

Ne szűnj meg szeretni!



**A kamasz gyermek támogatása az
útkeresés időszakában**

Szerkesztette: Gy. Márkus Flóra

Előszó

Egy nagyon szomorú esemény kapcsán ragadtam tollat. Tegnap a fiam egyik osztálytársa öngyilkosságot követett el. Nagyon megrendített a hír és ráébredtem, mennyire nem kap figyelmet a kamaszkori változás az ismeretterjesztésben. Kiderült, hogy a gyermek csupán néhány barátjától kért segítséget, de egyetlen felnőtt sem ismerte az érzéseit a környezetében.

A mai atomizált családok gyermekei magukra maradnak a kételyeikkel, csalódásaikkal, bizonytalanságaikkal, mert a családi kötelékek már nem működnek megfelelően. A legtöbb családban nincsenek megértő nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, akikhez a tini bizalommal fordulhatna saját gyengeségeinek feltárásakor.

A gyermek nem tud mit tenni, a kortársaitól remél segítséget. Sajnos a kortársai csak gyermeki szinten tudnak segíteni, hiszen még nem rendelkeznek elegendő élettapasztalattal, megfelelő ismeretekkel a hatékony segítségnyújtáshoz.

Ezt a könyvet segítségül szánom a kamasz gyermeket nevelő szülők számára. Az állandó változás, a hangulatingadozások és a kommunikációs nehézségek időszakában gyakran figyelmen kívül maradnak a lelki problémák. Válasz nélkül maradnak a gyermek kétségei, támasz nélkül marad a gyermek bizonytalansága, nem talál meghallgatásra a gyermek segélykiáltása.

Megkísérlem közérthetően felvázolni néhány aspektusból a kamaszkor nehézségeit, a felszín alatt rejtőzködő lelki folyamatokat, hogy társául szegődhessünk és sikeresen

átvezethessük gyermeküket a nehézségeken ebben a viharos időszakban.

Kérlek, ha kamasz gyermeked van:

- ♥ **NE TEKINTSD ŐT FELNŐTTNEK!** Nem tudja megoldani egyedül a problémáit, csak fizikailag önálló, a lelke még Érted kiált.
- ♥ **MUTASD KI A SZERETETEDET,** érezze, hogy van bázisa, vannak gyökerei. Nem vár már szoros öleléseket, de biztató gesztusokat, érintéseket, mosolyokat igen!
- ♥ **ADJ NEKI IDŐT** minden nap a beszélgetésre, engedd, hogy még a jelentéktelennek tűnő eseményeket is lereagálja, ezáltal megismerheted a gondolatait.
- ♥ **TEREMTS ALKALMAT A VIDÁMSÁGRA!** Annyi hatás éri a mai fiatalokat, kell egy hely, ahol öröm és szeretet várja.
- ♥ **TÁMOGASS,** ne csak **UTASÍTS!** Az utasítás dacot válthat ki, hiszen ez az időszak, amikor a saját erejét kell megtapasztalnia az állandó változás közepette.
- ♥ **FEJEZD KI AZ ELISMERÉSEDET** minden erőfeszítésért, amit tesz.
- ♥ **BIZTOSÍTSD AZ ELFOGADÁSODRÓL,** hogy merjen őszinte lenni veled minden esetben, bármiről legyen is szó. Annyi mindenre nincs még válaszuk, mi szülők tudunk segíteni nekik a helyes orientációban.

- ♥ LEGYENEK CSALÁDI HAGYOMÁNYOK, melyek növelik az összetartozás érzését.
- ♥ OK NÉLKÜL NE BÍRÁLD A GYERMEKEDET! A sok bírálat teljes passzivitást eredményezhet és növeli az önbizalomhiányt.
- ♥ ÜGYELJ ARRA, hogy a gyermek egyen rendszeren és aludjon eleget!
- ♥ ISMERD MEG A BARÁTAIT!
- ♥ VEDD ÉSZRE A GYERMEK VISELKEDÉSÉNEK VÁLTOZÁSAIT!
- ♥ Ha káros szenvedélye van, KERESS NEKI SEGÍTŐ CSOPORTOKAT. A cigaretta is káros, mert befolyásolja a hormonműködést.

Kérlek, **ADJ NEKI MÉG MAGADBÓL**, mert lehet, hogy nem kér, de **SZÜKSÉGE VAN RÁD!**

TARTALOM

- A KAMASZKOR ELLENTMONDÁSAI
- A KAMASZ GYERMEK KÉRDÉSEI
- A KAMASZ GYERMEK FÉLELMEI
- A KAMASZ GYERMEK SZERETETIGÉNYE
- A KAMASZ GYERMEKED GONDOLKODÁSA
- A KAMASZOK PANASZAI
- A KAMASZ GYERMEK IGAZSÁGÉRZETE
- A KAMASZ GYERMEK ERŐFORRÁSAI
- KOMMUNIKÁCIÓ A CSALÁDBAN
- A KAMASZ GYERMEK SZÜLŐKÉPE A LEVÁLÁSI
FOLYAMATBAN
- A KAMASZ FIÚ ÉS AZ APA KAPCSOLATA
- SERDÜLŐKORI TESTI VÁLTOZÁSOK
- A KAMASZ GYERMEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJA
- KOCKÁZATI TÉNYEZŐK
- SOS jelek: A SERDÜLŐKORI DEPRESSZIÓ TÜNETEI



A KAMASZKOR ELLENTMONDÁSAI

Az élet a serdülőkorban telis-tele van ellentmondásokkal. A kamasznak nincsen még szilárd jellemvonása és személyiségjegyei; hol felnőtt, hol gyermek, hol valami a kettő között, aki sűrű és kiszámíthatatlan változásokat él át. A Hajós féle paradoxonkategóriák:

A serdülőkor egyik legfőbb paradoxonja a szülőktől való érzelmi függéssel kapcsolatos. Sok szülő leszokik szeretetének közvetlen kifejezéséről és ettől a kamasz még inkább úgy érzi, hogy nem szeretik. Miközben a kamasz állandóan személyes szabadságot követel szüleitől, ugyanúgy kívánja – és igényli – szülei szeretetét, mint korábban. Mindig szükségük van rá, hogy a szülei szeressék, becsüljék őket és törődjenek velük, ezen nagyban múlik lelki biztonságuk és önbecsülésük. A tizenéveseket általában nem nevelik már akkora odaadással és gyengédséggel, mint azelőtt és emiatt sokuk tudatosan, vagy tudat alatt gyászolni kezdi elvesztett gyermekkorát, illetve úgy érzi, hogy elhanyagolják.

