

Csíkné Gábli Erika

KAMASZODIK A GYEREKEM

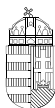
TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY A KAMASZOK TESTI-LELKI VÁLTOZÁSÁIRÓL
– SZÜLŐKNEK, PEDAGÓGUSOKNAK ÉS FIATALOKNAK



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Csíkné Gábli Erika
tanácsadó szakpszichológus

Lektor:
Salát Luca
gyógypedagógus, pszichológus

ISBN: 978-615-81407-2-0

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötészeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

Kedves Olvasó!	5
Bevezetés	6
Biológiai alapok	8
Szociális kapcsolatok	14
Még pár nehezítő tényező... ..	27
Összegzés	29
Irodalomjegyzék	31



Kedves Olvasó!

Igen érdekes és mindenkit érintő téma, amiről szeretnék most pár gondolatot megosztani szülőkkel, pedagógusokkal és esetleg a gyerekekkel, fiatal felnőttekkel is. Írásomat közérthetőnek és szókimondónak szánom, de ismeretterjesztő funkcióját is fontosnak tartom.

Ezeket a gondolatokat sokéves tanári és pszichológusi működésem, szülői tapasztalataim és nem utolsósorban a témába vágó rengeteg szakirodalom tanulmányozása, valamint kollégákkal, szülőtársakkal való beszélgetések eredményezték.

Ebben a kiadványban most a teljesen tipikusan fejlődő, nem deviáns kamaszokról lesz szó. Tételezzük fel, hogy alapvetően jól nevelt, harmonikusan fejlődő, problémamentes gyerekek és családok vannak többségében.

☺ A kamaszkor így is nehezített terep mindenki számára.

Remélhetően minden érintett megtalálja a neki kellő információt, segítséget!

Jó olvasást kívánok!

Bevezetés

Minden ember életében menthetetlenül van egy szakasz, amikor az „abnormális a normális”. Ez a kamaszkor.

A „normális” kamasz szemtelen, lusta, hanyag, nemtörődöm, és sorolhatnánk még a negatív jelzőket...

És ez nem tetszik sem a szülőknek, sem a nagyszülőknek, de még a tanároknak sem! Annak ellenére, hogy mindannyian voltunk serdülők, nagyon kevés felnőtt emlékszik (vagy nem akar emlékezni) arra, hogy valójában milyen ÉRZÉS volt ez az időszak a számukra. Az idő megszépíti az emlékeket: mi nem voltunk rossz gyerekek, mindig szót fogadtunk és soha nem beszéltünk vissza a nevelőinknek – gondoljuk. Érdekes módon a nagyszülők is úgy emlékeznek a hazugságokon rajtakapott, vagy akár iskolakerülő gyermekükre, hogy soha semmi gond nem volt vele. Együtt sopánkodnak azon, hogy a családban az aktuális kamasz gyermek mennyire megváltozott! Bezárkózik a szobájába, tiszteletlen, akár a jegyei is romlanak, szájal, esetleg naphosszat csak a plafont bámulja.

Vajon mi történt a kedves, szófogadó tündérkével?

Igazából rengeteg minden és valahol semmi különös. Csupán fejlődik. Testileg, lelkileg, szellemileg. Kritikusabb lesz mindenkivel szemben (és persze magával szemben a leginkább- bár ezt sokszor nem lehet észrevenni). Megkérdőjelez mindent, keresi a válaszokat. Szüksége van azonban hiteles felnőttekre – de ezt most nem a családban keresi. Amit apa, anya mond, azt látszólag figyelmen kívül hagyja. Azonban valójában elraktározza, nem csupán a szavakat, de még a hanglejtést, hangsúlyokat, mimikát, taglejtéseket is.

A szülő, aki most elégedetten és megkönnyebbülve dőlne hátra, hiszen túl vannak a dackorszakon, az óvodai beszoktatáson, az iskolakezdés nehézségein, és eddig minden akadályt jól vett a gyerek, most azzal szembe, hogy valamit biztos elrontott, mert a gyerek kétségbeejtően kezelhetetlen, s ilyenkor a saját szülői kompetenciába vetett hit is könnyen megkérdőjeleződhet.

Pedig pont ilyenkor nem szabad feladni. Paradoxnak tűnik, de a határokat feszegető sarjak csak akkor láznak igazán, ha megbíznak szüleikben; hiszik, tudják, hogy a szülők szeretete biztos és határtalan.

Ericsson pszichoszociális fejlődési modellje szerint az identitás kialakítása az integrált én létrejöttét jelenti. Ennek az időszaknak a fő egzisztenciális kérdése az, hogy „ki vagyok én?”, illetve „ki lehet belőlem?”. Ez azzal jár, hogy a korábbi értékek megkérdőjeleződnek, és középpontba kerül az a kérdés, hogy hogyan kapcsolódunk a felnőtt világhoz? Ez a nagy szerepróbbálgatások időszaka, aminek eredményeképpen kialakul az integrált én. Kamaszkorban a testi változás mellett egyéb területeken is hatalmas változások következnek be. A kognitív funkciók területén jelentős változás az önreflexió képességének, a logikus, érvelő gondolkodásnak, és a morális eredetű érvek használatának képessége. Ezeknek a fejlődési ugrásoknak köszönhető a kamaszok nagy igazságérzete és a világhoz való kritikus hozzáállása. Ezzel függnek össze az erkölcsi fejlődésben tapasztalható változások, illetve az énkép intenzív alakulása. Jelentősen átalakulnak a társas kapcsolatok célcsoportjai és szerkezete is. A serdülőkor fő feladatai a szülőkről való leválás, a szexuális szerep és identitás személyiségbe való beépítése, és a jövőbeli társadalmi szereprekre való szocializáció. Nem egyszerű feladat az egyik sem, nem csoda, hogy hatalmas viharok jellemzik ezt a kitüntetett időszakot.

Biológiai alapok

A legszembetűnőbb változás a serdülőknél a testi érési folyamatok külső jegyei. A biológiai érés a tizedik életév után (néha már hamarabb is) felgyorsul, a végét meghatározni jóval nehezebb, a fizikai érés 18-20 éves kor körül fejeződik be.

Természetesen, mivel minden gyermek más, ez mindenkinél egyedi időpontban és tempóban következik be. Nagy általánosságban elmondható, hogy a testi fejlődés a lányoknál korábban indul meg.

A változások főbb területei a következők:

1. A testsúly és a testmagasság gyarapodása
2. A külső nemi szervek fejlődése.
3. A testfelépítésben megfigyelhető változások.
4. A keringésben és a légzésben megfigyelhető változások, aminek következtében a fizikai teljesítőképesség jelentősen megnő.

A gyerekek gyors növekedése két-három évig tart, ekkor 18-25 cm-rel (de akár többel) is megnyúlhatnak. Ezután a magasság változása már nem olyan látványos, de a serdülőkor végéig folyamatos. Ezt a hipotalamusz által aktivált agyalapi mirigy fokozott növekedési hormon termelése okozza. A növekedési hormonok mellett megkezdődik a gonadotrop (ivarmirigy-serkentő) hormonok kiválasztása is, melyek a nemi érésért felelősek. Ennek következtében az ösztrogén, progeszteron, illetve a tesztoszteron kiválasztódása is megkezdődik. A közhiedelemmel ellentétben mindegyik jelen van mindkét nem szervezetében, csupán a mennyiségük, arányuk eltérő.

A magasság növekedésével együtt jár a testrészek növekedése is, ami azért fontos, mert ez az egyik problémaforrás a tinik életében.

