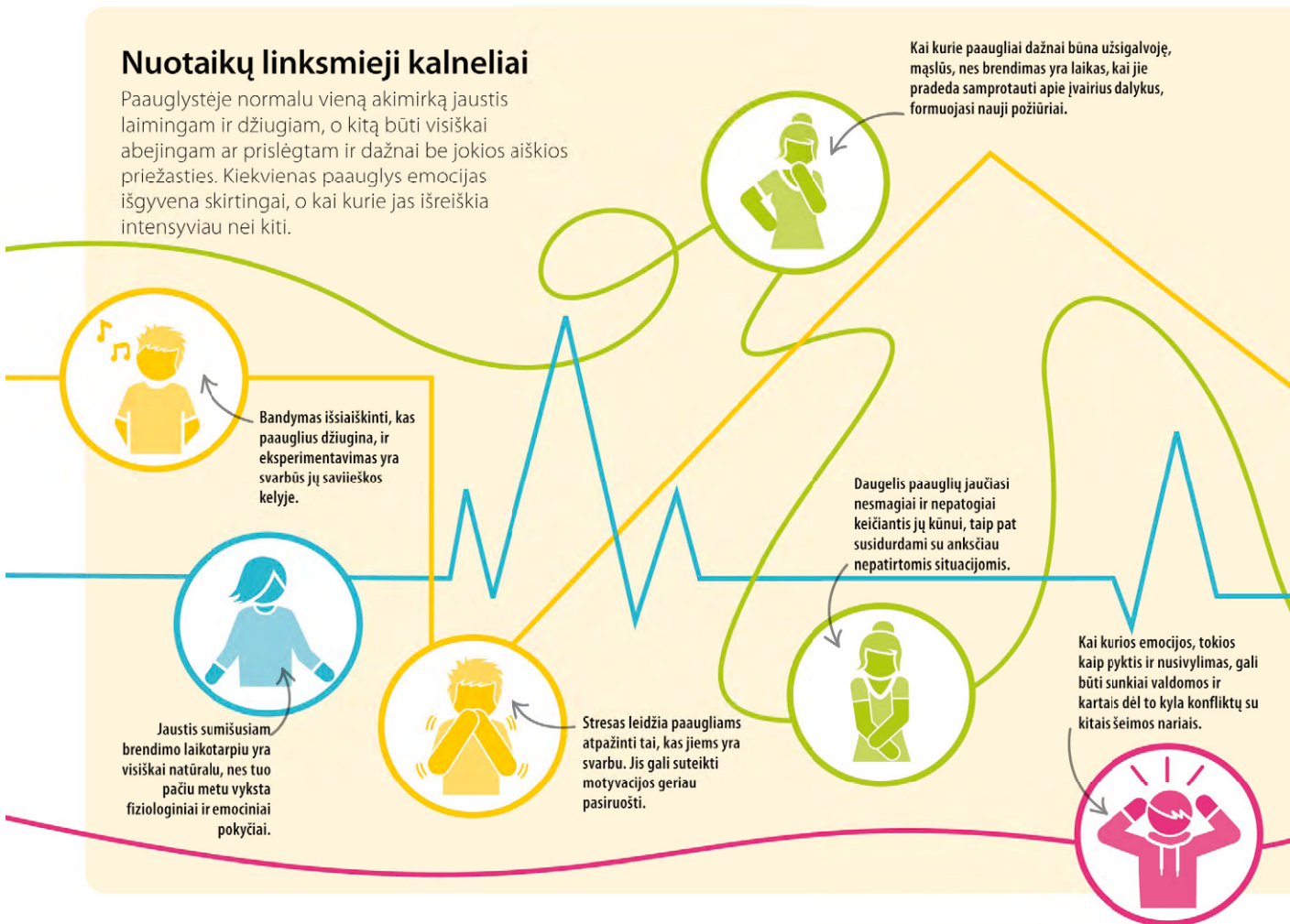
Daugelis paauglių jaučiasi nesmagiai ir nepatogiai keičiantis jų kūnui, taip pat susidurdami su anksčiau nepatirtomis situacijomis.

Kai kurios emocijos, tokios kaip pyktis ir nusivylimas, gali būti sunkiai valdomos ir kartais dėl to kyla konfliktų su kitais šeimos nariais.

Stresas leidžia paaugliams atpažinti tai, kas jiems yra svarbu. Jis gali suteikti motyvacijos geriau pasiruošti.

Jaustis sumišusiam brendimo laikotarpiu yra visiškai natūralu, nes tuo pačiu metu vyksta fiziologiniai ir emociniai pokyčiai.

Bandymas išsiaiškinti, kas paauglius džiugina, ir eksperimentavimas yra svarbūs jų saviškos kelyje.