A serdülőkor másik nagy paradoxonja a racionalitásnak és az irracionalitásnak a kamaszlélemben lezajló küzdelmével függ össze. Mintha a rend és a káosz harcolna egymással.

A serdülőkor további paradoxonja a felnőtté válás tempójával kapcsolatos. Ez a tempó nemcsak egyénenként, hanem az egyénen belül is változik, attól függően, hogy az életének mely aspektusait vizsgáljuk.

Hogyan segíthetünk?

A sűrű kedélyhullámmal, érzelmi viszontagságokkal küszködő kamasz nagyra értékeli, ha tájékozási pontot kínálnak neki a szülei



A KAMASZ GYERMEK KÉRDÉSEI

Ki vagyok én?

Ennek az egyszerű kérdésnek a megválaszolása a legnehezebb a gyermek számára a kamaszévek alatt, hiszen a gyermekek állandó változásban vannak ilyenkor. Változik a külsejük, változik a testi működésük, változnak az elvárások, változnak a kapcsolataik, változik a megítélésük. A hormonok aktív működésének köszönhetően a környezet a szélsőséges hangulatingadozásokat tapasztalja, és sok esetben félreértelmezik a kamasz gyermek reakcióját.

Nagy hangsúlyt kaphat ilyenkor a korosztály divatirányzatának követése, ami a csoporthoz tartozás biztonságérzetét adhatja a gyermeknek.

Hova tartozom?

Jellemző erre a korszakra, hogy a barátságok elmélyülnek, és fontos szerepet kapnak a gyermek életében. Mivel az érzelmeik szélsőségesek, főleg a lányoknál gyakoribb lehet a veszekedés, esetleg a kiközösítés. Ilyenkor kell megtanítanunk a gyermeknek, hogyan kommunikálja a csalódását, érzéseit társai felé, és hozzá kell segítenünk ahhoz, hogy képes legyen objektíven látni az események mögötti motivációkat. Ebben a korszakban sok esetben a barátoknak

való megfelelés meggondolatlan döntésekhez vezet, amit később megbánás követhet. Az összetartozás miatt nem mondanak nemet barátaiknak, pedig pl. egy tetoválás a bokán örök nyomot hagy a testen.

Ekkor szembesülünk saját nevelésünk eredményeivel, látjuk, hogy mennyire sikerült pozitív értékrendet kialakítanunk gyermekeinkben.

Mennyit érek?

A serdülők identitásképzésének folyamata attól függ, hogyan ítélnék meg másokat, mások hogyan ítélik meg őket. Ha erőfeszítéseit nem ismerjük el, a sikerélmény nélküliség elapasztja benne a kezdeményezést. A felnőttek rosszsallásának hatására kialakul benne, hogy igazságtalanul hibáztatják. Elcsügged, önbizalma csökken, szélsőséges esetben meggyűlöli magát. Szelíd vezetésre és állandó pozitív visszaigazolásra van szüksége.

Mit tartogat számomra a világ?

Egyre többet értenek a körülöttük zajló eseményekből, ugyanakkor ezt a tudást teherként érzékelhetik, mert szembe kell nézniük a felnőttek problémáival is. A tapasztalt valóság különbözhet az általuk elképzelt ideális világtól, emiatt összezavarodnak és próbálnak új támpontokat keresni.

Fel kell ismerniük a veszélyeket, különbséget kell tenniük a talmi és a valódi értékek között. Egyre több kísértésnek kell ellenállniuk, felvállalva akár a barátok bírálatát.

A kamaszra zúduló követelmény, elvárás és információáradat leterheli a gyermek idegrendszerét, ezért hasznos megtanítanunk egyszerűbb stresszoldó technikákra, mint a relaxáció, különböző mozgásformák, légyőgyakorlatok.

Hogyan segíthetünk?

Idő- figyelem- megértés-bátorítás! A legnagyobb hangsúlyt az őszinteséget teremtő figyelemre helyezném.

Szánjunk időt arra, hogy a gyermek megoszthassa velünk élményeit, kétségeit és félelmeit! Éreznie kell, hogy mellette állunk ebben a változó időszakban és az ő nézőpontját meghallgatva próbálunk megoldást találni a problémákra. Meg kell értenünk, hogy a változás folyamata megterhelő a gyermek és környezet számára, ha nem a helyén kezeljük a kamasz érzelmeit. Nem szabad magunkra venni a gyermek lustaságát, közönyét, indulatait. Nehezebb napokon egy kamasz, aki nem elégedett magával, a világot is ellenséges helynek tarja, a mi dolgunk ilyenkor, hogy ne ítélkezzünk, hanem próbáljunk a gyermek érzése mögé nézni és finoman vonjuk be a család életébe. Ha ezt nem tesszük meg, akkor fennáll a veszélye annak, hogy a gyermek nem velünk beszél meg az őt foglalkoztató kérdéseket és különálló kis szigetként működik a családban.



