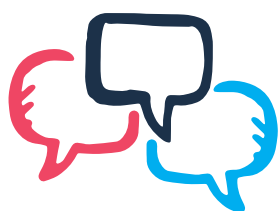




SZÖVEG –
SZÁM KATI

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



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 videojátékokkal, 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 SZÜLEIMMEL 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 BÁTYÁM 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. »Megbízhatok benned?« – kérdezhetjük. 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 szegett. Ha ezzel szemben átkutatnánk a táskáját, az sértődöttséghez és dachoz vezetne. Komolyabb vész helyzetben 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 gyerekeknek? 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 tegyünk! 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 fölé, hanem együtt gondolkodunk a megoldáson. Neki már az is hatalmas támaszt jelent, ha látja, a szülő elkötelezett, hogy segítsen neki.”

„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, nem hogy 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 informatikacsoportba.”

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 AGRRESSZIÓ?

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 ügyességéről, 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 leverte, de nem beszéli meg a problémákat – közbe kell lépni. Ha pedig sem szülőként, sem pedagógusként nem tudunk vele beszélgetni erről, szakember segítségét kell kérni. ♦



Hallgassák meg december 8-án 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

hirdetés

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

EGER 91,8
MISKOLC 95,1
ENCS 95,4
GYÖNGYÖS 102,2
HATVAN 94,0
SÁTORALJAÚJHELY 90,6
TOKAJ 101,8
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96,4

Áldott, békés Karácsonyt és Boldog Új Évet kíván
a Szent István Rádió és Televízió!

HOGYAN SZERETHETÜNK VALAKIT
A SAJÁTUNKKÉNT ÚGY,
HOGY NEM A MI VÉRÜNKBŐL VALÓ?

„Úgy éreztük,
ez a gyerek
csak ránk várt”

Miklósa Erika
és Csiszár Zsolt

3490 Ft helyett
2800 Ft



„Nem tudom
elképzelni, hogy
ennél jobban lehet
szeretni”

Komporday Réka
és Bódis Pál

A Heti Válasz legújabb interjúkötetében **13 örökbe fogadó és nevelőszülőt ismerhetnek meg**, akik őszintén mesélnek életükről. Az interjúalanyok ezzel szeretnének másokat is hozzásegíteni ahhoz az élményhez, amit egyikük így öntött szavakba: „Mindegyik gyermekem a sajátom. Csak éppen van, amelyiket nem én szültem.”

Vásárolja meg 20% kedvezménnyel a kiadótól!

1027 Budapest, Horvát utca 14–24. Telefon: (06 1) 461-1400

Nyitva tartás: Hétfő, szerda, péntek 8.00–16.30, kedd, csütörtök 8.00–19.00

Megrendelhető: konyv.valasz.hu