

HÁRMAS KÖTÉS

KAMAZSPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK



SZÁM KATI

A „Hármas kötés” könyv a Média a Családért Alapítvány megrendelésére a „Családok Éve 2018” támogatásával készült.

› Média a
Családért
Alapítvány



Néha úgy érezzük, a kamaszkorral elérkeztünk a szülőség legnagyobb próbatételéhez. Mi történik a gyerekünkkel, amikor távol van, és mi zajlik benne, amikor mellettünk ül a vacsoránál? Mit tehetünk, hogy tőlünk kérdezzen, és merjünk is őszintén válaszolni? Egyáltalán faggassuk-e vagy várjunk, amíg beszélni szeretne? Tarthatjuk vele a lépést olyan témákban, mint szex, drog, online élet, zaklatás? Van-e mindig tuti válaszunk olyasféle ügyekben, mint szerelem, szenvedélybetegségek, pénzügyek, elköteleződés, hivatás?

Ha legalább lenne időnk kísérletezni! De a gyereknek csak ez az egy kamaszkora van (bár néha kétségbeesetten hosszúra nyúlik). A tanár vagy az edző jó szöveges lehetne, de a pedagógusnak sem könnyű, ha egy csapat tizenévesvel fontos dolgokról kell beszélgetnie. És hát, valljuk be, a szülő-pedagógus kommunikáció sem mindig az igazi. A pedagógus arra hivatkozhat, hogy nehezen ellensúlyozza a csapnivaló otthoni nevelést, a szülő pedig panaszkodik, hogy tehetetlen a közösségi szellem és a fegyelmezni nem tudó tanerő ellenében.

Pedig milyen ideális lenne egy megtartó, biztonságot és szabadságot adó szülő-pedagógus-kamasz **hármaskötés**, amelyben mindhárom félnek könnyebb átvészelnie a kamaszkori kríziseket. Ehhez szerettem volna egy kis muníciót gyűjteni. Tapasztalt szakemberektől kértem válaszokat, elsősorban a magam anyai kérdéseire. Bevallom, mindezt nem „élesben”, hanem annak biztos tudatában, hogy az én három gyerekem már épségben túlélte a kamaszkort, velem együtt.

Szám Kati

Köszönjük a Kossuth Rádió VálaszUtak című műsorának, hogy adásaival kísérte a magazinban megjelenő sorozat témáit, a szerkesztőnek, Keresztes Ilonának és a műsorban szereplő fiataloknak, hogy idézett gondolataikban a kamaszok hangja is megszólalhatott.

TARTALOM

ÉN, TE, Ő 5

Mi volt a suliban? Mi volt az edzésen? Természetesen semmi – legalábbis akkor, ha kamasz lányunk vagy fiunk a válaszadó, és mi vagyunk a kérdezők. Honnan tudhatjuk, mi történik a gyerekünkkel?

GYEREK VAGY FELNŐTT 9

„Felnőtt”, komisz, felnőtt testbe bújt gyerek. Mikor melyik inkább? Hogyan lehet az aránytalanságok idejét jól végigcsinálni?

BULLYING 13

A kamaszkor jó táptalajt szolgáltat a bullying és a mobbing kialakulásához és állandó jelenlétéhez. Hogyan előzhetjük meg és segíthetünk szülőként és pedagógusként?

LUSTA VAGY CSAK KAMASZ? 18

A gyerekünk csak fekszik az ágyon, és bámulja a plafont. Mindennek immel-ámmal fog neki, abbahagyta a sportot is. Egyszerűen csak lusta? Vagy depressziós? Vagy minden kamasz ilyen?

KIK A PÉLDAKÉPEK? 22

Ki a gyerek példaképe? Mi sem biztos, hogy egyetlen névvel tudnánk válaszolni a helyükben, a kérdés általában ennél bonyolultabb.

KI IS VAGYOK ÉN? 26

A kamaszok önértékelési problémái életkori sajátosságnak is tekinthetők, azonban döntően meghatározzák a felnőttkor énképét, és nagy hatással van a pályaválasztásra, a párválasztásra, a világgal való kapcsolatra.

KÉPERNYŐK ÉS KIJELZŐK TÜKRÉBEN 30

Érdemes külön témát szentelni annak, hogyan hat önismeretükre a közösségi média.

RÁNK TARTOZIK? 34

Hogyan kommunikáljunk a kamaszokkal intimitás és szexualitás témában? Ennek a beszélgetésnek sem akkor kellene kezdődnie, amikor a gyerek már randevűzni kezd.

A PÁROM ÉS ÉN 38

A kamaszkori szerelem fontos feladata a tükörtartás. Az eddigi válaszok inkább a szülőkhöz képest határoztak meg bennünket, ez azonban már férfiként/nőként definiál.

A PÉNZKÉRDÉS ÉS A KAMASZOK 42

Hogyan lehet gyerekeinknek megtanítani, hogy jól bánjanak a pénzzel?

A VITÁNAK VAN HELYE 46

Tehetünk valamit azért, hogy a gyerekeink ne csak negatív példaként emlegessenek minket, ha vitáról van szó?

ÖNKÉNT VÁLLALT KÖTELEKEK 50

Elköteleződés. Komoly, sőt ijesztő fogalom lehet egy kamasz számára, aki épp most tapasztalná meg a szabadságot.

KI FIA VAGY? 54

Miért kell(ene) mindenkinek ismernie a régi családi történeteket? És miért kulcskérdés mindez már kamaszkorban?

NE SZÓLJ BELE! VAGY MÉGIS? 58

„Ne akarj mindent tudni a gyerekről!” „Időben kellett volna bizonyos kérdéseket feltenni.” Két gyakran hallott jó tanács. Mikor melyik a helyes?

BAJBA JUTOTT KAMASZOK 62

Amikor kamasz gyerekünk igazán bajba kerül – esetleg épp titkos félelmeinket beteljesítve –, komoly feladat igazán jó szülőként viselkedni. Megérteni és megtenni mindazt, amivel segíthetünk, és elengedni azt, amivel csak nehezítünk gyerekünk és a magunk helyzetén is.

NEHÉZ HELYZETBEN A KÖNNYŰ DROGOKKAL 66

Hogyan lehetünk tájékozott és valóban a kamasz számára segítséget jelentő szülők, ha előkerül a drog mint téma?

A SZERENCSE IGÉZETÉBEN 68

Mivel a felnőtté válás során a fiatalok előszeretettel keresik a különböző kihívásokat, a kockázatot, sokan a szerencsejátékok terepén is megmértetik magukat. Akadnak köztük, akiket be is szippant ez a világ.

EDZÉS AZ ÉLETRE 71

Mit tehetünk azért, hogy a mozgás ebben az időszakban is hozzátegyen gyermekeink testi és lelki egészségéhez, és semmiképp se elvegyen?

NEVELHETI A DIGITÁLIS BEVÁNDORLÓ A BENNSZÜLÖTTET? 73

Nyilvánvaló, hogy a technikai fejlődés nem ab ovo ördögtől való, bár tény, hogy az online tér akár ördögi dolgok széles skáláját is könnyen elérhetővé teheti. Hogyan nevelhetjük tudatos médiahasználatra őket lépéshátrányból?

KAMASZKALAND KÜLFÖLDÖN 77

Hogyan hat a kamaszokra egy hosszabb külföldi tartózkodás? Hogyan engedjük el egyedül szerencsét próbálni?

SAKÉTŐINK 81

HÁRMAS KÖTÉS – KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

Mi volt a suliban? Mi volt az edzésen? Természetesen semmi – legalábbis akkor, ha kamasz lányunk vagy fiunk a válaszadó, és mi vagyunk a kérdezők. Néha úgy érezzük, nagyon kevés információt kapunk arról, mi történik a gyerekünkkel napközben, pedig nagyon fontos lenne, hogy ne csak a jegyeik, a szobájukban uralkodó rendetlenség vagy egy-egy elkapott szó legyen a támpontunk. A tanár és az edző sincs könnyű helyzetben, ha egy csapat tizenévesssel fontos dolgokról kell beszélgetnie, és valljuk be, sokszor a szülő–pedagógus kommunikáció sem az igazi. Pedig a legjobb az lenne, ha a gyereket érintő problémákról egymást segítve, támogatva lehetne beszélni. Megtartó, biztosságot és szabadságot adó hármaskötésben.



- ◆ **Uzsalyné Dr. Pécsi Rita** neveléskutató szerint a kamaszkorban beköszöntő nagy külső-belső átalakulás olyan, mint szüret után a must: először forr, zavarosodik, s csak azután tisztul le. Ha ez elmarad, nem számíthatunk érett felnőttkorra. „Az a legnehezebb ebben a fázisban, hogy ez nemcsak kívülről látszik így, hanem ő is rendkívül kínosnak és vállalhatatlannak érzi ezt a kusza belső világot, és amint jelentkezik ez az állapot, védekezésként egy erős páncélt von maga köré. Van, aki tüskéket is növeszt nagyképű beszólásokból, visszautasító vagy hallgatag tartózkodásból, bősztító stílusból vagy mindennek keverékéből. Nehogy mások is észrevegyék, mekkora „gáz” van odabent. Ebből a folyamatból következik az automatikus válaszuk napi érdeklődésünkre: *Semmi! Mondtam már, hagyjál!*”

ILYENKOR A LEGTÖBB, AMIT TEHETÜNK, HOGY
– NEM SÉRTŐDÜNK MEG,
– NYITVA HAGYJUK A LEHETŐSÉGET A BESZÉLGETÉSRE,
– ÜGYESEBBEN ÉRDEKLŐDÜNK EGY KICSIT KÉSŐBB.

HOGYAN LEHET ÜGYESEBBEN ÉRDEKLŐDNI?

„Pontosabb kérdést teszünk fel arról a területről, ami biztosan érdekli. Ott volt-e Pisti? Sanyi bának milyen kedve volt? Nem maradt-e el megint a fizika óra? Egyszóval konkrétumot, röviden, és mindenképpen arról, ami őt érdekelheti, nem csupán engem (ebéd, jegyek, felelés, dolgozat, érettségi tételek, stb.) Ha pedig ilyenkor valami hajmeresztő választ kapunk, hagyjunk egy kis időt magunknak, ne reagáljunk rögtön ugyanabban a stílusban, hanem várjuk meg, mit akar vajon ezzel mondani. A kamaszok – minden egyéb híresztelés ellenére – szeretnek beszélgetni, de közben nagyon kényesen kell vigyázniuk szétesett belső világukra. T. Beller nagy értője volt ennek az életkornak: „A beszélgetés csak akkor ér valamit, ha valóban érdeklődünk gondolatai iránt. Nem reagálunk gyorsan. Mielőtt rutinosan válaszolnánk, azt mondjuk: Ez érdekes, mondj még többet erről! Ha még többet mond, és még mindig nem értjük, megismételjük, amit mond, és megkérdezzük: Jól értettetek? A megértés igazi kemény munka. Csak akkor szóljunk ellene, ha igazán megértettük őt. Gyakran egy ostoba megjegyzéssel kezdi a beszélgetést, pl. „A tanárok mind hülyék” vagy „Egyszer pilóta leszek, így fentről minden embert leköphetek.” Ha egy ilyen mondatra gyorsan reagálok, akkor nem értettem meg jól a fiataalt. Ez csak a nyitány. Egészen nyugodt maradok, és azt mondom: Te még mást is akarsz mondani. Egészen ráfigyelek, akkor talán tovább beszél. Fontos, hogy a kamaszok többször megtapasztalják, hogy lehet a szüleikkel beszélni. Így kialakul a bizalom. Nem szabad továbbadnom, amit mond. A személyes beszélgetésnek rejtve kell maradni a szívben. Ez nagyon fontos, különben elvész a bizalom. A fiatalok tesztelik is ezt. Ha úgy tapasztalják, hogy megőrzöm, amit mondanak, akkor újra visszatérnek.”

HOGYAN REAGÁLUNK ARRRA, HA A GYEREK IGAZSÁGTALANSÁGRA PANASZKODIK, VAGY ELLENSÉGES A PEDAGÓGUSSAL, EDZŐVEL SZEMBEN?

„Először is végig hallgatjuk, nem szólunk közbe az első mondat után, hogy „Fiacskám tanárról ilyen hangon a mi házunkban...” A legjobb kérdés most is: Mi történt? Mialatt kicsit részletezi, hogy is voltak a dolgok, általában valamelyest lehiggad, és tapasztalja, hogy végül is lehet erről beszélni. Ne feledjük, az autonóm, önálló döntésképességhez hozzátartozik, hogy a „hatalom” intézkedéseit is kötelességem megvizsgálni, megkérdőjelezni. Természetesen tiszteletteljes hangnemben. Ezt is tőlünk tudja elsajátítani: odafigyelésünk, higgadt kérdéseink sokat segíthetnek. – figyelmeztet Pécsi Rita.

HA IGAZA VAN?

„Kiderülhet, hogy tényleg elhamarkodottan ítélte a tanár, hogy tényleg járna a pont a feladatra, legalábbis az elmondásból vagy a dolgozat megtekintéséből ítélve. Ilyenkor tovább beszélgetünk, esetleg közösen elképzelve a szituációt, megfogalmazzuk, hogyan lehetne megbeszélni a pedagógussal. Súlyosabb esetben felajánlhatjuk, hogy kérünk egy időpontot, de ha nem kéri, vagy végül úgy ítéljük meg, hogy nem tenne senkinek jót, akkor is sokat segít, hogy megbeszéltük és elfogadhatóvá tettük a helyzetet. Igazságtalanság történt, átérezhette, hogy „van embere, aki megérti őt”, még ha nem is lehet mindent kigyomlálni. Van, amit egyszerűen el kell viselni.

ÉS HA NINCS IGAZA?

„És persze az is kiderülhet, hogy jogos volt az elmarasztalás, vagy tényleg nem jár a pont a feladatra. Ha időt nyertünk, és kissé lehiggadt már gyermekünk, még füstölög egy kicsit, azután túl tud rajta lépni. Ha olyasmi történt, ami után jó lenne valamilyen jóvátétel vagy bocsánatkérés, akkor ezt is fölvehetjük, néhány tippet adva, hogy próbáljon meg esetleg javítási lehetőséget kérni, vagy keresse meg szünetben a tanárt, és legalább annyit mondjon, hogy „elnézést kérek a tegnapiért, Tanár úr, nagyon ideges voltam...” És hagyjuk a döntés felelősségét nála. Most sincs szüksége hegyibeszédre, hogy „ha tegnap foci helyett gyakoroltad volna az egyenleteket, ha kialudtad volna magad, ha nem folyton Jucin járna az eszed...”, a tapasztalat lesz a legjobb tanítója. Persze ne várjuk, hogy egyetlen ilyen tapasztalat életre szól. Nekünk is többre volt szükségünk...”

MIT NE TEGYÜNK ILYENKOR?

**NE FOJTSUK BELÉ A SZÓT, HAGYJUK NYITVA ANNAK A LEHETŐSÉGÉT, HOGY JÓL LÁTJA A DOLGOT!
NE ADJUNK RÖGTÖN TANÁCSOT, NE ROHANJUNK BE AZ ISKOLÁBA MEGVÉDÉNT „SZEGÉNYT”!**

AMIT MINDENKI SZÍVESEN KIHAGYNA

Bár a fogadóóra hasznos alkalom a problémák megbeszélésére, általában mindenki tart tőle egy kicsit: szülő, pedagógus és diák egyaránt. A kommunikáció ugyanis sokszor félrecsúsztat, félinformációkra épülhetnek állításaink, hiszen a gyerek érzelmein, indulatain átszűrve, hiányos közlésein keresztül ismerjük a tényeket. Ilyenkor egyik, esetleg mindkét fél úgy érezheti, védekezésre kényszerül. A szülő könnyen belecúszik a mártír szerepbe („Tudom, hogy a gyerekem lusta, figyelmetlen, én sem bírok vele”), vagy előtörhet belőle az anya- vagy apaoroszlán: „Talán a tanárnő/úr is gondolkozhatna, miért nem tudja lekötni a gyereket”), vagy egyszerűen mentségeket keres a gyerek számára („Elaludt, családi nehézségünk volt, elvesztette a füzetét”). Dr. Pécsi Rita szerint az a jó, ha a szülő a fogadóórán is partner a nevelésben, mint gyermekének első számú „drukkere”.

„Szükség lesz a valóságérzékünkre és némileg az elfogultságunkra is. Hagyjunk tehát magunknak egy kis időt, kérdezzünk vissza itt is: Mi történt? Ha valóban úgy látjuk, hogy indokolható, vagy legalábbis magyarázható a helyzet, mondjuk el, segítsünk a tanárnak a másik oldalt is látni. A nehézségeket azonban nem kell tupírozni. Az „én sem bírok vele” nem ide tartozik, csak abban az esetben, ha rájöttünk és önkritikus módon bevalljuk, hogy teljesen tanácstalanok vagyunk az ilyen helyzetben, és őszintén nagyra tartjuk az illető tanárt, akit a nevelési kérdésekben mesternek tekintünk, és ezúttal tanácsot kérünk tőle. Ez nem a mártír szerep már, hanem a nyitott, alakulni vágyó nevelőtárs szerepe. Ne csodálkozzunk azonban, ha ennek a beszélgetésnek önevelés lesz a következménye, hiszen a minta még most is döntő szerepet játszik, még ha nem is mindig úgy látszik! A tanár is ember azonban, ha úgy látjuk, kritikával szeretnénk vagy kell élni felé, akkor számítsunk arra, hogy ő is csak úgy tudja befogadni azt, ha legalább három elfogadó gesztust is tapasztal részünkről! Keressünk olyan momentumot, amit megköszönhetünk, amit talán jobban csinált, mint mi, amit értékelt a gyermekünk is, stb. Ne csak vádoljuk, és valótlan tényekkel ne indítsunk mentőakciót!”



PEDAGÓGUSOKNAK

HORTOBÁGYINÉ DR. NAGY ÁGNES SZERINT NAGYON ÉRDEKES MEGFIGYELNI A KAMASZOKAT ABBAN A SZEREBEN, AMIKOR A FELNÖTTEK FEJÉVEL KEZDENEK EL GONDOLKODNI. ÍGY FEJLESZTETHETJÜK A FIATALOK EMPATIKUS KÉSZSÉGÉT ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY SZÜLETIK, NEVELŐIK FELÉJÜK TRÁNYULÓ AGGODALMAIT, FÉLELMEIT JOBBAN MEGÉRTSÉK, ÉS A PEDAGÓGUS IS MEGTISMERHETI AZ Ő FÉLELMEKET, KOMMUNIKÁCIÓS NEHÉZSÉGEKET. A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKET ÉRDEMES FÖLTENNI NEKIK, SEGÍTVE EZZEL RÁHANGOLÓDÁSUKAT IS A TÉMÁRA:

1.

MI VÁLTOZOTT A VILÁGBAN A SZÜLETEK KAMASZKORA ÓTA? MI LEHET AZ, AMIT EMIATT NEHEZEBB ELFOGADNIUK, MEGÉRTENIÜK TÉGED?

2.

MILYEN SZÜLŐI FÉLELMekkel, AGGODALMAKKAL TALÁLKOZTOK? MELYIKNEK VAN EZEK KÖZÜL ALAPJA, ÉS MELYIKNEK NINCS?

3.

MIT TEHETNÉTEK AZÉRT, HOGY A SZÜLETEK JOBBAN MEGÉRTSENEK BENNETEKET, MEGBÍZZANAK BENNETEK?

4.

MI AZ, AMIT SZERETNÉTEK MEGOSZTANI A SZÜLETEKKEL, HA ŐSZINTÉN TUDNÁTOK VELÜK BESZÉLGETI? MI AZ, AMIT MAGATOKNAK KELL MEGOLDANI?

MINDEN A KAMASZRA TARTOZIK, AMIRŐL A FOGADÓÓRÁN SZÓ VOLT? SZÖVETSÉGESKÉNT, CINKOSKÉNT VAGY FŐNÖKKÉNT BESZÉLJÜNK VELE?

„Nem minden részlet tartozik rá, de egyre több. Érdekes a szülői szerep ilyenkor. Szövetségesek vagyunk, de jó esetben a tanáré is. Mindkét részről, és egyértelműen a gyermek érdekében. Néha, ha sokszor átbeszéltük a gyermek és tanára között feszülő kapcsolatot, előfordulhat, hogy arra a meggyőződésre jutunk, hogy az elviselésnél nem lehet többre jutni. Ilyenkor befér a jó értelemben vett cinkosság is. – véli a neveléskutató – Megengedjük, hogy „kieressze” néha a gőzt, persze nem teszünk rá még egy lapáttal, sőt, egyre inkább tiszteletteljes stílusba kerülve, mégis megértve őt is. Ezzel segítjük a kordában tartható együttműködést. Néha azzal is, hogy összekacsintva elviselhetőbbé tesszük a helyzetet. Főnökre senkinek sincs szüksége, főleg nem egy kamasznak. A nevelő fensőbbiségét az ifjú egyszerűen nem tudja elviselni. Az eljáró, együttérző, határozott vezető azonban változatlanul fontos. És ne felejtjük el, teljesen más a feladat egy kiskamasz 10–11 évessel, és más egy 17–18 évessel kapcsolatban! Utóbbi esetben már egyre inkább a saját döntéseit segítjük érvényre jutni, ha kell, át gondolni.”

MIKOR KÉRJÜK EGY PROBLÉMÁNÁL A PEDAGÓGUS SEGÍTSÉGÉT? EZT MINDIG MEGBESZÉLJÜK A GYEREKKEL?

Pécsi Rita úgy látja, Szinte minden eset más-más megoldást kíván. Van, hogy a gyermekünk komolyan igyekszik, de nem találja meg a megfelelő eszközöket, ilyenkor érdemes a pedagógust megkeresni, és jelezni, hogy segítse a törekvést. Ebben az esetben nem kell a gyermekkel megbeszélni. Máskor jó, ha együtt keressük a megoldást.



PEDAGÓGUSOKNAK

AKKOR HÁT MI IS VOLT A SULIBAN? Situációs játék kortás csoportbeli foglalkozáshoz

Osszuk a csoportot két részre, egyikük a Szülő, másik a Gyerek. Tegyük föl, hogy a Gyereknek van valamilyen iskolai problémája. A Gyerek csapat külön beszélje meg, hogy mi

az (a pedagógusnak sem kell tudnia, ő nem tartozik a csapatokhoz, csak moderálja, irányítja a játékot). Ez lehet konfliktus valamelyik tanárral, lehet a társakkal, legjobb, ha azok az aktuális események „dolgoznak” a játékban, amelyek a kamaszokat vagy akár az egész közösséget épp foglalkoztatják.

Mindkét csapatból egy Szülő és egy Gyerek önként jelentkező elkezd a jelenetet, de ha valaki úgy érzi az adott csapatból, hogy szeretné felváltani a szereplőt, fölállhat, és a pedagógus moderálásával helyet cserélhet vele. (Jó, ha minél többen szóhoz jutnak, esetenként vissza-vissza lehet térni egy-egy mondatához újra és újra, vagy más irányba is el lehet indulni.)

Alaphelyzet: Képzeljük el, hogy a Gyerek mostanában szokatlanul ingerült, csak fekszik a szobájában, nem eszik rendesen, nem találkozik a barátaival. A Szülő aggódik, hogy mi van vele. A szituáció két első mondata természetesen ez:

-MI VOLT A SULIBAN?

-SEMMI.

Innen aztán a Szülő feladata, hogy megtudja, mi okozza a gyerek napok óta tartó rossz kedvét, a Gyerek pedig válaszol. Ha szükségesnek látjuk, választhatunk új problémát is, sokszor a második életszerűbb, mert ilyenkor már a gyerekek is jobban értik a szituációt, jobban fölengednek. Esetleg megcserélhetjük a Gyerek–Szülő csapatot.

A játék nem feltétlenül addig tart, amíg kiderül az igazság, inkább addig, amíg a pedagógus úgy érzi, értékes és hasznos élményeket ad a gyerekeknek ahhoz, hogy megbeszélhessék a szituációt, és válaszolhassanak arra a kérdésre, miért nehéz a szülőkkel beszélgetni, hogyan lehetne ezen javítani. Mitől félek, amikor nem mondok el, mi bánt? Hogyan lehet megfogalmazni azt, amiről nem szeretnék beszélni, úgy, hogy ne keltsek a szülőben felesleges aggodalmat? ♦

GYEREK **VAGY** FELNŐTT?

HÁRMAS KÖTÉS – KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

„Felnőtt”, komisz, felnőtt testbe bújt gyerek. Így próbáljuk jellemezni a kamaszkor átmeneti állapotát, amely bizony néha nem is tart olyan rövid ideig, mint remélnénk. Hogyan tudjuk pedagógusként és szülőként segíteni, hogy a felnőtté válás kamasznak, szülőnek, tanárnak egyaránt nagy feladványokat rejtő időszak a minden területen a lehető legharmonikusabb legyen? Hogyan lehet az aránytalanságok idejét „túlélni”?

♦ **MEDDIG TART A KAMASZKOR?**

Szülőként sokszor feltesszük ezt a kérdést, amely azt jelzi, hogy legtöbbször úgy tekintünk a kamaszkorra, mint egy minél előbb átveszélendő időszakra, amelyben – a tapasztalt szülőtársak szerint is – nem tehetünk egyebet, mint kivárunk. Ez persze néha át is lendíthet minket a krízishelyzeteken, de legtöbbször mégis jó volna valamiféle használati utasítás. Tény, hogy a kamaszkor manapság nem ér véget a régebbi szakirodalmak által ígért húszas éveknél. De akkor mikor érkezik el a felnőttkor?

Balkuné Szűcs Emese pszichológus szerint a felnőtt egzisztenciálisan és érzelmileg is levált a szüleiéről. „Megtalálta szakmáját, életpályája építésébe fogott, képes az önfenntartásra, komoly szándékot mutat hosszú távú párkapcsolat kialakítására, és az ehhez szükséges készségek birtokában van vagy már megtalálta élettársát. Képes a felelősségvállalásra önmagáért és hozzátartozóiért. Ritkán történik meg mindez tökéletesen mindenkinél, de ha a szülő érzelmi gyermeke erőfeszítését, motiváltságát az önálló életvitel kialakítására, akkor megkezdődhet az a folyamat, amely a kirepüléssel veszi kezdetét. Napjainkra a felnőtté válás időszaka nem ritkán a 20-as évek végéig is kitolódhat. Különösen jellemző ez a felsőoktatásban részt vevő, értelmiségi pályára készülőknél.”

Ahogy **Uzsalyiné Pécsi Rita** neveléskutató fogalmaz: „a felnőtt kezébe tudja venni az énjét, elboldogul a korlátaival, képes lesz az erősségeire támaszkodni, uralni tudja a bensejében feltörő ellentétes érzelmeket, vágyakat, indulatokat. Felelősségvállalás, önálló életvezetés minden tekintetben, sőt, másokért való felelősségvállalás és áldozatvállalási készség. Ma már minden elképzelhető 10–12–14–16 éves korban is. Tulajdonképpen csupán „jogi” szemünket kell becsukni, máris elnézhető a tizenévesek dohányzása vagy az alkohol. A középiskolásoknak rendezett tanévzáró „nyárnyitó bulik” éjfélkor kezdődnek, 30–40 éves apányi férfiak és anyányi nők a tinédzserek divatját viselik. Nagy az ún. puerilizmus veszélye: »annak a közösségnek a magatartása, amely ahelyett, hogy az ifjakat férfiakká nevelné, saját viselkedését az ifjakéhoz idomítja« (J. Huizinga) – azaz gyerekesebben viselkedik, mintsem ítélőképességének állapota ezt indokolná.”

NÉHA GYEREK, NÉHA FELNŐTT

Persze azt könnyű megérteni, hogy a gyerekemben ott van a gyerek is, akit évek alatt megismertem, és ébredeznek egy felnőtt, akit jó volna ismerni. De honnan tudjam, hogy mikor hogyan közelítek hozzá? Mikor igényli, hogy szülőként gyámolítsam, és mikor szeretné, ha felnőtt társként látnám? Balkuné Szűcs Emese szerint jól megalapozott gyermek-szülő kapcsolatban a serdülőkori változások az élet természetes velejáróiként zajlanak, a gyermek képes jelezni szülője számára igényeit, aki fogékony ezekre a jelzésekre. A döntéshelyzetekben mérlegelnünk kell gyermekünk egyéni adottságait, belátó képességét. A szülő élettapasztalatával komoly támaszt nyújthat, ugyanakkor a kamaszt is érintő kérdésekben lényeges meghallgatni és figyelembe venni véleményét, érveit, vágyait, majd ennek megfelelően választani a lehetőségek közül. A kamaszok hajlamosak a túlzásokra, mivel még nem érzékelik saját határaikat. A szülő legfontosabb feladata ilyenkor a rugalmas, ám biztonságos keretek megtartása. A fiatal túlkapásait kedvesen, de határozottan érdemes leállítani, azonban a szülőnek is változnia kell gyermekével együtt, mert a bemerevedett kapcsolatok durva szakadásokhoz vagy éppen a fejlődésben való elakadáshoz vezethetnek. A neveléskutató a nyitott jelenlétben látja a megoldást, hogy ezt a kevert állapotot mindenkor érzékelve változtatni tudjuk a kapcsolat kezelésmódját, de szerinte a hitelességhez néha a tanácsstalanság is hozzátartozik.

„Mi is próbálkozunk, és tévedünk is.

Azért kell az eleve érzékelő jelenlét, mert akkor van lehetőség helyesbíteni. Az irány mindenképpen az, hogy nemsokára el akarjuk engedni, hiszen bízunk benne, és átalakulunk tanácsadóvá.” A testi kontaktus megváltozása is jól jelzi a folyamatot, amely a szülő-gyerek kapcsolatban átalakulóban van. Uzsalyné Pécsi Rita szerint erre a közlésformára mindvégig szükség van, hiszen az érzelmi közelség árnyalatait minden embernek – és így a kamasznak is – sokszor csak ez képes közvetíteni. „Persze sokkal több fortélyra, ötletre lesz szükség azoknál a serdülőknél, akik ezt cikinek érzik. Birkózás, vállvergetés, masszírozás, hancúrozás, sportolás, kézfogás, inggallér megigazgatása... jól jöhet.” Balkuné Szűcs Emese ugyanakkor arra is figyelmeztet, hogy a kamasz ebben is a végletek embere lehet: a hosszabb, testi kontaktust elutasító időszaknak váratlan odabújással, öleléssel vethet véget, amit újabb eltávolodás követhet.

Olykor szavakkal is kifejezheti vágyait, amelyekre fontos érzékenyen reagálni. Különösen hangsúlyos ebben az életszakaszban az ellenkező nemű szülővel való harmonikus viszony a testi érintkezés tekintetében is.

„A média által közvetített tartalmakról végképp ledöntöttek minden életkori határt. Nincs felnőttes téma, látvány, beszédmodor, nincsenek olyan felnőttkori »vágyott« kiváltságok, amiért érdemes lenne siettetni a felnőtté válást, sőt, az egyetemi évek is sokak számára inkább »haladékos« jelentenek a felnőtté válás előtt. Az ifjúkorra megteremthető egzisztenciális önállóság pedig már-már kilátástalanná vált. Ebből szinte egyenesen következnek a »kapunyitási pánik«, ahogy Bácskai Júlia találóan nevezi ezt az állapotot. Ennek általánosan tapasztalható (kor)tünetei a levertség, a »depis«-nek is nevezett életuntság, a döntésképtelen hezitálás, a közöny és a fásultság.”

(Uzsalyné Pécsi Rita)

A HITELES ÖNAZONOSSÁG
ARRA A KÉRDÉSRE VÁLASZOL:
KI VAGYOK ÉN?
AZ ÁL-AZONOSSÁG CSAK
ANNYIT TUD:
MI VAGYOK ÉN?

JÓ ÚTON?

Mindannyiunk fejében létezik egy kép az ideális fiatal felnőtttről, amilyenek gyermekünket vagy tanítványunkat is álmodnánk. De vajon az álmaink reálisak? Mit tehetünk, ha valamelyik területen – akár gyerekünk, akár saját magunk igényei és félelmei miatt – úgy tűnik, elmarad a kamasz a felnőtté váláshoz vezető fejlődésben? Hogyan vehetjük ezt észre? Segítséget nyújthat a hasonló korú fiatalokkal, barátokkal való összevetés. Ebben a különböző korosztályokkal dolgozó pedagógus sokszor nagy segítségére lehet a szülőnek. Ugyanakkor a kamaszt mégis a szülő ismeri jobban, tehát ebben a kérdésben különösen fontos lehet a szülő-pedagógus kommunikáció.

A pszichológus szerint problémát jelez például, ha gyermekünk még 20-as éveinek derekára sem tudja, mihez kezdjen az életével, ha egyáltalán nem képes párkapcsolatokat kialakítani, ha nem próbálkozik. A kortárs kapcsolatoktól való elszigetelődés már súlyos jelzés, ilyenkor érdemes megfontolni a segítségkérést. Serdülő gyermekünk számára óvatosan javasolhatjuk szakember felkeresését, de fontos, hogy erről döntést saját maga hozzon. A túlzott szülői gondoskodás minden téren hátráltathatja, inkább bízunk benne, engedjük érvényesülni, leválni!

Uzsalyné Pécsi Rita fontosnak tartja, hogy a kamasznak egyedül kell átjutnia kríziseinek alagútján. „A legnagyobb hiba lenne ezt megspórolni. Ennek híján tartás nélküli, önállótlán, puha identitás az eredmény, amivel aztán élete végéig együtt kell élni. Ha mi lennénk az önállóodás, az önálló felelősségvállalás gátja (még mindig mindenben kiszolgáljuk, megmondjuk, mit kell tennie), először próbáljunk meg magunkon változtatni! Tipikus megrekedés a túl korai zárás. Amikor kimarad a megküzdés fázisa. Ilyenkor vagy fixálódik ez az átmeneti állapot – keresgélés, egyetemekre járogatás, a mamahotel, elköteleződés szándéka nélküli párkapcsolatok –, és az átalakulás feszülő energiái nem kifelé, hanem befelé, a tudattalan felé robbannak, majd 30–40 éves korban okoznak infantilis viselkedést. Ha nincs lehetősége az önálló szárnypróbálgatásra, a fiatal sokszor belemenekül egy elfogadható státuszba, de a döntés nem a sajátja. A döntés valójában legtöbbször a szülőké (de néha egy tanáré, esetleg edzőé): ez lehet házasság, munkahely betöltése, egyetem elvégzése, sportolói karrier. Ilyenkor

a fiatal csupán felveszi a maszkot, amivel a környezete elfogadja őt. A hiteles önazonosság arra a kérdésre válaszol, amit kiskamasz korunk óta feszegetünk: KI vagyok én? A fent leírt ál-azonosság csak annyit tud: MI vagyok én? Ha ezt leveti valaki – otthon, nyugdíjban, szabadságunk idején, állásunk megszűnésekor, egy őszinte pillanatunkban –, összeomlik az építmény.



PEDAGÓGUSOKNAK

SZERINTETEK GYEREK VAGYOK VAGY FELNŐTT? ÖTLETEK A KORTÁRS CSOPORTBAN VALÓ FELDOLGOZÁSHOZ

A kamasz egyik nagy kérdése: „Hogyan látnak a különböző közösségekben, családban, suliban, edzésen, baráti körben? A suliban gyerek vagyok, akitől a matektanár számon kéri, miért nem íratta alá a kettést, de amikor a kémia tanár megkér, hogy korrepetáljam az osztálytársam, felnőttként beszél velem. Otthon gyerek vagyok, akitől meg lehet kérdezni, miért nem rakta a szennyesbe a melegítőjét, de az edzésen felnőttként tekintenek rám a fiatalabb csapattársak. Felnőtt vagyok, amikor a kórházban nagyit meglátogatom, de gyerek, amikor másnap akarok hazajönni egy buliból.”