A KAMASZ GYERMEK FÉLELMEI

A serdülőkor az az időszak, amikor a gyermekkor egyszerű, pillanatnyi félelmeit fokozatosan fölváltják az összetettebb, tartósabb felnőtt félelmek. Az élet nagy problémáinak megsejtése, a bizonytalanság érzése, a félelemérzés aktiválódik benne. A félelem gyengíti az akaratot, sőt meg is semmisítheti azt.

„A pszichológiai megközelítés azt hangsúlyozza, hogy a szorongásnak két összetevője van, egy érzelmi és egy gondolati, amelyek a következőképpen függenek össze: ha egy kamasz azt gondolja, hogy nem képes előre látni bizonyos eseményeket, vagy nem képes úrrá lenni ezeken az eseményeken, akkor hatalmába keríti a tehetetlenség érzése” – írja Kaufman.

A kamasz gyermek feszültségei I.SZ. Kon féle felosztásban:

- ◆ az agresszív impulzusok elfojtásának szükségességéből eredő feszültség
- ◆ a szexualitás felébredésével és a nemi szerep elsajátításával kapcsolatos feszültség
- ◆ a szülőktől való függő helyzet és érzelmi kötődés, valamint a függő helyzetből való szabadulásra, az autonómiára való igény közötti konfliktus okozta feszültség
- ◆ az azonos korúakhoz való viszonyból adódó feszültség
- ◆ az énkép és az igényszint bizonytalanságával kapcsolatos feszültség

Hogyan segíthetünk?

Tanítsuk meg a gyermeket örülni. Állítsuk a gondolkodási fókuszba a jó élményeket, embereket. Amikor észrevesszük a gondolati negativitást, objektíven vázoljuk fel az adott témát, hogy hozzáférjen a pozitív oldalhoz is. Növeljük a kreatív látásmódot és teremtünk vidám légkört otthon, ami állandó elérhető erőforrássá válik a gyermek számára és otthon feltöltekezve a napi stresszeket könnyebben tudja kezelni.



A KAMASZ GYERMEK SZERETETIGÉNYE

Bár minden a leválásról szól, a kamasz gyermek érzelmi szükséglete fokozódik ebben a korban. Továbbra is a szülei szeretete a legfontosabb számára.

Mindennap szembesül a saját bizonytalanságával, ezért örök érvényű kapaszkodókra van szüksége. Ez pedig a szülői szeretet.

A társas korcsoportban megélt népszerűség nem pótolja a meleg otthont és a szülőktől kapott szeretet és elfogadás érzését.

Gyermekként még mindenki evidensnek veszi, hogy szerethető, azonban kamaszkorban ez megkérdőjeleződik. Ha a szülő már nem fejezi ki olyan intenzíven a szeretetet és a kamasz ezt félreérti, akkor úgy értelmezi, hogy már nem olyan fontos a szülők számára.

Elszomorodik, kétségbeesik, és téves következtetéseket von le, ami akár benső hiedelemmé válhat a későbbiekben.

Ne szűnj meg szeretni engem! - kiáltaná a szülők felé, de csak csendes közelítésre képesek. A szülőknek kell észrevenni és dekódolni gyermekük rejtett üzeneteit.

Rejtett üzenetek:

- ❖ *Bizonytalan vagyok, erősíts meg!*
- ❖ *Bíztass, támogass, mert össze vagyok zavarodva!*
- ❖ *Erősíts meg, mert kevésnek érzem magam a rám váró feladatokhoz!*
- ❖ *Segíts, mert egyedül érzem magam!*
- ❖ *Szeress továbbra is!*

Hogyan segíthetünk?

Fejlesztjük ki továbbra is a szeretetünket a gyermek felé. Már „ciki” az ölelés (főleg) a fiúk esetében, de a gyerekek a figyelem legapróbb jeleire is ki vannak éhezve, és ha ezt nem kapják meg, azt többszörös visszautasításnak élik meg. Minden találkozásnál legyen a gyermek felé egy pozitív gesztusunk: mosoly, kedves kérdés, barátságos megnyilvánulások, örömteli szavak.

Minden alkalommal **ÖLELD ÁT A LELKÉT** magadban!



A KAMASZ GYERMEKED GONDOLKODÁSA

A serdülőkorig a gyerekek konkrét gondolkodók: minden fekete, vagy fehér. A gondolkodást a szélsőségek és általánosítások jellemzik. Ezért gondolja egy baráti veszekedés után, hogy őt soha senki nem szereti. Ez a gondolkodási forma csapdává is válhat a kamasz számára. Az általánosítás során olyan tévhitek rögzülhetnek, mint „engem senki sem szeret”, „senkinek sem vagyok fontos”, „nem vagyok jó semmire”, „mindenki szebb/jobb/okosabb nálam”. Az adott problémáról úgy véli, hogy a probléma örökké tart majd. A serdülőkor vége felé alakul ki az absztrakt gondolkodásra való képesség

Brizendine szerint serdülőkorig a fiúk és a lányok teljesen egyforma teljesítményt nyújtanak a matematikában és a természettudományokban. Azonban, a serdülő fiúk agyát elárasztó tesztoszteron versengőbbé teszi őket és hajlamosabbá válnak rá, hogy hosszú órákon át egyedül tanuljanak vagy dolgozzanak a

számítógépen. Ezzel szemben a lányok agya a társas kapcsolatokat és az érzelmi életet erősítő ösztrogénban fürdik.

A gondolkodás változása:

Megjelennek az elvont fogalmak: jóság, igazságosság, irigység. A világban előforduló negativitás felismerése miatt a kamaszban kialakulhat befelé fordulás és lehangoltság.

Fontos, hogy megértsük, hogy ez a korszak az ideák és a valóság találkozása, ami sok esetben nem frusztráló élmény a gyermek számára.

Hogyan segíthetünk?

Kezdeményezzünk beszélgetéseket az életről, az érdeklődéséről és a tapasztalatairól. Óvakodjunk a negatív életfelfogás gyakori kinyilatkoztatásától. Ne panaszkodjunk, hogy minden nehéz és semminek sincs értelme. A gyermeket szeretetteljesen irányítsuk és próbáljunk vidám hangulatot teremteni az otthonunkban.