Ugyanis a karok, a lábak, a törzs és még a fej is növekedik, formálódik, DE eltérő mértékben és ütemben. Először a végtagok nyúlnak meg, a kamasz keze a „térdéig” ér, nem tudja, mit kezdjen velük. Esetlennek érzi magát. A lába is hosszabb, mint megszokta, fura az egész kinézete. Csak ezután kezd a törzs hozzáigazodni az új méretekhez: kiszélesedik a váll, a hát, a mellkas is. Megkezdődik a koponya változása is: vastagabbak lesz-

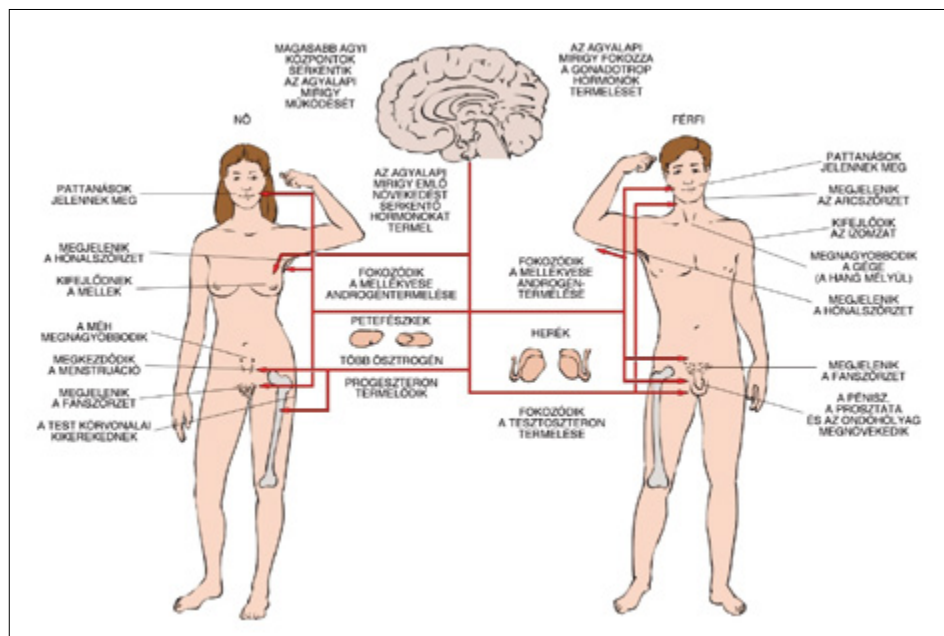
nek a csontok, a fej formája elveszíti a kisgyerekes kinézetet. Maga az agy ebben az időszakban csak kevésbé gyarapodik.

A mennyiségi változások mellett megkezdődik a minőségi változás is: a gyerekek testalkata felnőttesebbé válik. Kialakulnak a másodlagos nemi jellegek: a lányoknál kikerekedik a csípő, megnövekedik a mell; a fiúknál szélesebbé válik a váll, keskenyebbé a csípő, mutálni kezd a hangjuk. A zsírszövet és az izmok mennyisége és elhelyezkedése változik, lányoknál a zsírszövet mennyisége nő, a fiúknál csökken.

Mindkét nemnél megkezdődik a szőrösödés a hónaljban, valamint a genitáliákon is.

Ezzel egy időben az elsődleges nemi szervek érése is folyik. Ezek is növekednek, eléri felnőtt méreteiket és funkcionálisan éretté válnak. A lányok peteérése megkezdődik (9-16 évesen) és biológiailag nővé érnek a *menstruáció* megindulásával (az első menstruáció, a *menarche* a gyors növekedés után elég sok idővel, akár másfél év elteltével jelentkezik). A fiúk heréiben megkezdődik a hímivarsejtek, prosztatájukban az ondó termelődése (13-17 évesen) és bekövetkezik a *semenarche*, az első ejakuláció, ami az esetek többségében spontán módon, éjszaka, alvás közben történik meg.

Ahogy már említettem, ezek a változások nagyon eltérő időben jelentkeznek a gyermekek életében. Van, aki már 12-13 évesen teljesen érett biológiailag, mások pedig épp akkor még csak a serdülés kezdetén vannak. Kinézetük ennek megfelelően alakul. Az egy életkori csoporton belül vannak kislányos, kisfiús habitusúak, akadnak éppen növekedésben lévő laklik és már biológiailag érett fiatalok is.



<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendeszet/pszichologiai-szociopszichologiai-alapismeretek/a-fejlodes-mint-elethosszig-tarto-folyamat/a-serdulokor>

Mint a fejlődés bármelyik területén, ebben az esetben is megállapítható, hogy a genetikai örökség, valamint a környezeti tényezők együttes hatása felelős az eltérésekért.

Csak néhány példa a környezeti hatásokból:

A serdülés kezdetére és folyamatára a családi, kulturális háttér, az anyagi helyzet is kihat. A megfelelő mennyiségű és minőségi ételek legalább annyira befolyásolják az érési folyamatokat, mint a családi szokások, a stresszhelyzetek, valamint a társadalom pubertárskorhoz való hozzáállása is. A kutatások szerint az egyre nagyobb mennyiségben jelen lévő, és egyre könnyebben hozzáférhető szexuális képek, filmek, reklámok is hozzájárulnak a szexuális érés előrébb tolódásához.

A kamaszok étvágya megnő. Hatalmas mennyiségű élelmet képesek elpusztítani. Jó esetben – a szülő odafigyelése miatt- ez változatos, vitaminokban, rostokban és fehérjében gazdag étrendet takar. Azonban nem szabad teljesen megvonni a szénhidrátokat sem a szervezettől, hisz az egészséges táplálkozásba a jó minőségű szénhidrátok is beletartoznak. (Nem finomított, fehér cukor és liszt, hanem pl. a természetes édesítő,

a méz, és teljes kiőrlésű lisztek.) Ilyenkor szokták viccesen megjegyezni a szülők, hogy csemetéjüket sem etetni, sem ruházni nem kifizetődő.

A nem megfelelő táplálkozás miatt a serdülés kezdete kitolódhat. Az alultáplált gyermekeknek nincs elegendő tartalékuk, hogy a rengeteg energiát igénylő változások megkezdődjenek, végbemenjenek. Jól szemlélteti ezt az alábbi, megtörtént eset.

A tizenegy éves, jól táplált, de vékony testalkatú kislánynál megkezdődött a növekedés, testalkatában kezdett formálódni is. Kerekedett a csípője, melle, sőt jelentkezett az első menstruáció is. Azonban egy vírusos időszakban elkapta a „hányós- hasmenős” fertőzést, melynek következtében pár nap alatt önmagához képest sokat fogyott. Melle, popsija „eltűnt”, menszesze sem jelentkezett. Bár gyógyulása után ismét megfelelően táplálkozott, addig, amíg testzsír-százaléka nem érte el a kellő szintet, serdülése szinte megállt. Aztán gyors ütemű növekedés, formálódás indult meg, és csupán a nőiesedés után jelentkezett ismét a ciklusa. A betegség miatt bekövetkező fogyás mintegy másfél évvel vetette vissza a serdülésben.

Hasonló tapasztalható sportoló, élsportoló lányoknál, ahol a minimumon tartott testzsír miatt évekkal későbbre tolódhat a menarche megjelenése.

A családi konfliktusok rendszeres volta ennek ellenkezőjét eredményezi. Számos kutatásban azt tapasztalták, hogy a konfliktusos családban felnövekvő lányoknál számottevően korábban jelentkezik az első menstruáció.

Pszichológiai szempontból fontos feladata ebben az időszakban a szülőknek, hogy lányaikat megfelelő és tapintatos módon készítsék fel a folyamatban lévő, a gyermek számára idegen és esetleg ijesztő változásokra.

Sokszor hallottam azt a nézetet, hogy „majd lesz valahogy”. Szerencsére ennél már jobb a helyzet. Több esetben kértek már segítséget anyukák is, hogy mikor, mi módon a leghszerencésebb megejteni a FELVLÁGOSÍTÁST.

Saját tapasztalatom, biológiai és pszichológiai tanulmányaim alapján azt állítom, hogy a felvilágosítás nem egy előadás a csemetének, hanem sorozatos, korának, érdeklődésének megfelelő színvonalú, nyelvezetű beszélgetés és együttélés.

Nincs megfelelő kor. A felvilágosítás a kisgyermekkortól folyamatosan történő természetes, spontán folyamat, amely minél jobban illeszkedik a gyermek hétköznapi történéseibe, annál kevésbé erőltetett.

Amikor ebben a témában kérdez, akár kisgyermekként is, nem bagatellizálhatjuk el. Ilyenkor nem a gólyás, káposztafejes, méhecskés verziót kell előadni, hanem lebutított változat helyett a valóságot. Mindig az iga-

zat kell mondani, a gyerek befogadó- képességének és igényeinek folyamatos monitorozása mellett hitelesen, ehhez igazítva korának megfelelő nyelvezettel.