Sokszor a családban elfogadott érettség nem azonos az iskolában, edzésen, külső kapcsolatokban elfogadott felnőtté válással. Sőt, néha a felnőttek sem igazán tudják, hogyan is tekintsenek a kamaszokra. Talán mindenki éppen úgy, ahogy abban a helyzetben neki a legkényelmesebb. És valószínűleg így van ezzel a kamasz is. De élhet-e valaki kettős-hármas életet? Balkuné Szűcs Emese szerint ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy a serdülő az eltérő viszonyítási csoportok elvárásainak keresztútjában összezavarodik. Ilyenkor választani kényszerül. Ha nem teszi meg, valahol mindig szerepet fog játszani, ami hosszabb távon személyisége sérüléséhez vezethet. Dr. Skita Erika EQ Certified tréner szerint egy kamasz alapvetően másként látja magát, mint a szülei vagy a baráti társasága. Ebben

„ A SULIBAN GYEREK VAGYOK, AKITŐL A MATEKTANÁR SZÁMON KÉRT, MIÉRT NEM ÍRATTA ALÁ A KETTEST, DE AMIKOR A KÉMIATANÁR MEGKÉR, HOGY KORREPETÁLJAM AZ OSZTÁLYTÁRSAM, FELNŐTTKÉNT BESZÉL VELEM. ”

az életszakaszban mindenki sokkal sérülékenyebb és bizonytalanabb. Ha a baráti kapcsolataik nem olyan stabilak, ez kihat arra is, hogyan gondolnak saját magukra, de ha a kortárs csoport befogadja őket, önbizalmuk erősebbé válik. Ezért mindenképp érdemes az értékeikre, a képességeikre, az erőfeszítéseikre vonatkozó elismeréssel illetni őket. Az alábbi feladatokat a tréner csoportos feldolgozáshoz ajánlja, segítségükkel nemcsak az empátiás, de a problémamegoldó és önkifejezési készségeik is fejlődnek.

1. FELADAT

Két csoportot alkotunk, egyikük a Szülő, másik a Kamasz. A pedagógus facilitátori szerepet tölt be, kíséri és moderátorként segíti a feladatban szereplőket. Az elején fontos, hogy ismertessük, hogy a gyakorlat során egymás érzéseinek és gondolatainak tiszteletben tartásával fogalmazzuk meg a feladatban foglaltakat. Mindkét csoport határozza meg, melyek azok a helyzetek, amelyekről tart, amelyek aggodalommal, esetleg félelemmel töltik el egymással kapcsolatban (azaz a szülők olyan aggodalmuknak adjanak hangot, amelyek a kamasz gyerekeikkel kapcsolatosak, és fordítva). Például a szülők aggódnak, ha késő estig tartó buliba engedik el a gyerekeiket, a gyerekeket pedig zavarja, hogy a szülei nem veszik figyelembe

a véleményüket az őket is érintő helyzetekben, vagy meghallgatják ugyan őket, de azonnal elmagyarázzák, miért nem úgy van, ahogyan ők gondolják. Ezzel láthatóvá, érezhetővé válnak a gondolkodásmódok, nézőpontok különbözőségei.

A két csoport listát, táblán vagy flipchart papíron ábrát, rajzot készít a felsorolt aggodalmakról, és közösen megbeszéli azokat. Utána megbeszéli közösen, hogy az egyes pontokat hogyan lehet orvosolni, elkerülni.

2. FELADAT

Keressenek olyan helyzeteket, amikor kifejezetten megerősítő, ha önállóak lehetnek (pl. egyedül tömegközlekedni), illetve olyan helyzeteket, amikor nem olyan könnyű magabiztosnak maradni, ha egyedül kell helytállniuk (pl. adminisztratív ügyek intézése). Használjanak újabb papírt vagy táblát! A listán végigmenve keressenek megoldási lehetőségeket, hogyan lehet az önállóságnak ezt a néha terhes vagy félelmetes részét is jól kezelni. Ötleteljenek, hallgassák meg egymás véleményét! Térjenek ki arra is, mikor van szükségük segítségre, és ilyen esetekben hogyan tudnak (és tudnak-e) segítséget kérni ezekben a helyzetekben – kortárstól, szülőktől, pedagógusoktól. Ezt el is játszhatják egy-egy szituációban. ♦

ISKOLAI ZAKLATÁS, BÁNTÁS

BULLYING

A kamaszkor, amikor az ember az önértékelés nagy harcait vívja, és keresi az önkifejezés és önérvényesítés formáit, különösen jó táptalajt szolgáltat a bullying és a mobbing kialakulásához és állandó jelenlétéhez. A kamaszból könnyen válik áldozat, bántalmazó vagy tétlen szemlélő. Az a szülő, aki jól ismeri gyermekét, vagy az a pedagógus, aki igazán részt vesz egy közösség életében, néha felfigyel az árulkodó jelekre, de sok eset – főként az online térben elkövetett bántalmazás – teljesen rejtve marad a felnőtt szemek elől. Pedig mindeközben a zaklatás, kiközösítés, megfélemlítés, megalázás mindennapi gyakorlat lehet a szereplők életében. Hogyan segíthetünk szülőként és pedagógusként?

A BULLYING, A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS ESETEI GYAKRABBAN KIDERÜLNEK, S AZT EGYÉRTELMŰBBEN LEHET A TANÁRNAK VAGY AZ ISKOLAI VEZETÉSNEK SZANKCIONÁLNI. A PSZICHOTERRORT, A MOBBINGOT CSAK HOSSZÚ IDŐ UTÁN ISMERIK FÖL A CSOPORTON KÍVÜLIEK, ÉS NEHEZEN BIZONYÍTHATÓ.

◆ Hogy lehet otthon megteremteni annak a feltételeit, hogy a gyerek elmondja, ha bántják a társai? **Dr. Komlós Piroska** szakpszichológus és családterapeuta szerint az általános bizalmi légkörön túl konkrét beszélgetésekkel, kérdésekkel is érdemes puhatolózni. „Kezdjük el beszélni a bántásról, kérdezzük meg, hogy vannak-e az osztályban vagy az edzésen utálatos gyerekek. Hogyan viselkednek, nem közösitenek-e ki valakit, akár szóban, akár az online világban. A kamasz általában szégyelli, ha áldozattá válik. Ha a szülő érzékeltetni tudja, hogy ez sok helyen előfordul, nem az ő szégyene, akkor a gyerek könnyebben elkezd beszélni róla. Azok a gyerekek válnak könnyebben áldozattá, akik nem tudnak a feszültséggel mit kezdeni, akik otthon is a fekete bárány, a „problémás gyerek” szerepbe csúsztak, akikkel mindenki elégedetlen. Ők a közösségben is könnyen elfogadják ezt a státuszt. Kétféleképpen reagálhatnak: vagy aktívan dolgoznak az elfogadásért, például az osztály bohócai lesznek, hogy megmutassák, mégis klassz gyerekek, de idővel ők visznek el minden balhét, vagy áldozattá válnak. Nehezítő tényező még, ha a szülő korábban is elbogatellizálta az ilyen helyzeteket, a konfliktusok kezelésére neki sem volt megfelelő ötlete, csak annyi, hogy rúgja vissza, kiabálja vissza, ha valaki bánt. Az áldozattá vagy agresszorral válás megelőzése mindenképpen azzal kezdődik, hogy a gyerekeket megtaníttuk a családban a konfliktusokat jól, rugalmasan kezelni.”

AZ ISKOLÁBAN 8 ÉVIG KIREKESZTETEK. NEM TUDTAM, HOGY MIÉRT. HAT ÉVEMBE KERÜLT, HOGY RÁJÖJJEK, NEKEM IS VÁLTOZNI KELL.

FIFT (18)

BÁNTOTTÁK A GYEREKEMET?!

Ha úgy látjuk, hogy mi nem tudunk a gyereknek segíteni, forduljunk a pedagógushoz, de mindenképpen úgy, hogy a gyerekkel ezt megbeszéljük. Ha ő nem szeretné, mert nem érzi magát fölkészülve erre, vagy nem bízik abban, hogy a tanár jól reagál, inkább legyünk türelmesek, és csak beszéljünk vele, ne intézkedjünk nélküle, pláne ne az első indulatból! Ha a mobbing vagy a bullying krónikussá válik, és a pedagógustól nem kaphatunk hatékony segítséget, néha csak a közösségváltás oldja meg a problémát. Amikor másik iskolát választunk, és a gyerek új közösségbe kerül, nagyon fontos, hogy legyen mellette egy odafigyelő szakember, szülő vagy tanár, aki lépésről lépésre segíti a beilleszkedését. A családterapeuta szerint ugyanis nagy a veszélye, hogy az új közösségben is hasonló reakciók fognak előjönni belőle, mint a korábbiakban. Sokszor nem alkalmas erre a támogató segítségre a szülő, mert maga is rosszul kezeli a hasonló helyzeteket, az indulatokat a saját életében. Ilyenkor nagyon fontos az új pedagógus részletes tájékoztatása is. De mit tehetünk azért, hogy információinkkal ne csupán előzetes félelmeink beteljesítésében osszunk szerepet a tanárra? Dr. Komlós Piroska fontosnak tartja, hogy jelezzük, mindig ott vagyunk, segítségre készen, de számítunk a tanár szakértelmére. És ezt gondoljuk is komolyan! „Nem az a megfelelő elmesélése a történeteknek, hogy ez egy rossz osztály volt, ahol az én tökéletes csemetémet bántották. Ha már iskolaváltásra kerül a sor, a szülőnek is el kell kezdenie megérteni, hogy hol kell változtatnia a gyereknek a konfliktuskezelésén, és neki magának is a hozzáállásán. Az a jó, ha elmondjuk a múltbeli eseményeket a pedagógusnak, és megkérdezzük, ő hogy tud segíteni, hogy ne ismétlődjön meg a bántalmazás az új osztályban. Ezen a beszélgetésen mindenképpen jelen kell lennie a kamasznak is.”

FÉRFIDOLÓG?

A fiúcsapatokban, egyesületekben gyakori az erődemonstráció, olykor maga a pedagógus is résztvevője ennek a „konfliktuskezelő” módszernek a férfiaság jegyében.

Mit tehetünk, ha maga az edző is úgy teszi helyre a gyerekünkkel erőszakoskodó csapatársat, hogy az öltözőben jól nyakon vágja? „A legjobb megoldás az lenne, ha maga a gyerek tudná ezt jelezni, hogy ez neki nem megfelelő megoldás” – mondja Komlósi Piroska. „Sokszor egy felnőtt számára meglepő és hatékony figyelmeztetés, ha maga a gyerek jelez. Ha ez nem megoldható, vagy nem vezet eredményre, érdemes a többi szülővel beszélgetni, és együtt fellépni. Ha úgy döntünk, hogy mégis egyedül intézzük, jobb, ha az apa, nagypapa, felnőtt fiútestvér beszél az edzővel, mint ha az anyuka.”



PEDAGÓGUSOKNAK

A KÖZÖSSÉG LEHET A VÉDŐPAJZS

A kamaszok a családban egyre magányosabbak, egyre több bennük az elfojtott agresszió. A szülő ugyanakkor már nem egy kisgyerek védőpajzsa, nemcsak nem védheti meg a gyereket, hanem nem is lát bele a kortárs konfliktusokba. Egy 2009-es tanulmány szerint a tanárok konfliktuspercepciója is akár 70 százalékkal alatta marad a diákokénak, vagyis csak minden harmadik konfliktust vesznek észre, illetve ítélnék annak. Pedig ha a bántalmazás kiderül, a pedagógusnak van némi lehetősége arra, hogy ezt az iskolában – ott, ahol a zaklatás, kiközösítés, bántás szereplői együtt vannak – komplex módon kezelje. Ez jó esetben nem azt jelenti, hogy összehívja a közösséget és azt mondja, hogy ejnye, nem szép dolog, azt tanácsolja az áldozatnak, ne is törődjön vele és jól megbünteti a bántalmazót. A mobbing kezelése nehéz, összetett feladat, de ha a tanár nem tud vele foglalkozni, ki más tehetné meg?

AZ ÁLDOZAT AZ ELSŐ

Hogy lehet észrevenni, hogy valami nincs rendben? **Dr. Jármí Éva** pedagógiai szakpszichológus, az ELTE-PPK Pszichológia Intézet adjunktusa szerint egy tapasztalt pedagógus kiszűrhatja az árulkodó jeleket: hirtelen viselkedésváltozást, azt, hogy a gyerek kerüli a konfliktust az osztálytársakkal, avagy negatívan beszél róluk, betegségre hivatkozva nem akar iskolába menni – de a legjobb, ha a gyerek konkrétan segítséget kér. „Elsősorban azon kell dolgozni, hogy forduljon hozzánk. Menjünk oda azzal, hogy „látom, mostanában gondjaid vannak, fontos nekem, hogy jól érezd magad, szólj, ha segíthetek”! A tapasztalat szerint elsöre nem

nyílnak meg, de ha a tanár pár nap vagy hét múlva ismét odamegy, és megkérdezi, hogy segíthet-e, az esetek nagy részében már sokkal kevésbé bizalmatlan a kamasz. Mindannyiunknak van ezzel kapcsolatban élménye, hogy milyen jó, ha valaki számontartja, mi történik velünk. A gyerekeket is meggyőzi, ha látják a törődést, a követést. A kutatási adatok szerint az iskolai feltárulkozási hajlamot, ha a gyerek nem bízik abban, hogy a felnőtt komolyan veszi a problémáját, illetve úgy avatkozik be, hogy a gyereknek ettől még rosszabb lesz. Mindig egyértelműen kommunikálnunk kell, hogy mit fogunk tenni, és azt következetesen be is kell tartani! Ezért is fontos, hogy ilyen esetekre az iskolának is legyen egy világos stratégiája, akkor a gyerek nem érzi magát kiszolgáltatva.” Előfordul, hogy a pedagógus azért halogatja, hogy megszólítsa a feltételezett áldozatot, mert nem tudja, mi lenne a jó lépés, például hogyan kellene büntetni az elkövetőt. Pedig sok bántalmazott gyerek nem is akar a tanártól semmiféle akciót, neki már az is nagy segítség, ha valaki meghallgatja és kimondja, hogy a többiek hibát követtek el. Az összes preventív program egyik fő üzenete: az áldozat védelme nem azt jelenti, hogy az elkövetőt megfenyegetem vagy megbüntetem. Az áldozat mindig fontosabb, vele kell kezdeni a beavatkozást. Hosszú- és rövidtávon is fontosabb az ő megvédése, mint az elkövető bűnhődése.

A BÁNTALMAZÓ

Tipikus bántalmazó, aki a családban azt tanulja, hogy az agresszió célravezető, és ezt a mintázatot viszi tovább. De az ügyes, okos sztárgyerekek is sokszor válhat agresszorrá, mert úgy érzi, joga van kevésbé okos-ügyes társát csúfolni, megaláznia. Jármí Éva felhívja a figyelmet arra, hogy ezek a gyerekek sokszor elég intelligensek is ahhoz, hogy a pedagógus előtt rejtve maradjanak, ha pedig lebuknak, eltoltják maguktól a felelősséget. „Olyat is hallottam már pedagógustól mentesítőként, hogy mindez a gyerekeknél ösztönös, hiszen az állatoknál is a gyengébb húzza a rövidebbet. Ez nem igaz! Az alfa hím semelyik fajnál nem bántja az utolsó utáni egyed, a farka inkább megvédi minden tagját. A bullying nem evolúciós kényszer, csupán téves értelmezése annak, hogyan lehet csoportdominanciát elérni. Mások sérülékenységét kihasználva erőfölényt demonstrálni kockázatmentes megoldásnak tűnik.”

A megelőzést nyilván kicsi korban a legjobb elkezdni, de – különösen az internetes bullying esetében – kamasz-korban is érdemes tenni ellene. A hazai fejlesztésű NyugiOvi Program üzenete valójában minden korosztály számára kiindulópont: A védelem az igazi erő. Ha az iskolának van bullyingellenes stratégiája, akkor elsősorban nem büntetést kap az elkövető, hanem a konfliktuskezelés során a jóvátétel is szóba kerül, jó esetben magát az elkövetőt kérdezik meg, hogy „mit fogsz tenni, hogy jobban érezze magát az, akit bántottál?”

NÉMA KÍVÜLÁLLÓ

De miért némák, sőt, néha szurkolók a kívülállók? Dr. Komlói Piroska szerint mert a sérülékeny kamaszkor idején rengeteg bizonytalanság, félelem és feszültség van az emberben. „Van, akinél ez agresszió formájában nyilvánul meg. Az agresszió mindig a másságot találja meg, mert a bizonytalanságon segít, ha beletartozom egy csoportba, amelyben egyformák vagyunk valakivel szemben. Bizonyos értelemben a szemlélőkben lévő feszültség és agresszió csökken azzal, hogy az agresszor valaki máson kiéli a dühét. Másrészt megkönnyebbülnek, hogy nem ők az áldozatok. Sokszor innen ered a tétlenség vagy helyeslés, esetleg nevetés a másik megalázásán. A nevetés is csökkenti a feszültséget.”

Hogyan alakítható ki egy olyan közösség, amelyben nem túrik meg a másik zaklatását, kiközösítését? „Bármilyen közösségi program fejlesztő lehet, de az a közösség véd ettől igazán, ahol tisztelik egymást, ahol nincs erős hierarchia – mondja dr. Jármí Éva. – Sokszor sajnós a tanár vagy az edző tudtán kívül maga alakítja ki azt a kikezdehetetlen rangsort, aminek a tetején az érinthetetlenek, az alján meg a lúzerek állnak. Ilyenkor sajnós előfordul, hogy a pedagógus szétárja a kezét: ilyenek a gyerekek, vagy azt mondja az áldozat szülőjének, hogy vigye el a gyereket, ha nem tetszik. Ez az egyik legrosszabb forgatókönyv.

A KIREKESZTÉSBEN MINDENKI HIBÁS.

VITÉZ (18)

Kívülállóként fontos segítség lehet, hogy az áldozatot ne hagyjuk egyedül a társaságban, hogy elmondjuk neki, hogy csúnyán bántak veled, nekem is rossz volt látni. Legtöbbször az, akit kirekesztenek vagy megaláznak, a melléállást és a vigasztalást várja a kortársaktól is.”

MIT NE TEGYÜNK?

- Ne kezdjük a probléma kezelését azzal, hogy az osztály elé visszük a témát, vagy felelősségre vonjuk a bántalmazót! Mindig először az áldozattal beszéljünk, és csak akkor lépünk tovább, ha ő ebbe beleegyezik!
- Nem kifejezetten jó megoldás, ha az áldozatot a pedagógus látványosan kárpótolja, dicséri, hiszen a gyerekek ebben az esetben nem a tanár dicséretére szomjaznak. Számukra az a fontos, hogy a társaik tartsák őt értékesnek. A pedagógus adjon lehetőséget, hogy mindenki megmutathassa az erős oldalát. Tudjanak például arról is, hogy a rossz matekos gyerekek triatlonoznak vagy hegedül.
- Segíthet, ha a pedagógus fontos feladatot ad az áldozatnak, amiben megmutathatja, hogy értékes, különösen, ha egy népszerű társával együtt kapja a feladatot.

A finn KiVa-programot az iskolai bántalmazás nemzetközileg elismert kutatói, Prof. Christina Salmivalli és Elisa Poskiparta (University of Turku) fejlesztették ki, több évtizedes kutatómunkájukra építve. Egyszerre prevenciós és intervenciós program: a megelőzést szolgáló programelemek minden diákra irányulnak, az intervenciós lépések csak az aktuális bántalmazásban érintett diákokra vonatkoznak. A KiVa az általános iskolás korosztályt célozza, de a „Unit3” a középiskola kezdetén (15 éves kor) egyfajta emlékeztető program, a kortárs hatásra jobban építve, indirekt formában erősíti a bántalmazásellenes norma fenntartását. A program Magyarországon kísérleti jelleggel indult el 2016 szeptemberében, három iskolában, harmadiktól hetedik osztályig.

TE KÖZBELEPNÉL?

GYAKORLAT ISKOLAI FELDOLGOZÁSHOZ

A gyakorlat során a diákoknak döntéseket kell hozniuk arról, hogy egy adott bántalmazás szituációban közbelépne-e vagy sem. Ezt a döntést több tényező befolyásolhatja (pl. kik az érintettek, milyen erős a bántalmazó, mi a bántalmazás tárgya), érdemes ezeket előre átgondolni. A terem négy pontján helyezünk el egy-egy feliratot a lehetséges reakciómódokról:

A) Ignorálás – nem foglalkoznék a helyzettel, továbbmennék, mintha mi sem történt volna.

B) Beavatkozás – megpróbálnám megállítani a bántalmazást, kibékíteni a feleket.

C) Vigasztalás – később beszélnék az áldozattal, igyekeznék megnyugtatni, megvigasztalni.

D) Segítségkérés – szólnék egy felnőttnek vagy valaki idősebbnek, hogy segítsen.

A diákok úgy fejezik ki döntésüket arról, mit tennének adott helyzetben, hogy a szituáció megismerése után ahhoz a felirathoz mennek, amelyik kifejezi reakciómódjukat. Egymás után felolvassuk a különböző bántalmazási helyzetleírásokat (kb. 8-at), amelyeket természetesen a csoport jellemzőinek megfelelően kiegészíthetünk vagy módosíthatunk. Érdemes az egyszerűbb helyzetekkel kezdeni, és onnan haladni az összetettebbek felé. Hasznos lehet, ha ugyanazt a helyzetet kissé megváltoztatva újra elmondjuk a gyerekeknek, így ösztönözve őket differenciáltabb gondolkodásra.


(Például: Egy osztálytársad vagy barátod folyamatosan gúnyolódik egy másik diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Egy idősebb diák folyamatosan gúnyolódik egy fiatalabb diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Amikor együtt vagy a barátaiddal, valaki közülük gúnyolódni kezd egy fiatalabb diákon az öltözködése miatt. Egy új gyerek az iskoládban kicsúfolja az egyik barátodat a borszíne miatt. Az egyik barátod kicsúfolja az új osztálytársadat a borszíne miatt. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, kicsúfol egy másikat a borszíne miatt. Az egyik osztálytársad valami gonoszat mond az egyik iskolatársadnak a vallása miatt.)

Minden helyzet meghallgatása után a diákok odamennek a választott felirathoz. Miután az azonos feliratot választók röviden megbeszélik egymással, miért oda álltak, minden csoportból megkérdezzük valakit az indokaikról, illetve hogy pontosan mit mondanának a bántalmazónak/áldozatnak/felnőttnek.

A tapasztalatok összegzése (pl. milyen tényezők segítik, hogy beavatkozzunk, illetve mikor vagyunk hajlamosak továbbmenni) után az áldozat érzéseire kell hangsúlyt fektetni (pl. mit érezhet a többiek reakcióját látván), illetve ki lehet térni arra, milyen érzés nem közbelépni. A csúfolás tárgyának megválasztásával különböző előítéletek (nemi, vallási, etnikai, szexuális orientáció alapján) is felszínre és megbeszélésre kerülhetnek. Ha szükséges, akkor egy másik foglalkozás témájává lehet tenni azt, amivel kapcsolatban nagy a háritás, vagy éppen a vita, ezen a foglalkozáson azonban még ne mélyedjünk el ilyen témában! A foglalkozás végén közösen lehet ötletelni, milyen módokon lehet valaki mellé állni, milyen a célravezető és biztonságos beavatkozás. Fontos, hogy a gyerekekben tudatosodjon, hogy nem a bántalmazóval való direkt konfrontáció az áldozat megvédésének egyetlen – és nem biztonságos – módja, sokkal inkább segít, ha nem hagyjuk magára a célszemélyt, keressük a társaságát, és ha bántják, utána kifejezzük azt, hogy mellette vagyunk. Előkerülhet a felnőttől/kompetensebb személytől való segítségkérés mint megoldási mód, ezt is erősítsük meg! ♦

A KIREKESZTÉS A GYENGÉK SPORTJA.

JORGI (17)



LUSTA VAGY **CSAK** KAMASZ?

HÁRMAS KÖTÉS – KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

A gyerekünknél csak fekszik az ágyon, és bámulja a plafont. Mindennek ímmel-ámmal fog neki, nem jár el még a barátaival sem, csak csetel velük. Abbahagyta a sportot is. Egyszerűen csak lusta? Vagy depressziós? Vagy minden kamasz ilyen?

- ◆ Létezik élettani lustaság? Van-e fizikai oka annak, hogy a tizenévesek nehezen motíválhatók? Több mint tíz évvel ezelőtt az Egyesült Államok Nemzeti Alkoholabúzus és Alkoholizmus Intézetének kutatói arra keresték a választ, hogy miért gyakoribb a tinédzserek körében a veszélykereső magatartás: például a túlzott alkohol-, illetve drog fogyasztás, az ittas vezetés, a felelőtlen szexuális kapcsolatteremtés. Tizenkét kamasz (12–17 év között) és tizenkét fiatal felnőtt (22–28 év között) bevonásával végezték a vizsgálatot. Egy számítógépes játékot játszottak a résztvevők, amelyben különböző pénzüsszegek elnyerése érdekében kellett célpontokat eltalálni. Közben minden résztvevő agyáról funkcionális mágnesrezonanciás felvétel készült. Mindkét korcsoportban aktivitásfokozódás mutatkozott bizonyos agyi régiók területén, a tizenéveseknél azonban ez feleakkora volt, mint a felnőtteknél. A tizenévesek inkább a veszélykeresés révén érik el a hasonló jellegű motivációs hatást. Ez a megfigyelés további vizsgálatokkal kiegészítve magyarázatul szolgálhat arra is, hogy miért jellemzi a kamaszokat bizonyos helyzetekben a motiváció hiánya, amelyet a külvilág lustaságnak tart. (Forrás: www.ng.hu/Tudomany/2004/03/Miert_lusta_a_kamasz) A kísérettel kapcsolatban

„ÉN AZT HÍVOM LUSTÁLKODÁSNAK, AMIKOR REGGEL CSAK ÚGY NÉZELŐDÖM.”

ÁGOSTON

Balkuné Szűcs Emese pszichológus megjegyzi, hogy elég kis létszámú kísérleti alannal végezték el ahhoz, hogy messzemenő következtetéseket lehessen levonni belőle, azonban egyáltalán nem lehetetlen, hogy a fejlődésben lévő agyban ilyen különbségeket tapasztaljunk serdülők és felnőttek között.

„A serdülőnél a fáradékonyság mellett – meglehetősen kontrasztosan – valóban megjelennek a kíváncsiság extrém formái, a kockázatkeresés, saját határainak feszegetése, olykor, a konzolidált felnőtt társadalom számára örültnek látszó tevékenységek. A kamaszkorba átmenetileg minden belefér, akár olyan megnyilvánulások is, amelyeket felnőtteknél patológiásnak tekintünk. Az viszont fontos, hogy ezek ne váljanak szokássá, ne állandósuljanak.” És hogy mibe képes egy tinédzser belefáradni? A növekedésbe, a hormonális változásokba, az érzelmi-lelki válságokba, abba, hogy eddigi élete puzzle darabkáiból össze kell raknia egy egészen más, új minőséget: felnőtt énjét.

K. Németh Margit pszichológus szerint „serdülőkorban sok minden válik fontossá azon kívül, amit a szülők kérnek. A felnőttek számára persze mindez lustaságnak tűnik, hiszen nem mindent csinálnak meg első szóra (tizedikre sem sokszor). Komoly testi és pszichés változások zajlanak a fiatalokban, az élet nagy dolgairól gondolkodnak, közben a serdülőkori feladataikat is meg kell oldaniuk. Ez sok energiát, „belső” munkát igényel. Egyáltalán nem biztos, hogy amikor a plafont bámulja, akkor éppen nem valamin gondolkodik. Ehhez néha magányra van szüksége, akkor ezt kell biztosítani számára. A szülő úgy segíthet, ha biztosítja serdülő gyermekét, hogy ott áll mögötte, számíthat rá.”

„HA NEM CSINÁLSZ SEMMIT,
AZ IS VALAMI.”

LILLA

Törösné Fehér Ildikó pszichológus igen szemléletesen fogalmazza meg, mi is zajlik a kamaszban, amikor csak ül és néz maga elé, vagy hever az ágyán fejhallgatóval: „A kibillentési kísérletek rendre kudarcot vallanak. Bármilyen felszólításra maximum „jó” vagy „mindjárt” reakciót produkál, és a kamasz visszasüllyed belső világába. Naphosszat képes így merengeni, időérzéke megszűnik. Közben agya mozivásznán folyamatosan peregnék a képek; akár újra és újra lejátszva ugyanazt a jelenetet. Megtörtént, valós eseményeket dolgoz így fel, bennük elfoglalt szerepét értelmezi, viselkedését gondolati szinten korrigálja, elképzeli az ezekhez kapcsolódó kimeneteleket. Főleg a társakra gyakorolt hatását veszi górcső alá. Kamaszéletének legfontosabb információi ezek, hiszen fel kell építenie, meg kell határoznia önmagát. A szemét levitele, a leckeírás bosszantó kicsiségnek tűnik a benne kavargó létfontosságú ügyekhez képest.”

„HA CSAK FEKSZEM ÉS NÉZEM A PLAFONT,
OLYANKOR ÁTRENDEZEM MAGAMBAN
VALAMIT, VAGY VISSZANÉZEM
VALAMELYIK HÜLYESÉGEMET.”

JORGI

Természetesen a serdülő fiatalnak is lehet, sőt, kell feladatokat adni, de Tőrösné Fehér Ildikó szerint legjobb reggel vagy inkább előző este elmondani neki, hogy aznapra milyen megbízást kap, és esetleg a hazaérésünket megjelölni mint teljesítési határidőt. Legtöbbjük az azonnali ugrasztást tűri nehezen. Gyakran érzi fáradtnak magát. Egy bulimentes hétvégén is képes átaludni a délelőttöt. Tényleg fáradt. Testarányai viharos gyorsasággal változnak. Belső szerveinek működése nem képes azonnal lépést tartani ezzel a tempóval. Más kérdés, hogy gyakran önmagát fosztja meg a kiadós pihenéstől. Mindez a kamaszkor természetes velejárója. A szakértő szerint „baj akkor van, ha a tétlenség a jövőkép hiányából fakad. A tartósan munkanélkülivé váló szülők gyermekei között lehet látni ilyen mintakövetést. A sorozatos kudarcok után megszűnik a tevékeny, értelmes élet akarata, már az sem motiválja, amit módjában áll megtenni életminőségének védelmében. Mintát mutathatunk a saját időbeosztásunkkal is. A kora délutáni órák még tevékenyen tölthetők – csak azért, mert van valamilyen műsor, nem kell a képernyő elé ülni.”



PEDAGÓGUSOKNAK

AMIKOR SENKI SEM ÍR LECKÉT

A kamaszok motiválása nagy kihívás a pedagógusok számára is. Már nem lelkesíthetők egykönnyen, és persze nem is igen irányíthatók „furfangos távvezérléssel” úgy, mint korábban. Hogyan lehet pedagógusként motiválni a kamaszokat? Miért nem lelkesednek semmilyen közösségi munkáért vagy külön feladatért olyanok sem, akik eddig segítőkészek voltak? Hogyan lehet közösséget kovácsolni belőlük, ha érdektelenek?

K. Németh Margit szerint az iskola, ahogy a szülői ház is, jó terep a serdülőkori csatározáshoz. Mivel a serdülőkor feladata bizonyos értelemben a felnőtt társadalom leértékelése, vagyis a szülők és pedagógusok trónfosztása, az iskolában is fessegetik a határokat. Fontos a példamutatás, a valódi odafigyelés, a megértés. Fontos

lenne a „mobilkütyük” beépítése a tanításba, így aztán hasznos dolgokra is használhatná a telefonját a fiatal. Arra a kérdésre, hogy mit érdemes tenni azokon a napokon, amikor senki nem figyel vagy például senki nem csinált leckét, hogy van-e ilyenkor vészforgatókönyv, vagy csak következzenek a megszokott „szankciók”, így válaszol a szakember: „Amikor senki sem figyel, és nem írt leckét, el kéne azon is gondolkodni, hogy mi ennek az üzenete. Lehet, hogy ebben az esetben nagy a baj, de elsősorban a pedagógussal. Sajnos a jól ismert szankciók: az intő, az elégtelen nem visznek sikerre. Sokkal fontosabb, hogy megbeszéljük, mi lehet az oka, vagy egyszerűen csináljunk valami mást, beszéljünk olyan dolgokról, amelyek érdeklik őket, és esetleg átlendíthetnek minket ezen a helyzeten. Ne féljünk attól, hogy emiatt kevesebbek leszünk a serdülők szemében!” Előfordul, hogy a gyereket a szülő lustának minősíti, a suliban viszont szorgalmas, vagy éppen fordítva. „A serdülők nagyon gyorsan fel tudják mérni, hogy kinél hol a határ. Valószínű, hogy az a tanár, aki következetes, akinek elvárásai egyértelműek és világosak, szakmai tudása a diákok által elismert, annál igyekeznek a tanulók és szorgalmasak.”

Dr. Skita Erika tréner szerint az sem könnyíti a kamaszok iskolai életét, hogy „időközben az elvárások is megnövekedtek velük szemben. Míg például egy kis elsőst – jó esetben – igen gyakran megdicsérik, egy kamasznak nehéz ezt elérnie. Általában inkább úgy éli meg a visszajelzéseinket, hogy szekálni akarjuk, még ha jobbitó szándékkal is. A kamaszok egyik legfontosabb kérdése önmaguk és a világ felé: ki is vagyok én tulajdonképpen? És ha erre a kérdésre nem a pozitív tulajdonságaival vagy képességeivel válaszolunk, pláne, ha a kortársaitól sem ilyen visszajelzést kap, könnyen a közönyösség álcája mögé rejti családottságát. Innen nézve a motiváció kis híján a lehetetlen kategóriába esik. De csak első pillantásra. A motiváció gyökere ugyanis mindig odabent keresendő, kívülről leginkább ennek mozgósítására törekedünk, ha hosszabb távra gondolunk. Ha a kamasz megerősítést kap önmagával kapcsolatban, a motiválhatóságához nagy lépéssel közelebb kerültünk.” Ezt segítik a következő játékok is, amelyek Skita Erika „Érzelmi intelligencia gyakorlatok” című füzetéből származnak.

„AMIKOR CSAK FEKSZEM,
ÉS BÁMULOK KI A FEJEMBŐL,
A JÖVŐMÖN GONDOLKODOM.”

MÁTÉ

„A FIÚK MESTERIEN TUDNAK
A SEMMIRE GONDOLNI.
ÉN EZT TÖBBNYIRE KÉMIAÓRÁN
SZOKTAM MŰVELNI.”

VITÉZ

EGY CSAPAT VAGYUNK

A diákok feladata hasonlít a jól ismert székfoglaló játékhoz, azzal az eltéréssel, hogy itt, amikor elhallgat a zene, és egy székkal kevesebb marad a körben, a csapatnak továbbra is az a feladata, hogy mindenki találjon magának helyet. Az egyre fogyatkozó székekkel megmutatkozik a csapatszellem, hiszen nem egyetlen győztest hirdetünk, hanem az egész csapat azzá válik, ha megtalálják a lehetőségeket az együttműködésre.

VISSZAJELZÉSEK

Az osztálytól/csoporttól függően lehet nyílt szóbeli vagy írásos formája. A közösség minden tagja részt vesz benne, és elmondja/leírja a többieknek, mi az, amit szeret benne, miért örül annak, hogy ismeri és/vagy a barátjának tudhatja. A visszajelzések elmondása/megírása előtt érdemes kiemelni, hogy itt nem kritizálni szeretnénk egymást, hanem megerősíteni, és kérni mindenkit, hogy pozitív visszajelzéseket adjon. Annak érdekében, hogy ne csak a szűk baráti közösségek jelezzenek vissza egymásnak, érdemes kisebb csoportokba sorolni a diákokat, és ezen belül kérni a visszajelzéseket, de emellett lehetőséget biztosítani mindenki számára, hogy az adott csoporton kívül másnak is visszajelzést adjon.