A KAMASZOK GYAKORI PANASZAI

Ne felejtjük el, hogy a gyermek még mindig a család szívesen látott, elismert tagja szeretne maradni, noha az önállósodás már kifelé taszítja a fészekből. Ezek az ellentétes törekvések sok konfliktust okoznak a családi harmóniában. Csokorba szedem az évek során a kamaszoktól hallott legfőbb panaszokat és felfedem a mögöttük álló rejtett érzelmeket.

„A szülők nem fejezik ki a szeretetüket.” Számos apa nem képes megteremteni az intimitást a gyermekével. Sajnos, a gyermek ilyenkor mindig magában keresi a hibát és az ellenállás okát. Emlékszem egy kamasz fiúra, akinek könnybe lábadtak a szemei, amikor rávilágítottam arra, hogy az apja szereti őt, csak nem állnak rendelkezésére a megfelelő eszközök a szeretet kimutatására, de meg tudjuk találni a szeretetre utaló jeleket. A múltban minden erejével próbált az apja kedvére tenni, de nem tudta elérni az örömteli kommunikációt. Szomorúság és állandó belső szorongás töltötte el.

„Mindenért engem szidnak.” A mindig, és a soha szavak által az üzenet jelentését veszi. A gyerek ebből tudja, hogy nem arról van szó, amiről beszélnek, hanem régi helyzetekből visszamaradt ellenérzéseket róják fel neki. Mérei vizsgálataiból kiderül, hogy amikor egy gyerek nem válaszol, gyakran a szólások elől menekül. A szavak elutasítása nem az értékek elvetése, csupán a tartalmatlan frázisok elutasítása. Amikor egy kis ballépést katasztrófának nyilvánítunk. Az indulatok aránytalansága sokáig a gyermek realitásérzékét torzítja, majd később ráébred, hogy a szülők hamis valóságot mutatnak neki. Ezzel nem tanítjuk meg neki a konfliktus kezelés módjait, és a különböző nehéz helyzetek megoldásait.

„Agresszió van jelen a családban.” Verbális, fizikai, lelki erőszak. Az agresszió mindhárom fajtája maradandó sérülést okoz a serdülő személyiségfejlődésében. A lelki tüneteken túl gyakran megjelenik a testi működés zavara. Tapasztalataim szerint a bántalmazott gyermek pszichoszomatikus tünetei: fejfájás, reflux, emésztési problémák, vastagbél betegségek.

Verbális agresszió: gúny, lekicsinylő megjegyzés, folytonos kritizálás, bántó hangnem, kiabálás, ignorálás, meghazudtolás, fenyegetés, kinevetés, a gyermek személyére vonatkozó negatív jelzők, káromkodás.

Ginott szerint megjegyzéseinket úgy kell megfogalmaznunk, hogy a gyermek a személyiségével kapcsolatos pozitív következtetéseket vonjon le belőlük.

A dicséret két részből áll: a mi szavainkból és a gyermek ebből levont következtetéseiből. A szavaink nyomán levont következtetéseket később a gyermek a maga számára kimondatlanul megismétli. S ezek a belsőleg megismételt realiztikus pozitív megállapítások határozzák meg nagymértékben az önmagáról és az őt körülvevő világról kialakult jó véleményét.

A higgadt válasz elhárítja az indulatot, de a bántó beszéd haragot támaszt. A szelíd nyelv az életnek a fája, a romlott pedig összetöri a lelket. (Péld 15,1-4)

Fizikai agresszió: verés, megszegyenítés, izolálás, bezárás, lökdösés, ételmevonas stb.

Ahogy Ginott megfogalmazta: „A veréssel a legfőbb baj, hogy a frusztráció legyőzésének nemkívánatos módszerére tanítja a gyereket. Drámai módon ezt sugallja neki: ha mérges vagy - üss!

A fizikai büntetés egyik legkárosabb mellékhatása az, hogy akadályozhatja a gyermek öntudatának kifejlődését.”

Lelki agresszió: szeretetmegvonás, érzelmi zsarolás stb. Ebben az érzékeny életkorban a gyermeknek fokozott igénye van a szülői elfogadásra. A szeretet megvonásával a teljes kudarc és feleslegesség érzése alakul ki benne, ami önromboló magatartáshoz vezethet.

„Nem ismernek engem” „nem értenek meg, nem figyelnek rám.” A mai felgyorsult világban kevés családban rendszeres a közös étkezés, a kölcsönös egymásra figyelés. Mindenki el van foglalva a saját gondoljaival, a családokra ránehezedik a jövő bizonytalansága. A gyermek nem kapja meg a szükséges minőségi időt, nincs alkalma szemtől szemben leülni egy meghitt beszélgetésre a szülőkkel és úgy érzi, hogy a szülőket csak az iskolai teljesítmény érdekli, a gondolataira, érzéseire senki sem figyel. Egy idő után leszokik a

kommunikációról és elkönyveli, hogy „*nem vagyok fontos, nem törődnek velem*”. Kialakul az egymás mellett élés és innen már csak pár lépés a közöny. Minden hozzám forduló szülőnek azt tanácsolom, hogy amikor a gyermek elindul felé, hogy feltárja a világában zajló eseményeket, tegyünk félre minden mást, szemkontaktussal kapcsolódjunk hozzá és teljes odafordulást adjunk a gyermekünknek. „Amikor egy gyereket elragadnak az érzelmei, akkor senkire sem tud odafigyelni. Sem tanácsot, sem vigasztalást, sem építő kritikát nem tud elfogadni. Azt szeretné, ha mi megértenénk őt. Csupán azt kell kimutatnunk, hogy megértjük a fájdalmát, szegényét, haragját. Ha elmesél valamit, néha hasznos, ha nem magára az eseményre, hanem az eseményekkel kapcsolatos érzésekre válaszolunk.” - írja Ginott. Nem mindig kell tanács, útmutatás. Van, amikor a gyermek csak megosztani akarja az élményt, mert nincs kivel megbeszélni a csalódást egy barátban, vagy egy iskolai igazságtalan helyzetet. Mindig adjunk teret a gyermeknek, még a hétköznapi mókuskerekében is.