## Nuotaikų svyravimo priežastys

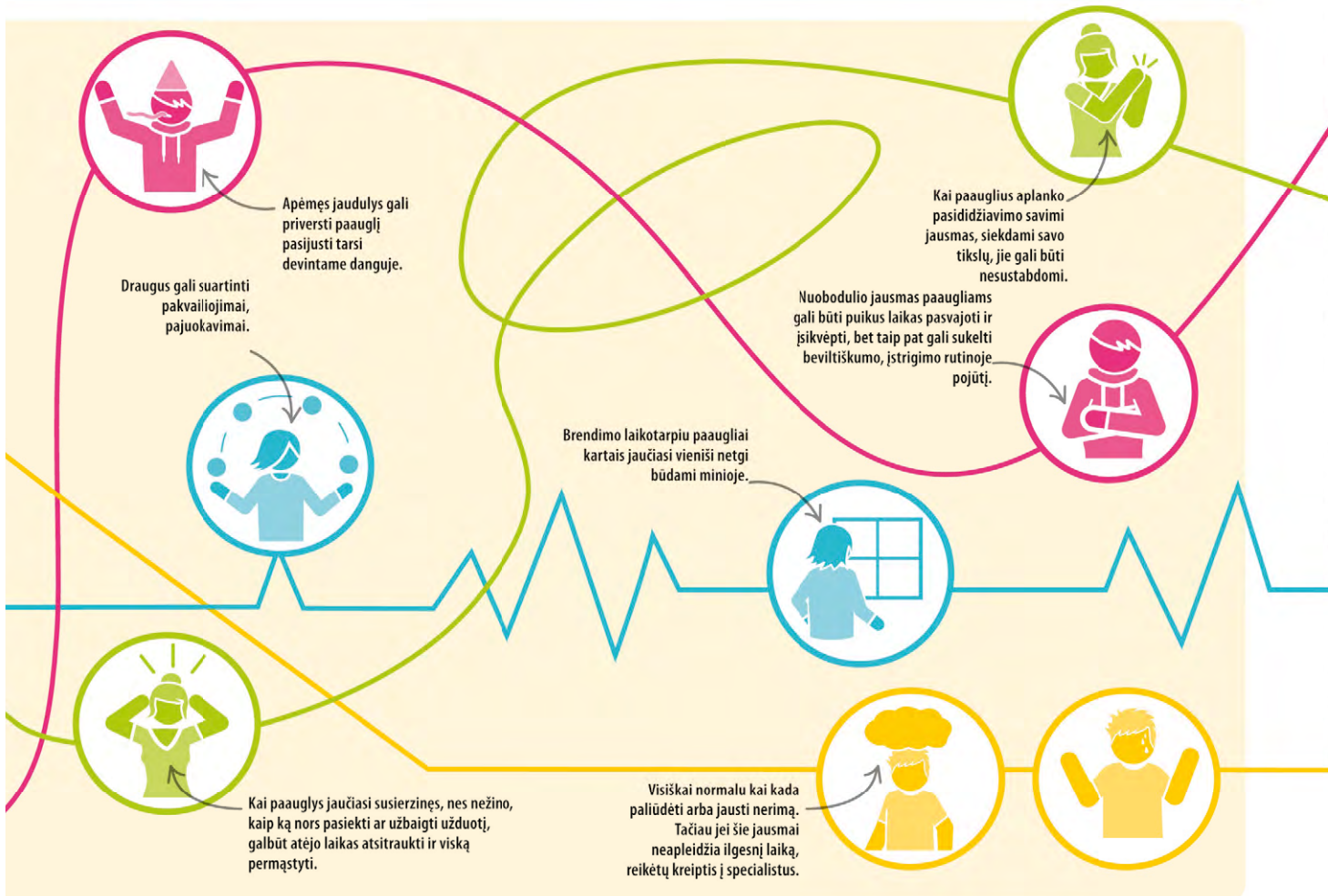
Brendimo laikotarpiu atskiros smegenų dalys bręsta skirtingu greičiu. Limbinė sistema, už emocijas ir jausmus atsakinga sritis, vystosi anksti. Prefrontalinė žievė, reguliuojanti žmogaus reakciją į savo emocijas, išsivysto vėliau, brendimo pabaigoje. Nors prefrontalinės žievės vystymasis pasiveja limbinės sistemos, paaugliai linkę patirti kraštutines emocijas ir apskritai prasčiau kontroliuoja emocines reakcijas, todėl atsiranda nuotaikų svyravimų.

Visgi nuotaikų svyravimai priklauso ne tik nuo paauglių smegenų raidos. Brendimo laikotarpiu paaugliai susiduria su įvairių formų įtampa: iškilusiomis naujomis situacijomis, drovumo, nepasitikėjimo savimi jausmais, bendraamžių spaudimu ir padidėjusiais lūkesčiais, rūpesčiais dėl egzaminų, santykių ir ateities. Visa tai yra svarbu ir veikia besikeičiančias paauglių nuotaikas.