ÚJRAJÁTSZÁS

Sok olyan helyzettel találkozunk, amikor a végkiemelés nem azonos azzal, amit az elején elképzeltünk. Kérjünk néhány példát, amikor valami egészen más lett a történet vége, mint amit a kamaszok szerettek volna kihozni belőle – pl. egy buliba való meghívás veszekedésbe torkollik. Játsszák el a helyzetet kétféleképpen: először ahogyan történt, majd olyan módosítással, hogy a befejezés mindenki számára megnyugtatóbb legyen. ♦



KIK A PÉLDAKÉPEK?

Ha megkérdeznének minket, ki a példaképünk, nem biztos, hogy egyetlen névvel tudnánk válaszolni. Mégis szívesen vennénk, ha a gyerekeinktől tudnánk erre megnyugtató és egyszerű választ kapni. Valljuk be, kellemesen csengene a fülünknek, ha Einstein, Audrey Hepburn, Radnóti Miklós, Hosszú Katinka, Mark Zuckerberg vagy Böjte Csaba volna a megnevezett. De a kérdés általában ennél kicsit bonyolultabb.

♦ OLYAN AKAROK LENNI, MINT Ő

Dr. Kósa Éva pedagógia szakpszichológus szerint, bár kevesen tudják hirtelen megnevezni a konkrét személyt, nem létezik ember példakép nélkül. „Persze példakép alatt nem feltétlenül tudatosan meghatározott mintát kell értenünk, az életünk nagy részében ezek az azonosulási folyamatok nem tudatos döntések. Bizonyos életszakaszokban az identitásunk jelentős részét képezi a példaképekhez való igazodás, ilyen a hároméves kor és a serdülőkor ideje, a 12–18 éves kor. A kisgyermeknél ez azonosulást jelent, azaz a csemete teljesen olyanná akar válni, mint a példaképe, viselkedésében, gondolkodásmódban, értékrendben – vagyis nem csupán külső utánzásról van szó. Ekkor az identifikáció legfontosabb mintái szerencsés esetben a szülők, illetve azok, akik legtöbbet vannak a gyerekekkel. Ez tehát még nem választás, a kicsi azt tekinti példaképnek, aki törődik vele, akivel szoros érzelmi kapcsolata van, aki egyáltalán jelen van.”

„KISKOROMBAN GERALD DURRELL VOLT, MERT ÉN IS NAGYON SZERETTEM AZ ÁLLATOKAT. MOSTANÁBAN AZ OSZTÁLYFŐNÖKÖM AZ, AKIRE FELNÉZEK, DE NEM PÉLDAKÉPNEK NEVEZNÉM, HANEM NAGYON JÓ EMBERNEK, AKINEK SOK OLYAN GONDOLATA VAN, AMELYET TANÍTANI KÉNE. AZ A JÓ PÉLDAKÉP, AKINEK A HATÁSÁRA NEMCSAK ÜLÜNK ÉS ELMÉLKEDÜNK, HANEM CSELEKSZÜNK.”

(VITÉZ)

PRÓBÁLGATNI, MINT A RUHÁT

A kamaszoknál más a helyzet. Nemcsak lekerülnek a terítékről a kedvenc mesehőst ábrázoló bögrék, és ijesztő vagy provokatív külsejű sztárokat ábrázoló plakátok kerülnek a falra, hanem mintha egyenesen az lenne a cél, hogy mindent másképp csináljanak, mint a szüleik. „Serdülőkorban a fiatalok fölteszik a kritikai szemüveget – mondja a pszichológus –, és megkérdézik: valóban olyan akarok lenni, mint az előttem álló felnőtteminta? Ilyenkor a példaképválasztás már önálló és erősen kritikus – döntés. Persze az önállóban benne van mindaz a fejlődés, hatások és azonosulások, amelyeket addig átélt. Ilyenkor a szülői minta egyes vonásaira nemet mond a kamasz; talán más az ízlése, nem akar úgy öltözni, olyan zenét hallgatni, úgy eltölteni a szabadidejét, ahogyan a szülei. Ezzel együtt legtöbbször nem alapvető értékrendi kérdésekben van benne ellenállás. Ezekre a kisebb-nagyobb elszakadásokra szüksége van.” A pszichológus Erikson szerint ez egyfajta jó értelemben vett krízisidőszak, amelyben egy egészséges fiatalnak feladata is, hogy feltegye a kérdéseket: ki vagyok én, és milyen szeretnék lenni? És aztán el is kell köteleződnie az élet fontos területein. Ilyenkor sok mindent ki is próbál a serdülő – zenében, sportban, partner- és pályaválasztásban, ami néha megijesztheti a szülőket. „A fiatal ilyenkor próbálgatja az identitásokat, a példaképeket, mint a ruhadarabokat: ha lány vagyok, mi áll nekem jól, a vamp vagy a jókis lány? Ha foglalkozást keresek, akkor a kreatív szabadság vagy a mindennapi stabilitás az, ami fontos nekem?”

KITŐL LÁTHATOTT ILYET?

A példaképválasztásnál néha teljes azonosulásról van szó. „Ilyenkor egy sztárban nemcsak a ruhája és a műszempillája vonzó, hanem az is, hogy például mindig új pasival jelenik meg. Vagyis a párkapcsolati értékrendjét is átveszi a fiatal. De itt is fontos megjegyezni, hogy ez az értékrend az esetek többségében ritkán

különbözik döntően a korábbi építőelemektől. Persze előfordulhat valamilyen eszme vagy mozgalom hatására totális pálfordulás is. Mégis, ha egy szülő azt mondja, hogy »tőlem rosszat soha nem hallott, hogy történhetett ez?«, arra is kell gondolni, hogy talán a felnőtt viselkedése mégsem állt összhangban az elhangzott szavakkal.”

LESZTŐ AZONOSULÁSOK

Kell-e a szülőnek aggódnia, ha mégis aggasztó példákkal kezd azonosulni a gyermeke? Ha mondjuk gyilkos, agresszív hősökről szóló filmeket néz, vagy sátánista zenét hallgat? A szakértő szerint jó ilyenkor tudni, hogy ez egy kíváncsi kaland csupán vagy az eddigi értékrendnek való tudatos hátat fordítás. „Ha jó előtörténete volt a szülő-gyerek kapcsolatnak, akkor nem szűnhetett meg a bizalom. A fejlődő fiatal számára létfontosságú az ilyen megrendíthetetlen kapcsolat, kell, hogy legyen mellette egy olyan felnőtt, akihez mindig fordulhat, akármit csinált, így a felszíni ellenétek és más irányú preferenciák mellett újra és újra lehet beszélni a problémákról. Ugyanakkor vegyük tudomásul, hogy ebben az életkorban létfontosságú lesz számukra a kortárs csoport visszajelzése. Azt már tudja, hogy a felnőtt mikor tartja jófejnek, most már a külső kortárs közösségektől is pozitív reakcióra vágyik, ez a fejlődés útja. Ha ez nincs, akkor a serdülő elmagányosodik.”

ONLINE TEREPEK

Sok szülő úgy érzi, sem lehetősége, sem technikai tudása, sem joga nincs beleavatkozni a gyerek online életébe. Dr. Kósa Éva is úgy látja, a szülőket nemegyszer megrémíti, hogy a serdülők előtt hirtelen kitérülnek a kapuk. Ugyanakkor az online világban a felnőttek sajnos gyakran megállnak a küszöbön azzal, hogy ez nem az ő világuk. „Ez nem jó megoldás,

mert, ha nem is felügyelőként, de társként jelen kell lennünk itt is. Nem válaszolhatom azt, hogy én ebben ügyetlen vagyok, engem ez már nem érdekel. Fenn kell tartani azt a kapcsolatot, amelyben tudunk beszélni arról, hogy a gyereket milyen hatás érte az online világban! Akkor nem történhet nagy baj. Amikor a 12–18 éves korosztályt vizsgáltuk, azt találtuk, hogy ha valamilyen erőszakos vagy szexuális jellegű online tartalom éri őket, azért nem fordulnak a szülőhöz, mert úgy vélik, azt mondaná, hogy »ugye, mondtam, hogy nem kellett volna ilyesmit nézned«. Ezért inkább a kortársaktól kérnek segítséget, vagyis vak vezet világtalant. Szóval aggódjunk, de ne akkor, amikor észrevesszük, hogy a gyerek ijesztő tartalmakat néz, hanem már előbb, ha nem tudunk olyan kapcsolatot építeni, ami probléma esetén jó csatorna a megbeszéléshez. A »Jaj, te ilyeneket nézel?!« típusú megjegyzések ezt nem segítik. Meg kell őriznünk az érdeklődést – nem mímelnünk, tényleg megőriznünk!”



PEDAGÓGUSOKNAK

ÖVEGES PROFESSZOR UTÓDAI

Felnőttként sokunkban él a kép egy-egy kiemelkedő tanárról, edzőről, aki hosszú távon meghatározta az életünket, pályaválasztásunkat, értékrendünket. Néha sopánkodunk azon, hogy a mai diákok ritkán tudnak igazán egy-egy pedagógus hatása alá kerülni. Inkább több tízezer lájkot bezsebelő tizenéves videobloggerekre követnek, akik folyamatosan osztják az észet a világ legkülönfélébb dolgairól. Mi az oka ennek? Dr. Kósa Éva szerint a napjainkra jellemző helyzetet és megoldását mutatja ez a jelenség. Minden fiatal éhes a példaképekre, igazodási pontokra. Vagy megtalálja ezt egy viszonylag valós közegben, vagy keresi máshol. „Ma példaképhiány van. Azok az idők elmúltak, amikor jelentős embereknek, művészeknek, sportolóknak, tudósoknak, politikusoknak csak a jó oldalát ismertük meg. A média révén ma már minden felszínre kerülhet, nincs makulátlan példakép. Sőt, a felnőtt világról inkább lesújtó kép alakul ki a kamaszban, mert azt látja, hogy ez a politikus is csal, az a tudós is egy jellemtelen ember, ez a színész is szeretőket tart.

Vége az idealizált modellidőszaknak. Tudomásul kell vennünk, hogy nem a »hibátlan porcelánt« keressük, hanem azt, akinek még mindig a leginkább hasonlít az értékrendje az addig elsajátított mintára. A legtöbb kamasz számára vonzó a széles ismertség. A hírnév áhítása

az identitáskeresés folyamatával összefügg, hiszen a serdülő azt szeretné bizonyítani, hogy ő más, mint a többiek. A felmérések szerint több mint 40 százalékuk úgy is fogalmaz, hogy senkire nem akar hasonlítani, miközben ezerral lapátolja maga köré a mintákat. Ha a lájkok száma jelenti az ismertséget, és ez a visszajelzés arra, hogy ő különleges és érdekes – »fenség, Észak-fok, titok«, ahogy Ady fogalmaz –, akkor a lájkok a fontosak számára. Emögött persze sokszor a nagy hiány húzódik. Tipikusan nagyon nagy vízválasztó szülő és gyerek, pedagógus és diák között a humor. A felnőtt sokszor nem vevő a groteszk humorra, elborzad azon, hogy min képes nevetni a kamasz, például az abszurdon vagy a brutalitás parodisztikus megjelenésén. A »Ponyvaregény« típusú filmekben a felnőttek egy része elborzad.”

Emellett, ahogy a szülőknél fontos a szavak és tettek összhangja, a pedagógusoknál is nagyon nagy szükség van erre. És az sem elég, ha valaki jó szaktanár.

Minden iskola ars poeticájában ott van a lelki nevelés, de a gyakorlatban mégis sokszor leragadnak a pedagógusok a pusztá ismeretátadásnál. Fontos, hogy a jó szaktanár a maga személyiségevel is hiteles legyen.

„10 ÉVES KOROM KÖRÜL ILYEN VOLT MILEY CYRUS, DE EZ CSAK EGY KORSZAK VOLT, AMI NYOMTALANUL ELMÚLT. PÁR ÉVE KERESZTANYUKÁMAT NEVEZTEM PÉLDAKÉPEMNEK, KÉSŐBB ANYUKÁMAT. RÁJÖTTEM, HOGY AZ EMBERNEK ARRÁ KELL TÖREKEDNIE, HOGY OLYAN LEGYEN, AKIT MÁS PÉLDAKÉPÉNEK SZERETNE.”

(CSENGE)

A következetesség, az értékelés és a visszajelzés kulcskérdés. Ha például nem teljesítményt, hanem személyiséget értékel a pedagógus, és azt mondja: „Csak te lehetsz ilyen! Te soha nem készülsz föl rendesen!”, ahelyett, hogy azt mondaná: „Nem készültél fel a matekleckéből”, akkor eleve kizárja a javító szándékot. A totálisan lesújtó bírálat ugyanis a személyt teljes egészében elutasítja (és általában ellenállást szül, hiszen a személyiséget nem lehet csak úgy megváltoztatni), míg a konkrét viselkedés módosítása megoldható feladat. Ahol bármilyen témában őszinte beszélgetés tud kialakulni, ott még mindig fel tudnak nézni a diákok a pedagógusra.

A TÉMA FELDOLGOZÁSA KORTÁRS CSOPORTBAN KI MIÉRT HÍRES?

Mindenki hozzon egy fotót, történetet, idézetet egy neki tetsző ismert emberről vagy egy hétköznapi hősről, akire fölnéznek! Mutassák be ezeket az embereket pár mondatban, mondják el, miért tekintik példaképnek őket egy-egy dologban. Hozzunk fel olyan példákat, amikor valódi teljesítmény áll az ismertség mögött! Beszélhetünk a Microsoft alapítójáról vagy a Facebook kitalálójáról, de akár például egy speciális gördeszkafejlesztő ötlet gazdájáról, valakiről, aki elért valamit a gyerek számára fontos területen. És arról is, hogy van, akit az tesz sztárrá, hogy bogarakat eszik, vagy éppen levetkőzött kétmillió ember előtt. Ilyenkor fontos feltenni a kérdést, hogy ez meddig lesz vajon elég a hírességhez. A serdülőkre ugyanis jellemző, hogy a jelenre fókuszálnak, nem koncentrálnak a jövőre. Képzeljék el, szerintük mi lesz az általuk választott emberrel öt év múlva! Az a jó, ha a serdülők között kötetlen beszélgetés alakul ki a tanár moderálásával.

PÉLDAKÉPLISTÁZÁS

Írjunk föl a táblára olyan tulajdonságokat, képességeket, amelyek valakiben tetszenek, még jobb, ha írunk is mögé példát, hogy szerintünk melyik ismert

vagy hétköznapi emberben van meg leginkább ez a képesség. A „siker”, „népszerűség” típusú fogalmakat próbáljuk tovább bontani, hogy minek köszönhetőek! Például: vonzó megjelenés, jó hang, színészi tehetség, önfeláldozás, kreativitás, harcos kiállás, jó íráskészség, jó állóképesség. Semmilyen fogalmat ne zárjunk ki, akkor sem, ha elsősre furcsának tűnik! Mindenki magyarázhassa el, ha kell, hogy mit ért alatta. Ezután a felírt képességekből mindenki állítson rangsort magának. Nem feltétlenül kell ezt aztán megosztani egymással, itt inkább a beszélgetés, a gondolatébresztő kérdések feltevése a cél.

Ha van elég idő, a játékot folytathatjuk azzal, hogy csoportokat alkotunk. (Esetleg úgy, hogy azokat soroljuk egy csoportba, akik ugyanazt a fogalmat tették első helyre.) Ezután minden csoportnak egyezsége kell jutnia az öt legfontosabb közös tulajdonságról. Itt a kortárs csoportban történő beszélgetés a lényeges, hogy súlyozni tudják a tulajdonságokat és megvédeni az értékeiket, példaképeiket.

Vicces feladat lehet a végén, hogy minden csoport keresse meg, illik-e egy általuk ismert személyre az öt legfontosabb tulajdonság. ♦

„AZ A BAJ, HOGY A HÍRESSÉGEK
LEHETNÉNEK PÉLDÁK,
DE AZOKRA MEG IRIGY VAGYOK.”

(MÁTÉ)



Ki IS VAGYOK ÉN?

Az önértékelés pozitív vagy negatív jellegét elsősorban a szülői nevelés határozza meg. A pozitív énképet a szülői elfogadás, bátorítás segíti, a negatív önértékelést pedig a túlzottan kritikus hozzáállás okozhatja. A kamaszok önértékelési problémái életkori sajátosságnak is tekinthetők, azonban az ekkor kialakuló önértékelés döntően meghatározza a felnőttkor énképét, és nagy hatással van a pályaválasztásra, a párválasztásra, a világgal való kapcsolatra.

LILI VAGYOK. NAGYON SOKFÉLE VAGYOK, MINDEN EMBERREL MÁSKÉPP VISELKEDEM, ÉS MÉGIS MINDEGYIK LILI ÉN VAGYOK. MINDEGYIK ARCOM HISZ A SZERETET EREJÉBEN, ÉS MINDEGYIK BELSŐ HANG EGY NAP CSALÁDOT SZERETNE ÉS EGY OLYAN MUNKÁT, AMIT ÉLVEZEK. VANNAK NAGY ÁLMAIM, AMELYEKET EGYIK HANG MEGVALÓSÍTANA, A MÁSIK PEDIG NEM.

◆ A SZÜLŐK SZEMÉBEN

ELLENTÉTES ERŐK

„Az énkép folyamatosan változik, így beépülhetnek az önértékelésbe az új értékelések, tapasztalatok – írja **dr. Kőrössy Judit** pszichológus, aki sokat foglalkozott az énkép kialakulásával. „Az énreprezentáció alapvetően kétféle módon működik, az egyik az énerősítés, a másik az énkonzisztencia. Az énerősítés az ember alapvető motivációja arra, hogy az önmagával való elégedettséget fenntartsa, illetve fokozza. Az önbecsülés fokozása a saját sikerekről szóló tapasztalatból és természetesen a másik ember elismerő értékeléséből származhat.

Az énkonzisztencia olyan erőt jelent, amely fenntartja a már kialakult önértékelést, függetlenül attól, hogy az pozitív vagy negatív. Eszerint az ember úgy cselekszik és olyan értékelést fogad el a külvilágból, ami egybecseng a saját korábbi önismeretével. A negatív önértékelésű embernél rövid távon hat a pozitív visszajelzés énerősítő hatása; hosszabb távon azonban ez elmúlik, és az önjellemzés visszarendeződik az eredeti állapotába (énkonzisztencia). A gyerekek énképe tehát érzékeny a pozitív és a negatív visszajelzésekre, az érzékenységet mérteke és a változás tartóssága, ereje azonban kétségtelenül az önfeladás minőségén múlik.” (Dr. Kőrössy Judit: A tanulói énkép formálódása és a tanári értékelés kapcsolata.)

Kiskamasz korban elkezdődnek a testi átalakulások, hormonális változások. Az új középiskolás közösség már közelebb áll a felnőtt világhoz, és megváltozik a másik nemhez való viszony is. Ezek mind megkérdőjelezhetik az eddig kialakított énképet. „A kamaszkort a szakma normatív krízisnek nevezi – mondja **Kovács Réka** klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus. – Ilyenkor az életük minden területe átalakul. Ebben a nagy káoszban a kamasznak a gyermekvilágból a felnőttbe való átmenetel során újra fel kell mérnie a képességeit. A kialakult megoldási módok nem működnek, új elvárásokhoz kell alkalmazkodni. Az újraszervezés ezen időszakában nagy szélsőségeket él meg a fiatal. Rengeteg mindent kipróbál, hogy megtapasztalja, mivel érhet el sikereket, így természetesen kudarcral is bőven szembesül. Ilyenkor sérül az önbizalom, de ugyanakkor ez motiválja őket az új viselkedési minták kipróbálására is.”

Vajon elsősorban az önbizalomhiány a legnagyobb probléma? A pszichológus szerint ez inkább csak tünet. A valódi kamaszkori krízisben inkább a kamaszkor előtti problémák kicsúcsosodása, a korábbi évek elakadásai jelennek meg. Az önbizalomhiány akkor okoz nehézséget, ha a mindennapokat akadályozza, vagy ha olyan extrém viselkedésre sarkall, ami veszélyezteti a fiatalt. Ha nem mer kezdeményezni, szerepelni, nem keresi a kortársak társaságát, vagy jóval fiatalabbakkal vagy idősebbekkel van csak szívesen együtt.

Kisgyerekkorban a szülői visszajelzés létfontosságú a gyermek énképének kialakításában. De hogyan támogathatja szülő a kamasz gyereket a reális énkép kialakításában? „A serdülő érzi, ha túl van dicsérve, és azt is hiányolja, ha nincs megerősítve. Ilyenkor a kortársaktól már rengeteg visszajelzés jön, így érzi, ha a szülei ettől nagyon eltérően reagálnak rá. A szülő feladata, hogy a realitás talaján maradjon, ezzel segítve a reális kép kialakítását a lehetőségekkel kapcsolatban is” – mondja Kovács Réka. Ilyenkor néha nehéz a szülőnek megítélni, miben van szüksége a serdülőnek a szülői támogatásra és miben a függetlenségre. „A serdülők vívódnak a közelség-távolság dimenzióiban. Ellöknek, kritizálnak, majd szaladnak, és várják a megnyugvást a szülő 'ölében'. Szüksége van a szülőre, hiszen a család a fő értékforrás, másrészt tudni kell a szülőnek visszavonulót fűjni. Fontos, hogy ebben a kamasz kezdeményezőkézsége domináljon. Ha ő jön, akkor viszont rendelkezésre kell állni.”

TÜKÖR ELŐTT

Kamaszkorban órákat képesek a gyerekek a fürdőszobában vagy a tükör előtt tölteni. Miért lesz hirtelen olyan fontos a külső? „A serdülők szemében a külsőnek nagy szerepe van, el kell fogadni az új, felnőtt testet. A hamar serdülő lányok jobban szoronganak. Még inkább foglalkoztatja őket, hogy néznek ki, fognak-e tetszeni a többieknek, népszerűek lesznek-e. Ennek része az is, hogy a viselkedésüket elfogadják-e, és amit mondanak, az vonzóvá teszi-e őket. Meg kell tanulnia a kamasznak azt is, hogy reálisan mérje fel a fizikai és más képességeit. A serdülőkor végére tisztában kell lennie azzal, hogy mire képes, mik az erősségei. Ez vezet majd például reális pályaválasztáshoz.”

KI VAGYOK A SULIBAN?

Kamaszkorban különösen nagy jelentősége lesz az iskolai visszajelzéseknek. Dr. Kőrössi Judit leírja, hogy ilyenkor nemcsak bővülnek és átalakulnak a gyerekek saját magukról alkotott ismeretei, hanem fontosabbá is válnak.

ZOMBOR VAGYOK. SOKAT GONDOLKODTAM RAJTA, HOGY KI VAGYOK ÉN? DE VALAMIÉRT MINDIG CSAK ADDIG JUTOTTAM EL, HOGY ÉN ZOMBOR VAGYOK, ELVÉGRE KI MÁS LEHETNÉK ÉN? NAGYON PONTOS VÁLASZT NEM TUDOK ADNI, AZT VISZONT TUDOM, HOGY AZ, AKI VAGYOK, OLYAN MÁR SENKI MÁR NEM LEHET SOHA, MERT EZ ÉN VAGYOK!

„Az addigi önismeret széttöredezik, az énképpel kapcsolatos biztos tudás bizonytalanná válik, és megindul egy sok feszültséggel, érzelmi viharral járó belső munka: a felnőtt identitás kialakítása. Az önismereti igény talaján megjelenő első kérdések – 'Milyen vagyok, mire vagyok képes, mihez van tehetségem?'”

Az a diák, aki rossz képességűnek látja önmagát, gyengébben is teljesít, mint amit képességei, tudása lehetővé tene. Annak többnyire tudatában is vagyunk, hogy a pozitív visszajelzés erősíti az önbizalmat, és ez pozitívan hat a teljesítményre. Azonban rendszerint nem vagyunk elég kitartók, pedig az énkép nem változtatható meg egyik napról a másikra. Dr. Kőrössi Judit arra figyelmeztet, hogy „Az énkép lassan változó rendszer. A hosszan és következetesen fennálló tanári minősítés az iskolai évek kezdetétől megalapozza a képességekről és a sikerességről szóló tanulói önértékelést, de az elutasító családi értékelés 'beállíthatja' a negatív önmegítélést, és ez akár a jó teljesítmény mellett is sokáig fennmaradhat. A gyakori negatív visszajelzések biztosítják a negatív énkép kialakulásának feltételeit.”

FIFI VAGYOK. AKIRŐL MINDENKI AZT GONDOLJA, KÉPZELT, VÁRJA, HOGY LESZ BELŐLE VALAKI. DE NEM FOGOM MEGVÁLTANI A VILÁGOT. REMÉLEM EGYSZER MAJD MEGÉRTIK, HOGY ÉN A SAJÁT ÉLETEM IRÁNYÍTÓJA VAGYOK. NEM KÖNNYŰ, DE HA EZT AZ EGYET SIKERÜL ÉSSZEL MEGTARTANOM, AKKOR LESZ SAJÁT JÖVŐM.



PEDAGÓGUSOKNAK

TANÁRI ÉRTÉKELÉS ÉS ÉNKÉP

Milyen legyen az a pedagógusi értékelés, amely egyszerre fejleszti a fiatalok önismeretét a kognitív és társas képességeivel együtt? Dr. Kőrössy Judit már idézett munkája hasznos tanácsokkal lát el. Íme pár részlet:

„A legfontosabb az őszinte, elfogadó alapattitűddel adott, hiteles értékelés. Bizonyított ténynek tekinthetjük, hogy ha nem támogató módon kapta a megfigyelt személy a negatív értékelést, akkor az önértékelése csökkent, és a következő feladatban rosszabbul teljesített; elfogadó attitűd esetén azonban nem lett kisebb az önbecsülés.”

„A pedagógus lehetőség szerint sokféle tulajdonság, jellemvonás mentén fogalmazza meg az értékelést, mert a diákok énképe egészen különböző jellemzőket foglal magába. Fejlődhet, realitásabb lehet a serdülő önismerete, ha olyan értékelést hall, amiben nemcsak a kognitív vagy a verbális képességeken van a hangsúly. A társas ügyességre vagy az érzelmekre vonatkozó tulajdonságok erősen foglalkoztatják a fiatalokat, az ezekről kapott visszajelzések befolyásolják a diákok közötti, továbbá a diák–pedagógus kapcsolatot is.”

„Csak olyan értékelés tekinthető fejlesztőnek, ami tartalmazza a változtatás módszerét, irányát is (tanulási, emlékezeti stratégiák ajánlásával, ellenőrzési, önellenőrzési taktikák említésével stb.).”

A KORTÁRSÁK ELISMERÉSE

A kamasz számára az osztálytársaktól, csapattársaktól érkező visszajelzés létfontosságú, de mivel életkori sajátosság náluk a kritikai hozzáállás, ritkán adnak egymásnak könnyen értelmezhető, pozitív visszajelzéseket. Ezért hasznos, ha a pedagógus segíti az ilyen helyzeteket.

Adjunk lehetőséget arra, hogy a tanulók egymás teljesítményét, munkáit pozitívan értékeljék, ne maradjunk meg az általános jelzőknél, segítsünk a konkrétumok megfogalmazásában! Az esetleges negatív visszajelzéseknél is segítsünk abban, hogy a kritika mindig konkrét legyen, soha ne általánosítson, és tartalmazzon előremutató észrevételeket, hogyan lehetne kiküszöbölni a hibát.

FELADAT DIÁKOKNAK: CETLIKRE ÍRT DICSÉRETEK

A dicséretet néha nehezebb kimondani, mint a kritikát, és pláne nehezebb egymás szemébe mondani, mint leírni. Írjuk akkor egymás hátára! Ragasszunk „post it” papírokat egymás hátára, és mindenki írja rá, mi az, amit a másokban szeret, tisztel, ami miatt örül, hogy egy közösségben lehet vele, amit szívesen megköszönne neki. ♦



KÉPERNYŐK ÉS KIJELZŐK TÜKRÉBEN

A kamaszok énképének alakulása ma már sokkal nagyobb mértékben függ a közösségi médiától, mint korábban. A szülők ugyanakkor sokkal kevésbé vannak képben ezzel kapcsolatban, mint gyerekeik, ezért a téma mindenképpen külön fejezetet érdemel.

- ◆ A tizenévesek gyakran más közösségi oldalakat használnak, és másképp fogadják be az onnan érkező információkat, mint az idősebb korosztályok, például a szülei. **Horváth Anita** pszichológus szerint – aki a budapesti Búvösvölgy médiaértés-oktatója – életkori sajátosságaikból fakadóan a zárt online közösségekben zajló kommunikációt preferálják a nyilvánossággal szemben. Ez azt is jelenti, hogy leggyakrabban a szülő nem tagja a csoportnak, nem ismerőse a gyereknek az online platformon. „A mai kamaszok – a Z-generáció – számára természetes a szinte folyamatos online jelenlét. A digitális kompetenciák meglétéhez azonban nem feltétlenül társul felhasználói óvatosság, illetve tudatosság. Az online és az offline tér nem válik el élesen a kamaszok szemében, így nem egyértelmű számukra, hogy mely tartalmak számítanak személyesnek és melyek nyilvánosnak.”

„A VIRTUÁLIS VILÁGBAN AZ LEHETSZ, AKI AKARSZ. ÉVEKKEL EZELŐTT VOLT EGY PLAKÁT MAGYARORSZÁGON, AMELYET SAJNOS ELÉG RÖVID IDEIG LEHETETT LÁTNI: VANDA VAGYOK, 13 ÉVES, DE A FACEBOOKON LEHETEK 23.”

(DR. ZACHER GÁBOR A „PÉNZ ÉS SZENVEDÉLYBETEGSÉG” C. KÉPMÁS-ESTEN)

IDEALIZÁLT PROFILOK

Az ember általános törekvése, hogy pozitív képet fessen magáról, az online térben pedig, ahol a személyes tartalmak könnyen nyilvánosakká is válhatnak, ez a törekvés felerősödik. „Az online személyiség ebből fakadóan rendszerint nincs teljes fedésben a valós személyiséggel, mivel az előbbit túlnyomóan pozitív tartalmak generálják. Inkább az önismeret határozza meg azt, hogy ki hogyan alakítja a profilját, visszafelé ez – kiváltképpen a fiatalabbaknál – kevésbé működik” – véli a szakember.

Az online profilok azt tükrözik, hogy sokszor a realitástól elrugaszkodó (pl. testképpel kapcsolatos) elvárások válnak meghatározóvá egy virtuális közösségben. Ez a pszichológus szerint nem kis probléma. „A közösségi oldalak használatával elsősorban a kortárs csoport visszajelzéseivel szembesülnek a kamaszok, ami ebben az életkorban meghatározó igazodási pont. A sokszor önbizalomhiányos, bizonytalan identitású kamaszok énképét negatívan befolyásolhatja, ha társaik idealizált online profiljával szembesülnek, saját magukat jelentéktelennek, életüket, lehetőségeiket sivárnak érzik. Mindez frusztrációt vagy akár depressziót is okozhat. A tizenévesek körében az aktív közösségimédia-használat gyakran a népszerűségért folytatott versengés megnyilvánulási formája. A kamaszok úgy vélik, ha sok a lájkjuk, akkor népszerűek, »menők«, vagyis sokan szeretik őket. Ez pozitívan hathat az önértékelésre, ugyanakkor felszínes, »lájkvadász« attitűd felé terelheti őket a mélyebb önismeret helyett.”

„A FACEBOOK KIHASZNÁL MINKET,
BELŐLÜNK ÉL, DE ÉN FÜGGŐ VAGYOK,
MERT VAN BENNE IZGALOMFAKTOR.”

JÓRGI

MIT SZÓLNA ANYÁD, HA LÁTNÁ?

Az, hogy a kamaszok életük bizonyos színtereiről kizárhassák a felnőtteket, a felnőtté válás természetes igénye. A szülő nem követheti gyereke minden lépését az online világban – ahogyan a való világban sem, mégis jelen kell lennie a háttérben! „Hasznos, ha az internetezéssel kapcsolatban a család közös szabályrendszert állít fel, a géphasználat időlimithez kötött, a számítógép jól látható helyen található a lakásban. Jó, ha nincs saját korlátlan szélessávú internet-előfizetése a gyerekeknek. Ideális esetben a szülők és a tizenévesek között bizalmas annyira a kapcsolat, hogy meg tudják beszélni az internetezéssel kapcsolatos problémás helyzeteket; ebbe az is beletartozik, hogy a szülő elfogadja, hogy a gyermekétől tanuljon, ha a gyerek naprakészebb valamiben.”

Online tevékenységeink következményeképpen rengeteg információ tárolnak el rólunk különféle adatbázisok. A tizenévesek nemcsak életkori sajátosságaikból következően feledkeznek el erről könnyebben, hanem azért is, mert a magukról szóló információk megosztása a legújabb alkalmazásokkal számukra izgalmas és napi gyakorlat. Bár adott esetben ennek részleteiről sokat tudnak, mégis érdemes figyelmeztetni őket virtuális lábnymuk kitörölhetetlenségére. Ahogy azt is tudják, hogy fontos a rendszeres alvás vagy kézmosás, mégis a mi feladatunk, hogy ez az ismeret rutin óvatossággá váljon az életükben. „Mivel utólag gyakorlatilag lehetetlen az adatok eltüntetése az online térből, fontos, hogy mérlegeljék, milyen információkat osztanak meg magunkról – figyelmeztet Horváth Anita. – A bizalmas tartalmakat továbbra is célszerű személyesen kommunikálni. A kamaszoknak nehéz előrelátóan cselekedni, mivel ilyenkor az óvatos magatartás szembekerül a kortárs csoport minél több információ megosztását szorgalmazó, »bevállalósságot« preferáló elvárásával. Hasznos, ha a gyerekeknek azt javasoljuk, csak olyan képet tegyenek fel magukról az internetre, amit a szülei előtt is bevállalnának (vagy például egy későbbi állásinterjún). Sok esetben a szülők sem elég elővigyázatosak, amikor gyermekükről már a születéstől kezdve büszkén osztanak meg képeket, videókat.”



PEDAGÓGUSOK A HÁLÓN

Mivel a fiatalok elsősorban egymás között használják a virtuális kommunikációs csatornákat, az ezzel kapcsolatos veszélyekről a kortárs közösségekben, az iskolában is szót kell ejteni. A pedagógus már csak azért sem zárkozhat el a témától, mert online térben sokkal gyorsabban és szélesebb körben terjednek és válnak meghatározóvá vélemények, trendek, az, hogy éppen mi számít „menőnek” vagy „cikinek”.

EGY KÉP TÖBBET MOND EZER SZÓNÁL?

„Évekkel ezelőtt Clinton elnök még merész túlzással és nemzeti büszkeséggel jelentette ki: »A kulturális identitás legyártása nem az iskolában, hanem Hollywoodban történik.« Most mondhatjuk, hogy az internet demokratizálódásával a közösségi hálókra kerülhet át ez a folyamat. Amit a kamaszok kevésbé gondolnak át, hogy a feltöltött vizuális anyagokat nemcsak az ő választott közösségük láthatja, hanem a közönség adott esetben az interneten barangoló, sok szempontból kiszámíthatatlan tömeg” – mondja **Havasi Tamás**, a Nyíregyházi Egyetem Vizuális Kultúra Intézetének oktatója. A művésztanárral szerint a fiatalok nagyon igénylik, hogy az oktatásban valahogyan megjelenjenek az ilyen típusú feladatok. „Várják azokat az ötleteket, amelyekkel bővílné a repertoárjuk. A digitális technológia, a képszerkesztő eszközök, szoftverek új kísérletezési lehetőséget nyújtanak önmaguk bemutatására, amelynek a szabadságfoka nagyobb, mint amit a valóság nyújthat. Kísérlet arra is, hogy a közönség hogyan reagál az egyes változatokra. A képek gyakran jóval többet mondhatnak rólunk, mint amit szeretnénk, vagy amire a mi figyelmünk kiterjedhet. Ilyenek például a háttérben felfedezhető elemek, vagy egy videó hangja, ami ellentmond a látványnak. Ezzel együtt kevesebbet is mondhat rólunk, mint amit szeretnénk, hiszen a kommunikációs csatornák közül egyes esetekben csak a vizuális van jelen, nincs hang (hangszín, hanglejtés), illat, testtartás, gesztus és más nonverbális jelzések. A vizuális üzenetek értelmezése korábban

megszerzett ismereteinktől, élményeinktől, szocializációnktól, életkorunktól függ. A technikai ismeretnek az értelmezésben is van szerepe, hiszen egyes képekről nehéz megállapítani, hogy természetes beállítás vagy egy telefonalkalmazás segítségével készült. Egyes fotóeffektekkal »gombnyomásra« megváltoztathatók a fény- és színviszonyok, eltűnnek a ráncok, »becsapható« a néző. A csalás válthat ki csalódást is a valóságban.”