„Othton gyerekként kezelnek.” A kamasz gyermek az önállósodási folyamatban szereti tudatosítani magában, hogy mi az, amiben már kompetensen tud létezni. Amikor gyerekszintű kötelességeire figyelmeztetjük, (pl. fogmosás) indulatot gerjesztünk benne, mert a szülők túlzott figyelmét félrekódolva - *azt gondolod, még erre sem vagyok képes?* - következtetést vonja le. Legyenek saját felelősségterületei, és ha ott hibázik, vezessük rá a megoldásra.

„Felnőtt feladatokat bízunk rám.” Ha a szülők túlzott mértékben támaszkodnak a kamasz szolgálataira, a gyermek biztonságérzete meginog, hiszen érzelmileg számos szituációhoz nem nőtt még fel és nem rendelkezik tapasztalatokkal a megoldáshoz.

„Másokhoz hasonlítgatnak.” Ez egy nagyon érzékeny pontot érintő viselkedés a szülők részéről. A kamaszkor az alakváltás és az átmeneti jellege miatt általában együtt jár az önértékelés ingatásával. A

„bezzeg a...” kezdetű mondatok a gyermek önbecsülését oly mértékig képesek csökkenteni, hogy saját sikerélményeit degradálja és kialakul egy téves közelítés önmagához, mely általában így hangzik: *biztos van, aki jobban csinálja, ezért meg sem próbálok.*

A mi feladatunk szülőként a gyermeket önmagához viszonyítva bátorítani, támogatni, kisegíteni.



A KAMASZ GYERMEK IGAZSÁGÉRZETE

„Alapvető jellemvonása a serdülőknek, hogy nem képesek elfogadni hamis megoldásokat.” (Winnicott)

Szinte az egész korszak a valódi értékek kereséséről szól, és itt szembesül a gyermek először a valóságos és a számára közvetített világ ellentmondásaival.

Az étellel való megküzdéshez azonnali sikerhez vezető módszereket igényel, és ha valami nem működik, általános kiábrándultságot érez.

Keresi a hitelességet a személyekben fellelhető, azonosulásra alkalmas jellemvonásokban.

Keresi a hitelességet a családi értékekben.

Keresi a hitelességet a konfliktuskezelésben.

Keresi a hitelességet a jövőképekben.

Keresi a hitelességet önmaga megítélésében.

Keresi a hitelességet a társadalmi jelenségekben.

Minden igazságtalanságra érzékenyen és tehetetlen dühvel reagálnak, legyen az iskolai, családi, vagy társadalmi történés. Mindenkire

haragszanak ilyenkor, mert úgy érzik, megint semmissé lett egy tézisük és kezdenek mindent elölről.

Hogyan segíthetünk?

Találjuk meg a történetekben a kamasz romba döntött ideálját, és próbáljuk kivezetni a kudarc feletti szorongásából már megoldódott esetek, régebbi sikerélményekkel történő szembesítésével. Próbáljuk felfedni a történetek odavezető hátterét és adjunk megoldási szempontokat.



A KAMASZ GYERMEK ERŐFORRÁSAI

A serdülőkor érzelmileg és fizikailag ingatag korszakának sikeres átvészeléséhez a gyermeknek kapaszkodókra van szüksége, amelyeket önmagában és önmagán kívül fedezhet fel. A kamasz a gyermek körből már kilépett, a felnőttek világa azonban nem fogadja be egyenrangú tagként, így gyakran találja magát az átmenet állapotában, ami kihat a hangulatára, és belesodorhatja egy lehangolt lelkiállapotba. Jót tesz ilyenkor, ha tisztában van azokkal az erőforrásokkal, melyek elérhetőek számára.

A gyermek belső erőforrásai lehetnek:

- ♥ stabil lelki alkat
- ♥ intelligencia
- ♥ képesség az emberekkel való interakcióra
- ♥ önelfogadás

- ♥ őszinteség
- ♥ optimizmus, pozitív gondolkodás
- ♥ sikerélmény
- ♥ hobby
- ♥ érdeklődés speciális témák iránt
- ♥ megküzdési (coping) stratégiák elsajátítása
- ♥ sport

A gyermek külső erőforrásai lehetnek:

- ♥ támogató meleg családi háttér
- ♥ barátok
- ♥ elismerés, bátorítás, megértés, odafigyelés a szülők és tanárok részéről
- ♥ biztonságot adó szabályok/korlátok
- ♥ kulturális eseményeken való részvétel
- ♥ őszinte beszélgetések, ahol a gyermek fel meri tenni a kérdéseit

Hogyan segíthetünk?

A gyermek érdeklődésének, tehetségének, adottságainak megfelelő programokat találunk ki. Reális célokra ösztönözzük. Elérhetőek és nyitottak vagyunk a problémáira.



KOMMUNIKÁCIÓ A CSALÁDBAN

A kamasz gyermekek nagyon érzékenyen reagálnak szüleik minden feléjük intézett megjegyzésére.

A tekintély kizárólagos elfogadását ilyenkor felváltja a megfelelés, szükségés számukra, hogy szüleik értékesnek tartsák őket továbbra is. Munkám során akár tíz-húsz év távlatából is szó szerint kerülnek idézésre a szülőtől elhangzott kritikák, melyek érzelmi töltetüket sosem veszítik el. Felnőtt emberek harminc, negyven évesen is sírva fakadnak, mert a berögzült mondat reaktiválja a gyermekkori szomorúság, igazságtalanság és lemondás érzését.

