

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

MARADJUNK OTTHON!

„Kegyess dolog a természettől, hogy ad 12-13 évet arra, hogy az ember megszeresse a gyerekeit, mielőtt még eléri a kamaszkort - és nagy találmány a logika, amelynek segítségével néha még ez alatt a nehéz időszak alatt is szót tud érteni vele.”
Mérő László



SERDÜLŐKOR – VÁLTOZÁSOK – ÁLTALÁBAN – 1.

Vekerdy Tamás, ismert pszichológus azt mondta viccesen: ha tehetné, a 14 év körüli gyermekeket nem engedné iskolába, mert olyan megerőltető számukra a testi változás. Ebben az időszakban aludniuk kellene, nem tanulni, főleg pályát választani.

Említettem, hogy az Erikson által felállított fejlődéslélektani szakaszokat nézzük át részletesen.

Annyira részletesen, hogy a serdülőkort 4 részben tárgyaljuk:

- általában a testi változásokról, veszélyekről;
- a lányokról;
- fiúkról és a
- lehetőségekről.

A serdülőkort 10-12 éves kortól 16-20 éves korig terjed és évekig tart. Az időpont nem határozható be biztonsággal, a nemi jellegek megjelenésével kezdődik. Az egyedfejlődés egy fázisa. Ebben az időszakban testi változások (testsúly, magasság, testarány) és pszicho-szociális (lelki és társas kapcsolati) átalakulás történik. Tulajdonképpen a gyermekből felnőtt lesz. A

kutatásban ezt az időszakot serdülőkori krízisnek is nevezik, ami igaz. Gondoljunk vissza a saját serdülésünkre! Történik velünk valami, de fogalmunk sincs, hogy mi. Már értünk bizonyos felnőtt gondolatokat, de válaszunk még nincs. Bizonytalanok vagyunk, érzelmeink labilisak. A mai kor gyermeke azért van nehéz helyzetben, mert a serdülőkori bizonytalanság fokozódik a világ gyors fejlődésének bizonytalanságával. Higgyük el: nehéz helyzetben vannak a mai fiatalok!

A testi változások mindkét nem esetében szembetűnőek, kialakul a másodlagos nemi jelleg: megnőnek és működni kezdenek a nemi szervek és a testszövet, átalakul az izomzat, megváltozik a test aránya. A testi változásról beszélni kell családi körben. Ez a beszélgetés az kötődésben játszik szerepet. Vélhetően a kortársak már folytattak hasonló témájú beszélgetést. A testi higiéné megváltozásáról is érdemes szót ejteni, közösen beszerezni a szükséges eszközöket. A faggyúmirigy (arctisztítás, pattanások) és a verejtékmirigy (izzadás gátlás) fokozott termelésére is érdemes felhívni a figyelmet.

A társas kapcsolatok alakulásában nagy szerepe van a család addigi légkörének. Ebben a szakaszban a megfigyelés, önmegfigyelés igen aktív. Önállóság iránti igénye a szülőktől eltérő lehet, ezek mellett kiáll, hangsúlyozza őket. Emiatt konfliktus jöhet létre szülő-gyermek között, ami dac, identitás keresés (új frizura) formájában jelenik meg. Ezeket **utólag** nehéz kordában tartani. A szülő részéről eredményes lehet, ha partnerséget közvetít kamasz gyermeke felé. Az állandó utasítás családon kívüli kortárskapcsolat kiépítését eredményezheti, ami kontrollálatlanná válik a szülő részéről. Ezek a csoportok szélsőséges elveket is képviselhetnek, ami a társadalmi normákkal összeegyeztethetetlen. Ez beláthatatlan következménnyel járhat... A serdülő nyitott szemmel jár a világban. Megfigyel, jegyez, alkalmaz. Mit jelent ez? A környezetében lévő emberek viselkedését, szóhasználatát, poénjait, hajviseletét, nézetét..., tehát rész-aspektusait átveszi, azonosul velük. Elképesztő, mire felfigyelnek a kamaszok!. Ha kamasszal beszélünk, jusson eszünkbe: mintha **tükörbe néznénk**, mi szülők!



A serdülőkor nem veszélytelen időszak. Hallottunk már extrém eseteket. Ne gondolja egy szülő sem azt, hogy ő kivétel:”...az én gyerekemmel ez soha nem fordulhat elő...” Ha jól ismeri a szülő a gyermekét, ha **bizalommal** fordulhat a szülei felé, értő figyelem veszi körül, akkor nagy esélye van arra, hogy kamaszkorban nem lesz fokozott magatartás kockázat.