Gyakori élethelyzet, amikor a két éves lurkóval közlik a szülők, hogy testvére fog születni. Ilyenkor, ha nem is azonnal, de meg fogja kérdezni, hogy hogyan került a baba anya hasába, ő is ott volt-e? Képzetei a megette- lenyelte témakörben forognak. Ha rákérdez, el kell mondani a valóságot. Persze, nem a nyers valót, hanem a gyermek pszichés fejlődésének és befogadóképességének megfelelő válasz valahogy így hangzik: „Apa és anya nagyon szeretik egymást és szerettek volna gyereket. Ezért apa bele- tett egy kis magocskát anya hasába és most ott növekedik. Te is így lettél. Egy kis magocskából.” Vagy valami hasonló. Egy két-három évesnek ez épp elegendő és igaz információ.

Egy család életében óhatatlanul bekövetkezik, hogy a gyerekek észreve- szik a nemek közötti különbségeket. Ha ezeket is természetesen kezeljük, és magunk is példát mutatunk a saját testünkhöz való megfelelő viszonyu- lással, akkor a gyerekek úgy nőnek fel, hogy nem szégyellik saját testüket (nem összekeverendő a szabatosséggal!). Ilyenkor kérdéseikre megfelelő válaszokat kapnak, verbálisan és nem-verbálisan egyaránt, ehhez hozzá tartozik az is, hogy megfelelő szóhasználatot hallanak és nem obszcén elnevezéseket.

Így szépen, fokozatosan készítjük fel a gyermekeket a serdülőkorban várható változásokra.

Teljesen egyértelmű, hogy ezeket a dolgokat fiúknál - lányoknál egya- ránt át kell beszélni. A fiúkat is meglepheti az első (legtöbbször spontán) ejakuláció, és ha nincsenek róla előzetes – nem csak barátoktól összesze- dett – információjuk, akkor bizony rosszul is érezhetik magukat miatta.

Azt vettem észre, hogy a szülők többsége zavarban van, ha ezekről a dolgokról kell beszélnie. Nem tudják, milyen módon, mikor és hogyan beszéljenek a szintén zavarban lévő fiatallal. Ezért is tartom fontosnak a bizalmas, őszinte, szeretetteli családi légkört, ahol nem kampányszerű- en, hanem folyamatosan lehet szó a gyerekeket érdeklő kérdésekről (nem csak felvilágosításról). Ebben az esetben a szülő sem fog az iskolára várni, hogy „elintézzék” helyette a kínos beszélgetést.

Nehezebb helyzetben vannak a roma fiatalok. Hagyományosan az ő családjaikban kulturálisan tabutéma a serdülés, így a gyerekeket szinte teljesen felkészületlenül érheti, ha nagylányokká - nagyfiúkká válnak. Ná- luk nagyobb szerepet kaphat a pedagógusi felvilágosítás, de ez is csak

akkor működik, ha a gyerekek megbíznak a tanárukban. Fontos, hogy akár a kétszemélyes helyzetet is felvállalják a nevelők. Az erre nyitott szülőkkal történő konzultáció is segítheti ezt a folyamatot, mert ha a szülő megérti, hogy miért fontos tabuk helyett a felvilágosítás, akkor elkerülhető, hogy a gyerek otthon és az iskolában mást hall, és ezzel megelőzhető az a diszrepancia-érzés, ami a gyerekekben kialakulhat. A szülőkonzultáció elősegítheti, hogy megsértsünk kulturális alapelveket, ezzel elérhetjük azt is, hogy az otthoni közegben megfelelően értelmezhető legyen, amit a gyerek az iskolából a pedagógussal való beszélgetésekből hazavisz.

Szociális kapcsolatok

Minden ember rendelkezik ún. referenciacsoportokkal (referenciacsoport: az a társadalmi társulás, amelyhez az egyén tartozik és használ személyes helyzetének értékeléséhez. Egyszerre több vonatkoztatási csoport tagjai is vagyunk).

Ezek lehetnek elsődleges, másodlagos referenciacsoportok, attól függően, hogy mennyire hatnak az egyén életére. A csoporton belüli kapcsolatok alapján megkülönböztetünk informális és hivatalos vonatkoztatási csoportokat. A normák elfogadása, illetve elutasítása mentén pedig lehetnek pozitívak vagy negatívak.

A kisgyermek, kiskorú még a felnőttek bűvöletében él (elsődleges, pozitív referenciacsoport). Leginkább szüleinek, tanítóinak szeretne megfelelni. Az ő elvárásai mentén próbál jó gyerek, jó iskolás lenni. Az óvodában és az alsó tagozaton megtapasztalja, hogy vannak csoport-, illetve osztálytársai, akik szintén tepernek a nevelők elismeréséért, szeretetéért. A gyerekek ezért, bár szeretik a közös játékokat és nagyszerű, mély barátságok is kötődnek, mégis valahol egymás riválisai ezekben az években. Több, inkább lazának mondható kortárs kapcsolatuk van, igazából az őket nevelő felnőttek jelentik a mércét számukra. Ebben az időszakban egyértelműen a felnőttekhez való lojalitása meghatározó, ez a „nagy árulkodások” időszaka.

Ezzel szemben a negyedik osztály végén, ötödik osztályban a kiskamaszok fókusza a felnőttekről áttevéődik a kortársakra. Ilyenkor már nagyrészt egy-két „igazi” barát van a gyerkőcök életében és egyre inkább az ő és a többi haver véleménye lesz a mérvadó. Megkezdődik a gyerekek klikkesedése is és egy-egy menő csoporthoz szeretne mindenki tartozni, mert így érzik azt, hogy elfogadottak, tartoznak valahova. A csoportok még mindig képlékenyek, nagy a fluktuáció az egyes „bandákban”, tapasztalataim szerint az egyik legnagyobb konfliktust az okozza, hogy az a gyerek, aki egyik nap még az egyik csapat oszlopos tagja, az a következő napon azt tapasztalhatja, hogy a többiek kirekesztik őt.

Azok a gyerekek, akik valami ok miatt nem kerülnek bele egy ilyen „bandába”, kirekesztettnek, kívülállónak érzik magukat, és gyakran válnak bűnbakká, vagy esetleg a napjainkban elharapózó és egyre durvábbá váló iskolai bulliing áldozatává.

Pedagógusként lehet építeni a gyerekek empátiájára, és nagyon szépen meg lehet értetni velük, hogy a legegyszerűbb módja az iskolai bántalmazás, zaklatás leállításának, ha határozottan elítélik az agresszor viselkedését, és az áldozat mellé állnak. Semmiféleképpen sem szabad azt erősíteni, hogy az agresszióra hasonlóképpen válaszoljanak, hanem azt kell tisztázni a felekkel, hogy mi a kívánatos magatartás, és hogy a gyengébb fél NINCS EGYEDÜL!

Ezt csakis úgy tudjuk elérni, ha a szülők az iskolai nevelők és a gyerekek is együttműködnek, és leállítják az erőszakoskodókat.

Ezek mellett fontos, hogy a tanár is példát mutasson azzal, hogy nem alázza le és megfelelő tisztelettel beszél és viselkedik a diákjaival. Az is elengedhetetlen, hogy a gyerekeket bátorítsuk arra, hogy merjék jelezni, ha valaki bántja őket. Nagyon sokszor azt tapasztalom, hogy sokáig titokban marad a bántalmazás, mert a bántalmazott nem szól róla senkinek. Meg kell erősíteni a gyerekeket abban, hogy ha a tudomására jut, hogy valakit bántalmaznak, azt jelezze a felnőtt felé, és tudatosítani kell bennük, hogy ez nem árulkodás, hanem emberi kötelességük. (Ez az a kor, amikor a gyereket árulkodónak bélyegzik meg, ha nem a korosztályához lojális. Meg kell értetni a gyerekekkel, hogy a lojalitás nem azt jelenti, hogy erkölcsileg helytelen dolgokat eltitkolunk.)