LÉLEKBE VÉSŐDŐ MONDATOK

Mondatok, amiket mindenképpen kerülj el:

- ◆ *nem viszed majd semmire/sosem lesz belőled semmi!*
- ◆ *nem vagy elég okos/ügyes/szép, hogy elérhesd a célodat!*
- ◆ *ne örülj!*
- ◆ *hagyj békén, ne zavarj!*
- ◆ *könnyebb lenne nélküled*
- ◆ *annyi gond van veled*
- ◆ *mindig csalódást okozol*
- ◆ *szégyelld magad!*
- ◆ *olyan vagy mint apád/anyád/nagyapád stb.*
- ◆ *úgysem fog sikerülni/nem vagy rá képes*

Erikson szerint: „Sok fiatal, amikor azt tapasztalja, hogy a fölötte állók "értéktelenek", furcsa jelleműnek látják, aki el van tájólva, kényszeríti magát, hogy valóban olyanná is váljon."

Ez azt jelenti, hogy tudat alatt a szülőben róla kialakult – akár negatív képnek akar megfelelni, mintegy igazolva a szülő elvárásait.

Hangnem

Minden negatív felhang sebet okoz a gyermek lelkében.

A gúny élesen sebez. Porig alázottságot, tehetetlen dühöt okoz a gyermekben: sírna és kiabálna egyszerre. Ha ez gyakran történik vele, a gyermek teljes passzivitásba süllyedhet.

A pozitív kommunikáció a megbecsültség és az elfogadottság érzését növeli, ami beépül a gyermek hitrendszerébe és állandó kapaszkodót jelent majd az életében a későbbiekben is.

TÁMOGATÓ, ÉLTETŐ, BÁTORÍTÓ SZAVAK:

- ♥ *szeretünk*
- ♥ *meg tudod csinálni*
- ♥ *büszke vagyok rád*
- ♥ *minden benned van, hogy sikeres legyél*
- ♥ *szép vagy/okos vagy/tehetséges vagy*
- ♥ *mindig számíthatsz ránk*
- ♥ *melletted állunk*
- ♥ *fontos vagy*

Hogyan segíthetünk?

„Lássuk a gyermekeket olyannak, amilyenek valójában, nem pedig olyannak, amilyenek óhajunk szerint kellene lenniük, és nevelésükben a természet fejlődésvonalait kövessük!” - írja Jung. A gyermeket saját magához mérten értékeljük.

Ne hasonlígtassuk, hanem ösztönözzük a benne lévő jó kibontakozására.

Barátságos hangnemet alkalmazzunk és adjunk lehetőséget arra, hogy megismerhessük a gyermek álláspontját is konfliktus esetén.

Hiszen, ahogy Hajós Elemér gyönyörűen megfogalmazta:

„Egy belénk oltott lelki ösztön állandóan ösztökéli az embert, hogy másokkal lelki kapcsolatokat teremtsen, hogy legyen valakink, akinek arcán mosolyunk visszatükröződjék.”



A KAMASZ GYERMEK SZÜLŐKÉPE A LEVÁLÁSI FOLYAMATBAN

A gyermek eredendő szülőképe

A gyermek tudatában az anya és az apa mintegy "szentként" létezik;

- mint az érzelmi melegség és támogatás forrása, amely nélkül védtelennek és kiszolgáltatottnak érzi magát;

- mint hatalom, irányadó fórum, amely az anyagi javak, a büntetés és a jutalmazás felett egyaránt rendelkezik;

- mint minta, vagy utánzásra méltó példa, a bölcsesség és a legjobb

emberi tulajdonságok megtestesítője,
- mint idősebb barát, tanácsadó, bizalmas

(I.SZ. Kon)

A kamaszkorban sem változik a gyermek törekvése arra, hogy szüleit jónak, igaznak, erősnek láthassa, csupán hozzáadja a saját erejét is a kapcsolat dinamikájához.

A gyermek az önállósodási folyamatban egyre nagyobb döntési szabadságot szeretne, de úgy, hogy a szülői támasz elérhetősége továbbra is megmaradjon. Kinézne a nagyvilágba, de úgy, hogy közben tudja, hogy örömmel hazavárják a szülei.

Mivel egyre több témában gyarapodik az ismerete, kialakul egy intellektuális kötődés is a gyermek és szülei között. Kötetlen eszmecserék, a világ dolgainak megvitatása, konstruktív véleménycserék időszaka ez. A kapcsolódási forma sok esetben megváltozik, mégis tudnunk kell, hogy a kamaszt továbbra is a szülői szeretet motiválja, miközben ki kell próbálnia a felnőtt működéseket/szerepeket is. A kamasz gyermek lelke ugyanúgy törődésre és figyelemre vágyik.

Hogyan segíthetünk?

Véleményem szerint, ha evidenciában tartjuk, hogy a gyermekünk figyelemigénye nem szűnt meg, képesek leszünk még a morgós napokon is kedvesen közelíteni felé. Az elutasítás általában a gyermek saját magába vetett hitének kudarcából fakad. Nem veszíthetjük el a kontaktust, hanem éreztessük, hogy hozzánk bármikor fordulhat a problémáival.



A KAMASZ FIÚ ÉS AZ APA KAPCSOLATA

Ebben a korszakban az apával való harmonikus kapcsolat meghatározó a gyermek számára. A nemi identitás kialakulása az anyáról való leválást teszi szükségessé és nagyon fontos, hogy az apa elérhető modellként, támogató személyként, megértő szülőként a fiú számára kapcsolódási pontot jelentsen.

Ideális esetben kialakul köztük egy mély lelki közösség, amiben a közös hullámhossz, jó hangulatú beszélgetések biztosítják a kamasz gyermek összetartozás érzését.