Havasi Tamás úgy látja, hogy bár egyre több konferenciát is rendeznek a szakmai közönség és a pedagógusok számára, a tanárok egy – remélhetőleg talán már kisebb – része nem kíván jelen lenni a közösségi oldalakon saját bizonytalansága vagy éppen határozott ellenvéleménye miatt. Így ők a reális veszélyét, jelentőségét sem tudják e jelenségnek felmérni. „Nem mellékes, hogy a pedagógus milyen korosztály, mennyire reflektív, mennyire érdeklí a tanítás alanya és mennyire zavarja az a frusztráció, hogy digitális »bevándorlóként« a »benszülöttek« mindig egy lépéssel előtte járnak a technika használatában. Meggyőződésem, hogy ez a tanítvány–tanár speciális helyzet csak rövid átmeneti állapot, hiszen a felnövekvő tanárnemzedék már értő felhasználója lesz a technikai eszközöknek, bár ezt a technikai fejlődés sebessége is befolyásolja. Fontos lenne, hogy az 1990-es évektől megjelent Mozgóképkultúra és médiaismeret mint önálló tárgy ne tűnjön el újra, amit most a modulos rendszer bevezetésével tapasztalunk. Sok iskolában az említett tárgy ismereteit más tantárgyak anyagába építik be, így a jelentősége akkor is csökken, ha a pedagógus megfelelő szakmaisággal viszonyul a témához.”

SZEMTŐL SZEMBE

A közösségi oldalak profilja nem feltétlenül esik egybe az offline profillal, ez is problémát jelenthet a kamaszok énképének kialakításában. A két világ közti feszültség a kommunikációban is megjelenik.

„AKIK ÁLTALÁBAN MOSOLYGÓSAK,
AZOK SZOKTAK FEKETE, SZOMORÚ
KÉPET KIRAKNI MAGUKRÓL.”

JORGI

„BOLDOG LENNÉK, HA SOK EMBERHEZ EL
TUDNÁM JUTTATNI A GONDOLATAIMAT.
ERRE JÓK A KÖZÖSSÉGI OLDALAK.”

CSENGE

A virtuális térben könnyebb és gyorsabb kapcsolatba lépni valakivel, egyszerűbb bizonyos dolgokat kimondani. „Az online kommunikációs csatornák gyorsak, adott csoportra szűrhetők és viszonylag költségkímélők. A kamaszokra – mint afféle digitális bennszülöttekre – egyébként is jellemző, hogy minden információhoz azonnal hozzá akarnak férni, semmiről nem akarnak lemaradni, nehezükre esik a késleltetés, kivárás – véli Horváth Anita. – Az online kommunikáció ugyanakkor újabb igényeket is generál a még gyorsabb, még speciálisabb kommunikációs formákra. Emellett háttérbe szorulnak a személyes kapcsolattartás formái, gyengülhetnek az ahhoz tartozó kompetenciák. Az online kommunikációban nem jelennek meg a személyes kommunikációban meglehetősen fontos szerepet játszó nonverbális jelzések (mimika, gesztusok, testtartás, szemkontaktus, hangszín, hangsúly stb.), ezért azok a tizenévesek, akik többnyire online formában kommunikálnak, hosszútávon nehézségekbe ütközhetnek a valós kommunikációs helyzetetek értelmezésékor.”

Hogyan lehet ezen pedagógusként segíteni? A Búvösvölgy szakembere szerint, ha a pedagógusok olyan felnőtteknek számítanak a kamaszok számára, akikhez bizalommal lehet fordulni, illetve akiknek a véleményét mérvadónak tekintik, akkor az iskolai élet bőven kínál olyan helyzeteket, konfliktusokat, amelyeket osztályon belül érdemes megbeszélni, akár szituációs gyakorlatokkal.

Ehhez kiváló gyakorlatokat ajánl a buvosvolgy.hu, amelynek Kozák Zsuzsanna által jegyzett „A médiáról neked” című kiadványa különböző korcsoportokra lebontva tárgyalja a cikkünkben említett online személyiség-, egészséges testkép-, illetve biztonságos internethasználat-témákat is (<http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok>). Ezek az oldalak önmagukban is több osztályfőnöki órára való anyagot tartalmaznak, de a Búvösvölgy Médiaértés-oktatóközpont foglalkozásokat is tart médiahasználat témakörökben. ♦



RÁNK TARTOZIK?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK A KAMASZOKKAL INTIMITÁS ÉS SZEXUALITÁS TÉMÁBAN?

Nem könnyű kamaszokkal szexualitásról beszélgetni, persze sejtjük, hogy ennek a beszélgetésnek nem is akkor kellene kezdődnie, amikor a gyerek már randevúzni kezd. Mit tehet a szülő, hogy a gyermek- és felnőttkor határán álló fiatal az intimitás és szexualitás témában korának megfelelően tájékozódjon, és felnőttként boldog, tartós elköteleződésre is nyitott párkapcsolatban éljen? Van-e ebben feladata a pedagógusnak?

„A SZÜLEIMMEL EGYÁLTALÁN NEM LEHET BESZÉLNI A SZEXRŐL,
ARRÓL VÉGKÉPP NEM, HOGY LÁTTAM PORNÓ FILMET. DE VAN EGY
2 ÉVVEL IDŐSEBB BÁTYÁM, AKI NAGYON SOKAT SEGÍTETT EBBEN.
VELE MINDENT MEG LEHETETT BESZÉLNI.”

R.MÁTÉ

◆ KÉSZEN A VÁLASZOKRA

Mikor kell elkezdődnie a szexualitásról folyó beszélgetéseknek? Melyik életkorban miről lehet beszélni a gyerekeinkkel, és honnan tudhatjuk, érett-e bizonyos információk befogadására? Meg kell várni, amíg kérdez? **Tapolyai Emőke** pszichológus szerint a témát nem szabad tabuként kezelni. „Szégyenkezés és tiltás nélkül kell beszélniük a legelső pillanattól fogva, a konkrét kérdésre válaszolva, de a gyerek nyelvezetén és nem mindent azonnal feltárva. Az egyik hiba, hogy a témát tabuként kezeljük, a másik, hogy túl sok információt adunk, amikor a gyerek még nem érett bizonyos részletekhez. Előbbi a szégyent erősíti, és rejtőzködést válthat ki, az utóbbi zavartságot, undort vagy túlzott érdeklődést okozhat. Azt szoktam javasolni, hogy valamikor a pubertás előtt – ez régen 12 éves kor volt, most akár évekkal előrébb csúszott – menjünk el kettesben a gyerekekkel beszélgetni. Az apa a fiúval, anya a lánnyal, és beszéljünk a szexualitásról.” Ennek a beszélgetésnek nem az információátadás a legfontosabb célja, hanem az, hogy a gyerek megértse: tőlünk bármikor, bármit kérdezhet. Sajnos az azonos nemű szülővel való beszélgetés nem minden családban lehetséges, ha valamelyik szülő hiányzik, akkor a feladat az ellenkező nemű szülőre vár, de a szakértő szerint mindenképpen jó, ha ez a személy a gyerekekhez legközelebb álló felnőtt. „Később az élet eseményei határozzák meg a beszélgetéseket, ha például az autóúton megkérdezi a gyereki, miért állnak nők az út szélén, el kell mondani, hogy csókot, érintést, szexet árulnak pénzért. Ha az osztálytársak pornóképet küldenek körbe, szóba kell kerülnie, hogy mivé teszi az embert egy ilyen fotó. Ilyenkor legtöbbször nem célravezető csupán tiltani, sem elpoénkodni, sem figyelmen kívül hagyni.”

KEVÉS A SZÓ, KELL A SZÜLŐI ÉRINTÉS ÉS A PÉLDA

Az intimitásra való képesség és a szexualitás megértése persze nem csupán szavakkal közvetített információkon és mintákon múlik. A gyermekek számára csecsemőkortól kezdve fontos az anyai, apai érintés, a testi kontaktus megtapasztalása, amely a felnőtté válás során folyamatosan változik (erről a Gyerek vagy felnőtt című részben dr. Pécsi Rita is beszél). Emellett fontosak azok a minták, amelyeket a serdülő az őket körülvevő pároktól lát, elsősorban a szülőktől, rokonoktól. Tapolyai Emőke szerint abból kell kiindulnunk, hogy „ahogy az anya látja magát nőként, nagy eséllyel úgy látja majd magát lánya is. Akármelyik szélsőségbe megy el a női vagy férfi identitás, az torz identitáshoz vezethet a gyerekekben is. Ha például az anya a nőiséget szégyelli, elfojtja, akkor az a lányában is sérült identitást okozhat. Az az apa pedig, aki úgy fordul meg a nők után, mintha szexuális tárgyak lennének, ezt a mintát fogja közvetíteni a fiának. Ha a gyerekek azt látják, hogy a szülők között nincs érintés, simogatás, incselkedés, akkor számukra a szex tabu lesz, ezért fontos, hogy ezek a gyerek számára láthatók legyenek. Ugyanakkor az is káros, ha a szexualitás aránytalanul benne van a hétköznapi életben, és egymás nyilvános simogatása, testi érintése túl nagy hangsúlyt kap a gyerekek előtt, mert ezek is torz irányba viszik.”

MIBE SZÓLJUNK BELE ÉS HOGYAN?

Gyerekeink a médiából ma már több felnőtt tartalomhoz hozzájutnak, mint mi magunk. Meddig tarthatunk arra igényt, hogy efelett valamiféle kontrollt gyakoroljunk? Milyen tipikus hibákat követünk el ebben a kommunikációban?

A pszichológus ezzel kapcsolatban is arra figyelmeztet, hogy egy 16 éves gyerek mellé már nem lehet leülni a pornóról beszélgetni, ha addig ilyesmiről szó sem esett. „Ha kezdettől fogva megszokott, hogy együtt fogyasztunk médiát, ha beülnék a gyereket érdeklő, korának megfelelő filmekre akkor is, ha az minket nem érdekel, és megbeszéljük, akkor a gyerek növekedésével lesz egyre felnőtttebb a tartalom. Akkor partnerként fog kezelni ezekenél a tartalmaknál is, és hitelesen tudjuk elmondani, hogy mi az, ami számunkra elfogadható, és mi az, ami elől menekülni kell.”

Előfordul, hogy a szülőként vallott értékrend nem egyezik meg a fiatal felnőttként vallott normákkal, és szeretnénk, ha gyermekeink nem lépnének azokra az ösvényekre, amelyeket mi megjártunk, és mai fejjel már szívesen kihagynánk. Ilyenkor az őszinteség, a múltunk vállalása és a jelenlegi tudásunk szerinti helyes döntések ellentmondásba kerülhetnek. Hogyan oldható ez föl?



PEDAGÓGUSOKNAK

LEHET-E EZ TÉMA AZ ISKOLÁBAN?

Balkuné Szűcs Emese pszichológus szerint is az lenne az ideális, ha a kamaszok otthon jutnának lényeges, a család értékrendjével is összhangban lévő információhoz. „Nekünk, felnőtteknek is informálnak kell lenniük, sőt, kielégítő szexuális életet kell élnünk ahhoz, hogy a szexualitást vonzóan, értékesnek ítéljük, és Isten ajándékeként közvetíthessük a fiatalabb generációk számára. A serdülők igénylik az őszinte, kendőzetlen, természetes beszédet a szexről. Vágnak a tapasztaltabb felnőtt támogatására és segítségnyújtására. Ugyanakkor nem ritkán szemérmesek a kortársak előtt, vagy csak a trágárságig jutnak el, és egyenesen elutasítók saját szüleikkel szemben a témát illetően.” Ugyanakkor, bár az intimitás és szexualitás „magánügy”, a felnőttek tapasztalata mégis sok szenvedéstől megóvhatná a fiatalokat. A téma zavarba ejtő lehet a diákok számára is, egymás előtt is ciki róla beszélni. Tapolyai Emőke szerint semmiképp sem lehet in „medias res” elkezdeni. „Úgy kell kérdezni, hogy elmondhassák, milyen teher és nyomás van rajtuk, hamarosan úgymint oda fognak kilyukadni, hogy egyik oldalról elvárják, hogy úgy viselkedjünk, mint a felnőttek, másik oldalon meg gyerekként kezelnek. Ezen a vonalon hamar el lehet jutni az elvárásokon és a vágyakon keresztül a szexualitáshoz, ha nem

is egy óra alatt. Ha a gyerek azt érezheti, hogy végre valaki megérti és kíváncsi a problémáira, akkor a szexualitásról is tud majd nyíltan beszélni. A tanár egyénisége a kulcs, de az irodalom és a filmek is sokat segíthetnek. Tudnunk kell, hogy amikor egy tanár beszélgetni akar a gyerekekkel egy olyan témáról, amit a gyerek tízszer jobban ismer, az veszélyzóna. Például, ha a pornóról beszélgetek a diákokkal, tisztában kell lennem azzal, hogy mi a függőség.”

A pornófogyasztás természete, káros hatása és a pornófüggőség például lehet megbeszélhető iskolai téma, azonban a magyar nyelvű szakirodalom nem ad túl sok támpontot a pedagógusnak. Balkuné Szűcs Emese részletesen válaszol pár kérdésre, amely kiindulópontja lehet a pornóról való beszélgetésnek.

MIÉRT FŐKÉNT FIÚPROBLÉMA A PORNÓFOGYASZTÁS?

A férfiak és a nők szexualitása eltérő. Férfi nemi vágy nélkül gyakorlatilag nem létezik. Nőknél azonban a szexuális izgalom elkülönülhet testi és lelki szinten. Vagyis lehetséges, hogy egy erotikus helyzetben kiváltódnak a testi válaszok, de a nő mégsem érez vágyat. A férfiaknál az orgazmus állandóan megjelenik, nőknél nem feltétlenül. Az eltérésekből adódóan a fiúk fogékonyabbak a pornónézésre, hiszen az mindenképpen instant kielégüléshez vezet, amelyért semmit sem kell tenni. Nincs hosszadalmas udvarlás, amelynek a szabályait el kell sajátítani, nincsenek kudarcélmények, sőt, félni sem kell a sikertelenségtől. A képlet végtelenül egyszerűvé válik: ösztön és kielégülés – semmi fölösleges cselekvés, ami a nő megszerzésével egyébként járna. A nő számára azonban saját szerelmi vonzereje megerősítéséhez nélkülözhetetlen a partner személyes jelenléte és aktivitása.

MIÉRT AKADÁLYOZZA A RENDSZERES PORNÓFOGYASZTÁS (ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ ÖNKIELÉGÍTÉS) A MÁSIK TISZTELETBEN TARTÓ INTIMITÁST, A VALÓDI PÁRKAPCSOLATOT?

A fiúknál első lépésként saját nemi szervük felfedezése, a maszturbálás jelenik meg, amely egy szükséglet kielégítését követő megkönnyebbülés érzésével jár. Ebben a stádiumban egyáltalán nem érdekli őket a másik nimmal folytatható szexuális aktus. Később a lányok válhatnak érdeklődésük tárgyává, de ha ebben a fázisban a másik nem iránti természetes érdeklődést

a pornónézés váltja ki, a valódi lányok nélkülözhetővé válhatnak. Fel sem ébred a vágy egy igazi nővel való kapcsolat iránt. A lányoknál a gyengédség, szeretet, gondoskodás iránti igény összefonódik a szexuális vágy kialakulásával.

Azoknál a lányoknál, akik később tartós párkapcsolatra képesek, természetes módon megjelenik a romantikára, szerelemre való készség, és ez nem különül el a szexuális izgalomtól – bár manapság a fiatal nők külön gyúrnak a férfias szexualitásuk felépítésére.

Ha egy fiú korán rászokik a mindennapi maszturbálással összekötött pornófogyasztásra, könnyen érzéketlenné válhat egy számára elérhető lány bájaira. A pornósztrárok sajátos kinézetével és szexuális viselkedésével hétköznapi lány képtelen lesz versenyre kelni. Később mindez súlyos szexuális zavarokhoz vezethet, hiszen a párválasztás idején a férfi alkalmatlanná válhat a nemi életre, kielégülésre. Előfordulhat, hogy csak és kizárólag úgy tudja majd élvezni a szexet, ahogyan ahhoz fiatal fiúként kondicionálódott, partnerét elriasztva magától. A szexuális érés elakadhat ezen a ponton, hiszen a könnyű és gyors kielégülés hamar megerősíti magát a tevékenységet (pornófogyasztás), majd függőséghez vezethet. A kamasz életéből kimaradnak a másik nemmel történő próbálkozások, ezzel a nemi szerep elsajátításának különböző fázisai, és a fiú sosem válik igazán szerelemre, intim párkapcsolati kötődésre képes férfivá.

Létezhet szerelem, szexualitás, intimitás, illetve a felelősségvállalás egysége a pornó által eltorzított fejlődési ösvény mellett? Aligha. Philip Zimbardo és Nikita D. Coulomb „Nincs kapcsolat” című könyvükben a valódi férfiak eltűnését a genderideológia felerősödésével, a feminizmus térhódításával is összekapcsolják. Az önmagukat egyre alkalmatlanabbnak megélt férfiak már nem képesek versenyre kelni az őket túlszárnyaló nőkkel, akiket viszont még mindig az erős, domináns macsók varázsolnak el, no, nem a munka világában, de az ágyban mindenképp. ♦

„PONT AZT NEM TANÍTTA MEG A PORNÓ,
HOGY AZ ÉRZELMEIDET HOGYAN
FEJEZHETED KI.”

M. MÁTÉ

„NEM SZABAD ELFELEJTENI, HOGY A SZEX
A GYEREKRŐL IS SZÓLHAT. HA SZEXELSZ,
LEHET, HOGY APA LESZEL!”

ZSOMBOR



A PÁROM ÉS ÉN

„Az első szerelmek általában nem az élethossziglani tartósság szándékával és esélyével születnek, inkább a másik nemmel való ismerkedést szolgálják. Mivel ennek az életszakasznak a legfőbb fejlődéslelektani kihívása az önálló identitás megtalálása, a kamaszkori szerelem fontos feladata a tükörtartás. A másik tükrében tisztább képet nyerek arról, hogy ki is vagyok én, ki vagyok mint nemiséggel megáldott lény. Az eddigi válaszok inkább a szülőkhöz képest határoztak meg bennünket, ez azonban már férfiként/nőként definiál” – jellemzi **dr. Mihalec Gábor** család- és párterapeuta a kamaszszerelmeket. A szülő bátorítsa vagy intse óvatosságra gyermekét? Vagy inkább ne zavarja meg aggodalmaival a serdülő érzelmi életét?

- ◆ A család- és párterapeuta szerint az a fontos, hogy a szülő biztonságos kereteket adjon gyermeke útkereséséhez. „A gyermeknek fontos a kísérletezés, az önfelfedezés, de természetesen meg akarjuk óvni a sérülésektől és extrém félresiklásoktól. A szerelem állapotában ugyanakkor a gyermeknek korlátozott a befogadóképessége a szülő irányában. Tiltással, erős ellenállással ilyenkor nem megyünk sokra, csak ellenséggé válunk, és pontosan az ellenkezőjét érjük el, mint amit szeretnénk.

„TÖRTÉNTEK BENNEM VÁLTOZÁSOK A PÁRKAPCSOLATBAN.
SOK MINDENBEN A BARÁTOMHOZ IDOMULTAM.
VAJON HA SZAKÍTANÁNK, EZEK A TULAJDONSÁGOK
LEHULLANÁNAK RÓLAM?”

(LILLA 18)

Ez esetben a gyermek az őt esetleg kihasználó vagy rossz irányba befolyásoló partnert tartja szövetségésének. Ha azonban azt érezheti, hogy mi vagyunk a szövetségesei, akkor nem kell velünk szemben megvédenie szerelmét, és szabad lesz arra, hogy kicsit tárgyilagosabban lássa őt, és magától felismerje azokat a dolgokat, amelyek bennünk, szülőkből is ellenérzést keltenek. Ez hosszabb és fájdalmasabb út, de lehetőséget ad a gyermek számára fontos leckék megtanulására.

A kapcsolatnak különböző fejlődési állomásai vannak: a plátói szerelem még általában nem jár együtt a szerelem kifejezésével, amikor viszont megvallásra kerül és viszonzásra talál, az az együttjárás. Ez valamikor csak egyszerű vonzódás „majd meglátjuk, mi lesz” alapon, érettebb helyzetben pedig azt szolgálja, hogy kiderüljön, ő-e az igazi. Megfigyelem, hogyan reagál a másik különböző élethelyzetekre, és eldöntöm, tudom-e őt szeretni, elfogadni így. Aztán lassan megérik az elhatározás az elköteleződésre.”

DIGITÁLIS SZERELEM

Az online tér – ahogy **Mihalec Gábor** fogalmaz – könnyített meg nehezített terep is. „Egyrészt leomlottak a földrajzi és időbeli korlátok, könnyebben lehet ismerkedni, barátkozni, ugyanakkor nehezebb is, mivel az online térben bárki „arctalanul és arcátlanul” odamondhat bármit, ezzel sérüléseket is okozhat. A legjobb, ha a fiatalok nem veszik túl komolyan az online ismeretségeket, inkább játéknak fogják fel, semmint valós kapcsolatnak.” Bár az online ismerkedés a kamasznak felszabadító lehet, a hosszúra nyúlt kizárólagos online kapcsolat nemcsak azt jelezheti, hogy a fiatal még nem érett rá, hanem azt is, hogy a csalódástól vagy a visszautasítástól való félelem miatt halogattja a személyes találkozást.

A GYEREK SZERELME ÉS MI

A család számára is új kihívást jelent, ha a gyermek járni kezd valakivel. Hogyan tudja a család jól követni a párkapcsolat elmélyülését? Mi a szülők számára javasolt ideális közelség–távolság a gyermek partneréhez és a párkapcsolathoz? **Tőrösné Fehér Ildikó** gyermekpszichológus szerint sok empátia szükséges ezekhez a helyzetekhez. „Korábban adottak voltak a különböző helyzetekre vonatkozó etikai szabályok: a kapcsolat melyik szakaszában kit, hogyan kell bemutatni a családnak, mikor lehet a tágabb családi körbe is bevezetni őt. Ma már nem ilyen egyértelműek a szituációk. Kínos helyzet abból adódik, ha a feleknek egészen más elképzelésük van erről. Előfordulhat, hogy kamasz leánykánk minden fellángolásának tárgyát mint egyetlen igazit hazacipeli bemutatni, és mélyen megbántódik, ha nem tudjuk követni érzelmei csapongását. Ugyanakkor gyakori szülői panasz az is, hogy hosszú ideig semmit sem tudhatnak a választotttóról. Ha már megismertük a partnert, tegeződünk? Érdeklődünk? Minden formára lehet jó és kevésbé jó tapasztalatokat idézni. Amit nem érdemes figyelmen kívül hagyni: ez elsősorban a fiatalok kapcsolata! Nekik és úgy kell építeniük, ahogyan azt az érzelmeik diktálják. Ne nekünk akarjanak megfelelni! Nehezebb a szakítás, ha már egy egész családtól kell elválni, nem „csak” az első szerelemtől. A mai széttesett családok gyermekeiben, amikor olyan partner mellé kerülnek, aki mögött egy harmonikus család áll, különböző érzelmi igények keveredhetnek, például a teljes család utáni vágy, nemritkán jókora káoszt okozva ezzel minden szereplőben. Családi eseményre elvinni valakit, aki nem tartozik a familiához, régebben az elköteleződés nyílt vállalását jelentette, ma viszont sokkal kevesebb a jelentősége. Ideális, ha a „jövevényt” a többiek támogató rokonszenvvel, de bizonyos távolságból figyelik, ha a két ember kapcsolatában mindig van egy belső mag, ami csak kettőjükre tartozik.”



SZERELMEK A SULIBAN

Vajon van-e joga beleszólni egy pedagógusnak a fiatalok párkapcsolati életébe, választásába? Vagy egyenesen kötelessége egy tanárnak jelezni, ha úgy érzi, egy-egy partner vagy párkapcsolati attitűd veszélyes a kamaszra?

Németh-Barna Petronella klinikai szakpszichológus és neuropszichológus ezzel kapcsolatban úgy vélekedik, hogy más szemmel érdemes nézni ezt az időszakot. „Ebbe a csalódások, a kudarcok, a csatározások és esetleg a gyakori partnerváltás is beletartozhat eleinte anélkül, hogy feltétlenül problémára kellene gondolni. Amennyiben több más tényező is arra mutat, hogy a serdülő komolyabb nehézségekkel küzd – hangulati labilitás, lehangoltság, túlzott érzékenység, tanulmányi eredmények romlása, dühkitörések –, és mindez hosszabb ideig megfigyelhető, érdemes beszélgetni vele és szakemberhez irányítani, továbbá jelezni a helyzetet a szülőnek.”

„MEGTUDTAM, HOGY
ENGEM LEHET NAGYON
SZERETNI. EZT EDDIG
NEM TUDTAM.”

(M. MÁTÉ 16)

A magánéletet nem zárhatjuk ki teljesen az iskolaépület falai közül. A diák személyiségétől függ, hogy mennyire nyíltan vállalja a szerelmi kapcsolatot mások előtt. Az iskolai viselkedés házirendbe foglalt, írott etikettje és a tanáronként változó íratlan elvárások a párok iskolai viselkedését is szabályozzák. A pszichológus szerint „egy-egy párt szemlélve a felnőttben felidéződhetnek saját serdülőkori emlékei is, és egyéni értékrendje határozza meg, miről gondolja úgy, hogy belefér egy iskola mindennapjaiba. A házirendbeli szabályozás a különféle elvárásokat egységesítené. A család mellett az iskola is a nevelés alapvető színtere, ezért lényeges tudni, hogy melyik fiatalnak hogyan és mikor jelezzék, ha párjával túllépte az iskolában megengedhető viselkedési formákat. Egy-egy könnyed, akár humorral fűszerezett megjegyzés a tanár részéről elegendő lehet, ha pedig nyitott rá a fiatal, négy szemközt lehet vele beszélgetni. Lehet, hogy egy idő után magától vagy a kortársak visszajelzése hatására is rájön, hogy a csók vagy a túlzott intimitás nem tartozik másokra. Előfordulhat, hogy az ilyen viselkedés mögött direkt provokáció áll, akár általában a szabályokkal, akár egy azonos nemű riválissal szemben. Természetesen van, ami nem engedhető meg az iskolában, ilyenkor érdemes határozottan, de semmiképp sem megszegyenítő módon felhívni a serdülők figyelmét az iskolai viselkedés etikettjére.”

RAJONGÓ DIÁKOK

Hogyan kezelje jól a pedagógus egy-egy ellenkező nemű tanítvány túlzott rajongását? **Németh-Barna Petronella** úgy véli, egyébként is érdemes következetesen megtartani a tanár–diák kapcsolat határait, de ha ilyesmit észlel, lehet, hogy szükség van változtatásra. „Például ha valaki alkalmaz érintést a mindennapokban, ilyenkor ezeket érdemes elhagyni egy ideig az adott tanítvánnyal vagy akár az egész osztállyal szemben. Érdemes a tanulmányokkal és az iskolai feladatokkal kapcsolatos kommunikációra szorítkozni. A túlzott rajongás kialakulhat a tanuló vagy akár a pedagógus saját életében jelenlévő hiányok miatt is. Utóbbi esetben a felnőttnek is jóleshet a pozitív visszajelzés, még ha tudja is, hogy nem helyes ezt fogadni vagy bátorítani. Ilyenkor érdemes átbeszélni ennek a hátterét és a helyzet kezelési lehetőségeit egy pszichológussal.”

„A KAPCSOLATOMBAN ÉN AZT TUDTAM MEG, HOGY MIBEN VAGYOK SÉRÜLT.
PERSZE MEGBESZÉLTEM A BARÁTOMMAL A GONDJAIMAT, DE Ő MÉGSEM LEHET A TERAPEUTÁM.”

(CSENGE 17)

TE ÉS ÉN

A kamaszkori fiú–lány kapcsolatok fontos visszajelzést adnak az énkép kialakulásához abban az időszakban, amikor sok korábbi, önismerettel kapcsolatos biztos dolog megkérdőjeleződik. „Változhat, amit szerettek, ami jellemző rám és ami egyáltalán nem – mondja a szakpszichológus. – Ez egy nagyon bizonytalan időszak, amely felerősítheti a szorongást, fokozhatja, szélsőségesé teheti a hangulati hullámzást. Ilyenkor a serdülők különösen érzékenyek a visszajelzésekre, akkor is, ha egyébként ők maguk előszeretettel kritizálnak másokat. Ez is inkább a saját belső bizonytalanságukból fakad. A visszajelzés pedig az ellenkező nemű kortársaktól, szerelmeiktől van rájuk a legerősebb hatással, akár negatív, akár pozitív. Az, hogy ezeket a kritikákat vagy dicséreteket hogyan lehet a helyén kezelni, tanulható. Érdemes ezzel már kamaszkor elejétől vagy már korábban is foglalkozni énerősítő, szocializációs készséget fejlesztő játékokon keresztül. Minél kevesebb személytől kap a serdülő visszajelzést, annál erősebben hat egy-egy kritika, és erre még rátesz, ha vannak otthoni, tanulási vagy egyéb nehézségei. Egy-egy visszautasítást vagy szerelmi csalódást képes ellensúlyozni egy pszichológus által vezetett önismereti vagy terápiás csoport, ahol megélhető a közösséghöz tartozás és az elfogadás a többiek részéről.”

PÁRKAPCSOLAT JÁTÉK OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁRA

Németh-Barna Petronella szerint minden csoportos foglalkozás előtt érdemes lefektetni a játék szabályrendszerét. Ha megkérdezzük, hogy mi szükséges ahhoz, hogy ilyenkor mindenki jól és biztonságban érezhesse magát, a fiatalok elmondják szinte az összes fontos szabályt. Így az ezeknek való megfelelés jóval könnyebb, mintha kívülről lennének rájuk kényszerítve. (Például végighallgatjuk egymást, nem bántjuk egymást sem szavakkal, sem tettekkel, esetleg csak akkor adunk visszajelzést, ha a másik kéri, és akkor is érdemes saját érzésekről beszélni vélemény vagy konkrét javaslat megfogalmazása helyett.)

GYAKORLAT

Mindenki írja le, hogy számára mi a legfontosabb egy fiúban/lányban, milyen tulajdonságokkal rendelkező személlyel járna szívesen? 3–4 fős csoportokban rangsorolják ezeket, majd írják fel a táblára, minden csoportnál a rangsorban elfoglalt hely megjelölésével. Ezt követően ütköztethetők a különböző vélemények, meglátások a témával kapcsolatban: kinek mi fontos és milyen mértékben? ♦



A PÉNZKÉRDÉS ÉS A KAMASZOK

Itt a nyár. Amikor közeledik a nyár és az iskolába járó kamaszokra rázúdul a szabadság, hiszen az önállóságnak már olyan fokán állnak, amikor a határokat tiszteletben tartva – és persze feszegetve is – többé-kevésbé szabadon dönthetik el, mit kezdenek a vakációval. Csak az a fránya pénz ne lenne! Mert az azért erősen korlátozza az elképzeléseket. Hogyan lehet gyerekeinknek megtanítani, hogy jól bánjanak a pénzzel?

◆ A GYEREK ÉS A CSALÁDI KASSZA

A pénz nem küszöbölhető ki az életünkből, de nem a legfontosabb érték. Hogyan lehet ezt nemcsak elméletben, hanem a mindennapi gyakorlatban is megmutatni?

Orsolics Zoltán Zénó ifjúsági és családi tanácsadó szerint – aki a kamaszszerviz.hu-n ad tanácsot szülőknek a fiatalokat érintő problémákkal kapcsolatban – „fontos, hogy ne feledkezzünk meg arról, hogy a gyerek velünk él, mindent hall és lát, a pénzügyeket is. Ehhez való viszonyát meghatározza, hogy hogy állunk ezzel mi, szülők: mire költünk és mennyit, vagy mit tekintünk fontosabbnak, a gyermekünk is látja, érzékeli.”

ÉN SAJNÁLOM AZOKAT, AKIKNEK MINDIG MINDENÜK MEGVOLT.
HA EGYSZER BAJBA KERÜLNÉNEK, HIÁNYOZNA NEKIK
AZ A KÉPESSÉG, HOGY TÚLÉLJENEK.

(LILI)

„Amikor a hároméves gyermeknek nem engedjük meg, hogy mindent, amit megkíván, belepakoljon a bevásárlókosárba, máris szembesült a pénzügyi korlátokkal” – mondja **Németh Erzsébet** szociálpszichológus. „Ha kikötjük, hogy csak egy édességet választhat, amit csak fizetés után bonthat ki, túl vagyunk az első, gyakran sírással kísért leckén. Később megismerkedik a család kiadásaival, bevételeivel, lehetőségeivel és azzal, hogy ő ennek a költségvetésnek része, nem csupán hasznélvezője. Minden botlás, túlzott követelés lehetőség a tanulásra. Beszélgetni kell a gyerekekkel ezekről a kérdésekről, segíteni nekik a reális célkitűzések és tervek kidolgozásában. Persze a kamasszal már nem könnyű beszélgetni, főleg a prédikációt nem szeretik, de ez ne tántorítson el minket! Jó, ha tudunk gyermekeink vágyairól, félelmeiről, miként gondolkodnak az életről, a boldogságról, a gazdagságról.”

A kamasszerviz.hu szakértője is figyelmeztet arra, hogy kamaszkorban a tinédzser reakciója felerősödik, miközben szeretné befolyásolni, hogy mi legyen a családi prioritás. „Van, hogy másokhoz, a kortársai szüleihez hasonlítja saját szüleit és azok anyagi helyzetét is. Emiatt néha lehet szüleiével szemben degradáló, szemtelen, de hosszú távon érvényes, hogy ahogy a szülő súlyoz, kalkulál, gondolkodik a pénzről, úgy fog gyermeke is.” A kamaszokat érdemes bevonni a család pénzügyeibe, de nem megterhelve őket. Fontos, hogy ne legyen tabu, és a pénzügyi korlátainkra ne csak a viták hevében hivatkozzunk. Orsolics Zénó úgy látja, amennyiben a fiatal tud a család aktuális anyagi helyzetéről, érzékenyítjük arra, hogy ne kérjen olyan dolgot, amit éppen nem kaphat meg. „A mai családok egyik nagy problémája, hogy mindent meg akarnak adni gyermeküknek, ami pénzen megvehető, és nem tanulja meg a gyermek a határokat, a »nem«-eket.”

AJÁNDÉK ÉS ZSEBPÉNZ

Adjunk-e pénzt ajándékba, és ha igen, mikor? Az ifjúsági tanácsadó szerint ezt próbáljuk időben kitolni, amíg lehet. Amikor már azt látjuk, hogy a tinédzser gyűjt valamire, akkor léphet be a pénz mint ajándék, tudva, hogy a pénz akkor okozhat örömet, ha megvan a célja és helye az életben. A zsebpénzzel kapcsolatos kérdésemre pedig ezt válaszolja: „Szinte minden praktikus, kézzel fogható szükségletünk pénzhez kötődik valamilyen formában, ezért nem lehet elég korán elkezdni. Annál is inkább, mert érdemes nem tabuként vagy valamiféle misztikus dologként kezelni, inkább egy egyszerű eszközként, amely sok mindent könnyebbé tehet. Éppen ezért óvodás vagy kisiskolás korban már adhatunk zsebpénzt.