Teljesen megszokott a kis- és nagyamaszok körében, hogy egymás viselkedéséhez, ruházkodásához igazítják saját stílusukat. Ebben a korban a legfontosabb a „márka”. A hangadó fiúk és lányok körül kialakul a „holdudvar”, ami a gyengébb adottságokkal (anyagi, testi) rendelkező, de a domináns fiatalok barátai alkotnak. A közösségekben többnyire a legjobban öltözködő, jó testi jellemzőkkel, szerencsés esetben magas intellektusú gyerekek lesznek az alfák. Sajnos ez nem mindig van így. Mostanában megfigyelhető egy olyan tendencia, hogy a legagresszívabb, leginkább deviáns viselkedésűek – akik nem feltétlenül a jó képességűek közül kerülnek ki – ragadják magukhoz a „hatalmat” – ezért is nőhetett meg a bullyingok száma és durvulhatott el a helyzet sok helyen.

Minden gyerek ezeknek a csoportnormáknak szeretne megfelelni. Öltözködésben, viselkedésben egyaránt. A csoporttagok általában laza kapcsolatban vannak, de érdekeiket együtt érvényesítik, és ha kell, meg is védik egymást. Összezárnak, pláne, ha a felnőtt társadalom „veszélyeztet”i őket.

A kortársakhoz való tartozás, a hozzájuk való hasonlítás, a „falkatagság” a legfontosabb a számukra. Az is elképzelhető, hogy a csoport normái

nem teljesen felelnek meg a fiatal otthonról hozott elvárásainak, de a közösségbe tartozás igénye ezt felülírja.

Azok a gyerekek, akik nem veszik fel a domináns csoport értékrendjét, hanem megőrzik sajátjukat, különönc csodabogárként, vagy kirekesztettként fognak részt venni az osztály, iskola életében.

A csoportban lévő kapcsolatok, a hierarchia, illetve a „vezető” személye meghatározza a csoport működését, jellegét. Ilyenkor nagy a veszélye annak is, hogy a fiatal „rossz társaságba” keveredik; deviáns csoportba kerül. Sajnos, az ilyen csoportokban a tudatmódosító szerek kipróbálásának, a rászokásnak nagy divatja van. A csoport tagjai (a csoportlélektannak megfelelően) az együttes bulik alkalmával bátrabbak, mintha egyedül lennének, épp ezért felelőtlenebbek is, és nem elhanyagolható a kipróbálás tekintetében a természetes kíváncsiság, valamint a „csakazértis” érzése a tiltott dolgokkal kapcsolatosan.



https://cdn.pixabay.com/photo/2018/02/07/15/28/smoke-3137328_960_720.jpg

A kamaszkorban a deviancia egy bizonyos szintig teljesen normális. Az alkohol, dohányzás kipróbálása szinte minden fiatal életében eljön. És ez valahol így van jól. A veszélyt inkább az úgynevezett rohamivások (rövid idő alatt nagy mennyiségű alkohol bevitele) jelenti. A partidrogok, füves cigik viszonylag könnyen beszerezhető volta is aggodalomra adhat okot.

Ezeknek a veszélyeiről is őszintén beszélni kell a fiatalokkal. A nyílt, elfogadó, nem autoriter szülői attitűd ezekben a helyzetekben is segíteni tud. Nem szabad kategorikusan tiltani gyermekeinket semmitől sem, de meg kell nekik adni minden információt. A bizalomteli légkör kialakítása a szülő és a gyermek között azonban nem a kamaszkorban kezdődik, hanem az alapjait már sokkal korábban le kell rakni. Így juthatunk el oda, hogyha a kamasz bajban van, és tudja, hogy hülyeséget csinál, a szülőt hívja ahe-lyett, hogy nem mer hazamenni. Jobb, ha szülőként én támogatom haza, fogom a fejét a mosdónál, ha rosszul van, mintha állapotából adódóan na-gyobb bajba kerül. Az ilyen élmények erősítik az összetartozást, még akkor is, ha efféle eseményekkor nem tudjuk, hogy sírjunk-e, vagy ne vessünk? Sírjunk azon, hogy olyan „vének” lettünk, hogy a gyerekünk már italozhat és lerészegedett, vagy ne vessünk azon, hogyan idéetlenkedik „beállva”? Azt hiszem, mindkettő...

A serdülőkor kiemelt időszaka a nemi identitás alakulásának. Szerel-mek, kapcsolatok szövődnek.

A serdülőkor elején a két nem között inkább ellenséges hangulat ta-pasztalható; a fiúk és a lányok látványosan nem foglalkoznak egymással, sokszor élvezettel adnak hangot annak, mennyire undorodnak a másik nemtől. Ez a „nagy cikizések” korszaka, amely az érzékenyebb lelkű, önbi-zalomhiányos gyerekeket nagyon megviselheti.

Ezután szépen, lassan elkezdeneek érdeklődni egymás iránt: észreveszik, hogy a különbözőségek ellenére mégis sok a közös vonás bennük, hasonló témák foglalkoztatják őket, és problémáik is ismerősek egymás számára.

Felfigyelnek ellenkező nemű társaik egyre kifejezettebbé váló férfias, illetve nőies jegyeire is, és ezt egyre kevésbé tartják undorítóknak, sőt..., jó lenne tetszeni nekik, mert milyen cukik.

Először a lányoknál lehet észrevenni, hogy elkezdeneek tini sztárokért, színészekért rajongani. Ilyenkor még a saját korosztályuk nem érdekes számukra, már csak azért sem, mert a biológiai érettségen túl a szellemi, szociális érettségben is 2-3 évvel előrébb tartanak, mint az azonos élet-korú fiúk. (A legtöbb esetben a pont ennyivel idősebb fiúk érdeklődését ébresztik fel.)

A velük egykorú fiúk a sportok, informatika, makettek bűvöletében él-nek még. Ez ugyan a két nem mentén szerveződve kettévágja az osztály struktúráját, de ez a természetes érési folyamat része. 13-14 évesen vi-szont már érdeklődve fordulnak a lányok felé. Jellemzően saját korosztá-

lyuk helyett az 1-2 évvel fiatalabbak felé, hisz saját osztálytársaik már kissé túlléptek rajtuk.

Ebben az időszakban is jó, ha a gyermek nem csak a kortársaktól, hanem a szülőtől is kap információt arról, hogy miként lehet viszonyulni a másik nemhez. Visszaautalva a felvilágosításhoz: nem kampányszerűen, hanem folyamatosan, korának megfelelően, sok-sok tapintattal, aktuális érzelmi viszonyunknak megfelelően kell a kényes témához közelíteni. Érdemes elmondani nekik, miben különböznek, mi az, amiben hasonlítanak a fiúk és a lányok, milyen íratlan szabályok vannak a női-férfi kapcsolatokban. Akkor is, ha közben cöccög, fanyalog, pofákat vág a csemete. Érthető a zavara, hiszen fura neki ilyesmiket hallani az anyukájától, vagy apukájától. Egyszerűbb és természetesebb a helyzet, ha már akkor, amikor kicsi gyermek volt, az érdeklődésére elmeséltük neki, hogy ismerkedtünk meg, hogy zajlottak a randevúink, hogyan kell udvarolni – és ezt hogyan kell fogadni, vagy elutasítani. Flegma viselkedése ellenére figyelni fog a történetekre és a halottakat beépíti az ellenkező nemhez való kapcsolódási formákba. Ebben az időszakban a szavaknál nagyobb ereje lehet a cselekedeteknek, közös élményeknek, amelyeken keresztül hatással lehetünk gyermekünk személyiségfejlődésére. Ez az időszak sok lehetőséget biztosít arra, hogy serdülőnkkel közös, mindkettőnk számára élvezetes programokat szervezzünk. Egy ügyesen kiválasztott közös színház, mozi vagy koncert jó terepe lehet a szocializációnak és a szülő-gyerek kapcsolat fokozatos átalakulásának. Szép példája ennek, amikor az édesanya együtt fut esténként a lányával, vagy az apa a fiával közösen újíttja fel a kamaszszobát.