Amennyiben a gyermek az apától állandó kritikát kap, erősödik benne csökkentértékűség érzete és egyre bizonytalanabb lesz magában. Szomorúságát leplezve hallgataggá válhat, vagy tehetetlen dühe rohamokban tör felszínre.

A nem elérhető apa, aki csupán jelenlétével tagja az otthoni közösségnek, a gyermek számára a „nem vagy fontos” üzenetet közvetíti, amit a kamasz fiú felnagyítva a saját személyére vonatkozóan az egész világra kiterjeszti: „senkinek sem vagyok fontos”.

Hogyan segíthetünk?

Az apa mindig teremtsen alkalmat közös sétára, beszélgetésre. Türelemmel, megértéssel forduljon a fia felé. Őszinte légkörben megnyílik felé a gyermek és konkrét válaszokkal tudja segíteni őt. Az apa nélküli családoknál az anya szerepe és támogató attitűdje a gyermek számára továbbra is elengedhetetlen, hiszen neki a másik oldalról egy úr képződik, amit szerencsés esetben férfi

családtag/edző/mentor részlegesen be tud tölteni, és aki a fiú számára példaként állhat. A válság akkor alakul ki, ha a kamasz fiú senkihez sem érzi közel magát, egyedül, magára hagyottan egyre kevesebb energiával és érdeklődéssel közelít a világ felé.



SERDÜLŐKORI TESTI VÁLTOZÁSOK

Testi szinten minden a felfokozottságról és a hirtelen változásokról szól. A kamasz gyermek egy éven belül akár 10 centimétert is nőhet, a férfias szőrzet kialakulása is rövid időn belül látványosan történik. A lányok nőiesednek, ami szorongást okozhat bennük. Úgy érezhetik, hogy a nőies jegyek nem kívánt érdeklődést is kiválhatnak, ezért az első időszakban bő ruhák alá rejthetik magukat. Ebben a korban a gyermek személyisége még nem fejlődött ki. A tükörben látott változások nem mindig töltik el örömmel a gyermeket. Ami egyik héten vonzó a szemében, azt néhány héttel később már testi hibaként értelmezi. A növekedés és a nemi érés időszaka folyamatos testi-lelki változással jár. Észrevehetjük, hogy megbomlik a mozgások harmóniája, ügyetlenség, szőgletesség, túlmozgások alakulhatnak ki. A végtagok gyors növekedése a jellemző, de a szív, tüdő, véredények nem fejlődnek azonos arányban, ezért felléphet gyors szívdobogás, fejfájás és gyors kifáradás. A pubertás kísérőjelensége lehet a vérszegénység, amely a szív és aorta növekedéséből keletkezett zavarok mellett az egyik tényezője az idegrendszer rossz vérellátásának is. Ebből következik az idegrendszer túlzott

érzékenysége, amely később, mint állandó belső feszültség lép fel a kamasz gyermekben.

Hogyan segíthetünk?

A kamasz gyermek külsejére tett pozitív megjegyzéseink erősítik az önértékelését, míg a szülő felől érkező kritika mély fájdalmat okoz. „Ha már anyának/apának sem tetszem, akkor kinek kellenék?” Elég megvívnia az iskolai követelményekkel, leterheltséggel, esetleg a társak megjegyzéseivel, otthon a teljes elfogadottságot kell megélnie a gyermeknek. Ebben a korban amúgy is fogékonyak a testképzavaros hozzáállásra. Mindig irányítsuk a gyermek figyelmét saját pozitív külső tulajdonságaira, ha pedig túlsúly/túlzott soványság jellemzi, nézzünk szembe a problémával és keressünk segítséget számára, miközben biztosítjuk őt, hogy mellette állunk a sikeres megoldáshoz vezető úton.



A KAMASZ GYERMEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJA

Mivel a kamaszkor a testi gyarapodás és a nemi érés időszaka, a gyermek ételleinek tartalmaznia kell a növekedéshez és a hormonképződéshez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Jóétékony étetek:

teljes kiőrléső pékárú, győmölcs, zőldség, naponta meleg étel, elegendő víz fogyasztása

Káros étetek:

szénsavas üdítők, chipsek, sok édesség, ízfokozókat tartalmazó élelmiszerek, alkohol

Alvás:

A gyermekek élettani folyamatai sok energiát használnak fel és a testnek lehetőséget kell adnunk a regenerálódásra. A lefekvés időpontja ideális esetben este 10 óra.

Testmozgás:

A kamasz gyermekek idejük nagy részét kényelmetlen, a növekedésüket nem követő székeken űlve, az iskolában töltik. Napközben elég sok stresszhatásnak vannak kitéve és a szervezetből nem tud kiürőlni a túlzott mértékő stresszhormon. A nagy mozgások jót tesznek a hormontevékenységnek, az inzulinegyensőlynak. A friss levegőn történő mozgás lenne a legegészségesebb számukra, hogy az agyuk oxigénhez jusson a szellemi leterheltség után.

Hogyan segíthetünk?

Kínáljuk a gyermeket győmölccsel, salátával. Kérdezzük meg, hogy mit evett aznap. Készítsünk meleg ételt otthon, amit csak melegítenie kell. Ne tartsunk otthon káros ételleket. Ha szükséges, vitaminpótlással segítsünk a szervezetnek.



KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

A kamaszgyermek nehéznek látja a jelent és elkésérítőnek a jövőt, kialakul benne a fájdalom tompításának vágya. Olyan szerekhez nyúl, aminek nem látja a hosszú távú hatásait.

Rendszeres dohányzás

A nikotin a pajzsmirigy működését negatívan befolyásolja. Hangulatingadozás, fogycás, vagy hízás lehet a következménye. A fokozott dohányzás oly mértékű szenvedéllyé válhat a gyermek számára, hogy elvonási tünetek jelentkezhettek, ilyen a túlmozgás, idegfeszültség és az ingerültség. Sajnos sok gyermek még táplálkozás helyett is a cigarettához nyúl.