Sokkal kényesebb kérdés a zsebpénz mértéke. Minden család más-más anyagi lehetőségekkel és pénzköltési szokásokkal él. 100 Ft is zsebpénz lehet egy nagycsoportos ovisnak, de egy kisiskolás ne »rohangáljon« több tízezer forinttal, ez nem reális, sőt, veszélyes lehet. Ebben az életkorban néhány száz vagy ezer forint is lehetőséget ad a gyűjtésre, tervezésre, beosztásra, és ez a lényege a zsebpénznek, hogy ezeket a készségeket elsajátítsa.” Németh Erzsébet figyelmeztet arra, hogy kockázat nélkül nincs tanulás. „Fontos, hogy egy tizenévesnek legyen olyan pénze, amit szabadon felhasználhat. Lehet, hogy rosszul költi el, de ez is a tanulás része. Ha elköltötte a gyűjtögetett pénzt valami menő cuccra, és most itt áll egy fitying nélkül, legyünk megértők és segítőkészek, de ne pótoljuk a veszteséget! Viszont segíthetünk, hogy hamar összegyűljön a pénz, amit például egy nyári koncertre gyűjt, azzal, hogy megduplázzuk minden hónap végén azt, amit félretett, vagy valamilyen munkát ajánlunk, amivel pénzt kereshet.”

Kössük-e a zsebpénzt feltételhez, és meghatározhatjuk-e, hogy gyermekünk mire nem költheti: például szeszesitalra vagy cigarettára? A szülők gyakran panaszkodnak, hogy nincs mivel megfogni a kamasz gyermeküket – végső esetben a zsebpénz lehet motivációs kellék. „Viszonylag könnyű meghatározni, hogy melyik érdemjegyért, esetleg tevékenységért mennyi pénz jár, illetve mennyi vonódik le a zsebpénzből. Ilyenkor világos, egyértelmű keretek fogalmazódnak meg. És bár a kamasz nehezen viseli a következményeket, ettől még érdemes kitarítani. Ha a szülő szeretné, hogy egészséges és hasznos dolgokat vásároljon gyermeke, viszont az édesapa minden hónapban nagyobb mennyiségű alkoholt vagy cigarettát vásárol magának, akkor nem tudja hitelesen kérni tinédzser gyermekét arra, hogy ne költsön ezekre.”

ANNAK, AKI MINDENT MEGVEHET,
AZÉRT ROSSZ, MERT HIÁNYZIK BELŐLE
A VÁGYAKOZÁS.

(M. MÁTÉ)

SZÁMOMRA A PÉNZ AKKOR KEZDETT EL ÉRTÉKET KÉPVISELNI, AMIKOR HATÉVES KOROMBAN AKARTAM VENNI EGY LEGO-MOTORT 60 FT ZSEBPÉNZBŐL, ÉS KIDERÜLT, HOGY EZ NEM LEHETSÉGES.

(ZSOMBOR)

NEM A MENNYISÉG SZÁMÍT

Nem feltétlenül az a lényeges, hogy a fiatalnak túl sok vagy túl kevés a zsebpénze, hanem az, hogy mihez képest, és ő ezzel mit kezd – véli Orsolics Zénó. „Amennyiben a kortársaihoz képest kevés, de otthon azt látja, hogy nem a pénz az érték, és egyébként mindent megkap a családjától, valószínűleg nem fogja hiányként megélni. Amikor túl sok a pénze a kortársaihoz képest, de otthon nem ezt tekintik értéknek, esetleg régóta gyűjti valami nagy és drága dologra, ez sem okoz problémát. De ha a pénz mint abszolút érték jelenik meg, úgy nyilvánvalóan a kevés és a sok – tehát a szélsőségek – szorongást okoznak. Ilyenkor ez nehezíti a beilleszkedést a kortárs csoportba, okozhat kiközösítést, peremre szorulást. Amennyiben tinédzserkorban hosszan fennáll ez az állapot, személyiségtorzuláshoz vezethet.”

A vakáció idején több lehetőség van a saját pénzkeresetre, ez persze nemcsak izgalmas kihívás, hanem veszélyforrás is. A jogi értelemben felnőtt, de tapasztalatlan fiatalokat szívesen cserkészik be ügynökök, akik kis befektetés fejében mesés jövedelemmel kecsegtetnek, de hamar megtalálják őket a különféle pilótajátékhöz hasonló bizniszek, a „szürke” vagy illegális pénzkereseti lehetőségek, áruvásárlási hitelek. Milyen mélységig szóljunk bele, hogy kamasz

gyerekünk hogyan keres pénzt? „Akinek kamasz gyermeke van, ne pályázzon népszerűsége – figyelmeztet Németh Erzsébet. – A tizenévesek a kortárs csoport elvárásaihoz alkalmazkodva gyakran olyasmiket csinálnak, ami helytelen, veszélyes vagy büntetendő. A szülők hallgassanak a szívükre és a józan eszükre, és ha szükséges, mondjanak nemet! Sokat beszélgessenek a gyerekekkel ezekről a problémákról, és ne féljenek a tizenéves haragjától, duzzogásától! Felnőttkorában fontos értékévé válhat számára a kamaszként megtanult lecke.” Orsolics Zénó szerint „a szülő mindig is tanácsadó, modellszemély marad. Pénzkeresési mintája, állása és az ebből fakadó elégedettsége, boldogulása is minta. Ha a szülők boldog hivatásukban dolgoznak, és ezzel tartják fenn családjukat, elvárhatják gyermeküktől a hasonló út keresését. De fontos a keresés szó! Gondoljunk bele, hogy mi magunk mennyi ideig kerestük jelenlegi munkánkat! Tinédzser gyermekünk az út elején van. Kötelességünk felhívni a figyelmét a bűnözői, csaló, törvénytelen és gyanús munkakínálatokra, amelyekből bőven akad a munkaerőpiacon. Ezzel együtt lesznek rossz munkahelyei, mivel az út elején tart. Néhány év múlva, amikor már nem tudunk rá erős érzelmi és intellektuális hatást gyakorolni, neki kell meghozni a mindennapok döntéseit, abból merítkezve, amit tőlünk kapott egészen 18 vagy 20 éves koráig.”



PEDAGÓGUSOKNAK

A MINTÁN TÚL

A pénzügyi nevelés az iskolában is tanítható. Németh Erzsébet szerint a kulcs itt is a fejlesztés és az önvizsgálat. A szociális kompetenciák tanulása, fejlesztése: a frusztrációtűrés, problémamegoldás, felelősségvállalás, kitartás, küzdeni akarás stb. És az önismeret: milyen szükségletét tölti be ez a helyzet? Mitől fél? Mi gátolja? Milyen célokat, álmokat tud megfogalmazni?

Esetleg van, akiben felmerül a kérdés, lehet-e a pénzzel kapcsolatos kérdésekben a kamasz számára hiteles forrás a pedagógus, akinek társadalmi és anyagi megbecsülése a kívánatosnál alacsonyabb. A szociálpszichológus szerint igen. A hitelesség ugyanis nem a pénztárca vastagságától függ, még pénzügyekben sem. „A hitelesség azt jelenti, hogy az ember azt mondja, amit gondol; úgy viselkedik, ahogyan érez, és a fentiekkel összhangban cselekszik. Ebben az esetben tehát nem elég hangoztatni, hogy légy takarékos; addig nyújtózkodj, ameddig a takaród ér; tartsd kézben a pénzügyeidet stb. Ezeket a felnőttek hitelesen kell képviselni.”

Általános jelenség, hogy a huszonévesek a korábbiánál tovább élnek otthon. Mi az, amiben a fiatalok ilyenkor elakadnak, mi akadályozza őket, hogy a mamahotel-papabank állapotából eljussanak az önmagáért anyagilag felelősséget vállaló, önmagát (vagy akár a gyerekeit is) eltartó felnőttig? A szakértő óvatosan fogalmaz: „Egy konkrét helyzetben, ahol a mamahotel jelenségről beszélünk, ennél azért bonyolultabb a dolog, mert ez családindinamikai jelenség, tehát éppúgy részese a szülő, mint a gyerek. Ez egy családterápiás helyzet, ha probléma adódik, érdemes szakmai segítséget kérni.”

FONTOS, HOGY A TÁRGYAKNAK
ESZMET ÉRTÉKE LEGYEN.
KIBORULOK, HA VALAKINEK KÉTSZÁZEZRES
TELEFONJA VAN, ÉS NEM VIGYÁZ RÁ.

(LILLA)

Németh Erzsébet szerint számos lehetőség van, hogy pedagógusként is hozzájáruljunk a gyermek pénzügyi tudatosságának fejlesztéséhez. Elérhető például a Pénzügyi Személyiség Teszt, amelyet ő állított össze, és mostanában jelent meg a Pénziránytű alapítvány gondozásában egy kimondottan kiskamaszoknak szóló tankönyv „Küldetések a pénz világában” címmel, ez ingyen letölthető az Alapítvány honlapjáról. A könyv egy nagy játék, amely számos élethelyzetre nyújt ötletes megoldásokat. A Pénziránytű két tankönyve mellett, (mindkettő letölthető a honlapról, és tartalmaz munkafüzetet és tanári kézikönyvet is) ajánlja még a Pénznyelő játékot, amely kiszámolja, hogy mennyit takaríthatunk meg egy-egy pénznyelő kiiktatásával (nagyon sokat). A Pénziránytű Alapítvány honlapján sok hasonlóan jó játék található. ♦



A VITÁNAK VAN HELYE

„Ha vitáról van szó, az nálunk otthon mindig kettő egész percet vesz igénybe és kész is az egymás szavába vágós, üvöltöző családi veszekedés, amely drámai elviharzással, ajtócsapkodással zárul – meséli Lili, a Válasz-Utak c. kamaszműsor egyik résztvevője –, a barátaimmal ellenben szeretek vitázni. Nem tartják magukat többnek nálam, ezért meghallgatjuk egymás véleményét és szinte sosem emeljük fel a hangunkat. A velük folytatott viták után úgy érzem, hogy több lettem és szélesedett a látóköröm.” Tehetünk valamit azért, hogy a gyerekeink ne csak negatív példaként emlegessenek minket, ha vitáról van szó?

- ◆ Ahogy szinte az összes emberi kapcsolatokhoz fűződő készséget, a konfliktuskezelést is jóréisz szüleinktől lessük el. Sokszor megfogalmazzák a kamaszok, szüleiken megütközve, hogy „na, ilyen nem leszek”, de szorult helyzetben – amilyen egy érzelmeikkel nehezített fontos vita is lehet – a mélyen berögződött minták aktiválódnak, nehéz tudatosan felülrni ezeket. Fontos, hogy a gyerekek lássák vitázni a szüleiket, de még jobb, ha látják őket jól vitázni. De milyen a jó vita?

NÉHA MÁR NEM IS AKAROK VITÁZNI. TÚL SOKSZOR VOLT, HOGY LEÜLTEM A SZÜLETIMMEL ÉS ŐK VESZEKEDNI KEZDTEK VELEM. MÁR NEM IS ERŐLKÖDÖM, EGYSZERŰEN CSAK BELEUGRUNK A KÖZEPÉBE.

(FLÓRA)

„Termékeny, értelmes, előremutató – mondja **Gyombolai Zsolt** pszichológus, tréner –, de mindenekelőtt kulturált, meghatározott keretek között marad, például a tisztelet és a szeretet egy pillanatra sem hiányzik belőle. És ezeket ne patetikus, megfoghatatlan, üres fogalomként értsük, hanem nagyon is konkrétan: megtiszteljük egymást azzal, hogy nem vágunk egymás szavába, minden résztvevő hozzászólhat és figyelmet kap, tartózkodunk a vitapartner kényelmesnek tűnő címkézésétől, bírálóatától – így kerülve el a vita veszekedésévé válását.

MIRŐL ÉS MIKOR VITATKOZZUNK?

A vitatkozás már az egész kicsi gyerekek viselkedésének fontos része, de vajon mikor és milyen témában érdemes vitába szállni? **Gyombolai-Kocsis Fruzsina**, a pszichológus-házaspár másik tagja szerint is nehéz kérdés a vitába való bevonás alsó korhatára. „A kulcskérdés az előzetes megegyezés: mikor jön el az az idő, amikor hallhat egy adott témájú vitát a gyerek, mikor mondhatja el benne a véleményét, és mikor vehet részt egyenrangú félként a párbeszédben. Természetesen mindezt erősen meghatározza, mennyire tartozik a gyermekre, mennyire érinti, de legfőképpen: használ-e neki, épülését, fejlődését szolgálja-e. Ez igazán komoly, felelős, megbeszélést igénylő döntés a szülők részéről. A kezdetektől figyelni kell arra, hogy amennyiben látja a gyermek a szüleit vitatkozni, a megoldást is lássa. Ha csak azt tapasztalja, hogy gond, nézeteltérés van a szülei között, az erős bizonytalanságot jelent számára, hiszen a biztonságot jelentő két személy meginog, ebben a helyzetben egy gyerek nagyon tud szorongani. Semmiképp nem jó a gyermekre ráterhelni gondjaink súlyát, de gyakran előnyös, ha tudja, miről tanakodnak a szülei. Még a kiskamasz korban is kerülendő témák az egzisztenciális és pénzügyi problémák, a tágabb családi-rokoni viszonyok átbeszélése – ezek felnőttess szempontjai nem tudnak egy gyermek javára válni, csak indokolatlan, megoldási lehetőség nélküli aggodást okoznak. Sokszor az ezekkel kapcsolatos félelmeit magának értelmezgeti, amely leggyakrabban irracionálissá válik.”

NEM HARC, CSAK VITA

A mintán túl mit tehetünk gyermekeink vitakultúrájának fejlesztéséért? A szakemberek szerint a közös szerepjátékok, más személyek szerepébe helyezkedés hatékony eszköz. Például, ha egy tanár nem szeretne javítási lehetőséget adni, hogyan próbálnád meggyőzni – érdekes lehet a szerepcserével a másik oldal kipróbálása is. Ezekben a játékos helyzetekben se bíráljuk a másik felet, inkább a saját szándékainkról és érzéseinkről beszéljünk, keressük közösen a megoldást. „Mindig szem előtt kell tartani, hogy egy vitában nem a másik legyőzése a cél, hanem a közös, mindenkinek elfogadható megoldás. Ezek a szempontok és készségek akkor is jól jönnek, amikor kamaszkorban rendszerint megcsúszik kissé az ész érvek rendszere és az önállóságához, saját akarathoz kapcsolódó érzelmek kerülnek túlsúlyba.”

ÉRDEMES BELEMENNI?

Felnőttként sem egyszerű eldönteni, mikor érdemes egyáltalán belevágni egy vitába, mikor egyszerűbb csak ráhagyni a másokra a dolgot. „Számítalan olyan élethelyzet, pillanat lehet, amikor nincsen esély érdemi, hasznos, előremutató vita lefolytatására. Például erősebben megszoríthatjuk gyermekünk kezét, amikor két emelt hangú figyelmeztetés után a harmadik gyalogátkelőre is lelépett körbenézés nélkül, a helyszínen nem akarunk vitázni – de később, nyugodt körülmények között visszatérünk rá. Ha például azt látjuk, hogy gyerekünk fáradt, éhes, érzelmileg felzaklatott, legtöbbször nem alkalmas a helyzet az érdemi érvek átadására, ne ilyenkor neveljük! – javasolja Gyombolai-Kocsis Fruzsina. – Fontos a visszacsatolás is a vita végén, vagy kicsit később, amikor mindenkiben leülepedtek az elhangzottak. Ki mit gondol most, elfogadhatónak tartja-e a döntést – ez azonban nem a vita folytatását vagy újraindítását jelenti, hanem az érzelmi lezárást és a következő vitahelyzet sikerének előkészítését.”

Kamaszkorban a fiatalok sokkal kritikusabban szemlélik szüleiket és „fejlett igazságérzetük” miatt valójában nem mindig igazságosak.

Ez az életszakasz az önállósodás, az érzelmi leválás, az erőpróbálgatás, az értékek megkérdőjelezésének és megerősítésének időszaka, amelynek célja, hogy erős felnőttek, értékrendjük szerinti „jó emberek” legyenek, akár jobbak nálunk is. Ez pedig igazán tiszteletreméltó igyekezet, érdemes ezt a viták során is szem előtt tartani.



PEDAGÓGUSOKNAK

A TANÁRNAK MINDIG IGAZA VAN?

1. A főnöknek mindig igazja van. 2. Ha még sincs, automatikusan az 1. pont lép életbe. A vicc, amely sokak számára nem is volt vicc, véleményünk magunkban tartására ösztönöz, kétségbe vonva a vita értelmét. A felnőtté válás során önmagukat újradefiniáló kamaszok azonban mindig is feszegették határaikat, próbára téve a pedagógusokat. Ma már a tanárnak is nagyobb szabadsága van, hogy a helyes vitakultúrát meghonosíthassa az iskolában. **Dr. Aczél Petra** nyelvész és kommunikációkutató szerint a vita és az érvelés ma az oktatás egyik legnagyobb kihívása.

A JÓ VITA BOLDOGGÁ ÉS SIKERESSÉ TESZ

„Kutatások bizonyítják, hogy közvetlen, pozitív összefüggés van a bizalom, az elégedettségérzés, a közösségi részvételi kedv, a vezetői képességek, a konfliktuskezelés és a kommunikációs készségek között. Ezért közvetett kapcsolatot találhatunk a vitakultúra gazdagsága, fejlettsége és a hazai versenyképességi vagy elégedettségi adatok között.

Nyilvánvaló, hogy a poszt szocialista országokban a vitakészség fejlesztését 1990 után kellett újragondolni, olyan oktatókkal, akik maguk soha nem tanulták, és olyan tananyagokkal, amelyek csak részben voltak összhangban az akkori legkorszerűbb ismeretekkel. 27 év alatt még egy gyerekből sem lesz egészen felnőtt, ez a fiatalok vitakultúrájával is így van, bár a fiatalok 1993 óta disputaversenyeken, 2011 óta hazai és nemzetközi vitaversenyeken indulhatnak. Valami azért biztosan változott: a vitával érinthető témák köre, területi érvényessége és bizonyos értelemben a viták súlya, eredménye.”

Aczél Petra a Budapesti Corvinus Egyetem egyetemi tanáraként a vita és az érvelés elméleti és gyakorlati oldalával is sokat foglalkozik, s nemcsak kutatóként vagy pedagógusként, hanem szülőként is úgy látja, leginkább arra van szükség, hogy az ember előbb partner legyen és csak utána vitapartner. „Tisztelje a más véleményen lévő legalább annyira, mint magát, a téma legyen fontos és valóban döntésre váró, a vitázó bírja a kockázatot és a változást, fogadja el, hogy a vita nem monológok párhuzamosságát, hanem gondolatok keresztezését jelenti, amelyből valami új bontakozhat ki. A vita tanulható és tanulandó készlecsomag, ez kulturált együttélésünk egyik legkifinomultabb magatartása, a felelősségvállalás fontos mérőfoka. Nem szabad a vitától félni és féltetni, mert ez tudásunk és értékrendünk fejlődni képes immunrendszerét adja. Aki csak homogén véleménykörben hajlandó saját, hasonló véleményét hangoztatni, sérülékenyebb, mint aki más véleményeket a magáéval összevetve vitára kész tud maradni, egész életében.”

UTÁLOM, AMIKOR VALAKI ÖSSZEMOSSA A VITA ÉS A VESZEKEDÉS FOGALMÁT.
A VITA JÁTÉK, TUDATOS ÉS RACIONÁLIS ÉRVEKET KÍVÁN, A VESZEKEDÉS PEDIG
AZ INDULATOK ELSZABADULÁSA, TEHÁT ÖSZTÖNÖS.

(CSENGE)

ÚJRA DIVAT A BÖLCSESSÉG

Arra a kérdésre, hogy miben kellene változnia a felső tagozatos, illetve középiskolai oktatásnak, hogy termékeny környezetet teremtsen az érdemi vitához, Aczél Petra azt válaszolja, elsősorban a tudáshoz való viszonyt kell újragondolni. „Egy olyan korban, ahol a most iskolapadban ülőknek munkába álláskor olyat kell majd tudniuk, amit soha nem tanultak, és olyan képességekkel kell bírniuk, amire semmi nem képesítette őket, már nem információra, hanem bölcsességre van szükség, ez a szó újra divatba jött a szakirodalomban is. Márpedig a bölcsességhez a gondolkodás kohója kell – jó kérdések, belső és másokkal folytatott viták, felfedezések, felelős reflexiók. És ez nem csak a humán tantárgyakra igaz. Eric Mazur fizikaprofesszor például az elsőéves egyetemi bevezető fizikátárgy sikertelenségéből okulva alapozta meg a dialóguson és vitán alapuló interaktív oktatási módszert. A változáshoz elengedhetetlen a pedagógus megújulásra való lendülete, kíváncsisága, vitázásra való kedve. Ezt a családban, magunkon kell elkezdeni, azután az óvodában folytatni, ahol a mese, az ének, a beszélgetések is tartalmazhatnak érvelési feladatokat.

Az iskolai vitázás kezdete mindig az, hogy a szabályokat előzetesen lefektetjük. Ezek a megegyezéssel kialakított irányító elvek mindenkit érdekeltté tesznek abban, hogy termékenyen és ne rombolóan folyjon a vita. Fontosak az időkeretek is, és az, hogy már a vita előtt leszögezzük, a vita eredménye hogyan fog hasznosulni. Ne robbanjunk a vitaszituációba, először figyelni (koncentrálni), majd gondolkodni tanuljunk: egy vitatárgyból (pl. nyári szünet) előbb témát (pl. hosszabb lesz a nyári szünet) aztán állítást (pl. nem jó, hogy hosszabb lesz a szünet), majd ellenőrző kérdéseket (az állításom javaslat vagy tényállítás, ha az előbbi, van-e ezzel versenyző javaslat, ha az utóbbi, igaz-e stb.), aztán indokokat tudjunk sorolni. Sokszor mi magunk is csak úgy belezuhanunk kijelentésekbe, amelyek a főáramú vélemény elemei, anélkül, hogy végiggondolnánk. A saját tapasztalataim szerint a figyelem és a logiko-etikus gondolkodás oktatása a legnehezebb feladatok egyike. Babits szavai iránymutatóak, miszerint a diákokat az általános és középiskolában gondolkodni és beszélni tanítjuk, nem tudományokra.”

TANULJUK ÉS TANÍTSUK!

Nagyon nagy szükség van a pedagógusképzésben is a vita-ösztönző készségek elsajátítására. Attól, hogy valaki tanár, még nem profi vitázó, és a vitahelyzet az órán szerepsérüléssel is járhat, olyan helyzetekkel, amelyek a tanár tekintély vagy autonómia-vesztésként él meg. „Az érvelést Magyarországon nem tanítjuk elég gyakorlatiasan, szerkezeteket tanítunk, magatartás helyett – figyelmeztet a szakember –, pedig az érvelés bizony a kíváncsiság, a vállalkozó kedv, a bátorság és a másik iránti nyitottság különleges elegye, ajándéka. Kevés az érvelés oktatására a gyakorlatorientált hazai szakirodalom, és nagyon kevés a könnyen hozzáférhető nem politikai vagy bulvárpélda, amelyen meg lehetne mutatni egy-egy érvelési hibát vagy sikert. Ez pedig sok pedagógus számára komoly visszatartó erőt jelent.” Aczél Petra gyakorlásnak ajánlja a disputaversenyeket, akár ezek iskolai megrendezését is, a Szóműhely tréningjeit (www.szomuhely.hu), illetve az alábbi könyvekből és online felületekről való tájékozódást:

- Aczél Petra: Neked van igazad? Érvelés és meggyőzés a gyakorlatban. Budapest: Tinta, 2017;
- Adamikné Jászó Anna: Klasszikus magyar retorika. Budapest: Holnap, 2013.
- Szálkáné Gyapay Márta: Gyakorlati retorika. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999.
- Zentai István: Meggyőzéstechika és a kritikai gondolkodás a mindennapi gyakorlatban. Budapest: Medicina, 2006.
- Kutrovátz Gábor: Bevezetés a logikába és az érveléelméletbe, 2013.
- <http://hps.elte.hu/~kutrovatz/logjegyz.pdf>,
- http://schrodingersdawg.blog.hu/2011/11/07/ervelesi_hibak
- <http://a.te.ervelesi.hibad.hu/> ♦



ÖNKÉNT VÁLLALT KÖTELELÉKEK

Elköteleződés. Komoly, sőt ijesztő fogalom lehet egy kamasz számára, aki épp most tapasztalná meg a szabadságot. Pedig az elköteleződés vagy annak hiánya – társhoz, hivatáshoz, munkahelyhez, közösséghez – életünk meghatározó része, és jövőbeli döntéseink alapjai kamaszkorban már épülgetnek. Ráadásul a pályaválasztásban már jelen van az egyik első komolyabb elköteleződés is.

◆ AZ ELKÖTELEZŐDÉS ELŐSZOBÁJA

Dr. Perczel-Forintos Dóra klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta szerint a fogalom tudatos választást és ennek megfelelő életmagatartást jelent, kialakulásához azonban már ezelőtt szükség van bizonyos képességek kifejlődésére,

VALAMI VÉGLEGESET JELENT, AMIN NEM LEHET VÁLTOZTATNI.
BIZTOS VAN, AKINEK EZ IJESZTŐ IS.
DE LEHET, HOGY VALAKINEK MEG PONT MEGNYUGTATÓ.

(VINCE, 16)

„arra a képességre, hogy a gyerek ki tudjon tartani olyan tevékenységben is, amelyben elfárad, például sportban, kirándulásakor. Várni, türelmesnek lenni, erőfeszítést tenni valamiért fontos motívum a nevelésben. A kiskamaszoknál már előfordul, hogy konfliktusba kerülnek otthon, mert számukra fontosabb egy baráti program, mint egy családi esemény. Jó, ha a szülő érti annak a jelentőségét, hogy ebben a korban elsődleges referenciaponttá válik a kortárs csoport, de a családnak is vannak értékei. Ilyenkor megegyezhetnek, hogy két vasárnap a családé, kettő a barátoké.”

Szűcs István karrier- és szervezetfejlesztési tanácsadó úgy látja, egy kamasz életében mindennapos a sokféle csábítás, és ezek kezelése meghatározó lehet. „Amikor hazaér, egyszerűbb leülni a gép elé, mint egyből megcsinálni a házi feladatot. Hajnalban könnyebb aludni, mint elmenni edzésre. Minél több élményt szereznek a fiatalok azzal kapcsolatban, hogy egy nagyobb cél elérése érdekében olyan dolgokat is meg kell csinálni, amihez nincsen kedvük, annál könnyebb dolguk lesz a munkaerőpiacon.”

AZ OLDÁS VAGY A KÖTÉS BOLDOGÍ?

A párkapcsolati elköteleződésről, hűségéről, házasságról elsősorban a szülői példa adhat igazodási pontot, de manapság egyre kevesebb a valódi minta az elköteleződésre, ma már nem az ép családok a jellemzők, sok helyen élettársi kapcsolatban élnek a szülők, vagy elváltak és új párjuk van. Perczel-Forintos Dóra figyelmeztet rá, hogy „a fogyasztói szemlélet kapcsolati szinten is megnyilvánul, s ha nehézség adódik, nem a megbeszélés irányába mozdulnak el a dolgok. A nézeteltérést vagy konfliktust gyakran érzelmi alapon kezelik, a személyt hibáztatják, a helyzetre kimondják, hogy rossz, ott kell hagyni. Ha a szülők képesek meg- és feloldani a felmerülő érdekellentéteket, az mintát adhat a fiatalnak, hogy a kapcsolat iránti elkötelezettség fontosabb, mint az egyéni érdek. Ugyanez igaz a munkahelyi kapcsolatokra is: itt kimondottan az az uralkodó vélemény, hogy ha nehézség van, akkor el kell menni. Ez nem hatékony konfliktuskezelési stratégia.”

ÉN MÉG NEM ÉRZEM MAGAM ELÉG
ÉRETTNEK HOZZÁ. NÉHA MÉG AZT SEM
TUDOM MEGMONDANI, MELYIK
A KEDVENC EGYÜTTESEM VAGY FILMEM,
MERT ÁLLANDÓAN VÁLTOZIK.

(SZASZA, 17)

Juhász Dániel pszichológus, aki maga is a fiatalabb generáció tagja, azon a véleményen van, hogy az elköteleződés fogalma egyre nehezebben helyezhető el a negatív–pozitív dimenzióban, és ezt nemcsak az határozza meg, hogy milyen családban nő fel valaki, hanem a társadalmi környezet is a politikától, a médián át az iskola értékrendjéig. „Maga a családfogalom is mást jelent egy apa-anya-gyerek relációban, mást, ha már a nagyszülőket is beleszámítjuk, és különbözik ettől például a roma kultúrában, ahol sokkal átjárhatóbbak a szerepek. Az egyén felől nézve emellett nagyobb tere van a személyes szabadságnak, az önmegvalósításnak.” Szerinte a házasság és az elköteleződés ma már nem azonos fogalom a társadalmi konszenzus szerint, elsősorban vallási meggyőződés és szokás kérdése, hogy valaki azonosítja-e a kettőt. Úgy látja, az Y generációtól kezdve egyre gyakoribb, hogy stabil kötődés jön létre, de ezt nem szentesítik házassággal. „Egyre több olyan példát látok, hogy az esküvőt helyettesítő egyéni szertartásokat vezetnek be a párok, például nagyobb hangsúlyt fektetnek egy-egy évforduló megünneplésére.” Ugyanakkor a pszichológus azt is elmondja, hogy a fiatalok talajtalanok a jóléti

társadalmakban. „Olvastam egy kutatást, hogy az angliai fiatalok jó körülmények között élnek, mégis elveszettek a kapcsolatteremtésben, a családalapításban.” Szerinte a megoldás az, hogy az egyén az önismeretnek olyan szintjét legyen képes kialakítani, hogy különösebb veszteségélmény nélkül meg tudja hozni a fontos döntéseket, például, hogy karrier vagy család, házasság vagy együttélés.

Több felmérés szerint az elköteleződött párkapcsolatban élők, valamint azok, akiket a munkahelyükön megbecsülnek, és maguk is elköteleződtek a hivatásuk mellett, lelkiileg egészségesebbek. „A kutatások ellenére sem könnyű a korszellemmel szembenő magatartást megvalósítani – mondja Perczel-Forintos Dóra. – Ha valaki megtalálja a párját vagy a hivatását, és kitart mellette, sokkal inkább a szerencsének tulajdonítják, nem annak, hogy az illető erőfeszítést tesz értük. A nagyobb cégek már tudatosan alkalmaznak tréningeket, hogy egymással hosszú távon együttműködő közösséget hozzanak létre, mert egy ilyen sokkal hatékonyabban, gyorsabban oldja meg a feladatokat”



PEDAGÓGUSOKNAK

ÉRTÉKEKRŐL KAMASZFEJVEL

Bár e cikk írójának szándéka az volt, hogy feltérképezi a fiatalok elköteleződésének akadályait, menet közben szembetalálkozott a ténnyel, hogy a fiatalok többsége az elköteleződés hiányát éli meg családjában. Ezért a fogalmat érdemes lehet mérlegre tenni egy felkészült pedagógussal, értékközpontú szemlélettel moderált kortárscsoport-beszélgetésben. Ehhez néhány vitaindító észrevétel:

Perczel-Forintos Dóra szerint, „ha evolúciós perspektívába helyezzük a párkapcsolati elköteleződés kérdését, azt is látnunk kell, hogy régen, de még száz évvel ezelőtt is, nehéz volt túlélni egyedül. Ma azonban az egyéni teljesítmény felértékelődött, úgy is fogalmazhatunk, a férfiak megvannak nő nélkül, ott a mosógép, a nők meg férfiak nélkül, hisz ott a költöztető vállalat. Generációs szinten elveszett a bizalom abban, hogy hosszú távon két ember vagy egy család képes jól együttműködni és boldogulni. Továbbá az értékrendszerben a kimagasló egyéni teljesítmény áll elől – a mai kor kihívása, hogy újra meg kell tanulni kompromisszumot kötni. Például egy

kisgyerekes anyuka esetében nagy kihívás lehet, hogy egyéni igényeit és a család iránti elköteleződését egyensúlyban tartsa, és hogy tudjon késleltetni.”

Juhász Dániel szerint a mai fiatalok szülei megélték a rendszerváltás negatív élményeit, a legtöbben megtapasztalták, hogy le kell mondani az álmaikról. „Ma azonban az az elvárás, hogy a családdal és a karrierrel kapcsolatos álmaid megvalósítsd. Régen az volt az életpályamodell, hogy elvégezzük az egyetemet, vagy szakmát tanulunk, másnap elkezdünk dolgozni egy munkahelyen, megházasodunk, gyerekeink lesznek. Ha valaki nem így tett, akkor azzal a közvélekedés szerint valami gond volt. Ma már egészen más a helyzet. A régit lehetetlen ráerőltetni az új generációra.”

Az elköteleződés nehézségét növeli a rengeteg választási lehetőség is, amely a kutatások szerint a legtöbbször nem jár elégedettséggel (ld. erről pl. Barry Schwartz: A választás paradoxona. Győr, 2006.). „Az egyetemeken sokszor a bőség zavara miatt maradnak hosszú ideig hallgatói státuszban a fiatalok. Sok időt elvesztegetnek azzal, vajon jól döntöttek-e, nem kellene-e még valami mást tanulni. De ugyanígy sok fiatal tanácstalan, hogy megházasodjon-e, hiszen akkor mást már nem választhat. A döntépszichológusok szerint arra kell koncentrálni, hogy mindent nem lehet megtanulni, megszerezni – amit aktuálisan helyesnek tart a személy, az a jó döntés. Nem láthatunk a jövőbe, hogy 20 év múlva mi lenne jobb, viszont ha arra várunk, eltelik az életünk a mérlegeléssel” – figyelmeztet Perczel-Forintos Dóra.

FELVÉTELE ELŐTT

Lehet egyáltalán pályát választani a felnőtté válás előtt? Szűcs István úgy látja, a fiatalok manapság különösen nehéz helyzetben vannak. Ennek az egyik oka, hogy a munkakörök, amelyeket ma egy álláskereső portálon láthatunk, 15–20 évvel ezelőtt még nem is léteztek. „Egy érettségi előtt álló tizenéves keveset tud arról, hogy egy-egy végzettség megszerzésével milyen munkakör betöltésére lesz lehetősége, milyen napi tevékenységeket kell majd csinálnia. Sok esetben sem a tanárai, sem a szülei nem tudnak segíteni, így az alapján döntenek, melyik tantárgyból jók. Ez viszont legtöbbször köszönőviszonyban sincs a munkahelyi feladatokkal. Az internetről beszerezhető a valós munkaerőpiaci információk, de nagy segítség, ha felnőttként, kapcsolataink révén lehetőséget teremtünk az adott területen dolgozókkal való találkozással,

AZ ELKÖTELEZŐDÉS FONTOS NEKEM. SOKSZOR NEHÉZ IS, KÉTELYEKET SZÜL BENNEM, DE HA HISZEK BENNE, HOGY VÉGIG TUDOM CSINÁLNI, EL TUDOM AZT IS HINNI, HOGY ÉLNI JÓ.

(VERA, 17)

vagy ha közösen keresünk konkrét álláshirdetéseket, együtt értelmezzük azokat. Segítsünk megérteni a fogalmakat, pl. proaktivitás, problémamegoldó gondolkodás.”

Amiben még nagy hiányban szenvednek a pályaaorientációs döntés előtt álló serdülők, az az önismeret – véli a szakember. – Sajnos a közoktatásban és a felsőoktatásban kevés a kapaszkodó ahhoz, hogy reális énképük legyen, illetve hogy készségeik (pl. prezentáció, kapcsolatteremtés, konfliktuskezelés, együttműködés, problémamegoldó gondolkodás) megfelelően fejlődjenek.