Amikor gyermekünk a serdülőkornak ebben a szakaszában jár, akkor minden, a témával kapcsolatos ismeretet a rendelkezésére kell bocsájtani: a biológiai, a szociális, a testi-lelki változásokról és a szerelmi-szexuális kapcsolatokról is kellő ismerettel kell rendelkezniük. Ismerniük kellene a szerelmi és szexuális kapcsolatok „normáit”, tisztában kell lenniük a védekezési módszerekkel. Tudatosítani kell bennük, hogy bár tombolnak bennük a hormonok, valamint eszeveszetten kíváncsiak is, mégis jobb lenne az első szexuális élménnyel várni addig, amíg igazi, alapvetően biztonságos kapcsolatuk lesz, mert ez egy fontos, stresszel telített esemény, ami kellő odafigyeléssel lehet csodálatos élmény, de könnyen válhat negatív kicsengésűvé is.

Ebben az esetben felelősek nem csupán magukért, hanem a partnerükért is, így a nem kívánt terhesség elleni védekezés is fontos, bármilyen nagy a szerelem.

Sajnos felgyorsult és elgépiesedett világunk nem kedvez annak, hogy gyermekeink ne találkozzanak fals információkkal, nem nekik való oldalakkal, akár rosszindulatú emberekkel. Egyre többször szembesülök azzal a ténnyel, hogy az internet veszélyei mennyire fenyegetik ezt a korosztályt, ezen belül is a kiskamaszokat, akik már mindent elérnek az internet segítségével, de még nincsenek felvértezve azzal a tudással, ami megvédené őket a személyiségfejlődésükre káros, sokszor veszélyes hatásoktól. Kíváncsiságuk, alapvető jóhiszeműségük könnyen bajba sodorhatja őket, ezért elengedhetetlen, hogy ezekről a dolgokról is beszéljünk velük, ne csak az iskolában halljanak róla. A cyberbullying sokkal veszélyesebb, mint a „sima” zaklatás, hisz az elkövető(k) névtelenek is maradhatnak, akár felvehetnek valótlan személyiséget is, nincs átfutási idő, és hatalmas károkat okozhatnak. Ismételten felhívom a fegyelmet arra, hogy nagyon fontos arra szocializálni a gyerekeket, hogy merjenek arról beszélni, ha zaklatják őket, illetve kell, hogy a kamasz életében legyen legalább egy olyan felnőtt, akit a bizalmába fogad (ez lehet a szülő, de lehet egy nagynéni, pedagógus, lelkes, stb.)

Nagyon fontosnak tartom, hogy külön szóljak a szülő-gyermek kapcsolat alakulásáról is.

Számtalan, méltán neves kolléga (Ranschburg, Vekerdy, Bagdy, Vajda) írta már le, hogy a kamaszkor kezdetéig tulajdonképpen lezáródik a nevelés. Ez a szülőkkel való tényleges együttélést jelenti, amikor azt tanulják a gyerekek, amit otthon látnak.

Hiába papolunk nekik különböző elvekről, elsődlegesen a mi mintánkat fogják utánozni – vagy, rossz tapasztalat esetén eldöntik azt, hogy így aztán tutira nem fogják az életüket élni, ahogy mi tesszük! A kamaszkor lázadásainál csak abban bízhatunk, hogy jó példát mutattunk, hiteles szülők vagyunk, és gyermekünkben sikeresen ültettük el azokat az értékeket, amelyek segítségével jó emberré válhat.

Ahogy növekedik csöpp kis gyermekünk, úgy gyönyörködünk benne. Aztán eljön az idő, amikor hirtelen megnyúlik, mutál, visszahúzódik, visszabeszél, több szabadságot akar, eljárna otthonról, esetleg kimaradozik. Megváltozik az öltözködése, megváltoztatja hajviseletét, akár rövid időn belül többször is. Keresi önmagát, a saját útját. Ez eleinte a társakhoz való igazodást jelenti, később valóban kialakul saját stílusa.

Azt vesszük észre, hogy semmi sem jó neki, amit mi mondunk. Elhúzódik tőlünk. Az eddig megszokott puszi-ölelés megszűnik – pláne, ha kortársai a közelben vannak – jelenlétünk ciki a számára. Az ellenkezés lételemévé

válik. Akkor is, ha tudja, nincs igaza. Mindegy, csak vitatkozzon. Főként azzal a szülővel, aki eddig az elsődleges példaképe volt. Nem jön a családi programokra. Mindig zárja a szobája ajtaját. Mi pedig kétségbeesve ingatjuk a fejünket, és azon töprengünk, hogy „mit csináltam rosszul?”.

Bár egészen biztos nem voltunk tökéletes szülők, de valószínűleg semmi olyan hibát nem követtünk el, amelynek következménye kamaszunk kezelhetetlen, s gyakran kétségbeejtőnek tűnő viselkedése lenne.

Elkezdődött egy korszak, ami nehéz. De nem nekünk a legnehezebb, bár néha úgy érezzük. Csak kicsit vissza kell gondolnunk arra, hogy milyen volt nekünk, amikor kamaszodtunk. Nem olyan messze van az még! Empatikus viszonyulásunkat segítheti, ha visszagondolunk arra, mi is felnőttünk és jó esetben „visszataláltunk” a szüleinkhez. Ráadásul önálló, független, értelmes felnöttekké váltunk. Mert bizony, hogy azok lehessünk meg kellett küzdenünk, harcolnunk szüleinkkel, magunkkal.

Ugyanezt teszik gyermekeink is. Harcolnak. Látszólag velünk. Valójában azonban önmagukkal. Különböző nézeteket, álláspontokat, véleményeket ütköztetnek saját magukban, melynek eredményeképpen megkaphatják a választ arra a kérdésre, hogy kik is ők valójában? Ha nem anya és apa gyereke, akkor hogyan definiálhatja magát?

Az integrált, felnőtt identitás kialakulásának feltétele a szülőkről való leválás, a velük való újfajta kapcsolat kialakítása, ennek nélkülözhetetlen eleme a szülői értékek és viselkedésminták megkérdőjelezése, csak azért, hogy gyermekünk felnőttként a családi értékeket saját tapasztalatai és személyisége szűrőjén megszűrve és átdolgozva tovább adhassa saját utódainak.

Mégis, mi mit tehetünk?

El kell fogadnunk, hogy megváltozott a csemeténk, a gondolkodása, a kinézete, a velünk való viszonya, és valójában minden, ami személyiségével kapcsolatos.

El kell fogadnunk, hogy már nem mindenben kéri ki a véleményünket, de elvárja, hogy az övét minden esetben elfogadjuk. Meg kell próbálnunk türelmesnek lenni az útkereső kamasszal szemben, valamint meg kell látnunk, ha a deviancia már nem normális mértékű. Mire gondolok?

A serdülőkor sok veszélyt rejt. Önmaguk keresése közben a gyerekek találkozhatnak jó, rossz lehetőségekkel, kaphatnak hideget-meleget. Ki próbálnak számos pozitív és kevésbé hasznos dolgot, kapcsolatba kerülhetnek rossz emberekkel, sikeresek lehetnek, de megélhetnek kudarcokat is. Ezek a tapasztalatok minden serdülőt máshogy érintenek, olyan

is akadhat, aki nem tudja feldolgozni, akár belső tényezők (pl. érzékenység, megküzdési stratégiák nem megfelelő volta), akár külső körülmények (krízisek, traumák: pl. betegség, halál, válás a családban) miatt.

Ha gyermekünk a szokásosnál is magába fordulóbb, rosszkedvű, esetleg sír, ha rövid időn belül sok súlyt veszít, - vagy éppen gyorsan sokat szed magára, érdemes a történések, hangulatok mögé nézni. A sikeres öngyilkosságok nagy részét kamaszok követik el, pedig igazából nem meghalni akarnak, csak úgy érzik, nem értik meg őket, nem tartoznak sehová sem. A kamaszoknál sokféle deviáns viselkedésforma megjelenhet, az egyik legfontosabb diagnosztikai szempont az idői tényező. Ha egyfajta viselkedés hosszú időn keresztül nem változik, hanem stagnál (pl. rossz hangulat, fogyás, álmatlanság), akkor felmerül a gyanúja annak, hogy a kamasznak külső segítségre van szüksége ahhoz, hogy ne csússzon bele egy patológias állapotba.

