

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

## MARADJUNK OTTHON!

„A kamaszkor hatalmas lehetőséget rejt, olyan, mint egy trambulinugrás a felnőtt élet felé. Mint tudjuk, az ugrás izgalmas, és nem veszélytelen. Bár az ugrás módját, idejét, a döntéseket a kamasz maga hozza meg, a környezet szerepe ezek kimenetelét döntően meghatározhatja.”

Kazimir Ágnes



### Kamaszkor - fiúk

Egyes kultúrákban - még ma is – ünnepi szertartás választja el a gyermekkort a serdülő- vagy a felnőttkortól.

Mint említettem, a kamaszkor látványos fejlődéssel jár. A testi változások hormonális hatásra indulnak el, ami környezeti és genetikai tényezők is befolyásolnak.

A kamaszkor elején jellegzetes hengeres test a kamaszkor végére átalakul kötegelt izommá. Ez igen **vonzó** a lányok számára! A lányokhoz való vonzódás némi félelmet, izgatottságot kelt. A kamasz fiúk ezt a szorongást csoportban próbálják oldani. Ez védelmet nyújt számukra.

Minden kamasz túlesett a **mutáláson**. Ez a hangszalagok növekedéséből fakad. Születéskor a fiúk-lányok hangszalagja nagyjából 2 milliméter. A testi növekedéssel együtt ezek a szervek (hangszalagok, gége) is nőnek, a kamaszkor végére 16 milliméteres lesz. Ez a folyamat hormonálisan szabályozott. A hangszalagok növekedése egybeesik a magasság növekedésével. Ebben az időszakban a fiúknál csökkenhet a kommunikáció, mivel szégyenérzet jelenhet meg a hirtelen változó hangmagasság miatt. Súlyos esetben elszigetelődés is előfordulhat.

A kamasz fiúk kedvelik a szabályokon alapuló labdajátékokat. Ezek gyakorlása edzések és kihívások során önbecsülésük nő, egyre kitartóbbak, motiváltabbak lesznek. Az aktív sportolás után kevésbé ül napokat a **számítógép** monitorja előtt a kamasz!

A kamasz fiúnak rendkívüli mértékben megnő az **étvágya**, ezzel párhuzamosan izomösszetétele is változik: szálkásodik, kötegeltté válik. Ez a hirtelen testi fejlődés a fürdőszoba magányában a tükör előtt örömmel tölti el, társaságban lényegesen félénkebb. Az agy is változáson megy át: A racionális gondolkodás absztrakttá (elvonatkoztatottá) fejlődik. A kamaszkori emóciók(érzelme) instabilak ebben a korban. Előfordul az agresszió, ami a hormonok túltermelésének következménye. Rövid idő alatt beáll a normál működési szint és az agresszió alábbhagy, majd az adott, megfelelő helyre és időre koncentrálódik. Az érzelmekre való megfelelő reagálás ebben az időszakban alakul ki, ami a felnőttre jellemző. Megemlítem a közös filmnézést, ami leginkább a kalandfilmek, akciófilmek irányába tolódik. Ez az erő megéléséről szól: jó látnia a duzzadó izmokat. Az apa szerepe ebben a korban elvitathatatlan: együtt barkácsolni, fát vágni azért jó, mert arra az időre a fiú is felnőttnek érezheti magát. Ez nagy dolog!

**Viselkedésük** kialakulását úgy segítik a kamaszok, hogy sokféleképpen válaszolnak hasonló szituációkra, és a sikerélményt okozót helyezik a későbbiekben előtérbe.

A gyerekkorban bevált jutalmazás-büntetési formák már nem hatékonyak. A megbeszélés, közös vélemény kialakítása, a közösen meghozott erkölcsi szabályok betartása megalapozza a kamasz értékrendjét.