ÁLLHATATLANOK ÉS ÁLLÁSTALANOK?

Az idősebb generáció sokszor úgy érzékeli, a mai fiatalok nehezebben maradnak meg egy munkahelyen. „A gazdaság és a munkaerőpiac teljesen másként néz ki, mint 20–30 évvel ezelőtt. Az Y generáció tagjaira jellemző, hogy akkor érzik igazán jól magukat egy munkahelyen, ha kíváncsiak a véleményükre, megoldási javaslataikra, partnerként kezelik őket, autonómiát adnak (legyen az bármennyire is kicsi), ha nem így történik, elkezdnek gondolkodni a munkahelyváltáson. A jelen munkaerőpiaci helyzetben az is kedvez a munkahelyváltásnak, hogy szinte bármilyen pozícióban dolgozik ma egy fiatal, egy-két hónap vagy akár egy-két hét alatt talál új helyet” – jellemzi a helyzetet Szűcs István.

Sok fiatalban viszont már a pályaválasztáskor benne van a szorongás, vajon talál-e majd munkát. A szakértő úgy látja, hogy ha 2017-ben egy pályakezdő, legyen diplomás, szakképzettséggel vagy érettségivel rendelkező, hónapokon keresztül nem talál munkát, annak a legtöbb esetben lelki tényezői vannak. Ezek sokrétűek lehetnek, attól a gondolattól kiindulva, hogy elég jó-e abban, amit tanult, azon keresztül, hogy fél a kudarcélményektől, egészen addig, hogy próbálja kitolni a felnőtt felelősségvállaló élet megkezdését.

Végül, hogyan néz ki egy álláskeresőt segítő tanácsadás Szűcs Istvánnál? „Amikor megkérem a fiatalt, meséljen, eddig mit tett meg az elhelyezkedése érdekében, ez már általában egyértelművé teszi, hol van elakadás. Többnyire önismereti fejlesztéssel folytatódik a munka, közösen megkeressük az erősségeket, hogy milyen munkakörök lehetnek megfelelőek, majd egy 3–5 éves karrierterv kialakítása következik, és álláskeresői stratégiát dolgozunk ki. Hogyan tud álláslehetőségeket feltárni, milyen pályázati anyagot készítsen, és az állásinterjút is gyakoroljuk.” A szakember az idén október 4–5-én megrendezett HVG Állásbörzét is ajánlja, ahol több mint 200 cég fog kiállítani. Lehet érdeklődni munkakörökről, felvételi követelményekről, munkakörülményekről, 20 előadás lesz karriertémában, és sokféle egyéni tanácsadón is részt lehet venni (önéletrajzírás, próbainterjú). ♦



Ki **FiA** VAGY?

Ma is vannak települések, ahol számon tartható, ki kinek a fia, lánya, unokája, dédunokája, sőt, egyes kultúrákban a személynév is őrzi a felmenők hosszú láncolatát. Ma, amikor már az online térben is látszólag bármikor ellenőrizhetik személyes hitelességünket, ez kevésbé tűnik fontos információnak. Legalábbis a külvilág számára. Miért kell(ene) mégis mindenkinek ismernie a régi családi történeteket? És miért kulcskérdés mindez már kamaszkorban?

◆ **NAGYIK A CSALÁD TÖRTÉNÉSZEI**

Kádár Annamária pszichológus szerint a családi mítoszok az önbecsülés forrásai, és hozzáállási mintákat fogalmaznak meg arról, hogy az adott családban az élet különböző kérdéseivel kapcsolatban hol húzódnak az elfogadás és megtagadás határai. Ez megkönnyíti a fiatal számára a világban való eligazodást. „Minden család számos történetet őriz, a családi mítoszokban helyet kapnak a »hősök« és a »feketebárányok« is, de ugyanúgy találkozhatunk vesztéstörténettel, hűségétörténettel, sikertörténettel, karriertörténettel, amelyek egymásba szövődve sajátos családi valósággá állnak össze. Azok a családok, akik rendszeresen együtt vacsoráznak, közösen vakációznak, gyakrabban ünnepelnek, és többet tudnak a családi történetekről, magasabb szintű kohézióval rendelkeznek, és segítenek kialakítani a gyermek intergenerációs énjét: azt az identitástudatot, hogy ő egy olyan történetnek a szereplője, amely messze visszanyúlik az időben. Ez pedig rugalmasabb ellenállóképességet eredményez, ún. intergenerációs én-védőfaktorként működik. Azáltal, hogy az ember lehorgonyozza magát a családtörténetbe, megéri a saját helyét, biztonságérzete támad, mindez pedig segíti az önbizalom és a kompetenciatudat kialakulását. A kutatások alapján ebben kulcsfontosságú szerepük van az anyáknak és a nagymamáknak. (Amikor például a gyermeknek nem megy a matek, a nagyi erre azt válaszolhatja, hogy „apádnak is meggyűlt a baja annak idején a számokkal”). Ezeket Marshall Duke és Roby Fivush »nagymama meséinek« nevezték el.”

Amikor nemrég egy rádiófelvételt készítettünk **Hámori Krisztina** családterapeuta rendelőjében feltűnő, hogy a visszafogott dekorációk között kiemelt helyet kap néhány igényesen bekeretezett, megsárgult régi fénykép. „A család egy rendszer, ahol minden tag összeköttetésben áll a másikkal. Mint egy pókháló. Bárhol is rezdül meg a finom szálak rendszere, az egész rezonálni fog rá. A nehéz sorsok, életek érzelmi lenyomatát éppen úgy vihetjük tovább a saját életünkben, mint a tehetséget vagy a családi vagyont” – feleli a családterapeuta arra a kérdésre, miért fontosak a családi történetek és a múlt tárgyi emlékei is. Ugyanakkor mindenki számára kicsit más jelentenek ezek, előfordulhat, hogy az eseményekre mindenki másképp emlékszik. „Mindenki a maga érzelmi terhelhetőségére formálja a történet részleteit. Ez egy önvédelmi mechanizmus. Éppen ezért gyakran átíródnak, finomódnak vagy felerősödnek jelenetek, érzelmek. Aztán az önismereti munka során eljuthatunk oda, hogy nincs szükség erre az önvédelemre. Ekkor képesek leszünk a traumatikus élményeket átformálni, más szemszögből is látni.”

LAPPANGÓ TITKOK

Sok családban lappang valamiféle titok. Egy történet, amelyet mindig „kifelejtenek” az egészsből, egy kérdés, amelyre kitérő vagy ellentmondó válaszok érkeznek, egy személy, akit levágtak a fényképekről. Kádár Annamária szerint egy család élete egyetlen energiamezőben zajlik, minden egyes nemzedék hozza magával az előző életek lenyomatait, ezért ha valahol szakadék van, ha elhallgatnak valami fontos eseményt az utódok elől, megakad az energiák áramlása. „Ha kimondjuk a szorongást keltő titkokat, csökken a bűntudat, elfogadhatóvá válunk önmagunk és mások számára, toleránsabbak leszünk másokkal szemben, és a családi kapcsolatok erőforrássá alakulhatnak át. Fontos, hogy legyünk őszinték gyermekeinkkel, mert csak így lehetséges, hogy kialakuljon és megmaradjon a kötődés. A titokról a gyerekek mindig tudnak, érzik őket, és bizonytalansággal, félelemmel, bűntudattal reagálnak rá. Ha pedig véletlenül kiderül, a gyerek még nagyobb csalódást fog érezni, hogy őt senki nem tartotta elég fontosnak ahhoz, hogy ebbe beavassák.”

NAGYAPÁM OLASZ. OTT AZ A SZOKÁS, HOGY A CSALÁD TÖRTÉNETÉT NAGY KUTYABŐRÖKRE ÍRJÁK. MÜNCHENBEN PEDIG VAN EGY MORASSI UTCA. MORASSI PÜSPÖK VOLT, ÉS Ő IS ROKONUNK VALAHOGY.

(MORASSI MÁTÉ, 16)

TITOKTARTÓK ÉS TITOKFEJTŐK

„A titkolódzásnak persze mindig oka van – figyelmeztet Hámori Kriszta –, leggyakrabban valamilyen szégyennel, félelemmel párosul. A család értékrendje nem teszi lehetővé az adott történet, az illető életmódjának, viselkedésének befogadását. Megtörténik egyfajta kitagadás. Vagy maga a családtag záródik ki, vagy a cselekedete. A kitagadás, kizárás sosem tesz jót a rendszernek, de a személyes érzelmeket tiszteletben kell tartani. Bár gyakori, hogy valaki például a pályaválasztása vagy éppen a párválasztása miatt kerül a szégyen kategóriába, de gyakori ok az erőszak, a bántalmazás, a származásból fakadó üldözöttség élménye is. Mindez a család nyitottságától és elfogadóképeségétől függ, az újabb generációk kíváncsisága és bátorsága viszont segíthet megküzdenni a félelemmel és a szégyenérzettel.”

Persze az ismeretlen megismeréséhez kíváncsiság is kell. Ez az érdeklődés és nyitottság az identitását újrafogalmazó és saját eredetét kutató kamasznak a sajátja. „Leggyakrabban akkor kezdünk el érdeklődni a családi történetek után, ha valamilyen komoly döntési

TISZASZEKCSŐI NAGYMAMÁNAK VOLT EGY POLCA, TELE VOLT POHARAKKAL,
CUKORKÁK VOLTAK BENNÜK. MÁSIK NAGYMAMÁMNAK DZSUMBUJOS KERTJE VOLT.
AZ VOLT NEKEM A FURCSA, HOGY TUDOTT NÉMETÜL BESZÉLNI, MERT SVÁB VOLT.

(ROSTÁS MÁTÉ, 18)

ponthoz érünk el, például a kamaszkori identitáskereséskor, első párválasztáskor vagy pályaválasztásnál – sorolja Hámori Kriszta életünk választásait. – Később a családalapítással járó feladatok ismét felteszik a kérdést: Hogy csinálták ezt a szüleim, nagyszüleim? Milyen mintákhoz nyúlhatok? Ebből persze táplálkozhatok úgy is, hogy mindent másképp szeretnék csinálni, mint a szüleim, szeretnék új megoldásokat vinni a családi rendszerbe, amivel akár felül is írhatjuk sok generáció nehézségét. De ilyenkor is fontos, hogy a motiváció érzelmileg pozitív legyen. Lehet, hogy haraggal, fájdalommal indultunk neki az új megoldás keresésének, de a végére a megértéssel, az elfogadással felszabadulunk a nehezítés és fájdalom alól, ami már nem segítette az életünket.”

AMIT NEHÉZ ELMONDANI

Sok történetet a szülők, nagyszülők azért nem osztanak meg, mert számukra is fájdalmas újra átélni azokat, ezzel utódaikat sem szeretnénk terhelni. Kádár Annamária szerint azonban a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásához fontos, hogy a gyermekek megtanulják beépíteni elbeszéléseikbe a negatív eseményeket és az ezekkel való megküzdés módját. „David Epston családterapeuta szerint nem maguk az események, hanem az eseményeknek tulajdonított jelentés irányítja viselkedésünket, döntéseinket. A változás a történet újramesélése által hajtható végre, az események mellé rendelt jelentések módosulásával. A történeteink tele vannak hézagokkal, amelyeket ki kell töltenünk, hogy teljessé váljanak. Ilyenkor újraírjuk, összerendezzük az életünket. Howard (1991) a pszichoterápiát is mint »történetreparációt«, történetjavítást értelmezi, vagyis bár az események utólag nem változtathatók

meg, az, ahogyan ezeket értékeljük, igen. Nem tudjuk megváltoztatni a gyermekkorunkat, de megváltoztathatunk egy sor olyan elképzelést, amely kényszerzubbonnyá vált, irányítva az életünket.”

KIK A SZÜLEIM?

Az örökbefogadó vagy nevelőszülő által nevelt gyermek számára is fontos a koherens élettörténeti narratíva kialakítása. Kádár Annamáriát nemcsak pszichológusként, hanem örökbefogadó szülőként is foglalkoztatja, hogyan tud gyermekeinek segíteni abban, hogy történetük mesélhetővé váljon: „A biológiai családjukból kiemelt gyerekek életében a legnagyobb nehézség az, hogy két családtörténetet kell felépíteniük, és az egyik azé a családé, amelyben nem tudtak felnőni. A korán nevelőszülőkhöz kerülőknél legtöbbször csak emlékfoszlányaik vannak a biológiai szüleikről, a titkos örökbefogadással örökbeadottaknál hiányoznak a „tárgyi” bizonyítékok, az ultrahang felvételek, a várandós anyukáról készült fotók is. A másik történet a befogadó vagy örökbefogadó családé, amelynek a gyermek részese és alakítója is. Ezt a kettőt kell összefonni, valahog kitöltve a réseket.”

CSALÁDFAKUTATÁS ÉS KÉRDÉSFELTEVÉS

„A kamaszkor fontos része a gyökereink felfedezése, és a kutatáshoz hozzájárul az iskolai történelem tanulása is. Azonban nagyon fontos, hogy – bár ebben az időszakban látszunk a leghatározottabbaknak – a legsérülékenyebbek és a legbefolyásolhatóbbak is vagyunk” – mutat rá

Hámori Kriszta családterapeuta. Történelemtanárként ezért arra is legyünk figyelemmel, hogy előfordulhat, hogy a szülők, nagyszülők korábbi életéről hallott családi információk és ítéletek nem egyeznek meg a történelemórán hallottakkal. Ezek egy fiatal számára komoly traumát is jelenthetnek. „A pedagógusok segíthetik azzal a történelem és a személyes történelem megismerését, hogy családfakutatóra sarkallják a tanulókat. De annak, hogy bármit is találnak, vagy nem találnak, megvan az oka, és mindent lehet erőforrássá is alakítani, csak döntés kérdése.”

Persze előfordulhat, hogy bár a kamaszokat érdeкли, honnan is jöttek, mégis nehéz velük beszélgetést kezdeményezni erről. Különösen kortárs csoportban, egy-egy iskolai foglalkozáson. A következő kutatás, amelyre Kádár Annamária hívta fel a figyelmünket, kiváló beszélgetésindító lehet.

Marshall Duke pszichológus*, a rítusok és mítoszok kutatásának szakértője, kollégájával, Robyn Fivush-sal azt kívánta ellenőrizni, hogy azok a gyermekek, akik jobban ismerik a családjuk történetét, jobban teljesítenek-e, amikor valamilyen kihívással szembesülnek, rugalmasabb-e az alkalmazkodóképességük. Ahhoz, hogy felmérjék a gyermekek családdal kapcsolatos ismereteit, egy húsz kérdésből álló értékelő rendszert dolgoztak ki, amit „Tudod-e” skálának neveztek el („Do You Know Scale”, DYK). Az értékelő rendszer ilyen típusú kérdéseket tartalmazott: Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a szüleid? Édesanyád, édesapád hol nőtt fel? Hol ismerkedtek meg a nagyszüleid? Tudod-e, hogy hol házasodtak össze a szüleid? Tudod-e, hogy miért kaptad ezt a nevet? Kire hasonlítasz leginkább a családból? Tudsz-e néhány olyan tanulságot, amelyeket a szüleid vontak le a jó vagy rossz tapasztalatokból?

A kutatópáros 2001-ben ötven családnak tette fel ezeket a kérdéseket, majd számos otthoni vacsorabeszélgetést elemeztek, és több pszichológiai teszt eredményével vetették össze a kapott eredményeket. Arra a következtetésre jutottak, hogy minél többet tud a gyermek a családjáról, annál erősebb a belső kontrollérzése (vagyis az a meggyőződése, hogy ő maga irányítja az életét), annál magasabb önbecsüléssel rendelkezik, annál alacsonyabb a szorongásszintje, annál kevesebb viselkedésproblémával küzd, és annál jobb esélyei vannak egy-egy érzelmi vagy viselkedési nehézséggel való megküzdés esetén.

És ezután jött csak az igazi megerősítés! Az eredmények elemzése után két hónappal az összes tanulmányozott család ugyanazon traumát élte meg: a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyai ellen 2001. szeptember 11-én elkövetett terrortámadást. Újra megvizsgálták a gyermekeket, és az eredmények azt mutatták, azok regenerálódtak a leggyorsabban, azoknak volt rugalmasabb alkalmazkodóképességük, akik több ismerettel rendelkeztek a családjukról. Ahogy Barry Lopez, a neves amerikai író találóan megjegyzi: az embernek az életben maradáshoz néha az ételnél is nagyobb szüksége van a történetekre.

Ezekre a kérdésekre tehát jó lenne mindenkinek tudnia a választ, és ebben talán a pedagógusok is segíthetnek. ♦

(*Forrás: Duke, M.P., Lazarus, A., Fivush, R. (2008): Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 45, 2, pp. 268-272.)

ÉN A DÉDMAMÁMRA EMLÉKSZEM. ÜLT A KISSZÉKEN, VELÜNK VOLT, AZTÁN
MEGHALT EGYSZER. FURA SZOKÁSAI VOLTAK, A TEJBEGRÍZRE SOHA NEM TETT KAKAÓT,
ÉS TICSLITACSLIT KÉSZÍTETT.

(HAVASI ZSOMBOR, 16)



NE SZÓLJ BELE! VAGY MÉGIS?

„Ne akarj mindent tudni a gyerekről!” „Időben kellett volna bizonyos kérdéseket feltenni.” Két gyakran hallott jó tanács. Hogyan döntheti el a szülő vagy a pedagógus, hogy mikor válik egy nehézség vagy konfliktus súlyossá egy tinédzser életében, mikor van szüksége a kamasznak érdeklődésre, megértésre, tanácsra vagy akár közbelépésre?

- ◆ **Cziglán Karolina** pszichológus szerint a kamaszkorban fontossá váló magánszféra elsősorban annak köszönhető, hogy ez az önálló identitás kimunkálásának időszaka. „A gyerek azon keresztül is megéli autonómiáját, hogy vannak információk, titkok, amelyek csak az övéi, az egyik ilyen jellemző terület a szerelem, a szexualitás. Ez már bontakozó felnőtt énjéhez tartozik, amibe nem avatja be a felnőttet. Ez a normális személyiségfejlődés része. Vannak olyan titkok is, amelyekbe azért nem nyer beavatást a szülő, mert nem értené azokat. Például, ha sosem játszott videójátékokkal, akkor ez is olyasmi lesz a tini életében, amiről a szülő keveset tud.”

NEKEM AZ IS ELÉG SOKSZOR, HA HAZAMEGYEK,
ÉS ÉSZEREVESZIK, HOGY BATOM VAN.
MEGÖLELNEK ÉS BÉKÉN HAGYNAK.

(BORÓ 16 ÉVES)

MINDENNAP EGY ÓRÁT BESZÉLEK A HAVEROMMAL.
BÁRMI TÖRTÉNIK VELÜNK, AZONNAL MEGBESZÉLJÜK.
A SZÜLETIMMEL ILYESMIT NEM LEHET MEGOSZTANI,
JOBBA AZOKKAL, AKIK EGYKORÚAK VELEM.

(ANDRIS 16 ÉVES)

TÁSKÁK, NAPLÓK, AJTÓK

Minden család máshol húzza meg a magánélet határait, általában a két szülővel való kapcsolat sem egyforma. A szülőnek a gyerek fejlődéséhez alkalmazkodva folyamatosan változtatnia kell a gyerek magánéletéhez való viszonyát. „A családi szokások, normák és a bizalom határozza meg, hogy a szülő a gyakorlatban mennyire képes tiszteletben tartani a gyerek magánszféráját – véli a pszichológus. – Az elengedés nem korlát nélküliséget jelent. A tinédzsernek szüksége van arra, hogy a felnőtt elhiggye: egyedül is jó döntéseket tud hozni. Ha addig megfelelő volt a kapcsolat, és hisz benne a szülő, hogy az alapvető értékeket sikerült átadnia, akkor ez sokkal könnyebb. A túlzott ellenőrzés mindig visszajára fordul: a gyerek ki tudja játszani a szülőt a legnagyobb szigor mellett is, a bizalom viszont sérül. Egymás magánéletének tiszteletben tartása sok apróságban mutatkozik meg. Alapvető, hogy nem olvasunk bele egymás privát levelezésébe, naplójába, nem nyúlunk egymás táskájába, kopogunk az ajtón, mielőtt bemennénk egymáshoz.”

KUTATÁS HELYETT BESZÉLGETÉS

Van-e olyan vészhelyzet, amely fölülírja a magánszféra tiszteletben tartását? Melyek azok a lépések, amelyeket egy szülő akkor sem tehet meg, ha veszélyben érzi a gyereket? Cziglán Karolina úgy gondolja, a kamaszt nem azzal neveljük, ha átlépjük a magánszféráját, hanem ha közösen lefektetünk bizonyos szabályokat, amelyeknek előre tisztázzuk a következményeit, és ahhoz tartjuk magunkat. „Legyenek átláthatók a keretek, azokon belül kapjon szabad mozgásteret a gyerek. Ha valami konkrét gyanú felmerül, például sejtjük, hogy dohányzott a gyerek, noha ez tiltott, akkor is az lesz hosszú távon kifizetődő, ha nem kutatja át a szülő a gyerek cuccait, hanem kommunikációval dolgozik a helyzet rendezésén. Ha egy gyerek elszánt, hogy dohányozzon, fizikai úton nem fogja tudni a szülő ezt megakadályozni. A cél, hogy a gyerek maga vegye komolyan a tiltást. Ha cigiszagú, amikor hazaér, sokkal jobb, ha őszintén beszélünk vele, mint ha átkutatnánk a táskáját.

AZ ELSŐ KRÍZISHELYZETEM AZ VOLT, HOGY A SZÜLEIM ELVÁLTAK.
A SZÜLEIMMEL NEM BESZÉLHETTEM MEG, MIVEL ŐK EGYMÁSSAL SEM VOLTAK
KÉPESEK NORMÁLISAN KOMMUNIKÁLNI. A BÁTÝÁM BEZÁRKÓZOTT A SZOBÁJÁBA,
ÉN MEG TÖK EGYEDÜL SZENVEDTEM.

(ZSOMBOR 17)

Elmondhatjuk, hogy érezzük a dohányszagot, nem tudjuk, hogy ő gyújtott-e rá, vagy csak olyan helyen volt, ahol dohányoztak, de nagyon szeretnénk benne bízni, hogy komolyan veszi ezt a tiltást. »Mebízhatok benned?« – kérdezhajjuk. Erre persze minden gyerek bólint, de ha jó a kapcsolat, és valóban cigarettázott, rossz érzése lesz, hogy a szülő komolyan veszi őt, ő mégis szabályt szejett. Ha ezzel szemben átkutatnánk a táskáját, az sértődöttséghez és dachoz vezetne. Komolyabb vészhelyzetben is – ha például felmerül bennünk, nem zaklatják-e a gyereket az interneten, vagy nem depressziós-e – a beszélgetés az igazi út. A szülő akkor tud támaszt adni, ha biztosítja a gyereket, nem fogja elítélni, és bármiről is van szó, mellette fog állni.»

NÉLKÜLE NEM MEGY

Sok, kezdetben jelentéktelennek tűnő probléma egészen terebélyessé tud duzzadni, legyen szó szerelmi ügyről, versengésről vagy intrikáról, de előfordulhat verbális vagy testi bántalmazás is, amelyet kezdetben esetleg maga a gyerek próbál bagatellizálni. Az ilyen iskolában vagy edzésen zajló konfliktusok esetén jelezze-e a szülő a pedagógusnak ezeket, és ha igen,

hogyan, hogy ezzel valóban segítsen a gyerekek? A pszichológus válasza az, hogy csakis gyermekünkkel egyeztetve. »Már kisgyerekkorban is ezt tanácsolnám, kamaszkorban ez még inkább igaz. Ha a gyerek határozottan kéri, ne beszéljünk a tanárral arról, hogy például csúfolják, akkor ne tegyük! Még akkor sem, ha szerintünk ez tudna segíteni! Ha meggyőződésünk, hogy jó lenne beavatni a pedagógust, mondjuk el, miért gondoljuk így. Lehet, hogy meggyőzzük, de olykor a gyerekek tisztábban látják, miért nem lenne számukra segítség a pedagógus bevonása, sőt, esetleg valóban csak rontana a helyzeten. Azzal őrizhetjük meg a bizalmi viszonyt vele, ha nem nyúlunk át a feje fölött, hanem együtt gondolkodunk a megoldáson. Neki már az is hatalmas támaszt jelent, ha látja, a szülő elkötelezett, hogy segítsen neki.»



PEDAGÓGUSOKNAK

„ANNYIT ÉRSZ, AMENNYIT TELJESÍTESZ”

Az otthon elhallgatott problémák színtere többnyire az iskola és a különóra. A sport, amely a versengés terepe is, számos áldásos hatása mellett sokszor jó táptalaja

a kamaszproblémáknak. **Lénárt Ágota** sportpszichológus, a Testnevelési Egyetem tanszékvezető egyetemi docense, maga is élsportoló sportlövő, többek között a londoni olimpiai küldöttség vezető pszichológusa. Bár a kiemelkedő tehetségek világában dolgozik, úgy látja, az eredmények oltárán nem áldozható föl az egészséges személyiségfejlődés. „13–14 éves korban a gyerek azt gondolja magáról, annyit ér, amennyit teljesít. Ezért aztán mindenáron teljesíteni akar, előrébb jutni a rangsorban, ami a sport szempontjából egyrészt jó, másrészt azonban meg kell neki tanítani, mi a különbség az asszertív és az agresszív viselkedés között. Ugyanakkor az is előfordul, hogy nem tudja a maga által elégségesnek tartott sikereket elérni. Egy uniós felmérés szerint a 12 évesek körében 82–86% a sportolók lemorzsolódásának aránya. Ez arra hívja föl a figyelmet, hogy egy pedagógusnak, egy edzőnek nagyon meg kellene gondolnia, mikor mondja azt egy gyereknek, hogy nem vagy elég jó. Mert ez nemcsak a spothoz való kapcsolatára hat ki, hanem a teljes személyiségfejlődésére, önértékelésére. Vagyis egy edzőnek mindig a fejlesztést, a továbblépést kellene előtérbe helyeznie. Ha valaki nem alkalmas az adott csapatban való játékra, segíteni neki, hogy megtalálja azt a területet, ahol a legjobbak között érezheti magát.”

TITOKTARTÁS ÉS SEGÍTSÉG

Sokszor nemcsak a szülő és a pedagógus, a pszichológus számára sem könnyű a titoktartás és a hatékony segítségnyújtás összeegyeztetése. Lénárt Ágota is mindig megkérdezi a gyerekektől, hogy milyen információkat adhat ki a szüleiknek, és ha úgy érzi, hogy az adott probléma megoldásához ez szükséges, megbeszéli velük. „A kamaszokra ugyanis ebben az életkorban jellemző, hogy nem képesek jól kommunikálni, néha azonosítani sem tudják a problémát, nemhogy megfogalmazni. Feketén-fehéren látják a világot. Azt hallják, hogy »Elég nagy vagy már, oldd meg!«, de nem tanítják meg nekik, hogyan. Egy 16 éves gyerek bejött hozzám, hogy döntött, befejezi a sportot. Amikor megkérdezem, miért, azt mondja: »Elég nagy vagyok már, hogy eldöntsem.« Nagy nehezen kiderült, hogy az edző azt mondta neki, ha délután 4-kor nincs ott az edzésen, kiteszi a válogatott keretből. És ugyanezt mondta az informatikatanár is, ha négykor nem jelenik meg az órán, nem fog érettségizni a tárgyból. Aztán kiderült, hogy mivel válogatott kerettag, minden további nélkül átmehet egy másik informatikacsoportha.”

PROBLÉMA MEGOLDÁS JÁTÉKOSAN

„A pedagógusoknak meg kellene tanítani a gyerekeknek a problémamegoldás alapvető hat lépését: azonosítsuk a problémát, nézzük meg a lehetőségeket, mérjük föl az erőforrásokat, válasszuk ki a legjobbat, hajtsuk végre, és ellenőrizzük a folyamatot. Válasszunk ki együtt néhány olyan szituációt, amely nehézséget okoz nekik, tipikus kamaszprobléma például az iskola és a sport ütközése, vagy amikor nem tudnak szót érteni a tanárral.”

FÉRFIAS KÜZDELEM VAGY AGRESSZIÓ?

Míg a lányoknál sokszor a szóbeli vagy online intrikák, szerelmi ügyek okoznak magánéleti konfliktusokat, a fiúknál gyakori az agresszió. Különösen a sportban, hiszen az a testi erőről és ügyességről, a másik legyőzéséről szól. A kortársak között zajló konfliktusok sokszor az edző tudtán kívül zajlanak, az öltözőben, a pályán kívül, a víz alatt. Mit tegyen a szülő, ha ez a tudomására jut?

Lénárt Ágota azt tanácsolja, mindenképpen szóljon az edzőnek. „Sajnos, előfordulhat, hogy a gyerekek a csapat vezetőitől is rossz mintát látnak, például az edző maga is erőszakot alkalmaz az erőszakoskodókkal szemben. Hallottam, hogy egy vízilabdaedző direkt kevesebb öltözőt adott, mint ahány gyerek volt, hogy már az öltözőben keményen küzdjenek meg, adott esetben verekedjenek össze. Ilyen esetek miatt is szeretnénk átalakítani az edzőképzést, mert ha valaki egy akármilyen tanfolyam elvégzése után edzősködhet, sokat ronthat a sport, a gyerek, a családok, a társadalom állapotán. És persze nem csak fizikai agresszió létezik. Egy jól működő csapatnál fordult elő, hogy valamiért leálltak, és az edző ezt érezte is. Kiderült, hogy egy külföldi versenyen az öregek behívták a fiatalokat a szobájukba, és azt mondták, »nem lesz itt hajtás, nehogy nekünk is többet kelljen miattatok gürcölni!«

Lénárt Ágota összességében úgy látja, ha a gyerek személyiségfejlődése, testi és lelki épsége kerül veszélybe, a szülő és a pedagógus is köteles átlépni a magánélet határvonalait. Ennek – ahogy ő fogalmaz – sikoltó jele a megváltozott viselkedés. Ha az addig életvidám gyerek magába forduló lesz, nem kommunikál, vagy épp ellenkezőleg, mindennap bulizni megy; ha szerhasználatot tapasztalunk, alkoholt, drogot; ha szélsőségesen viselkedik; ha levert, de nem beszél meg a problémákat – közbe kell lépni. Ha pedig sem szülőként, sem pedagógusként nem tudunk vele beszélgetni erről, szakember segítségét kell kérni. ♦



BAJBA JUTOTT KAMASZOK

Amikor kamasz gyerekünk igazán bajba kerül – esetleg épp titkos félelmeinket beteljesítve –, komoly feladat igazán jó szülőként viselkedni. Nem engedni az „ugye, megmondtam” eltávolító stratégiája kísértésének vagy épp a túlzott beleélés miatti szülői kétségbeesésnek. Megérteni és megtenni mindazt, amivel segíthetünk, és elengedni azt, amivel csak nehezítünk gyerekünk és a magunk helyzetén is.

- ◆ „A kamaszkor nemcsak a kamasznak, a családnak is mozgalmas időszak – mondja **Orsolics Zénó** addiktológiai tanácsadó, a KamaszSzerviz (kamaszszerviz.hu) szakértője. – Ilyenkor előfordulnak túlkapások, egyensúlyvesztések, például túlzott alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás. Erre az életkorra a kockázatkereső viselkedés, a figyelemfelkeltő, szélsőséges magatartás fokozottan jellemző, ezért a legjobb családoknál is előfordul, hogy fűvezik a gyermek vagy egy buliban teljesen »kiüti« magát alkohollal. Itt nem az a baj, ha ez megtörténik – bár az ifjúkori cselekvések sok szülőnek okoznak álmatlan éjszakákat, amíg a fiatal kiegyensúlyozottabb korszakába nem ér. Az igazi probléma az, ha egy dologban elakad, beleszokik és a »rosszból« rendszer (függőség) lesz. Ekkor érkezik el a krízishelyzet.

A krízishelyzet sokféle lehet: a kortárs közösség hatására (tetszésvágy, elfogadás, beilleszkedési igény, beavatási feltételek) belekeveredhet a fiatal csoportos törvénybe ütköző cselekményekbe; részese, illetve áldozata lehet zaklatásnak. A kamaszkori érzelmi terhelés hatására elvesztheti reális ítélőképességét, elfelejti, hogy nem is lehet mondani. Szerelmi kapcsolatba még kialakulatlan önképpel belépve előfordul, hogy hibásan kapcsolódik a szeretett személyhez. Ezek következménye lehet nem kívánt terhesség vagy erős szerelmi függés.”

Sokszor a bajba jutott kamaszok napokig, hetekig hordozzák titkukat, vagy éppenséggel addig, amíg ki nem derül. Pedig ezzel nemcsak a segítség lehetőségétől fosztják meg magukat, hanem pluszterhet is magukra vesznek. De milyen az a családi légkör, az a szülő-gyerek viszony, amelyben egy gyerek tudja, hogy hibázott, esetleg szabályt segegett, mégis el meri mondani, hogy emiatt krízishelyzetbe került?

Bergs Zsuzsa, a Kiáltás az Életért Egyesület alapító tagja sok olyan fiatal lánnyal találkozik, akik nem kívánt terhesség miatt fordulnak az egyesülethez segítségért. Szerinte a szeretetteljes odafigyelés és minőségi együtt töltött idő a kulcs, sok-sok beszélgetés, amely megalapozza a bizalmat. „A szülők elmondhatják a véleményüket, amire a kamasz igenis kíváncsi, viszont már önállóan dönt. Ha belemegy olyan helyzetbe, aminek komoly következményei vannak, bizony a saját bőrén tapasztalja meg az ok-okozati összefüggéseket. Ha már ott van a kész helyzet, mindenképpen szeretettel, biztosított mellé állással segíthetünk, hogy tudja, hogy számíthat ránk, akkor is, ha hibázott.”

Orsolics Zénó is úgy látja, a krízishelyzetben lévő kamasz számára legideálisabb a biztonságos és elfogadó közeg. Biztonságos, mert világosak a keretek, kötelességek, jogok, de elfogadó, ezért el lehet mondani az igazat. „Ilyenkor válik fontossá, hogy az évek során megéltünk-e olyan helyzeteket, amelyek jól láttatják gyermekünkkel, hogy az ő oldalán állunk, elfogadjuk, szeretjük, és támogatjuk. Hogyan lehet ezt elérni? Időnként fegyelmeléssel, határokkal, szabályokkal, máskor öleléssel, esetleg humorral, de mindig őszintén, nyíltan. Így az idő múlásával egyértelmű az üzenet. Érdemes tehát őszintén és nyíltan kommunikálni gyermekeinkkel kiskoruktól, de kamaszkorban már nincs is más lehetőségünk.”

MÁR NEM GYEREKCSINY

Mikor reagál jól a szülő az őszinte vallomásra? Védelemre szoruló gyerekeknek vagy döntéseiről felelős felnőttek tekintésük kamasz gyerekként a nehéz szituációban? A KamaszSzerviz szakembere szerint a tapasztalat azt mutatja, hogy a szülő általában úgy reagál, amilyen a kapcsolata a gyerekekkel. „Fontos szabály, hogy ha már előállt a krízis, csak előre lehet haladni, megragadni a fonalat a jelenben és segíteni, de szigorúan együttműködve, valójában se nem gyerekként, se nem felnőttként kezelve. Ha pedig elakadt a szülő, ne szégyelljen segítséget kérni szakembertől! Elsősorban a nyílt kommunikáció kialakítása, működtetése a feladat. Ez őszinte

A HAVERJAIM ELCSENTÉK A TELEFONOM,
ÉS A NEVEMBEN KÜLDÖZGETTEK TRÁGÁR
ÜZENETEKET. AZT HITTÉK, JÓ POÉN LESZ,
DE BOTRÁNY LETT BELŐLE.