Nem csak a kamaszunkkal való kapcsolatunk minőségét javíthatja, hanem segíthet az elfogadható és a deviáns viselkedésminták megkülönböztetésében, ha tudjuk, kikkel barátkozik, kortárs közössége értékrendet képvisel. De ez csak akkor sikerül, ha a gyerek tudja, akármilyen feszült otthon a helyzet, érdekel bennünket, hogy mi van vele, meghallgatjuk, mi az, ami őt foglalkoztatja. Ezért ha nem is faggatjuk őt folyamatosan, de mindig álljunk készenlétben arra, hogy amikor megnyílik, akkor értő figyelemmel fogadjuk be, amit mutat, mond – mi a kedvenc száma, könyve, ki a legkedvesebb színésze, előadója, példaképe? Milyen tervei vannak a jövőre nézve? Milyen igényei vannak? Érezze, hogy fontosak a gondolatai, figyelünk rá. Legyünk tudatában annak, hogy ha kampányszerűen le akarjuk ültetni, és beszéltetni a gyereket, akkor falakba fogunk ütközni. Ezekre az információkra leginkább közös, bátorító, elfogadó légkörű tevékenységek közben lehet szert tenni (kertészkedés, főzés, esti pizzázás, takarítás, kirándulás). Az ilyen, viszonylag laza együttlétek adnak alkalmas keretet a legfontosabb beszélgetéseknek, ám itt is vigyáznunk kell! Elfogadásunkat, szeretetünket éreznie kell a gyereknek, véleményünket pozitívan, ítékezés nélkül fogalmazzuk meg, mert a kamasz, ha csak megérzi a kritika legapróbb lehetőségét, akkor azonnal visszavonulót fúj, bezárkózik és megvonja bizalmát a szülőtől. A serdülővel való harmonikus kapcsolat alapja a tanácsadás helyett a rendelkezésre állás, az értő, ítékezés nélküli hallgatás, az együttérzés és elfogadás. Amikor látjuk, hogy kamaszunk tévúton jár, néha azt a legnehezebb megállni, hogy a bölcs tanácsadó szerepében tetszelegve ne mondjuk meg neki a szerintünk jó megoldást.

Meg kell tanulnunk bízni abban, hogy a saját kárán tanulva fogja a helyes, nem a mi vágyaink mentén felépített, hanem személyre szabott saját útját megtalálni.

Fontos az is, hogy a gyerek szükségleteinek megfelelően átkeretezzük a szabályokat is. Nem azt sugalmazom, hogy megszüntetni kell a szabályokat, hanem azt, hogy kelljenek, de már mások, mint egy kisgyereknek. A legtöbbet vitatott a „hazaérési”, illetve a „lefekvés” szabály.



<https://pixabay.com/hu/photos/lány-szomorúság-magány-szomorú-3421489>

Amíg a kiskamasznak még sötétedésre otthon van a helye, legkésőbb fél kilenckor ágyban kell lennie, idősebb gyermekünk joggal szeretne tovább maradni egy buliban, koncerten. Ennek a lehetőségeit, szabályait együtt kell megbeszélni vele.

Mivel manapság minden tininek van már telefonja, a szabályok egyszerűsödhetnek a mi kamaszkorunkhoz képest. Ha csemeténket megkérjük egy bulizós estén, hogy mondjuk másfél-két óránként „dobjon” nekünk egy „minden O.K.” üzenetet, az vállalható lesz az ő részéről is. Egyrészt nem várjuk el, hogy felhívjon és számoljon be arról, kivel mit csinál éppen, ami elég zavaró lenne, illetve az is kifejezésre kerül, hogy bár féltjük, megbízunk benne. Fontos, hogy ne éljünk vissza a mobilte-

lefon adta lehetőségekkel, feleslegesen ne zaklassuk gyermekünket aggodalmaskodásainkkal, a felállított szabályokhoz nekünk is tartani kell magunkat.

Tehát nem a szabálynélküliség a cél, hanem az, hogy nem sok, de fontos, betartható és bizonyos mértékig rugalmas szabály mentén a kamasz érezze azt, hogy kipróbálhatja magát, szabadságában nincs korlátozva, de szüleihez bármikor visszatérhet, óvják őt, elfogadják, olyanak, amilyen.



<https://pixabay.com/hu/photos/koncert-zene-tömeg-dancings-tánc-1149979>

Gyűjthet élményeket, tapasztalatokat, ám az együtt felállított keretek, szabályok mégis biztonságot adnak neki. Fontos, hogy megértse, a korlátok nem ellene, hanem érte vannak. Ennek előfeltétele, hogy a közös megbeszélés során megértse, miért van ezekre a szabályokra szükség. Annak elismerése, hogy mi sem vagyunk tökéletesek, és néha túl sokat aggodalmaskodunk, a serdülőben legtöbb esetben empátiát vált ki, és fokozza az együttműködésre való hajlandóságát.

A túl merev, megmagyarázatlan keretek azonban többet ártanak, mint használnak: a gyerek azt érzi, hogy szülei bizalmatlanok vele szemben, és ez érzelmileg is eltávolítja tőlük. Ez nem csak azért rossz, mert így jó eséllyel semmit sem fog ezután közölni az „ősökkel”, és a véleményüket

sem kéri ki semmiben, hanem azért is, mert a még védelemre szoruló (bár ezt erőteljesen tagadó) gyerek szinte egyedül marad a nagyvilágban. Csupán szerencse kérdése, hogy ekkor ki lesz az, aki elnyeri a bizalmát, milyen ember lesz nagyobb hatással rá. A szülő pedig vagy észbe kap, és megpróbálja visszaépíteni azt, ami leomlott, vagy – rossz esetben – észre sem veszi ezt.

Ami teljesen biztos: senkinek – de főleg a gyerekeknek, kamaszoknak – nem tesz jót, ha az általuk nagyra tartott személyek lenézően, elítélően, negatívan nyilvánulnak meg a személyükkel kapcsolatban. A „lusta, ingyenélő vagy”, „nem lesz belőled semmi” típusú szülői dörgedelmekek a legpusztítóbbak valamennyi közül. Szintén ellenállást, vitát, harcot vált ki, ha a tanárok szájából hangzanak el ezek a mondatok.

Nagyon ritka, hogy a kamaszok azzal reagálnak, hogy „csakazértis megmutatom, hogy többre vagyok képes, mint azt te gondolod!” – és azonnal felnőtté válnak... Sajnos sokkal jellemzőbb, hogy ilyenkor az önértékelés és az önbizalom sérül, s a felnőttek negatív hozzáállása következtében önbeteljesítő jóslatként a serdülő felad mindennemű erőfeszítést.

Ez egy ördögi kör. Ha a szülő, pedagógus a félelmeit, dühét, saját frusztráltságát így hozza a gyerek tudomására, borítékolható a veszekedés mellett az is, hogy a tini nem fogja a kért dolgokat megtenni, hanem dacosan, rosszkedvűen még inkább begubózik, és még jobban eltávolodik a szülőktől.

Nem csupán ez állhat a távolság kialakulása mögött. Amíg a kisgyermek soha nem kérdőjelezi meg, amit a felnőtt mond, addig egy kamasz szeretné tudni a dolgok miértjét, okát és következményét is. Elég értelmesek ahhoz, hogy elmondjuk, akár megvitassunk velük olyan eseményeket, amelyek az ő életüket is érintik, közben figyelembe kell venni azt, hogy ők még nem felnőttek, s érdemes mondanivalónkat aktuális befogadóképességükhöz igazítani.

Érdeklí őket a politika, a társadalmi folyamatok is. Alapállásban minden „normális” kamasz ateista, ellenzéki, anarchista, forradalmár. Ez az a korszak, amikor minden hatalmat, fennálló rendet megkérdőjelez az ember gyereke. Az ehhez való helyes viszonyulásunk kulcsszavai egyszerűen hangzanak, kivitelezésük azonban néha nehéz: **ŐSZINTESÉG. TÜRELEM. MEGÉRTÉS.** Őszintén vállaljuk fel nézeteinket, ám készülünk fel arra, hogy minden titkosszolgálatnál részletesebb kikérdezésben lesz részünk. ☺ Érvek, ellenérvek, átfogó ismeretek nélkül igencsak zavarba fogunk jönni! A gyerekek meglepően jól informáltak, és van véleményük a világ dolgairól. Természetesen ezt befolyásolhatja az addig tapasztalt nevelés, az otthoni

légkör is. Minden ismeretet úgy szívunk magukba, mint a szivacs, ha a megfelelő körülményeket biztosítjuk a számukra. Az is fontos, hogy ne csak mi mondjuk el a véleményünket, hanem türelemmel és megértéssel fogadjuk kamaszunk érvelését is. Az ilyen beszélgetések jó alapot jelenthetnek a toleráns, de saját nézeteinket felvállaló vitakultúra kialakításához.