### PATARIMAI TĖVAMS

#### Pagalba paaugliui

- Jeigu jūsų vaikas patiria ekstremalias emocijas, pabandykite išsiaiškinti, kas jas sukelia, ir palaikykite jį, o ne sutelkite dėmesį į jo elgesį.
- Suteikite jam erdvės nurimti ir leiskite žinoti, kad esate šalia. Kai jūsų paauglys nusiramins, kartu pasikalbėkite apie tai, kas kelia nerimą.







**Santykiai**

# Romantiški santykiai

**Pasimatymas – tai laiko praleidimas su žmogumi, su kuriuo norima užmegzti romantiškus santykius arba kuris domina seksualiai. Žmonės jaučiasi pasirengę pasimatymams skirtingais gyvenimo laikotarpiais, o kai kuriems noras užmegzti romantiškus santykius apskritai neatsiranda.**

## TAIP PAT SKAITYKITE

◀ **192–193** Bendraamžių spaudimas

Atstūmimas **196–197** ▶

Sveiki santykiai **198–199** ▶

Išsiskyrimas **202–203** ▶

## Kodėl žmonės eina į pasimatymus?

Žmonės į pasimatymus eina dėl daugybės priežasčių. Galbūt juos traukia asmuo, su kuriuo jie susitikinėja, taip pat gali būti, kad jiems patinka su juo bendrauti arba jie tiesiog mano, kad pasimatymai yra smagus užsiėmimas. Daugelis žmonių eina į pasimatymus, nes nori kurti ilgalaikius santykius, o pasimatymai yra būdas apie žmogų sužinoti daugiau ir išsiaiškinti, ar jie kaip pora yra suderinami.

Kai kurie žmonės eina į pasimatymus, nes galvoja, kad taip turėtų būti, o ne todėl, kad jie to nori. Kiti vaikšto į pasimatymus, nes jaučiasi vieniši arba juos susitiktį pakviečia asmuo, kuris yra populiarius tarp bendraamžių. Šios pasimatymų priežastys nėra tinkamos bei sveikintinos ir gali būti nesąžiningos kito asmens atžvilgiu.



## ŽINUTĖ PAAUGLIUI

### Bendraamžių spaudimas

Skirtingi žmonės jaučiasi pasirengę susitikinėti skirtingu metu. Kartais paaugliai patiria spaudimą susitikinėti netgi tuomet, kai jie to iš tikrųjų nenori arba nemano, kad tai gera mintis. Svarbu romantiškus santykius kurti tik tuomet, kai jautiesi pasiruošęs, ir leisti laiką tik su žmogumi, kuris tave nuoširdžiai domina.

## Kokie gali būti pasimatymai?

Žmonių susitikinėjimo formų yra įvairių. Nėra tinkamo ar netinkamo pasimatymo pobūdžio, jei tik žmonės mėgaujasi ir yra sąžiningi vienas su kitu.



### Pasimatymai poroje

Kai du žmonės nori užmegzti romantiškus santykius arba vienas kitą domina seksualiai, jie dažnai renkasi leisti laiką kartu vieni. Šių pasimatymų metu abu žino, kad jie yra daugiau nei draugai. Pasimatymo metu jie gali kalbėtis apie asmeniškų dalykų, jeigu abu to nori, suartėti fiziškai.

### Pasimatymai draugų kompanijoje

Daugelis paauglių mano, kad pasimatymai leidžiant laiką draugų kompanijoje yra smagus būdas praleisti laiką su savo simpatija be spaudimo, kurį patirtų leisdami laiką kartu tik dviese. Pasimatymo draugų grupėje metu du žmonės puoselėja vienas kitam romantiškus jausmus arba seksualiai vienas kitą traukia, bet leidžia laiką kartu su kitais draugais.

### Pasimatymas su kitos kultūros asmeniu

Tarpkultūrinių arba tarpreliginių santykių pagrindas yra atvirumas vienas kito vertybėms, požiūriui ir kitoniškumo priėmimas. Kai kurie patiria spaudimą iš savo šeimų santykius nutraukti dėl nerimo, susijusio su kompromisais, kurių, norint prisitaikyti prie partnerio įsitikinimų, jiems gali tekti siekti jų pačių kultūroje ar religijoje.



## PATARIMAI TĖVAMS

**Kiek reikia įsitraukimo?**

Daugelis tėvų jaučia nerimą tuomet, kai jų paaugliams ima rūpėti romantiški santykiai, tačiau paauglių noras eiti į pasimatymus yra visiškai normalus. Kiek tame reikėtų tėvų dalyvavimo, įvertinti sunku – tai iš tiesų priklauso nuo individualaus atvejo, paauglio asmenybės, jo amžiaus bei brandos lygio.