APA AKKOR BEJÖTT, ÉS AZT MONDTA,
HOGY HOZHATTAM ŐT ILYEN HELYZETBE,
AMIKOR NÁLUNK SENKI NEM BESZÉL
ÍGY. AKKOR BORULTAM KI IGAZÁN,
HOGY NEM HISZ NEKEM.

BALÁZS, 17

érdeklődést, megértést, empátiát, elfogadást, szeretetet jelent, olykor határhúzással, máskor pedig megértéssel. Bizonyos dolgokat a szülőknek önmagában is helyre kell tenni, meg kell érteni. Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy mi is voltunk fiatalok. Érdemes magunktól megkérdezni, hogy nekünk annak idején mi esett volna jól. Mi segített volna?”

Ha gyerekként olyasmibe keveredett, amivel bűntudó jogi következmény is jár, felelősségvállalásban is fel kell nőnie a felnőttléthez. Bergs Judit úgy véli, ha a gyermekünk felnőttként hozott meg döntéseket, még ha meggondolatlanul is, akkor nekünk is felnőttként kell kezelni, csakis így tudunk hatékonyan segíteni neki.



KI TUDJON RÓLA?

Komolyan vesszük őt, és mellé állással segítünk, hogy ő találja meg az életére a megfelelő válaszokat. A megfelelő értékrendet emellett tisztán kell közvetítenünk számára, mint pl. az élet és halál közötti választást és a választás utáni következményeket. Terhesség esetén a leendő apát is felnőttként kell kezelniük, hiszen, ha gyermeket várnak, hirtelen felelősséget kell vállalniuk egy másik ember életéért is, és adott esetben a különböző jogszabályok miatt is szembe kell nézniük a felelősségükkel.” Sok szülő ilyenkor azonnal azt látja jó megoldásnak, ha a fiatalok gyorsan összeházasodnak. Ezzel gyakran újabb megfontolatlan lépésre kényszerítik őket. „Sokkal jobb felkészíteni őket, hogy mit jelent az, hogy házasság, család. Készek-e rá? Ha igen, segítsük ebben őket, ha nem, akkor a lány vagy egyedül vállalja a babát, ahol jól jön a nagyszülői segítség, vagy esetleg az örökbeadás is szóba jöhet. Viszont ez is jó felkészítést igényel, hiszen ez is egy veszteség lesz számára, még akkor is, ha tudja, hogy életet adott a gyermekének, és gondoskodott megfelelő örökbeadó szülőkről a babája számára. Vannak nagyon jó gyászfeldolgozó anyagok a veszteséghől való gyógyulásra.”

NEM AKARTAM ELMESÉLNI,
HOGY SODRÓDTAM BELE EBBE
AZ EGÉSZBE, MERT A SZÜLETEIM EDDIG
SEM VOLTAK JÓ VÉLEMÉNNYEL
A BARÁTAIMRÓL, HA EZT MEGTUDTÁK
VOLNA, TALÁN EL IS TILTANAK TŐLÜK.

(MÁRK, 15)

Sokszor az is dilemmát okoz a szülőnek, hogy vajon kire is tartozik a családi krízishelyzet. A kamasszerviz.hu tanácsadója szerint elsősorban a közvetlen családtagokra, később esetleg a tágabb családra. Másodsorban, érdemes szakember segítségét kérni, kommunikációs nehézségek esetén is. Minden segítséget érdemes kihasználni, a családsegítő központok, illetve civil szervezetek is tudnak segíteni. Főként a nem kívánt terhesség esetén fordul elő, hogy a lányok nem a szülőkhöz fordulnak elsőként. Bergs Zsuzsa tanácsadóként ilyenkor mindig bátorítja őket, hogy mondják el szüleiknek, hiszen ők a legjobbat akarják nekik. „Mi is segítünk ilyenkor a kommunikációban. Ha viszont a szülők mégsem akarnak vagy tudnak melléjük állni, akkor mindenképpen további szaksegítség, szakellátás szükséges.”

Vajon bevonjuk-e az iskolát ezekbe a nehéz szituációkba? Segít-e ez a probléma megoldásában vagy a trauma feldolgozásában? Vagy éppen árt? Van olyan helyzet, amikor nem kerülhető meg az oktatási intézmény – vagy azért, mert az iskolatársak közül más is érintett akár elkövetőként, akár áldozatként, vagy azért, mert az esemény az iskolai jelenlétre vagy teljesítményre is látványos hatással van. Sajnos sok esetben az iskola vezetése vagy a pedagógus azelőtt tesz drasztikus lépéseket, hogy tisztában lenne azzal, ki is a helyzetben az elkövető és ki az áldozat. Ezzel olykor kiszolgáltatja a diákot a kortársaknak vagy a cselekményben részt vevő társak szüleinek, még mielőtt kiderülne, ki is szorul az adott szituációban védelemre, segítségre vagy esetleg felelősségre vonásra. „Mindig elsősorban a tények feltárása, a szereplők támogatása, a helyzet nyugvópontra juttatása a cél – figyelmeztet Orsolics Zénó –, másodsorban a szakemberek segítése ennek eléréséhez és a megoldáshoz. Az ő feladatuk a motivációk feltárása, a dinamika feltérképezése, a traumafeldolgozás. A »struccpolitika« nem megoldás, a legjobb iskolákban is történhetnek meglepő, illetve fájdalmas dolgok. Ez nem azt jelenti, hogy az iskola erkölcsisége, értékrendje, működése problematikus. Mindössze annyit jelent, hogy például egy

LEHET, HOGY VALAHOGY BERÁNTANAK EGY HELYZETBE, ÉS NEM TUDSZ VAGY NEM MERSZ KILÉPNI BELŐLE. EGY SRÁC, AKI 17 ÉVESEN NYÁRI MUNKÁN VOLT, ÉJJEL DOLGOZOTT, HAJNALBAN HAZAFELÉ ELALUDT A VOLÁNNÁL, ÉS HALÁLRA GÁZOLT EGY GYALOGOST. AKKOR Ő MOST EGY BŰNÖZŐ? DE LECSUKTÁK.

(LUCA, 17)

keresztény vagy elitnek tartott iskolába is hétköznapi gyerekek járnak, akik érintkeznek a társadalommal. Akkor jár el jól az iskola vezetése, ha segítséget kér szakembertől, és támogatja a feltárást és a megoldást.”

Ha szülőként van választási lehetőségünk, akkor az iskolát diszkréten jó bevonni, és a hozzáállástól függ, hogy lesz-e együttműködés vagy jobb kihagyni az oktatási intézményt – tanácsolja Bergs Judit. „Különösen igaz ez a terhes lányoknál. Őket viszont fontos tájékoztatni, hogy van tovább, ne adja fel álmait, folytathatja tanulmányait estin vagy levelezőn is, vagy lehet találni olyan iskolát is, ahová terhesen is be tud járni, mert nem fogják elítélni. Már sok helyen elfogadják ezt a helyzetet. A legjobb, ha emelik a kismamát mind szóban, mind tettben. A többi diák előtt természetesen, kedvesen, szeretettel kell kezelni őt, és alkalmat kell adni arra, hogy megbeszéljék a kamaszok a véleményüket, akár osztályfőnöki órán, akár külön időpontban. Sajnos

előfordul, hogy nem így állnak hozzá egyes iskolákban, és a kismama bántalmazó szavakat kap, ami már nem segít a helyzetén. Ilyenkor jobb, ha magánúton fejezi be az iskoláit.”

Az esetek feldolgozása a kortárs közösség számára is fontos. Azért is jó szakember segítségét kérni és a folyamatba bevonni, mert nekik rendelkezésükre állnak segédanyagok. Sokat segít egy-egy film megnézése és átbeszélése, jó bemutatni a jó és a rossz példát egyaránt. Ez segítség lesz a többi fiatalnak is, hogy megfontolják döntéseiket, lássák az alternatívákat és vállalják a felelősségüket, tisztában legyenek a következményekkel.

A cikkben megszólaló szakértők elérhetősége:

Bergs Judit:

<https://www.terhessegkozpont.hu/>

24 órás segélyszám: 0670-225-2525

Orsolics Zénó: kamaszszerviz.hu ♦



NEHÉZ HELYZETBEN A KÖNNYŰ DROGOKKAL

Sokat beszélünk arról, hogy a nevelés nem héttől nyolcig zajlik, hogy nem csak akkor kell elkezdni beszélgetni a drogokról, amikor a gyerek már kábítószerfüggő. Hogy milyen árulkodó jelekre figyeljünk, hogyan vértessük fel a gyerekeinket valódi értékek és örömök megismerésével, a nemet mondás képességével. De vajon azokban a beszélgetésekben, amelyek magáról a kábítószerrel szólnak, hogyan lehetünk tájékozott és valóban a kamasz számára segítséget jelentő szülők?

- ◆ Nehéz elkezdni a beszélgetést, amelynek egyes részleteivel a gyerekek sokkal inkább tisztában van. Ha csak előkerül a drogtéma, a füvezés, legtöbbször egy legyintés a válasz: „Jaj, anya, a fű, az más!” Ilyenkor elbizonytalanodunk, mint a vizsgán, amikor a tanár belekérdez az amúgy szerintünk lelkiismeretesen megtanult anyagba: tényleg, mi is a különbség a könnyű és kemény drogok között?

„Semmi az égardta világon – válaszolja **dr. Zacher Gábor** toxikológus –, ezt a különbségtételt nem ismeri a szakma. Nincs mérőszám vagy mértékegység, amit össze lehetne hasonlítani. Azt mondani az egyikre, hogy könnyű, a másikra meg hogy kemény, teljesen szakmaiatlan. A marihuána esetében ugyanúgy megjelennek a hozzászokási, az elvonási tünetek, a marihuána okozta pszichózis. Egy csomó testi és pszichiátriai betegség köthető hozzá, például a fiatalkori skizofréniában elég komoly szerepe van, és tudunk klasszikus marihuána indukálta pszichózisról, amely a THC (tetrahydrocannabinol) számlájára írható.”

Az persze köztudott, hogy terápiás céllal is használnak tudatmódosító szereket – ez nemritkán szerepel is a kamaszérvek között. „Nem mondom, hogy bizonyos pszichiátriai betegségnél nem lehet pozitív hatása – reagál

a felvetésre a toxikológus –, de ez nem arról szól, hogy elmegyek a díleremhez, hogy beszerezsem magamnak az anyagot, amitől jobban érzem magam. Nyilvánvaló, hogy a mai medicina bizonyos területeken nem tudna létezni morfin nélkül, és a pszichiáter olykor használ tudatmódosító szereket, hogy kiderüljenek például gyerekkori traumák, amelyekre a beteg már nem emlékszik, de jelen pszichés állapotának oka lehet, hogy esetleg háromévesen szerelmes volt a hintalovába, vagy az oviban elvették tőle a gomba jelet. Mindez azonban orvosi ellenőrzés mellett zajlik, és még ilyenkor is benne van a pakliban, hogy egy páciensnél pánikrohamot vált ki a szer, és az egész történet negatív irányba fordul. Ezeket az anyagokat annyira sem tudjuk standardizálni, mint a vérnyomáscsökkentő szereket.”

Persze, lehetünk mi viszonylag felkészültek a gyűlöletekből, sokszor a személyes tapasztalat elmossa az elméletet. A mai kamaszok szülei, ha akartak volna, se tudtak volna egy marihuánás cigit szerezni, ma meg két telefon, és házhoz szállítják: „Mindenkinek szívja a bulikban, és senkinek nem lett még baja. Amúgy meg ez semmivel sem rosszabb, mint az alkohol” – halljuk. Ezen a ponton aztán sokszor mi magunk is belekerülünk a beszélgetésbe a saját függőségeinkkel. „Ne csodálkozunk, ha a gyerek ezt szóvá teszi – figyelmeztet Zacher Gábor –, a szülő ugyanazért issza meg azt a sört esténként, amiért a fiatal elszívja a füves cigit.

Mert jólesik, mert ellazítja, mert abban az állapotban nem kell azzal foglalkozni, hogy a főnök leszúrta, a beosztott nem figyelt rá, az úton valaki hülyén vezetett, a gyerekekkel összeveszett. Három sörtől persze nem fog berúgni vagy tombolni, csak kellemesen ellazul, elalszik a tévé előtt. Az én olvasatomban az a kettő között a különbség, hogy egy hétvégi buliban két fröccstől mosolygós, röhögcsélő, ellazult lesz a gyerek, utána jön a kontrollvesztés, és a negyedik-ötödiknél a berúgás. Egy tizenhat éves gyereknek azt mondani, hogy ne igyál, szerintem kicsit álságos, de ne legyen meg a harmadik! Húzzuk meg a határt! A kábítószer szempontjából viszont az egyedül elfogadható mennyiségnek a 0 milligrammot tartom.”

A szülő hajlamos bepánikolni, amikor kiderül, hogy a gyereke elszívott egy füves cigit, de az is tévhit, hogy aki egyszer kipróbálta, végleg elindult a lejtőn. „Ilyen nincs, a kapudrog-elmélet rég megdőlt, ez olyan, mint amikor azt mondták, hogy aki hazudik, az csal, aki csal, az lop, aki lop, az gyilkol. Ha így lenne, mindenki börtönben ülne.”

A szülők alapvetően a rendőrségi hírekből szereznek információt „drogos állapotban megszurta”, „három kiló heroint találtak nála” – ezek szélsőséges történetek. Nem tudja, mivel érveljen. Hogy beteg lesz? Meghalsz? Elvisz a rendőr? „Mindben van igazság, de ez csak a kábítószer-használók töredékére igaz. Az évi negyvenötmillió szerhasználathoz képest viszonylag kevesen halnak vagy betegednek meg. Ezért az ijesztgetés nem feltétlenül hatásos. A kérdés az, hogy a szülő vissza mer-e kérdezni, hogy mit adott a szer, mi az, amit más nem tud megadni? Ha a gyerek azt mondja, hogy »semmit, csak jót röhögöttünk, és olyan furcsa érzés volt«, akkor nem dől össze a világ. Ez nem azt jelenti, hogy drogos lett, irány a drogambulancia, elvonó, satöbbi.

De eljut-e a szülő odáig, hogy tud erről kommunikálni a gyerekekkel?” Zacher Gábor sokszor hangsúlyozza, hogy nagyon fontos a szilárd értékrend, a hiteles minta, a példakép, mindaz, amit az évek során a gyerek puttonyába belepakoltunk. Persze emberként nehéz mindig mindenben hiteles mintát kínálni, hiszen nem vagyunk tökéletesek. Ettől azonban még nem veszítettük el a hiteles szülő szerepét.

„Nyitott vagyok-e szülőként a változásra? Merem-e azt mondani, hogy ebben én is gyengén muzsikálok, nekem is fejlődésre van szükségem? – teszi fel a kérdéseket **Orsolics Zénó** addiktológiai coach, amikor arról kérdeztem, ő hogyan beszélt minderről a gyerekeinek. A szakember ma kamaszoknak ad tanácsot, és drogrehabilitációs központban is foglalkozik fiatalokkal, emellett pedig

személyesen is érintett a függőség témában. Szerinte a kamasz nagyon jó tükör, a szülő általában épp azon háborodik fel, hogy olyat lát benne, amit nem szeretne. Amikor egy rendezvényen megkérdeztem tőle, ő hogyan mesélt saját függőségéről a gyerekeinek, és milyen életkorban, így válaszolt: „Mindig az életkorának megfelelő módon, már ovis korban kezdtem azzal, hogy apa rossz fiú volt, megváltozott, és jó fiú lett. Aztán realisztikusan hozzátettem az ő nyelvén azt, amit már megértett belőle. És azt is, hogy ma hasonló helyzetben lévő fiataloknak igyekszem segíteni. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy sok minden megváltozott azóta, amióta mi fiatalok voltunk. A heroin például ma már nem jelent semmit a srácoknak, erről nem is érdemes beszélni. De arról igen, hogy én miért kezdtem el drogozni, mert ma is ugyanezért drogoznak a fiatalok: van egy hiány, amit be szeretnének tölteni. Rengeteg a családban felnőtt árva, az apa nélkül felnőtt kamasz.” Persze ő is kiemeli, hogy az állandó szülői figyelem sok krízishelyzetben segít, ahogy fogalmaz, „lehet, hogy arra a zenére nem vagyok igazán kíváncsi, ami a gyerekek szobájából hallatszik, de arra igen, miért tetszik az neki.”

Ahogy mondani szokták, a szenvedélybetegségnek van egy leszálló ága, ennek a mélypontján születik meg a döntés, de ez a mélypont mindenkinél más. Érdekel, hogy nála mi volt ez. „Megélni a magányt, a szenvedést, az egyedüllétet. Azt hiszem, mindenkinél megvan ez az élmény, csak más és más »veri ki a biztosítéket«. Akkor megéreztem, hogy több az élet, mint amit eddig láttam belőle. Mintha addig kulcslyukon át néztem volna a világot a szerez keresztül, és egyszerre kinyitották volna az ajtót. Elkezdett érdekelni, hogy ebben a teljesebb világban hol a helyem, hogy ki vagyok én ebben a társadalomban.”

A kamaszszerviz.hu tanácsadójaként a legreménytelenebb helyzetekben azt tanácsolja a szülőknél: mindig kapcsolatban maradni! Karnyújtásnyira lenni, hogy ott legyünk, amikor eljön a mélypont, és a felismerés megéri a gyerekekben, hogy változtatni szeretne. „Ki kell fejeznünk, hogy »amit csinálsz, nem tartom jónak, de itt vagyok, ha szükséged van rám.«”

Pedagógusként sem egyszerű a kábítószer kérdésében hatékonyan kommunikálni. Zacher Gábor tapasztalata szerint legtöbbször még mindig az a legnagyobb baj, hogy az iskolavezetés úgy tesz, mintha a „mi iskolánkban” nem létezne kábítószer-használat. Sok drogrehabilitációs program működik, amelyet iskolai használatra fejlesztettek ki, mi most egy új kezdeményezésről számolunk be a következő oldalakon. ♦



A SZERENCSE IGÉZETÉBEN

Játszani sokan szeretünk, akadnak köztünk, akik szerencsájüket is szívesen próbára teszik, és olyanok is, akik mindezt szívesen teszik kisebb-nagyobb anyagi haszon reményében. Mivel a felnőtté válás során a fiatalok előszeretettel keresik a különböző kihívásokat, a kockázatot, sokan a szerencsejátékok terepén is megmértetik magukat. Akadnak köztük, akiket be is szippant ez a világ. Mi ebben a felnőtt felelőssége?

◆ KOCKÁZAT ÉS FELNŐTTSÉG

A szakemberek szerint főleg a fiúk próbálják ki a szerencsejátékokat, ahogy minden más bizonytalan és kockázatos dologba könnyebben belevágnak, mint a lányok. „A játék alapvető szükségletünk, megélhetjük a versengést, az izgalmat, bizonyos tekintetben próbára tesszük magunkat. Serdülőkorban minden vonzó, ami izgalmas, kockázatos, kihívás, esetleg még illegális is, ezzel is fokozva az izgalmat” – mondja **Demetrovics Zsolt** klinikai addiktológiai szakpszichológus. – Egy kamasznak nem kellene szerencsejátékkal foglalkoznia – hangsúlyozza –, és nem csak azért, mert 18 év alatt ez tiltott. A szülőnek az is feladata, hogy segítse a gyermeket, hogy a játék iránti vágyát másfajta tevékenységben élje ki. Különösen, mivel a kamaszoknak nincs önálló pénzügyi egzisztenciája.”

A neveléssel összefüggő prevenció persze nem tinédzserkorban kezdődik. **Dr. Tessényi Judit** gazdaságpszichológus-közgazdász munkája során megdöbbenéssel tapasztalta, milyen elnézők a szülők és nagyszülők a gyermekeikkel, ha például egy

sorsjegy kiválasztásáról vagy lekapargatásáról van szó. „Pedig ekkor még az agy fogékonysága egészen más, sokkal meghatározóbbak ezek a gyerekkori élmények, mint gondolnánk. A példamutatás a legfontosabb. Egyik esetemnél az alkoholista apa maga szoktatta rá fiát a tippmixre, hogy legyen társasága meg fuvarja. Börtönvizsgálatunkban egyértelmű statisztikai kapcsolatot mutattunk ki az apai minta és a fogvatartott játékfüggősége között.” Demetrovics Zsolt úgy fogalmaz, ha a nagymama kaparós sorsjegyet vesz az unokának vagy lottószámokat tölt ki vele, ez is egyfajta modell. Ilyenkor azonban legalább hangsúlyosan jelenjen meg a kontroll, hogy például havonta vagy hetente egy sorsjegy vagy lottószelvény, ne azt lássa a gyerek, hogy amikor nem nyert, vesz még egyet, aztán még egyet. Ahogy a dohányzás vagy az alkohol is válhat egy fiatal számára a felnőtté válás szimbólumává, úgy a szerencsejáték is, ha a számára fontos személyeknél ez meghatározó tevékenység vagy társalgási téma.

A PÓKERT EGYÁLTALÁN NEM TEKINTEM SZERENCSEJÁTÉKNAK

(MÁTÉ 17)

JÁTÉK A PÉNZÉRT

A számítógépes játékok általában túl sok időt foglalnak el a fiatalok életéből, és az ezzel kapcsolatos szenvedélybetegségnek már tetemes irodalma van. Vajon ez táptalaja a szerencsejáték-függőség kialakulásának is? Demetrovics Zsolt azt feleli, bár nyilván mindkettő a függőségekhez kapcsolható mint pszichológiai jelenség, de nagyon fontos különbség a szerencsejáték pénzzel való kapcsolata. „Az anyagi lehetőségek persze meghatározzák, hogy jelent-e ez a szenvedély komoly egzisztenciális problémát is, de ha nem befolyásolja a megélhetést, mert annyira jó pénzügyi helyzetben van valaki, attól a függőség még létezhet.”

A szerencsejáték-függőség ugyanakkor mégis szorosan összefügg a pénzhez való viszonyunkkal. „A nyerni akarás és a nyereség elérésének célja az egyik legerősebb motivációs tényező a szerencsejátékosok és a függők körében is – mondja Tessényi Judit. – A szerencsejáték-szenvedélybetegek életvitelét, napi viselkedését és életkörülményeit meghatározza a játék: erről beszél, csak ezzel foglalkozik, a többi tevékenysége csak mellékes számára, végül brutálisan eladósodik, amit persze a végsőkig titkol, és saját maga előtt is tagad. A játékfüggő pótcselekvésként játszik, igyekszik valamilyen hiányérzetét kielégíteni. Ehhez nyerni akar – bármi áron. A szerencsejáték elfogadható keretei jól meghatározhatók, sőt – némi túlzással – számszerűsíthetők. Fontos, hogy a havi szabadon elkölthető jövedelem erre fordítható részét a játékos előre meghatározza, és ez ne növekedjen hétről hétre. Aki egy számára megengedhető, fix összegben meghatározott kereten belül játszik, és azt sosem lépi túl, nem kerül bajba.”

A LÉLEK VESZTESÉGEI

Emellett az sem mellékes, hogyan hat a játék a kamasz életének egyéb területeire. Itt sokszor az anyagi veszteségnél jóval súlyosabb károkat okoz a probléma. Maga a pénzszükséglet és a veszteség sodorhatja a fiatalot meggondolatlan döntésekbe, hazugságba, sőt, akár illegális vagy csak etikailag kifogásolható pénzszerzési lehetőségekbe. Mindez magával hoz egyéb problémákat is, amelyek nyilvánvalóvá teszik, hogy valamit tenni kell. „Ha elszeparálódással, viselkedészavarral, tanulási nehézségekkel, súlyosabb esetben más pszichés problémákkal is együtt jár (öngyilkossági hajlam, depresszió, alkoholizmus stb.), mindenképp teendőt igényel! Azt is kimutatták, hogy a játékfüggők körében magasabb a dohányosok vagy a kábítószer rendszeresen fogyasztók aránya. Akkor is érdemes segítséget kérni, ha a szenvedélybeteg maga is elismeri, hogy nem ura az életének és játékszokásainak.

A háziorvos is tisztában lehet az alapvető teendővel, de addiktológust is lehet találni minden nagyobb városban. A GA (Névtelen Szerencsejátékosok) a leghatékonyabb közösségi megoldás, a családi ráolvasás nem fog segíteni” – figyelmeztet Tessényi Judit.



PEDAGÓGUSOKNAK

A CSALÁDBÓL KILÉPVE

Demetrovics Zsoltot arról kérdeztem, a családon kívül milyen szerepe van a függőség kialakulásában vagy a megelőzésben a kortárs közösségnek és az iskolának. „A szerencsejátéknál előfordul, hogy a fiatalok egymást viszik

MEGFIGYELTEM, HA EGYSZER NYEREK, AZUTÁN VESZTEK, KÉSZTETÉST ÉRZEK ARRÁ,
HOGY VISSZANYERJEM. EZ, AZT HISZEM, HAMAR ÁTFORDULHAT FÜGGŐSÉGBE.

(CSONGI 19)

bele a fogadásba, de a közösség sokszor arra is képes, hogy figyelmeztesse azt, akinél ez a szenvedély elszabadul vagy kockázatosná válik. Nem gondolom, hogy a szerencsejáték-függőség prevenciója az amúgy is túlterhelt pedagógus feladata. Inkább az általánosabb programokat érdemes preferálni iskolai keretek között. Például fontos lehet foglalkozni olyan témákkal, mint a pénzzel való bánás, a kockázatvállalás, vagy a függőségek általában, amelyek során rendszeresen szóba kerülhet ez a téma is. Egy olyan világban, ahol a pénznek központi jelentősége van, sokkal többet kellene foglalkozni azzal, hol van a szerepe az életünkben. Mindez néha a tanórák kereteibe is beleférhetne, matematika órán sem lenne rossz banki ismereteket oktatni.”

Tessényi Judit szerint már kisgyermekkorban elkezdhetők az ezzel kapcsolatos énkép gyakorlatok, a mesefeldolgozás, a szerepjáték – ehhez számos pedagógiai módszertan létezik. Van pl. egy óvodai módszertani program (Bagi-Szapponos), amely az óvónőknek nyújt segítséget a szenvedélybetegségektől mentes életre nevelésben. Ez a füzet is úgy kezdődik, hogy „a prevenció akkor lehet sikeres, ha minél korábbi életszakaszban elkezdődik.”

JÁTÉK HATÁROKKAL

A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet hozta létre a Játék határokkal programot, amely kísérleti modellprogramként 2014-ben indult. „Azt a feladatot kaptuk, hogy dolgozzunk ki egy, a szerencsejáték-függőség megelőzésére szolgáló iskolai modellprogramot.” mondja **Figeczki Tamás**, a program szakmai vezetője. Amikor a programot tervezték, még a félkarú rablók jelentették a legnagyobb veszélyforrást, azóta ezeket betiltották, azonban az okostelefonok robbanásszerű elterjedésével és a szinte korlátlan mobilinternettel ma már szinte állandóan a szerencsejátékok közelében lehetnek a fiatalok. Az online szerencsejátékok ráadásul jórészt ellenőrizetlen felületeken érhetőek el, amelyek

épp ez a generáció tud a legotthonosabban kezelni. „Az ilyen ellenőrizetlen játékokban a csalás lehetősége adva van. Ahogy rákattint a fiatal, azonnal ingyen próbajátékot játszhat, nyerhet, és máris beszippantja a nyereség élménye. Ugyanakkor tudjuk, hogy náluk életkori sajátosság a magas kockázatvállalás. A nyereség vagy a veszteség azonnal érzékelhető a bankszámlán, de másképpen működik, mint a készpénzes játék, ahol, ha elveszitem a pénzem vége a játéknak. A bankkártyával „mínuszban” is játszhatok tovább, nem kell kölcsönkérni, csak majd fizetni a hiteltartozást. A játékos el tudja titkolni a valódi életkorát, azaz a 18 év alattiak is hozzáférnek a szerencsejátékokhoz.”

A Játék határokkal program elsősorban a kamaszoknak szól. „A droprevenció munká tapasztalatait használtuk fel a módszer kidolgozásához, a függőség megelőzés problémakörét tehát nem a pénz felől közelítettük meg, hanem a függőségek felől – avat be Figeczki Tamás a részletekbe – arra helyeztük a hangsúlyt, hogyan tud egy egészséges személyiség úgy játszani, hogy abban legyen önkontroll, tudatosság, reális kockázatvállalás és mindenekelőtt egészséges önértékelés és önismeret. Ugyanis az ilyen típusú függőségek kialakulása jelentősen megnövekszik, ha önértékeléssel kapcsolatos személyiségproblémák jellemzik a fiatalot. A programnak része, hogy hat játékos, interaktív ismeretátadó órát tartunk a játék, a szerencse és a függőség problémaköréről. Ez egészül ki 12 délutáni szabadidős foglalkozással, ezek fakultatívak. Itt 15 fős csoportokban játszanak a diákok olyan közösségi játékokat, amelyekben központi kérdésként megjelenik a határok, szabályok, kapcsolatok, kockázat, nyereség, veszteség, csalás és kivüállás problémaköre. A közös játék élménye felértékeli a valós közösségben való jelenléte szemben a virtuális játékokkal, ez egyfajta attitűdváltozást indíthat el a diákokban és segít nekik abban, hogyan értékeljék a szerencsejátékok kockázatát és a függőség veszélyét. Jelenleg 12 iskolában folyik a program és 7 tanodában, mérésekkel is igazoltuk a sikerességét. A folytatást pályázati rendszerben képzeljük el.” ♦



EDZÉS AZ ÉLETRE

Gyerekeinket minden szempontból szeretnénk felkészíteni a tartalmas, örömteli életre, ennek jó esetben a rendszeres sportolásra nevelés is része. A kamaszkor azonban ezen a területen is gyakran hoz meglepetéseket a gyerek és a szülő számára is. Mit tehetünk azért, hogy a mozgás ebben az időszakban is hozzátegyen gyermekeink testi és lelki egészségéhez, és semmiképp se elvegyen?

Smohai Máté sportpszichológust erről kérdeztem.

◆ A kamaszoknak nem csupán a fizikai aktivitás miatt fontos a sport, nagy szükségük van az itt megélt kihívásra, elismerésre, a csapatban küzdelemre, a kikapcsolódásra. De mennyi az a mozgás, amire szüksége van egy középiskolásnak? A szakember szerint a válasz attól is függ, hogy mi a cél: testileg-lelkileg egészséges és stabil idegzetű emberré vagy profi sportolóvá válni? „Az előbbi verzió biztosan nem nyomorítja meg a személyiséget, ha pedig mégis profi akar lenni, és megvannak a megfelelő adottságai, még azzá is válhat. A csapattársak és az edzővel való kapcsolat a legtöbb esetben nagyon erős és hatékony megtartó közeget jelent ezekkel a problémákkal szemben. Az egyik kosarast például, akivel foglalkozom, a családi nehézségei már többször is maguk alá gyűrték volna, ha a sport, a csapat és az edző nem lennének jelen az életében.”

A gyerekek sportolása sokszor igényel szülői biztatást, de a kamaszkor kifejezetten kritikus lehet ebből a szempontból is, sok serdülő ekkor hagyja abba a rendszeres mozgást. Tehet-e valamit a szülő, hogy a gyerek tovább sportoljon? „A kisgyerekek még szülői, testvéri vagy kortárs hatásra sportol, méghozzá ebben a fontosságai sorrendben – magyarázza Smohai Máté. – A kamaszkor, mint tudjuk, a saját identitás kialakulásának az időszaka, ez sok dolog megkérdőjelezésével jár. A szülői hatás lecsúszik a harmadik helyre, a kortársi, baráti kapcsolatok válnak legfontosabbá, amit az edzői hatás követ. Ha gyermekkorban kialakul egy sportolói közösség és egy erős kapcsolat az edzővel, általában serdülőként is folytatódik a sportolás, szülői presszió nélkül is. Ha pusztán külső nyomásra sportol a gyerek, az igen hamar komoly testi-lelki nehézségekhez, kiégéshez, betegeskedéshez, sérülésekhez vezethet. Hogy mit tehet a szülő? Bátran vonuljon háttérbe, miközben jó példát mutat.

Emellett segít, ha a kortárs barátságokat támogatja, és az edző munkáját elismeri. Ha az adott közeg nem tűnik alkalmasnak erre, érdemes megfontolni a csapat-, klub- vagy sportágváltást, a család számára rendelkezésre álló lehetőségek szerint. Mindezt persze nagymértékben árnyalja, hogy a gyermek mennyire ügyes, és mennyire érzi magát annak (ez két különböző dolog), milyenek a karrierkilátásai a sportban, tanulásban.”

Olykor a sikertelenség az oka annak, hogy egy fiatal abba akarja hagyni a sportolást. Gyakran épp serdülőkorban derül ki számára, hogy egy-egy sportágban mégsem annyira jó, mint remélte. Mit lehet tenni azokért a kamaszokért, akiknek semmilyen sportban nem volt eddig sikerélményük? A szakértő szerint elsősorban tisztázni kell, mit is tekintünk sikerélménynek, mert siker, sikerélmény, kudarc, kudarcélmény nem objektív fogalmak, értékrendüinktől, céljainktól és elvárásainktól függenek. „Ötöst szerezni az iskolában? Igen? Akkor is, ha jó képességűek vagyunk, de hanyagul készültünk fel, és 91 százalékosan teljesítettük a pofonegyszerű dolgozatot? Kudarc-e, ha hármast hozunk matematikából, ha a tőlünk telhetőleg jobban felkészültünk, és életünkben először nem egyest vagy kettest kaptunk? Kudarc-e elveszíteni egy mérkőzést, ha a jóval erősebb ellenfél ellen derekasan helytálltam? A négy és fél éves kisfiammal legutóbb kimentünk futni, és amikor elkezdett fáradni, lelkes hangon ezt mondta: »Apa! Kezd fáradni a lábam, úgyhogy a következő futáskor majd mégéég gyorsabban tudok futni.« Az elfáradás is sikerélményt jelentett neki. Mi a sikerélmény? A világrekord? Az aranyérem? A győzelem? A mindent beleadás? A fejlődés? Vagy egy éven keresztül minden héten elmenni egy nagyot biciklizni családostul?”

TANULÁS KONTRA SPORT

Sokan a gimnáziumi évek alatt hagyják abba a sportot, mert sok a tanulnivaló, és számítanak a jegyek a továbbtanuláshoz. Nem könnyű napi 7–8 óra sulis után edzésre menni, majd hazaérkezve nekiülni a háziknak. Ráadásul ilyenkor néha már a szülők és a pedagógusok sem támogatják annyira a „tanulás rovására” úzótt sportot. „Csak séta közben tudok elmélkedni. Amikor megállok, a gondolkodásom is leáll; az elmém csak a lábaimmal együtt tud működni” – idézi Rousseau-t Smohai Máté, jelezve, hogy a test és a szellem edzése nem független egymástól. De ő is egyetért azzal, hogy sok felnőtt nyolcórás munkaterhelése kényelmesnek mondható ahhoz képest, aminek sok középiskolás ki van téve. „Hét-nyolc-kilencórányi iskolai jelenlét után kell haza- vagy különórákra menni, házit írni, felelésre vagy tétékre készülni. Ebbe hogy fér bele a sport? Ráadásul magas szinten?? Nehezen. Ehhez adottságok kellenek, de ami még ennél is fontosabb, elkötelezettség a sport iránt. Aki viszont tényleg akarja, megtalálja a módját, hogy eljárjon edzésekre, versenyekre, miközben hoz egy jó szintet a tanulmányokban is. Veszi például a fáradtságot, hogy maximálisan kihasználja az utazással töltött időt és a tanórát is, vagyis odafigyel. És ha megfelelő szervezéssel és kommunikációval előre világossá válik a szülő, az edző és az illetékes pedagógus számára, hogy az év során mely napok-hetek azok, amikor a sport kiemelt fontosságú a tanulmányokkal szemben (pl. válogatott edzőtábor, országos döntőre készülés), és melyek azok, amikor a tanulás élvez elsőbbséget (pl. felvételi előtti hónap).”