Új gondolat ébred: a **szexualitás**. Ez fekete folt, hiszen nincs tapasztalatuk, van viszont vonzalmuk a lányok felé. A szülő akkor jár el helyesen, ha gyermekének folyamatosan életkorának megfelelő információt adja. Jó, ha a gyermek, kamasz által feltett kérdésre válaszol, nem több, nem kevesebb. Ha ezt betartja a szülő, egyre több hiteles információ birtokába jut a kamasz. Az egészséges párkapcsolat kialakításához nélkülözhetetlen az egészséges szülői pár. Ha néha lát egy ölelést, pusztit a kamasz fiú, attól ne féljen a szülő. **Sőt!**

A védekezés módjairól beszéljünk a fiúval, segítse az apa a vásárlásnál.

Jusson eszünkbe: a kortársaktól kapott információ – lássuk be! – nem minden esetben segíti a kamasz fiút!

Az iskolában kevés idő marad a témában való elmélyülésre.

„A kamaszkor azért is nehéz, mert nagyobb sűrűséggel kell első tapasztalatokat szereznünk, mint bármilyen más életkorokban.”  
Schwechtje Mihály

A csoportosulás ebben a korban fiúknál jellemző. Fontos, hogy ez a referenciacsoport a **társadalmi normákkal megegyező értékrendet** közvetítsen! Ha ilyen csoportot talál a fiú, erre a csoportra jellemző az óvó-védő, közös céllal rendelkező, hierarchikusan felépített szerkezet. A közösen kialakított szabályok betartása és betartatása minden tag számára fontos! A csoportalakítás kezdetén, ha bizonytalanság alakul ki, nagy eséllyel agresszióval oldják meg. **A társas kapcsolatok** a fiúknál elmélyednek, akár egy életen át tartanak, a közös érdeklődés, az azonos csoportba tartozás erős kapocssá válik ebben a korban. Ez azért alakul így, mert a kamasz fiúk énképe ekkor alakul ki, ebben a társaságban megerősítést nyer az identitása (énazonosság). A kamasz fiúk: gyermekkorban a biztonságot az anya nyújtotta, ezt a szerepet a kamaszkorban a nő veszi át – ideális esetben.

A kamasz fiúk többsége ebben a korban hírnévről, ideális külsőről, márkás ruhákról, vezető beosztásról álmodik.

A kamasz fiú nyelvezetét a szülők alig értik meg, ezért jobb, ha hallgat, hallgatja a szülő. Ha egy kamasz fiú beszél, abból csak jó lehet. Ritka pillanat, használja ki a szülő. Addig a szülővel van. Ne minden esetben okítsa a szülő! A mai fiúk okosak, többet tudnak a szülőről, mint gondolná!

### **Összegzés**

- ❖ A család akkor funkcionál jól, ha félig zárt rendszerként működik: védelmet nyújt, de külső hatások áramlását nem gátolja.
- ❖ A család elfogadó, de kellőképpen kritikus legyen a kamasszal!
- ❖ A szülő segítse abban kamasz fiát, hogy jó hallgatóságra leljen!
- ❖ Emlékeztesse a szülő a fiát, hogy a tetteknek következménye van!
- ❖ Nem minden időpont alkalmas egy jó beszélgetésre!
- ❖ Az összes elektronikai eszköz működését azonnal átlátja a kamasz, ezért kérje a szülő a segítségét!
- ❖ Minden kamasz érzelmileg instabil!
- ❖ A szülő befolyása nagyobb a kamaszra, mint azt a szülő gondolná!

Üzenet a szülőknek

**Vedd észre, értsd meg, beszéljess, engedd el, legyenek elvárásaid, tartsd tiszteletben a magánügyeit, használd a tudását!**

Néhány film címe:

A legyek ura (könyv formájában is van);

Meglógtam a Ferrarival;

Gorilla bácsi;

Halálos iramban;

Gettómiliomos;

Jég veled

Jumanji

Holnapután;

Vadon

Marly és én.....

„Tinédzsereink nem földönkívüliek, nem egy másik bolygóról érkezett másik faj tagjai, hanem fejlődésük egy kritikus szakaszában vannak, amikor még nem került minden összhangba egymással.” Frances E. Jensen



„Miért van az, hogy a sötétől féltő gyermek pillanatok alatt kamasz lesz, aki egész éjjel kint akar maradni?” Doug Larson

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

**Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!**