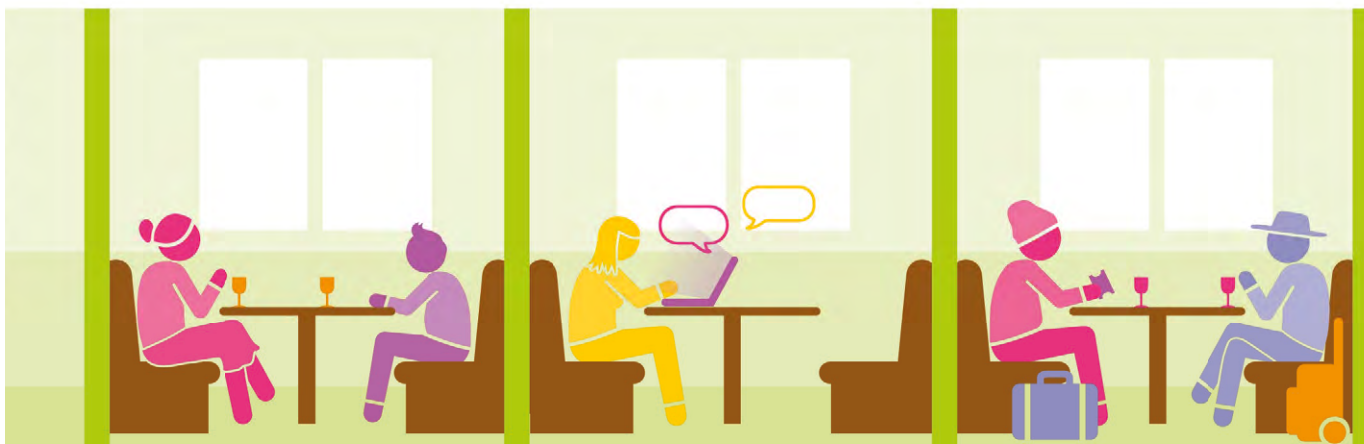
- Pradėdami eiti į pasimatymus, paaugliai neturi jokios patirties. Pasikalbėkite su jais apie asmenines vertybes bei pagarbą vienas kitam ir kaip tai taikytina pasimatymų metu.
- Prieš paaugliui pradėdant susitikinėti, duokite patarimų, pamokykite ir parodykite savo norą ir toliau padėti bei patarti, jei santykiuose iškiltų neaiškumų.
- Iš anksto nustatykite tam tikras pasimatymų taisykles, tokias kaip susitarimai, kur jūsų paauglys gali ir kur negali eiti, ir tuomet pasitikėkite, jog jis žinos, kaip toliau su jomis elgtis.
- Gerbkite savo paauglio privatumą.

**Sveikų santykių pagrindas**

Susitikinėjimas – tai procesas, kurio metu geriau pažįstamas kitas žmogus ir, jei abu poros nariai to nori, užmezgami ilgalaikiai santykiai. Nors gali kilti pagunda su mylimuoju būti kiekvieną sekundę, svarbu rasti pusiausvyrą, kad būtų užtikrinta, jog kiekvienas turi ir asmeninio laiko sau, ir kokybiško laiko su savo partneriu. Tai padeda sukurti sveikų santykių pagrindus.

**◀ Rūpinimasis vienas kitu**

Žmonės, kurie susitikinėja, dažnai palaiko vienas kitą sunkiu laikotarpiu. Tai, kaip tokiais sunkiais momentais elgiasi santykius puoselėjantys asmenys, dažnai parodo, kiek sveiki yra santykiai.

**Amžiaus skirtumai**

Vyresnio amžiaus žmonės turi daugiau gyvenimo patirties nei jaunesni, įskaitant ir seksualinę patirtį su kitais asmenimis. Kai susitikinėja du skirtingo amžiaus žmonės, šie faktai vyresniajam gali suteikti daugiau galios santykiuose, o tai gali lemti lūkesčių nesuderinamumą.

**Internetinės pažintys**

Pažinčių programėlės yra būdas sutikti panašiai mąstančių naujų žmonių. Kai kurios yra pritaikytos tam tikro identiteto, pavyzdžiui, konkrečios religijos arba seksualinės orientacijos, asmenims. Jei nusprendžiama internete užsimezgusią pažintį pratęsti tikrovėje, svarbu tai daryti viešoje vietoje ir asmenine informacija dalytis tik gerai pažinus kitą asmenį.

**Santykiai per atstumą**

Dėl tam tikrų aplinkybių, norų ar planų kai kurios poros gyvena skirtingose pasaulio dalyse. Siekiant palaikyti santykius per atstumą, svarbu atrasti konkrečiams santykiams tinkamą bendravimo pusiausvyrą: per intensyvus bendravimas gali tapti prievole, o per retas suprantamas kaip susidomėjimo stoka.