Amikor praktikus tanácsokat is próbálok kiszedni a sportpszichológusból a napi időbeosztásra vonatkozóan, ezt válaszolja: „Ha most felsorolnám a top 5 praktikát, lehet, hogy a kedves olvasót pont megakadályoznám abban, hogy megtalálja és meghozza a számára legkedvezőbb döntéseket e téren. Aki jó szinten akar sportolni és tanulni is, addig keresi a legoptimálisabb időbeosztást, amíg meg nem találja. Viszont ehhez kitaró próbálkozás, erős elkötelezettség kell. Ha ez hiányzik, akkor teljesen mindegy, hogy ki mikor eszik, pihen vagy tanul, mert nem veszi a fáradtságot, hogy ki is használja az épp jobban működő agyát.”

A mindennapi testnevelés iskolai cél is, azonban olykor nemcsak a szükségesnél kevesebb minőségi sportpálya és tornaterem miatt feneklik meg a kezdeményezés, hanem mert sok helyen menő, hogy órán nem tesznek a diákok. Smohai Máté szerint az ehhez hasonló látványos engedetlenség egy lehetőség a társas elismerésre, presztízsszerzésre az osztályközösségen belül. „Az a diák arra vágyik, hogy erősnek és dominánsnak tartsák a társai (ha már ő maga bizonytalan e téren). Ha a tanárokon aratott lelki erőfölényt

pozitívan értékelik az osztálytársak, akkor menővé tud válni a nem-teszés is. Ebbe a hajóba akaratlanul maguk a tanárok, sőt, az iskolai vezetőség is beszáll evezni, amikor erősnek és dominánsnak szeretnének látszani. Egy vagány, határfeszető, világhírű focista önéletrajza jut eszembe. Leírja, hogy azokra az edzőkre tudott felnézni, akik nem ki akarták vívni a tiszteletet, hanem kiérdemelték. Nem a pedagógusainkat akarom minősíteni, hiszen amilyen idegi-érzelmi terhelésben kell helytállniuk, jogosan kapcsolhatnak »túlélő üzemmódba«. Így nehéz a diákok tiszteletét kiérdemelni. Serdülőkkel foglalkozó sportpszichológusként valamivel jobban értem diák sportolóim érzéseit, élményeit, és most azokból merítettem példákat.”

SPORTBÓL IS MEGÁRT A SOK

Végül arra voltam kíváncsi, mikor kell a szülőnek túledzés miatt aggódnia, és a sportpszichológus mikor tanácsolná azt egy kamasznak, hogy hagyja abba a sportot. „A sporttudományi szempontból vett túledzettség az, amikor hiába edz a sportoló, egyre rosszabbul teljesít. Ez olyan idegi-élettani kimerülés, hogy a regenerálódáshoz akár több hónapos teljes pihenés szükséges! Legfőbb jelei a tartós és látványos teljesítményromlás, a tartós testhőmérséklet-emelkedés már ébredéskor is – a lázas állapotban végzett edzés munka kifejezetten veszélyes –, különösebb fizikai behatás nélkül jelentkező izületi és szervi fájdalmak, tartós lehangoltság, levertség. Ehhez tartós, extrém fizikai terhelés szükséges, elégtelen pihenéssel és regenerációval. Ha felmerül ennek a gyanúja, érdemes elmenni egy terhelésélettani vizsgálatra például a Sportkórházba, ahol objektív módon méri a sportoló élettani állapotát. A túlzásba vitt sportolás másik változata a testedzésfüggőség, aminek egy fontos tényezője, hogy a sportolónak súlyos elvonási tünetei jelentkeznek, ha néhány nap kimarad. Mind a túledzettség, mind a testedzésfüggőség szempontjából a testépítés és az állóképességi sportágak a leginkább érintettek, ami természetesen nem jelenti azt, hogy el kell tiltani bárkit is a konditeremtől vagy a futástól.

Akkor sem tanácsolok ilyet első körben, ha azon a véleményen vagyok, hogy hagyja abba, mert akkor egy kalapba kerülök a szülővel, akinek sokszor valóban dolga, hogy megmondja, mit csináljon a gyerek, sportpszichológusként viszont más viszonyban vagyok vele. Együtt gondolkodunk, kérdések formájában kölcsönadom neki a bennem fölmerülő nézőpontokat, de a döntés végül az övé. A közös gondolkodás fő csapásiránya padre Amedeo olasz pap barátom figyelmeztetése, miszerint azt kell szem előtt tartani, »milyen emberré válok azáltal, ha most így vagy úgy döntök.«” ♦

NEVELHETI

A DIGITÁLIS BEVÁNDORLÓ A BENNSZÜLÖTTET?

Beszélünk a média káros hatásairól és veszélyeiről, de ritkán vesszük számba az előnyeit. Pedig szülőként is élvezhetjük például, amit egy család logisztikájához hozzátesznek a telefonos alkalmazások, csevegések. Vagy felidézhetjük diákkorunk könyvtári katalógusbogarászását is, amikor lejártuk a lábunkat egy-egy kötetért, amelyet ma otthonról, pár kattintással megszerezhetünk. Nyilvánvaló, hogy a technikai fejlődés nem ab ovo ördögtől való, bár tény, hogy az online tér akár ördögi dolgok széles skáláját is könnyen elérhetővé teheti. Szeretnénk a gyerekeinket ez ellen a legjobban felvértezni, ugyanakkor a terepen – finoman szólva – nem vagyunk otthonosak. Akkor mégis hogyan nevelhetjük tudatos médiahasználtra őket?

- ◆ A kamasz „gépezik”, „kütyüzik”, „nyomkodja” a mobilját, de vajon ezek a kifejezések mennyit mondanak el arról, mit is csinál éppen? Játszik, csetel, filmet vagy vlogot néz, esetleg készít? Nyelvet tanul, ismeretterjesztő cikkeket vagy épp álhíreket olvas (talán arra keres választ, amit tőled nem mer megkérdezni)? Esetleg éppen szerelmet vall vagy üzletet köt? Az NMHH legfrissebb kutatása szerint a 7–16 éves gyermekek a legtöbb időt a Facebook, Messenger, YouTube, Instagram, Viber, Snapchat, WhatsApp, musical.ly felületein töltik. A számukra fontos információkat elsősorban egymástól, a korcsoportjuk tagjaitól, influencereitől szerzik. A korosztályra egyáltalán nem jellemző, hogy hírportálokat, a felnőttvilág hírforrásait keressék fel, hacsak nem a kortársaik által megosztott tartalom miatt.

MIT CSINÁL A GYEREKEM?

„Mindenekelőtt fontos, hogy a szülő legyen nyitott gyermeke tapasztalataira – figyelmeztet **Pelle Veronika**, digitális műveltségfejlesztési munkatárs –, először is próbálja megérteni, mi motiválja a kamaszt ezeknek a médiatartalmaknak a fogyasztásában. Ehhez szükséges, hogy ismerje az online színtereket, ahol a gyermeke a legtöbb idejét tölti, ne csak felületesen, látszatérdeklődéssel, hanem valódi kíváncsisággal. Minél inkább tisztában vagyunk gyermekünk online aktivitásával, annál jobban tudjuk befolyásolni választásait. Így tudjuk felkészíteni a veszélyekre és arra, hogy egészséges viszonyt alakítson ki a technikával. Fontos, hogy bizalmi környezetet teremtsünk, amelyben azt érzi, hogy semmiről nem ciki mesélnie, mert azonnali leszidás helyett megpróbáljuk megérteni, miért reagált így vagy úgy. Így sikerrel fejleszthetünk olyan kompetenciákat, amelyek segítik az információk válogatásában, hitelességük megítélésében. Kérjük meg őket, hogy ajánljanak nekünk YouTube csatornát, játékot, vloggert, instát, beauty bloggert, gamert! Beszéljessünk róluk! Kik ők? Mit és miért ajánlanak nekünk? Mindeközben a hitelességünket érdemes megőrizni, ne keltsük azt a látszatot, hogy mi jobban ismerjük azokat a színtereket, amelyeken a gyermek éli napjai nagy részét. De törekedjünk arra, hogy miközben behozzuk a lemaradásunkat, a gyerekekben fejlesszük azokat a képességeket – például szelekció, kritikai gondolkodás, rangsorolás –, amelyekben mi már rutinosabbak vagyunk. Ne kioktassunk, hanem kérdezzünk: Szerinted ez tényleg valós hír? Ez az ember így néz ki a valóságban, mint a képen? Valóban meg lehet tanulni 14 nyelvet egy hét alatt? Miért tesz ez a vlogger mindig ugyanolyan üdítő dobozt az asztalára? Ahogy egy család leül közösen megnézni egy filmet, aztán jó esetben beszélnek is róla a végén, úgy érdemes leülni akár fél órára a gyerekekkel együtt internetezni, és beszélni a látottakról-hallottakról. A közös élményszerzés és élményfeldolgozás itt is meghatározó, ahogy bármilyen más családi programnál.”

AZ A TAPASZTALATOM, HOGY AZ INTERNETET RÉSZBEN FELESLEGES IJEDTSÉG VESZI KÖRÜL AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓ RÉSZÉRŐL. RETTENETESEN BOSSZANT, HOGY AZ ISKOLÁBAN ELRETTENTENI AKARNAK TŐLE, MERT ŐK NEM ISMERIK, NEM ÉRTIK, ÉS CSAK A ROSSZAT LÁTJÁK BENNE.

(BALOGH BENEDEK)

Tudjuk, hogy a személyes mintaadás fontos, de amikor a szülő médiafogyasztási szokásai jelentősen eltérnek a gyerekeitől, aki már nemigen néz televíziót, nem feltétlenül használja az e-mailt vagy a Facebookot sem, mindez nem ilyen egyértelmű. Ráadásul a kiskamaszok, kamaszok esetében a kortárs csoport visszajelzései, viselkedésmintái, attitűdjei a legmeghatározóbbak. Ugyanakkor a korábban említett felmérésből kiderül, hogy a 14–16 éves kamaszok 40 százalékánál, a 11–13 éves korcsoportnak pedig a kétharmadánál még családi szabályok, korlátozások érvényesek az otthoni internetezésre, ez pedig nagyon jó és fontos gyakorlat. **Sipos Edina**, szakmai koordinátor szerint a személyes példamutatásnak ezen

SZÉP LASSAN KEZDENEK HOZZÁSZOKNI AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓK A TECHNIKA HASZNÁLATÁHOZ. SOKKAL KEVÉSBÉ TUDATOS FELHASZNÁLÓK VISZONT, MINT A MI GENERÁCIÓNK, EZÉRT TÖBB VESZÉLY IS LESELKEDIK RÁJUK, ÁLHÍREK, ÁTVERÉSEK, PROPAGANDA. A NAGYSZÜLEIM LEGFŐKÉPP HÍREKET OLVASNAK A NETEN, VAGY ÉPPEN A KÖZÖSSÉGI HÁLÓK VILÁGÁT FEDEZIK FEL. A SZÜLEIM GYAKORLOTT ÉS TUDATOS MÉDIAHASZNÁLÓK.

(ROSTÁS MÁTÉ)

a téren kell mutatkoznia: „A szülői hitelesség szempontjából fontos az, hogy a médiaeszköz használatára vonatkozó, közösen lefektetett családi szabályokat a szülő betartsa, és maga is betartsa! Amennyiben az a szabály, hogy egy közös étkezésnél vagy egy családi közös program során (pl. társasjátékozás) vagy este egy bizonyos időpont után nem lehet okostelefon használni, a szülő is tartózkodjon az eszközhasználatától! Ha ezeket a szabályokat még egy korábbi életszakaszban rögzítjük, és következetesen alkalmazzuk, a mintakövetés a későbbiekben is megmarad. Emellett a szülő felelőssége, hogy olyan családi programokat – kirándulást, színházlátogatást – szervezzen, amelyek közös offline élményeket nyújtanak.”



PEDAGÓGUSOKNAK

NEVELHETNE AZ ISKOLA AZ ONLINE ÉLETRE IS

Fontos lenne a diákokat iskolai, tantárgyi keretek között megtanítani a médiából megszerezhető információk szelektálására hitelesség és fontosság szempontjából. Annál is inkább, mivel a mozgóképkultúra és médiaismeret tantárgy csak gimnáziumban kötelező, más típusú középiskolákban csak választható, általában iskolában pedig nem is létezik.

Lajos Ádám¹tól, a Búvösvölgy debreceni központjának vezető médiaértés-oktatójától azonban azt is megtudom, hogy a kerettantervek szerint a magyar nyelv, az informatika is foglalkozik valamiképp a médiaismerettel. „Az informatika az információkeresési stratégiák kapcsán foglalkozik a találatok hitelességének

értékelésével, míg a magyar nyelv inkább a műfaji kategóriák felől közelít a hír felé. Természetesen legrészletesebben a mozgóképkultúra és médiaismeret adna lehetőséget a probléma tárgyalására, de a gimnáziumi kilencedikes heti egy óra nem sok lehetőséget ad erre. Különös aktualitást ad a témának a hoax (átverés) és a fake news (álhírek) térhódítása, ezeket a jelenségeket a médiaismereten és a fentebb felsoroltakon túl más tantárgyak tanításába is be lehet csempészni. Álhírvadászat angol nyelven angolórán; történelemből akár Báthory Erzsébet sorsán keresztül is be lehet mutatni, hogy hatalmi célokból hogyan keletkeznek álhírek, amelyek végül a szűz lányok vérében fürdő grófnő legendájává érnek; irodalomórán csoportokban Adyról is gyárthatnak híreket és álhíreket a gyerekek (Ady színes és végletek közt mozgó életútja sok mindent hihetővé tesz), és mindjárt kiderül, ki mennyire ismeri a költő életét.

A fontos az, hogy maguk a szaktanárok is ítélik megkerülhetetlennek ezt a problémát, és foglalkozzanak vele. Ez természetesen igényel utánajárást és felkészülést, de nagyon sok jó ötletet és játékot találni a témával kapcsolatban a neten. Lehet javasolni megbízható forrásokat, hasznos felébreszteni a gyanakvást a gyerekekben, és kialakítani az igényt, hogy hiteles képük legyen a világról, és ennek fenntartásába energiát is fektessenek. Sok vita zajlik arról, hogy mit kellene tudniuk a gyerekeknek, és mit bízzanak a Google-ra, de ahhoz, hogy el tudjanak indulni egy információ hitelességének és fontosságának megítélésében, elsősorban szükség van az összes tudományterület »játékszabályainak« ismeretére. A legnehezebb élővé tenni mindezt, és nem iskolai tananyagként, hanem az életben való eligazodáshoz nélkülözhetetlen túlélőkészletként átnyújtani a gyerekeknek, eltiúntetni a tanterem falait, hogy ne elválasszon attól a bizonyos gyagybetűstől.”

A BIOSZTANÁRNŐNK LELKIISMERETES, JÓ TANÁR, DE SAJNOS NEM TUDJA HASZNÁLNI A SULIS PROJEKTOROKAT ÉS A LEGALAPVETŐBB PROGRAMOKAT. MINDIG MEGKÉRTI AZ EGYIK FIÚT, HOGY KAPCSOLJA BE A GÉPET, MERT Ő NEM MERT. AZ ANGOLTANÁRNŐNK VISZONT NAGYON KÉPBE VAN: TED TALKOKAT NÉZÜNK, ONLINE TANANYAGOT HASZNÁLUNK. SZÁMOMRA AZ ANGOL EMIATT SOKKAL IZGALMASABB ÉS ÉRDEKESEBB.

(HULLÁN LUCA)

Az évtizedekkel ezelőtt végzett szaktanároknak persze nem kis kihívás tartaniuk a lépést, de a mai pedagógusképzés sem áll nyeresre ezügyben, hiszen a tanárokat képző oktatók sincsenek mindig felvértezve a legújabb technikai ismeretekkel. Nem csoda, ha a médiahasználat a kívánatosnál ritkábban kerül elő a tanórákon. A Bűvösvölgy ezt a hiányt szeretné pótolni, ahogy lehet. A munka részleteibe Sipos Edina avat be. „Az osztályfőnöki és etikaórán kiváló segédanyagként szolgáló háromrészes füzet sorozatunk a 6–9, 10–12, valamint 13–16 éves korosztály számára releváns, életszerű módon, interaktív feladatok segítségével tárgyalja a médiafogyasztáshoz, médiaeszköz-használathoz kapcsolódó témákat. A fogyasztás, a reklám, az egészséges testkép, a biztonságos internethasználat és az online személyiség alaptémái mellett a legidősebb korosztályban a szexting és online zaklatás jelenségeivel is foglalkozunk. Facebook-oldalunkon naponta osztunk meg híreket annak a színtérnek az aktuális történéseiről, amelyen a gyermek is mozog. A Budapesten és Debrecenben működő Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központok munkatársai 3–10. évfolyamos iskolai csoportokat fogadnak. A »Kép« foglalkozásunkon az alkotófolyamatban a képek értelmezése, a különböző műfajú sajtótermékekben való tudatos elhelyezése áll a középpontban, a rádióstúdióban pedig a hangokból, zenéből összeálló tartalom. Greenbox stúdióinkban saját reklámszpot, filmrészlet vagy híradóríport elkészítése közben ismerkednek meg a gyerekek műfaji-narratív szabályokkal, a vizuális és verbális meggyőzéssel és a több szempontú

tájékoztatással. Internetes foglalkozásunkat két részre bontottuk. A Netvizsgálón a gyerekek közösen járnak végig egy témát, keresnek háttérinformációt netes tartalmak kapcsán, vagy együtt szerveznek valamilyen eseményt. A Netkockázaton az online bántalmazásról, kiközösítésről, személyiséglopásról, szextingről, netes behálózásról, hiteltelen netes tartalmakról esik szó. A történetek előre megírt végkimenetele mellett a folyamatos párbeszéd, a fázisok közös értelmezése, az alternatívák felvetése biztosítja bevonódásukat.

Az érintett általános és középiskolás csoportok a Bűvösvölgy honlapján található online regisztrációs felületen foglalhatnak látogatási időpontot.” Lajtos Ádám azt is hozzáteszi, hogy a program a hátrányos térségekből is elérhető, évente egy iskolából egy csoport mehet a budapesti vagy debreceni központba, előbbibe 50, utóbbiba 32 fővel. ♦

A Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központ nyolc szakkönyvet, valamint három korosztálynak készült füzet sorozatot felölelő kiadványai:

**<http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok>
Szülők és pedagógusok számára hasznos link a gyermekek médiafogyasztásáról:
http://nmhh.hu/dokumentum/194575/szuloi_kiadvany_web.pdf**



KAMASZKALAND KÜLFÖLDÖN

Itt a vakáció, megszaporodik a szabadidő, a világ megismerésre hívogat. A fiatalok szívesen kalandoznak akár hosszabb időre is a határokon túlra munkát vállalni, tanulni, vagy akár csak az utazás élményéért. És persze, vannak olyanok is, akik a családdal készülnek külföldre, hogy a szülők munkája miatt maguk is idegenben kezdjék az új tanévet. Hogyan hat a kamaszokra egy hosszabb külföldi tartózkodás? Hogyan engedjük el egyedül szerencsét próbálni?

- ◆ „A mesékben is a fontos szereplők elmennek szerencsét próbálni, vagyis elhagyják a szülői házat, amire azért van szükség, mert a hős számos nehéz próbatételen keresztül jut el önmaga fejlődésének következő állomására. A külföldi tanulás is, túl azon, hogy egy fantasztikus kaland, fontos lehet a személyiségfejlődés szempontjából, mert ezáltal gazdagabbá válik a kamasz személyisége – figyelmeztet **Erőss Rebeka** klinikai szakpszichológus. – Amit egy ilyen utazás alatt tapasztalni és tanulni lehet a nyelven és iskolai tanulmányokon túlmenően, az az önállóság, a küzdőképesség. Emellett olyan széleslátókörűsége tehet szert, amely egy életen át meghatározhatja gondolkodásmódját, problémamegoldó készségét és személyiségét. Nem mellékes az sem, hogy a tapasztalatok által tanult élmények egészen más mélységben rögzülnek.”

NAGYON KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL LEHET ÖNKÉNTESKEDNI KÜLFÖLDÖN,
MUNKÁT ÉS BARÁTOKAT IS CSAK AKKOR NEHÉZ TALÁLNI, HA AZ EMBER
NEM RENDELKEZIK MEGFELELŐ NYELVTUDÁSSAL.

(KATA 17)

MENJEN VAGY MARADJON?

Egy ismerősöm már hónapok óta stresszel, hogy mi lesz a kamasz fiaival, ha Németországba költözik a család. Keresi a megfelelő iskolát, gyakorolják a nyelvet. És az is eszembe jut, hogy egy 17 éves lány, aki élete első felét az USA-ban töltötte, majd Magyarországon élt, milyen krízist élt át, amikor a családdal visszautaztak egy évre: itthon kellett hagynia az edzőtársait, a sulit, nem ballaghatott a többiekkel. Hogyan lehet jól felkészíteni a fiatalokat a változásra, és mikor érdemes mégis inkább itthon hagyni őket?

„Ez mindig az egyéni helyzettől függ, nincs rá általános recept, de néhány szempontot érdemes mérlegelni. Kamaszkorban ez azért fontos és nehéz kérdés, mert a középiskola idején kezdenek a fiatalok kortárs kapcsolatai elmélyülni, és ezeket a kötelekeket nem szívesen hagyják maguk mögött. Alapvetően azonban a család egysége nagyon fontos, ha egy mód van rá, senki ne maradjon itthon. Más az, ha egy kamasz megy külföldre, mert akkor az otthon fogalma megmarad a háttérben, bármikor haza lehet jönni – ennek nagy lélektani jelentősége van a biztonság szempontjából. Másrészt, ha a család megy el, és a gyerek marad itthon, azt gyakran élik meg elhagyásnak az itthon maradók. Akkor is, ha ez a felszíni kommunikációban nem jelenik meg. A kamaszkor fontos fejlődési krízis is egyben, amelynek része a határfezegetés, ha nincs kivel szemben, az később számos negatív következményt vonhat maga után. Ha úgy döntünk, hogy itthon marad, mindenképp olyan személyre bízunk, aki biztonságot jelent a kamasz számára, és akiben mi is maradéktalanul megbízunk.

A felkészülésben fontos, hogy ne hagyjuk a gyereket bizonytalanságban, vagyis tudja, hogy hova megy iskolába, hol fognak lakni, tudja-e folytatni az itthoni

BÁR CSÁBÍTOTT AZ ÚJ, FÉLTEM, HOGY MI LESZ AZ ITTHONI KAPCSOLATAIMMAL, A BARÁTAIMMAL, AZ OSZTÁLYOMMAL. ROSSZ ÉRZÉS VOLT, AMIKOR RÁÉBREDTEM, HOGY HA KIKÖLTÖZÖK, MEGSZŰNNEK AZ ÁLLANDÓ DOLGOK, AMIK MEGHATÁROZZÁK AZ ÉLETEM.

(BENEDEK, 16)

hobbikat, és minél több információja legyen a másik kultúráról és annak szokásairól. Fontos stratégiákat megbeszélni arról, hogy különböző problémák megoldásáért hová, kihez fordulhat. Szót kell ejteni az olyan kulturális különbségekről is, amelyek esetleg még ismeretlenek a kamasz számára. Érdemes arra is figyelni, hogy ne az itthoni barátokkal és családdal való kommunikáció uraljon minden időt, mert akkor nem marad energia nyitni az új felé.”

ÖNÁLLÓSÁGPRÓBA ÉLESBEN

Ha a gyerek egyedül megy ki tanulni vagy nyári munkára, az sem mindegy, hogy rokonokhoz vagy jó ismerősökhöz megy-e, esetleg csoportosan, felnőtt kísérettel vagy teljesen egyedül, ráadásul ismeretlen emberekhez.

„Ismeretlen közeg esetén a biztonságot nyújtó kérdésekre tegyük a hangsúlyt: szállás, bolt, orvos, a közlekedés megszervezése, felelős felnőtt és annak az elérhetősége – javasolja a szakember. – Mindenképpen fontos azt megbeszélni, hogyan tartják a kapcsolatot, ma már könnyen bármikor bárki elérhető. Az nem jó, ha a telefon és a net egy meghosszabbított köldökzsinór, és az sem, ha semmi információnk nincs egymásról. Biztassuk a gyerekünket, hogy legyen nyitott és elfogadó, hiszen sok olyasmit tapasztalhat, ami kívül eshet az általa jól ismert helyzetek körén, ezért felbecsülhetetlen értéket és gazdagságot hozhat az életébe.”

Vajon az én gyerekem megállja majd a helyét? Jól ítélem meg? És ha félttem, valóban vele van a gond, vagy talán velem, mert túlfélttem? „Ebben a kérdésben a legfontosabb a biztonság és az önállóság, illetve a bizalom – mondja Eröss Rebeka. – Az önállóságot bizonyos mértékben lehet, sőt, fontos megtanulni az út során. Ha bízni tudunk gyermekünkben, és olyan helyszínt és körülményeket választ, amely biztonságos, akkor inkább segítsük abban, hogy tartalmas élményt szerezhessen. Ha azonban nem reális és veszélyes az, ahogyan elképzelte az utazást, akkor érdemes gátat szabni, hiszen a gyermekért mi vagyunk felelősek.

Ha gyermekünk alapvetően önálló és talpraesett, meg tud küzdeni a hétköznappal, képes rendszert tartani az életében és felelősséget vállalni a tetteiért, akkor alkalmas arra, hogy önállóan külföldre menjen. Az itt említett dolgoknak nagy része tanulható is, de fontos, hogy meglegyenek az alapok. Mérlegelendő, hogy a kamasz pszichésen mennyire stabil. Van olyan élethelyzet, hogy jobb és könnyebb a leválás szempontjából, ha kicsit eltávolodik valaki a családtól. De alapvetően a külföldi utazás egy úgynevezett szeparációs helyzet, vagyis távolság a családtól és a megszokott környezettől, aminek velejárója sok-sok különböző érzés: stresszhelyzet, kihívás, feladat, így aki lelkiileg instabil, annak, túlságosan megterhelő lehet. Gyászfolyamatok idején például még jobban át kell gondolni, hogy valóban helyénvaló-e a kamasz külföldi utazása.

HOSSZÚRA NYÚLT KÖLDÖKZSINÓR

Legtöbbször – a szülők is és a gyerekek is – ilyen helyzetben az ismeretlen és kiszámíthatatlan szituációk miatt szoronganak. A szeparációs szorongást a fizikai távolság és az idegen nyelv felerősítheti. A szülőnek le kell mondania a kontrollról, és ez sokszor nagyon nehéz. A gyerekeknek át kell vennie maga felett a kontrollt, amelyet addig részben vagy egészen nem ő uralt. Ennek része a fiziológiás kontroll, ami a saját testről szól: evés, alvás, megfelelő öltözködés, betegségek kezelése stb. És van egy viselkedési szint, amely megmutatkozik a tanulásban, a kapcsolatok alakításában, indulatkezelésben. Kevesebb a támasz, esetleg jobban ki kell állnia magáért, mint azt megszokta. Többet kell bürokratikus és adminisztratív dolgokkal foglalkozni. Irreális félelmekről akkor beszélünk, ha olyasmi miatt szorongunk, ami túlmutat a hétköznapi realitáson, vagy aminek mértéke eltúlzott. Ilyen, ha képtelenek vagyunk megbízni a gyermekünkben, és nem feltételezzük, hogy fel tud nőni bizonyos feladatokhoz, meg tud oldani helyzeteket. Ha továbbra is itthonról próbáljuk irányítani a megszokott rutinok szerint. Találkoztam olyan anyukával, aki naponta háromszor is felhívta a gyermekét, és zaklatta a tanárait, hogy megkérdezze, a gyerek tényleg azt csinálja-e, amit ígért.

Szinte nincs is olyan szülő, akit ne gyötörne sok belső félelem azzal kapcsolatban, hogy nehogy valami rossz történjen a gyermekével – de nem tehet mást, mint ahogy tudja, felkészíti gyermekét az életre, és próbál minél több eszközt adni a kezébe, hogy a nehézségekkel szembe tudjon nézni. Az elengedés mindig egy kicsit veszteség is, mert amikor visszajön a gyermek, már nem teljesen ugyanaz az ember lesz, és nem biztos, hogy úgy lesz ránk szüksége, ahogy korábban.

A kamaszok és szüleik az interneten jól tudják tartani a kapcsolatot. A Skype, Facebook, WhatsApp, Viber, FaceTime és más alkalmazások az utóbbi években lényegesen megkönnyítették a távoli országokkal való kapcsolattartást. Egészséges egyensúlyt lehet ebben kialakítani, ami nem arról szól, hogy percenként-óránként követem a másikat, de bizonyos időközönként (ezt megbeszélve) fontos, hogy kapcsolatot tartsunk.

Ilyenkor el kell fogadnunk, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket gyermekünket már önállóan kell

NAGYON SZERETNÉM KIPRÓBÁLNI, NEM AZÉRT MERT ITT NEM ÉRZEM
JÓL MAGAM, SŐT, MINDENEM MEGVAN ITT, DE ANNYIRA VÁGYOK
TENGER VAGY ÓCEÁN PARTJÁN ÉLNI.

(SÁRA 15)

elrendeznie, akár úgy, hogy ne is akarjunk tudni róla. Néha persze az sem egyértelmű, mi az, amiről feltétlenül jó tudnunk, érdeklődnünk, és mi az, amit el kell engednünk. A pszichológus szerint az, hogy mit eszik napi szinten, mit vesz fel, kivel beszél és mit, vagy hogy mosott-e fogat, bizonyos távolságból teljesen irreleváns. De az, hogy hogyan érzi magát, van-e valamire szüksége, milyen élmények érik, hogyan veszi az akadályokat, milyen egészségi állapotban van, ezekről fontos érdeklődni. Az alapvető biztonsági dolgokról is tudnunk kell, például hol lakik, hogy lehet elérni őt, vagy akár egy kontaktszemélyt (mentort, tanárt, szállásadót) is érdemes ismernünk.

ÚJRA ITTHON

Amikor elkövetkezik a várva várt hazatérés, a világlátott kamasz nem mindig illeszkedik könnyen vissza régi életterébe. Nem szabad megfedkezünk arról, hogy aki hosszabb ideig egy másik országban, egy másik kultúrában tartózkodott, tulajdonképpen egy másik dimenzióban élt. „Újra meg kell szokni a helyi körülményeket és szokásokat, a fonalat újra fel kell venni, ez időbe telhet – figyelmeztet Erőss Rebeka. – Lehet, hogy valaki egy külföldi út során olyan tapasztalatokra is szert tett, amit az itthoni közeg nehezen ért meg (eltérő

tanulmányi szokások, étkezési szokások, nagyobb önállóság, mint itthon). A visszailleszkedéshez mindkét oldatról szükséges az idő, a türelem és az elfogadás. Sokszor egy kiutazó számára annyira intenzív a kintlét, hogy csak akkor kezd az élményeket feldolgozni, amikor visszatér, és azok valamiféle távolságba kerülnek. Néha azt is nehéz kezelni, hogy aki külföldön volt, azzal sokkal több dolog történt, mint az itthon maradókkal. Fényképrendezés, napló, jegyzetek, összefoglaló beszámoló tartása a családoknak vagy az osztálytársaknak/ barátoknak segítheti az élmények integrálódását, megosztását. Számítani lehet arra is, hogy a hazaérkezést követően megváltozik a kamasz hangulata, szomorúbb lesz, hiszen veszteség éri azáltal, hogy visszatér, és valami jó véget ér.

A kapcsolataink mindig változásban vannak, de a külföldi élmények, a leválás hozhat valamiféle eltávolodást, amihez mindkét félnek alkalmazkodni kell. A leválás általában azt jelenti, hogy felnő a gyerek, és önállóan képes megállni a lábán – ezáltal veszítünk szülői fontosságunkból. Elképzelhető az is, hogy valaki nagyon sokat változik egy ilyen intenzív élmény alatt. Ennek a személyiségváltozásnak lehetnek veszteségei meg nyereségei is. A tanulásban lehet, hogy türelmet és időt igényel az, amíg vissza tud illeszkedni, ilyenkor mind az osztálynak, mind az adott diáknak jó, ha egy osztályfőnöki órát élménybeszámolóra használnak.” ♦

SZAKÉRTŐINK

- Aczél Petra dr.**, nyelvész, kommunikációkutató – A vitának van helye
- Balkuné Szűcs Emese**, pszichológus – Gyerek vagy felnőtt?; Lusta vagy csak kamasz?; Ránk tartozik?
- Bergs Zsuzsanna**, a Kiáltás az Életért Egyesület alapító tagja – Bajba jutott kamaszok
- Cziglán Karolina**, pszichológus – Ne szólj bele! Vagy mégis?
- Demetrovics Zsolt**, klinikai addiktológiai szakpszichológus – A szerencse ígézetében
- Erőss Rebeka**, klinikai szakpszichológus – Kamaszkaland külföldön
- Figeczki Tamás**, a Játék határokkal program szakmai vezetője – A szerencse ígézetében
- Gyombolai Zsolt**, pszichológus, tréner – A vitának van helye
- Gyombolai-Kocsis Fruzsina**, pszichológus – A vitának van helye
- Hámori Kriszta**, családterapeuta – Ki fia vagy?
- Havasi Tamás**, a Nyíregyházi Egyetem Vizuális Kultúra Intézetének oktatója –
Képernyők és kijelzők tükrében
- Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes**, családi életre nevelő tanácsadó – Én, te, ő
- Horváth Anita**, pszichológus – Képernyők és kijelzők tükrében
- Jármi Éva dr.**, pedagógiai szakpszichológus – Iskolai zaklatás, bántás
- Juhász Dániel**, pszichológus – Önként vállalt kötelékek
- K. Németh Margit**, pszichológus – Lusta vagy csak kamasz?
- Kádár Annamária**, pszichológus – Ki fia vagy?
- Komlói Piroska dr.**, szakpszichológus és családterapeuta – Iskolai zaklatás, bántás
- Kósa Éva dr.**, pedagógiai szakpszichológus – Kik a példaképek?
- Kovács Réka**, klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus – Ki is vagyok én?
- Kőrössi Judit dr.**, pszichológus – Ki is vagyok én?
- Lajtos Ádám**, a Bűvös völgy debreceni központjának vezető médiaértés-oktatója –
Nevelheti a digitális bevándorló a bennszülöttet?
- Lénárt Ágota**, sportpszichológus – Ne szólj bele! Vagy mégis?
- Mihalec Gábor dr.**, család- és párterapeuta – A párom és én
- Németh Erzsébet**, szociálpszichológus – A pénzkérdés és a kamaszok
- Németh-Barna Petronella**, klinikai szakpszichológus és neuropszichológus – A párom és én
- Orsolics Zoltán Zénó**, ifjúsági és családi tanácsadó, addiktológiai tanácsadó – A pénzkérdés és a kamaszok;
Bajba jutott kamaszok; Nehéz helyzetben a könnyű drogokkal
- Pelle Veronika**, digitális műveltségfejlesztési munkatárs –
Nevelheti a digitális bevándorló a bennszülöttet?
- Perczel-Forintos Dóra dr.**, klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta – Önként vállalt kötelékek
- Sipos Edina**, szakmai koordinátor – Nevelheti a digitális bevándorló a bennszülöttet?
- Skita Erika dr.**, tréner – Gyerek vagy felnőtt?; Lusta vagy csak kamasz?
- Smohai Máté**, sportpszichológus – Edzés az életre
- Szűcs István**, karrier- és szervezetfejlesztési tanácsadó – Önként vállalt kötelékek
- Tapolyai Emőke**, pszichológus – Ránk tartozik?
- Tessényi Judit dr.**, gazdaságpszichológus-közgazdász – A szerencse ígézetében
- Tőrösné Fehér Ildikó**, gyermekpszichológus? – Lusta vagy csak kamasz?, A párom és én
- Uzsálné dr. Pécsi Rita**, neveléskutató – Én, te, ő; Gyerek vagy felnőtt?
- Zacher Gábor dr.**, toxikológus – Nehéz helyzetben a könnyű drogokkal