Kényes és szinte a legtöbb vitát kiváltó téma a „kütyüzés” jelensége. Ez többek között azért is zavarba ejtő kérdés, mert a mi kamaszkorunkban még nem volt életünk része az internet, ezért nem tudjuk saját tapasztalatainkat mobilizálni, ha „kütyüzésről” van szó, inkább csak rémülten figyeljük, ahogy gyermekünket elnyeli a virtuális világ.

Ma már szinte minden háztartásban van televízió, asztali számítógép, laptop, telefon, okostelefon. Majdhogynem elkerülhetetlen, hogy gyermekeink már korai éveikben ne találkozzanak ezekkel a tárgyakkal. Számtalan tanulmány született a digitális eszközök káros hatásairól. Tudjuk, hogy a túl sok és kontrollálatlan tévézés, a virtuális valóságban való tájékozatlanság, az azokhoz való igazodás, nem csupán a normálisan eltöltött időt csökkentik, hanem az érzékeny korban lévő gyerekek értelmi, érzelmi fejlődését is károsan befolyásolhatják. A gyors, villogó képek a kicsik agyi struktúráit is megváltoztathatják. A nem felolvasott, esetleg fejből mondott mesékkel ellentétben a tévében látott rajzfilmek lehet, hogy jól megrajzoltak, ám elveszik a mesék lényegét! A gyerekek készen kapják a képeket, nem használják a fantáziájukat a képek megalkotására, ezért ez az agyi funkció lelassul, vagy ki sem alakul. Ha a képalkotó- eljárásunk elégtelen, akkor az alapvető gondolkodásunk is sérül. Ezért fontos, hogy még kicsi korban vezessük be a korlátozást a televízió nézésre is. Nyilván nem a teljes eltiltás a megoldás, de az ésszerű keretek között tartása elengedhetetlen.

Az is köztudott már, hogy gyermekeink a „digitális bennszülöttekhez” tartoznak.

Viccesen azt mondhatnánk, hogy ők már okostelóval, számítógéppel a kezükben jönnek világra. Pillanatok alatt megtanulják kezelni a gépeket, olyan természetességgel, ahogy mi, „digitális bevándorlók”, soha nem fogjuk. Életük része, ha tetszik, ha nem. A mi felelősségünk az, hogy megtanítsuk csemetéinknek, hogy nem ez a legfontosabb dolog a világon, ám ha a gyermek azt látja, hogy anya és apa is a telefont, tabletet bújja könyvek helyett, akkor ne csodálkozzunk, hogy nem tudunk olvasókat nevelni belőlük! Ugyanakkor, ha van józan belátásunk, akkor észrevehetjük, hogy ezek a „kütyük” nem csak veszélyforrások, hanem segédeszközök is. Könnyebb

lehet velük a tanulás folyamata is. Ha megtanítjuk kezelni – no, nem a gépeket, ahhoz ők sokkal-sokkal jobban értenek, mint mi – az információkat, felismerni a fals, kamu oldalakat, híreket, böngészni – nem csupán a közösségi oldalakon, hanem az ismeretterjesztőkön is, akkor az egész világ kinyílhat előttük. Ehhez az is kell, hogy partnernek tekintsünk a gyerekekre (szülőként és pedagógusként egyaránt) és ismerjük el, amiben ők a jobbak. Adjunk olyan feladatokat, amihez kell az internet, de mozgassa meg a fantáziájukat is! Ha kell, vitázzunk, meséljünk, kérdezzünk! Eközben hagyjuk, hogy a kamasz is ezt tegye! Ne felnőtttségünk magasából, elvárásainkat hangoztatva beszéljünk vele, hanem próbáljuk meg TÁRSKÉNT kezelni. Jobban fogunk járni. Mi is, de a gyerek is.

Ennek a kamaszbarát attitűdnek a gyakorlatban való megvalósításához az otthoni teendők számos lehetőséget biztosítanak. A feladat nem csupán iskolai lehet. Meg lehet együtt tervezni egy kirándulást, vagy a nyaralást. Nézhetünk tippeket a lakásfelújításhoz, vagy szerelőt kereshetünk a kocsinhoz. EGYÜTT. Nem kinyilatkoztatva, hanem megvitatva. A korszerű gépek segítségbe vételével egy időben bevonni a gyerekeket a családot érintő történésekbe, aktívan részessé tenni a tervezésbe, a döntésbe – azt hiszem ez a lehető legjobb, amit tehetünk annak érdekében, hogy a kamaszkori csetepatékban megfáradt család ismét összezsírozódhasson.

A kamaszok társas kapcsolatainak megértését tekintve fontos, hogy fogadjuk el azt, hogy ők már nem csak a valós, fizikai térben kerülnek interakcióba, és a barátságok, kapcsolatok egyik fő terepe a virtuális tér lett. Ez nekünk felnőtteknek egy furcsa, aggasztó jelenség, de fontos, hogy higgyünk abban, hogy a gépek nem „gépiesítik” el az emberi kapcsolatokat, megfelelő egyensúly esetén árnyalják, színesítik azokat. És még egy számomra fontos szempont: sok kamasznak egyszerűbb, ismerősebb, kevésbé ciki interakciós forma a kütyükön való írásbeli kommunikáció, a chatelés. Ezt szülőként érdemes kihasználni. A gyerekeinkkel néha könnyebb ezen keresztül kapcsolatba kerülni, bármennyire is nem örülünk ennek. Szerintem – a túlzásokat természetesen kerülve – ez egy olyan eszközkészlet, ami segítheti a kamasz-szülő párbeszédet

Még pár nehezítő tényező...

Amíg még jó pár éve úgy tanultuk, hogy a kamaszkor a 14-20 éves korosztály jellemzője, addig mára ez a korhatár mindkét irányba kitolódott. A biológiai érést tekintve már a tízévesek is tinik, de akár 25 éves korig is elhúzódhat a serdülés. Mindezt még az is bonyolítja, hogy a szociális helyzet, illetve a szociális helyzetben mutatkozó eltérések sokat változtak az elmúlt évtizedekben.

Nagyszüleink idejében az volt az elfogadott, hogy 16-18 évesen már saját családot alapítottak a fiatalok, szüleinknél ez már 20-23 éves korra tolódott ki. A mi korosztályunk tagjainál már az volt a tendencia, hogy 25-30 éves korban köteleződünk el. Manapság azt lehet látni, hogy a fiatalok még ennél is később repülnek ki a családi fészekből. Ám ez nem igazán a korral mutat összefüggéseket, hanem sokkal inkább az életmód átalakulására és a felelősségvállalásra vezethető vissza.

Sokkal többen tanulnak tovább felsőoktatási intézményekben, akár több diplomát is szerezve. Amíg tanulnak, addig „kvázi gyerek” státuszban maradnak. Előfordulhat, hogy harminc évesen kerülnek ki a „gyerekek” az iskolapadból, és az anyagi függetlenedés, a munka világában való szerepvállalás csak ekkor kezd körvonalazódni.

Ezzel a jelenséggel párhuzamosan egy másik tendencia is megfigyelhető: általánossá vált az a törekvés, hogy a saját családalapítás előtt a fiatal felnőttek megszerezzék azokat a javakat, amelyekről úgy gondolják, hogy szükségesek a család életében: ház, autó, nyaraló, betétszámla (mert a fogyasztói társadalom ezt várja el és sulykolja belénk). Ebben az esetben ugyan dolgoznak, el tudják magukat látni, mégsem köteleződnek el egy tartós kapcsolatban. Az esetek többségében igénybe veszik a „mama-hotel” szolgáltatásait (anya főz, mos rájuk). Így tulajdonképpen fél-gyerek státuszban vannak, holott életkoruknál fogva már felnőttek. Több játékfilm is készült már ebben a témában, az egyik, az elsők között az „Anyám nyakán”, amely viccesen, mégis valahol reálisan ábrázolja a „kamaszkorban” megrekedt gyerek és szülei kapcsolatát, kimondatlan konfliktusait is.