Néhány kockázati tényező:

- a 14 évnél idősebb fiatal többsége járművel közelíti meg az iskolát;
- szórakozni autóval járnak;
- az élvezeti cikkek listája bővült, már nemcsak cigaretta és az alkohol van jelen, megjelent a drog számtalan fajtája, amiről a toxikológusok sem tudják, milyen hatása van-lesz a fiatalra;
- különböző csoportokhoz való tartozás;
- számítógép használata.
- elhamarkodott, meggondolatlan, a következményekkel nem számoló szexuális együttlét.

Ezek a tünetek aggasztóak lehetnek, ha néhány hétnél tovább elhúzódnak

A fent említett helyzetek nem minden esetben a szülőtől függ, de tehet ellene, vagy mellette. A gyermek nevelése a fogantatással indul. Ha tudja a szülő, hogy megadta az erkölcsi kereteket a nevelés során, nagy esélye van arra, hogy a kamaszkori viharok ritkábban és elfogadható érzelmi kitörésekkel zajlanak le.

A serdülőkor viharos időszak. Az agy fejlődésével kitágul a világ a kamasz számára. Ez értelmi és érzelmi változásokat hozhat. Ha a kamasz gyermek viselkedésében változást látunk, a következők jussanak a szülő eszébe:

- negatív énkép és negatív világkép;
- új kortárs kapcsolatok, vagy a kapcsolatok kerülése;
- visszahúzódás, elszigetelődés;
- koncentráció-képesség csökkenése;
- a szülői szeretet elutasítása;
- alvászavar;
- étvágytalanság...

Hosszan sorolhatnám a tüneteket. Ilyen és hasonló helyzetben szülők kétségbe esnek, nem tudják, mi a teendő részükről. Ha kifogytak a megvalósítási ötletekből, javaslom, hogy keressenek fel szakembert – pszichológust -, aki viselkedésterápia segítségével fog tudni segíteni a kamaszon, és a szülőket is ellátja használható jó tanáccsal.

A szülő–gyermek távolság, vagyis a leválás nő, ennek következménye, a kortárs csoportok befolyása megnő. Jó, ha a család a gyermekről mindig reális véleményt mondott, mert ebben

az esetben reális énképe alakult ki. A szülők társas élete is befolyásolja a kialakuló személyiséget. Az elfogadó légkörben növekvő kamasz ritkábban lesz szélsőséges nézetet valló csoport tagja, nem lesz kezdeményezője az osztályon belüli agresszióknak. A kortársak megerősítik, vagy elutasítják a viselkedési mintát. Mindezt az identitás (azonosság) határozza meg. Minél inkább én-azonos egy személy – főleg egy kamasz!!! – annál nagyobb esélye van arra, hogy az ilyen csoportoktól távol tartsa magát. A ma ismert világban bőven van alkalom az eltévelyedésre, gondoljunk a drogokra, a szélső jobboldali csoportokra, a homoszexualitásra... Olvasmány-élmények megbeszélésével, filmelemzésekkel, családi körben, életkornak megfelelő folyamatos ismeretek nyújtásával ezt a problémát át tudja a szülő hidalni. Ebben az esetben is a családi példamutatás élen jár! Kikkel barátkozik a család? Milyen a család belső kohéziója (összetartó ereje)? A társasjátékok kitűnő lehetőséget adnak: Dixit, amőba, sakk...



www.shutterstock.com · 547980436

Az olvasásra is jól rávehető, a számára megfelelő könyv kiválasztása a fontos. A tudásvágy ebben az életkorban határtalan. Az olvasással azonosulnak a főhőssel, viselkedésmintákat tanulnak, amiket felnőttkorban alkalmaznak. Közösen megnézett film, majd közös megbeszélés pozitívan alakítja a kamasz gondolkodását.

Sok kamasz hódol a gyűjtőszendélynek. Pártolja a szülő ezt a tevékenységet, mert a gyűjtés nemcsak rendszerezésben nyilvánul meg, hanem a szerzett viselkedéseket is hasonlóan osztályozza.

A kamaszkor alkalmas arra, hogy sportot válasszon a kamasz, vagy a család. Mozgása koordinálttá válik. A közösen végzett sportnak összetartó ereje van. Közös kerékpározás, közös karate... Az **érdeklődés** biztosan minden kamaszban ott van, használja ki a szülő!

Összefoglalás

A szülő modellként szolgál gyermekének!

A viselkedés elsajátítása a szülő utánzásával történik!

A világosan megfogalmazott célok csökkentik a szülő-kamasz súrlódást!

Ismerjük meg kamasz gyermekünket!

„A tinédzserek elég jól informáltak és öntudatosak ahhoz, hogy tudják, nem automaták, képesek változtatni a viselkedésükön, és e változtatás az ő felelősségük. Erre kell figyelmeztetnünk őket - azután újra és újra és újra.”

Frances E. Jensen

Gondolataikat, jelzéseiket továbbra is várom!

Elérhetőség: pszichogalgaheviz.2020@gmail.com

Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!

Folytatjuk!