Rendszeres alkoholfogyasztás

A rendszeres alkoholizálás a testi folyamatokban erőteljes zavart okozhat. Megbillenti az inzulinegyensúlyt, a máj működését leterheli.

Drogfogyasztás:

A legnagyobb fokú romboló munkát a legrövidebb időn belül a legalattomosabb módon a drog fejt ki a szervezetre. A kezdeti könnyedség érzés később hallucinációkká fokozódhat és a tudatalattiból olyan mélyen elraktározott traumatikus emlékeket kelt életre, ami akár öngyilkossághoz is vezethet. Csökken a memória, gyengül a felfogóképesség és teljesen elvész a racionalitásérzék.

A fiatal értékrendje devalválódik és eltűnik a jövőbe vetett hit, elakad a személyiség érési folyamata.

Hogyan segíthetünk?

Azonnali leszoktatás a feladat. Segítő csoportok, addiktológus szakember felkeresése elengedhetetlen. Nem minden esetben segít a szép szó, mert a szerhez kötött illúzió erősebb motiváció a valóságnál. SZAKEMBER SEGÍTSÉGE KELL AZONNAL!!!



SOS jelek: A SERDÜLŐKORI DEPRESSZIÓ TŰNETEI

Aaron Beck szerint a depresszió okai a negatív énkép, a negatív elképzelés a világról és a negatív elképzelés a jövőről. A gyermek depressziója változatos tüneteket produkálhat, ezért fontos, hogy figyelemmel kísérjük a gyermek viselkedésében, kommunikációjában fellépő változásokat. Minden iskolában működik gyermekpszichológus. A legkisebb gyanú esetén is bizalommal fordulhat hozzá a gyermek és a szülő is.

A depressziós fiatal visszatérő pszichoszomatikus tünetei:

Fejfájás, emésztési zavar, álmatlanság, bőrkiütés, állandó fáradtság, változás az étvágyában, menstruációs ciklus változása, alvászavar, fiúknál izgatottság, lányoknál fáradtság is utalhat depresszív

hangulatra; lelassulás, rendszeres alkoholfogyasztás, droghasználat, túlzott/felelőtlen szexuális élet.

A depressziós gyermek lelki tünetei:

Amennyiben a gyermek folyamatosan elhúzódik családjától; önbüntető/önsértő magatartást tanúsít; krónikus egykedvűség lesz úrrá rajta; gyakori dührohamokat produkál; látható rajta az örömeire való képtelenség; romlik az önértékelése; büntudatot érez olyanért, amiért nem felelős; reményvesztettség hatalmasodik el rajta; teljesen elvész a boldogságra való képessége, akkor haladéktalanul keressük fel az iskolapszichológust.

A depressziós kamasz szóhasználata:

Figyeljük meg a gyermek kommunikációs változásait. Ha gyakran használja az alábbi szavakat, vagy sok negatív jelzőt használ, az akár utalhat a depresszióra is. Például: az üresség szó szomorúságot jelenthet; a nyomottság a boldogtalanság kifejezése; valami rám telepedett; semmit nem tudok rendesen megcsinálni; mindig mindent elrontok; engem nem lehet szeretni; gyűlölöm; minden rossz; semminek sincs értelme; reménytelen minden

A depressziós gyermek viselkedésváltozása:

Az eddig nyugodt gyermek fokozottan ingerült, ellenséges reakciókat mutat. Állandósulnak a dühkitörések. Az eddig nyitott kamasz hallgatag, befelé forduló és napról napra gyengébb és kedvetlenebb lesz.

A depressziós kamasz kognitív tünetei:

Koncentrációs nehézségek jellemzik, állandósul az érdeklődés hiánya, túlzott jelentőséget tulajdonít a negatív élményeknek, a pozitívokat

pedig szinte figyelembe se veszi, gyakori öngyilkossági gondolatok jelennek meg, a memóriája látványosan romlik, tanulmányi eredménye hanyatlik.

Hogyan segíthetünk?

GYERMEKPSZICHOLOGUSHOZ kell vinni a gyermeket a lehető leghamarabb!

Tudni kell, hogy a REMÉNYTELENSÉG a fő tényező, ezért mutatnunk kell egy olyan utat a gyermeknek, ami felébreszti benne az értékesség, a kompetencia és az öröm érzését!

Ilyenkor fokozottan szüksége van a szeretetünkre, a figyelmünkre és az erőnkre!

Ismerjük el az érzéseit, és biztosítsuk afelől, hogy bármikor fordulhat hozzánk érzéseivel, gondolataival (még ha azok ijesztőek is számunkra), mert könnyebb cipelnie a terhet, ha van kivel megosztania.

Legyünk elérhetőek!

Otthon szeretettel közelítsünk felé, éreztessük vele, hogy fontos mindannyiunk számára. Újra át kell élnie a valahova tartozást és azt, hogy örülnek neki!

Szervezzünk kulturális programokat, amik elterelik a figyelmét és örömezéshez juttatják.

Irodalomjegyzék

Dr. M Kaufman: Hogyan segítsünk depressziós kamasz gyermekünknek?

Hajja & Fiai könyvkiadó 2003

Hajós Elemér: Kamaszország, Medicina Könyvkiadó 1957

C.G. Jung: Gondolatok az apáról, az anyáról és a gyermekről, Kossuth

Könyvkiadó 1995

Dr. Marczell Mihály: A gyermek és serdülőkor lelki képe Élet kiadó1932

Szülők könyve, Kulturtrade kiadó, 1996

I.Sz. Kon Az ifjúkor pszichológiája Tankönyvkiadó 1982

D. W. Winnicott: Az egyén fejlődése és a család, Animula Kiadó 2006

Erik H. Erikson: Gyermekkor és társadalom, Osiris Kiadó 2002