Van, amikor a felnőttiségtől való félelem szinte kóros méreteket ölt. Ezt nevezi a szakirodalom „életkezdési, vagy kapunyitási válságnak”. Ebben az esetben a fiatal fél, szorong attól, hogy önálló élete legyen, ezért a dip-

loma megszerzése után mindig újabb és újabb tanulmányba kezd, avagy épp egyet sem fejez be. Vannak tervei, de nincs elég önbizalma ahhoz, hogy megvalósítsa őket. Szeretne ugyan kapcsolatokat, de tart attól, hiányoznak azok a kompetenciái, ami képessé teszi őt arra, hogy megfelelő társ és szülő legyen.

A teljes képhez hozzátartozik az is, hogy míg régebben, ha a fiatal megszerzte a szakmáját, akkor szinte biztos lehetett benne, hogy lesz állása, el tudja tartani a családját. Az utóbbi évtizedekben azonban ez már nincs így: megnőtt a lét- és egzisztenciális bizonytalanság. Húsz-harminc éve meg tudták mondani a pályaválasztó fiataloknak, hogy milyen pályát válasszanak. Olyan foglalkozások vannak, amelyeknek a létéről fogalmunk sem lehetett a múltban, és olyanok szűntek meg, amelyekben ezeket foglalkoztattak. Nem csoda tehát, ha a fiatalok félnek választani, elköteleződni egy szakma iránt is. Az integrált énkép kialakulásának egyik kritériuma egy hivatás melletti elköteleződés. Ennek megélése ma nagy terhet ró a fiatalokra. Rugalmas és egyben rendkívül stabil személyiséget kíván annak megértése, hogy bár elvárás, hogy 18-20 évesen pályát válasszon egy fiatal, viszont senki sem garantálja azt, hogy ez az elköteleződés a környezeti változásoknak köszönhetően esetleg értelmét veszti.

A párkapcsolatok is megváltoztak. Régen ez a fajta választás is egy életre szólt, a válás szinte bűnnek számított. A mai kapcsolatokat azonban nem hatja át ez a pátoz... Több, mint a családok felében történik válás, így a családok szerkezete hatalmas változáson esett át. A mai gyerekek jelentős része egyszülős, vagy mozaikcsaládban nő fel, lassan azok lesznek kevesebben, akik a klasszikus nukleáris családban (apa, anya és a gyerekeik) élnek. Ez egyrészt azt jelenti, hogy a kamaszok egy része a válás következtében már keresztül ment vagy éppen keresztül megy egy krízisen, amely felerősítheti a kamaszkorra jellemző érzelmi viharokat. Másrészt a szülők párkapcsolati modellje öntudatlanul hatással van a gyermek párválasztásról alkotott elképzeléseire, illetve párválasztási szokására.

Természetesen ennek a dolognak is van pozitív és negatív oldala is.

Pozitív, hogy a nem működő kapcsolatban nem kell élethosszig szenvednie senkinek sem, de negatív, hogy néha – bár esély lenne a kapcsolat rendezésére – meg sem próbálnak a felek javítani rajta. Ez pedig nem jó minta senki számára sem, nem segíti az elköteleződés vállalását sem.

Összegzés

Nem mondhatom, hogy minden, kamaszkorban előforduló problémát érintettem, de a legfontosabbakról szót ejtettem. Ahogy a bevezetésben említettem, ez az írás nagyrészt a normál kamaszokról-kamaszoknak és az őket nevelő szülőknek és pedagógusoknak szól. Hisz a serdülővel való élet a családi életciklusoknak egy normatív krízises időszaka. Sokszor úgy érezzük szülőként, pedagógusként, hogy ez már elviselhetetlen és nem bírjuk tovább... Álljunk meg egy pillanatra! Lépünk vissza húsz, huszonöt évet! Nézzünk szembe, teljesen őszintén, egykori kamasz önmagunkkal!

Mi problémamentesek voltunk? Tudtuk, hogy mi történik, mi lesz, ha már nem gyerekek leszünk, hanem felnőttek? Mindig bátran szembenéztünk az élettel? Soha nem cigiztünk titokban és nem ittunk egy korty alkoholt sem?

Az a sejtésem, hogy ezekre a kérdésekre „nem” a válaszunk.

Próbáljunk meg ennek tükrében nézni kamaszunkra!

Nem velünk háborúzik, hanem a saját félelmeivel – csak rajtunk próbálgatja a karmait... ahogy mi, annak idején, az ő nagyszülein. Szeret, fél, remél, csalódik, és igen, csinál sok olyan dolgot, amitől meg szeretnénk védeni. De bennünket meg tudtak védeni ezektől a mi szüleink? És őket az övék? Ez már csak ilyen.

Mindig, minden korban problémásak voltak és lesznek a kamaszok, és a felnőttek mindig azt mondták és fogják mondani, hogy mennyire elfajultak a dolgok a gyerekekkel. Pedig nem. És még csak nem is mások a problémák. Nekünk, felnőtteknek az a szerepünk, hogy segítsük gyermekeinket ezeknek a problémáknak a megoldásában, de csak annyira, hogy ne telepedjünk rájuk, ne tartsuk őket gyerek szerepben.

Soha se felejtjük, hogy a gyerekeink mások, mint mi vagyunk és mások, mint a szomszéd gyerekei. Saját tempójukban, személyiségük, tapasztalataik tükrében formálják jövőjüket. S amikor gyermekünket terelgetjük valamilyen irányba, sose felejtjük feltenni magunknak a kérdést: saját álmait vagy az enyémet teljesíti, ha engedelmeskedik? Szülőként nekünk is nehéz megbirkózni azzal, hogy már nincs szüksége ránk úgy a gyerekeinknek, mint eddig. A kamaszunk iránt érzett aggodalmainkban pedig gyakran a saját szülői szerepvésztestől való félelmünk jelenik meg. Ettől

függetlenül lehet veszekedni, lehet határokat szabni, alkudozni, de ha ki-próbáljuk, akkor rájövünk, hogy néha nagyon jó érzés nagylelkűnek lenni.

A kamaszokat pedig arra kérem, picit használják a fantáziájukat, és képzeljék el magukat húsz-harminc év múlva! Akkor ti lesztek a szülők és ti fogtok aggódni a serdülő gyerekek lázongásai, tanulmányi eredménye, hajviselete és ruházata miatt...

**Mert minden kamasznak az a dolga,
hogy megtalálja önmagát (identitás)
és leváljon a szülőkről (önállóság).
Ennyi és nem több.**

Minden szülőnek, pedagógusnak kívánok sok türelmet, kitartást a kamaszokkal való léthez, ám ugyanezt kívánom a fiataloknak is: Legyen türelmetek hozzánk! – Lehet, hogy már nem emlékszünk arra, hogy mi volt akkor, amikor mi voltunk serdülők...

Egy biztos: szeretettel, humorral, öniróniával sem lesz könnyebb, de át-vészélhetőbb ez az időszak mindenkinek.

Irodalomjegyzék

úgy is mint könyvajánló, minden érintettnek

Bagdy E. – F. Várkonyi Zs. – Ranschburg J. – Vekerdy T. (2012) Visszatalálunk egymáshoz? Konfliktusok és megoldások a szülő-gyerek kapcsolatban. Nyitott Akadémia, Budapest.

Bagdy E. (2019) Pszichofitness kamaszoknak és felnőtteknek. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Balatoni J. (Jocó bácsi) (2017) Kamaszharc – találkozás egy fiatalemberrel. Jaffa Kiadó, Budapest.

Cole, M. – Cole, S. (2006) Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.

Damaour, L. (2017) Gubancok. Jaffa Kiadó, Budapest.

Vajda Zs. – Kósa É. (2005) Neveléslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.

Vekerdy T. (2010) Honnan? Hová? – Tíz beszélgetés életről, halálról, szerelemről. Holnap Kiadó, Budapest.

Vekerdy T. (2017) A kamaszkor körül. Holnap Kiadó, Budapest.

www.kamaszpanasz.hu

