

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

## MARADJUNK OTTHON!

„A kamaszok nem változtak, ugyanolyanok, mint tíz vagy száz éve. (...) A világ, a környezetük változott meg. A minket körülvevő környezet változott meg, és már sokkal nagyobb nyomás alatt tart mindenkit, nem csak a fiatalokat.” Kazimir Ágnes



### Serdülők – szülő 1.

Milyen a kamasz? A kérdés hallatán pozitív, vagy negatív jelző jut a szülő eszébe!?

Hogy milyen a családban élő kamasz, azt meghatározza a vele eltelt 12-14 év. Tehát, vallja be a szülő: a családon múlik. Persze, ne mindent fogjunk a családra, van a környezetnek (kortársak) is szerepe, hiszen az osztálytársak szava döntő a kamasz számára. Vagy összeadódik a kettő? Igen, ha a szülő referencia személy (aki az adott személy magatartására közvetett, vagy közvetlen módon hatással van) a kamasz számára, ha keretet (erkölcsileg, döntéseiben megbízható...) adott a szülő! Ha ilyen egyszerű lenne!!!!

Van néhány praktika, ami mindig hatásos a kamasszal. A legfontosabb a **szeretet**. Ez mindennek felett áll. Legjobb, ha a fogantatással kezdődik és folyamatosan tart. Az értő figyelem, a jó hallgatóság jelen kell lenni a szülői viselkedésben. Ha ez ilyen egyszerű lenne!!!!

A szülők kamasz gyermeküket a következő jelzőkkel jellemzik: „...passzív...”, „...önző...”, „...elviselhetetlen...”, „verbálisan agresszív...”, „környezetét semmibe vevő...”.

A kamasz sokszor passzív. Fogalma sincs, mit kellene tennie! Vagy tudja, de elbambul. „Mit tegyek”?- teszi fel sok szülő a kérdést.

Az összefüggéseket, amit a szülő már lát, el kell mondani, fel kell hívni a figyelmét ezekre.

A beszélgetések mindig őszinte légkörben zajlódjanak, a gyermek életkorának megfelelő szinten. Ne terhelje a szülő felesleges információval a gyermeket, kamaszt.

A megszokott napirenden, szokásokon ne változtasson a szülő, mivel nem lesz igazodási pontja a gyermeknek, kamasznak. Ha minden este más sorrendben történik a vacsora, fürdés, mese, tehát az esti program, akkor nem alakul ki a szokásrend, ami biztonságot adna.

A határok kijelölése, a keretek meghatározók a kamasz, illetve a család számára.

Lehet mondani: „...nálunk ez nem jönne be...”, ennek ellenére minden esetben jól használható stratégia.

A kamasz emocionálisan (érzelmileg) instabil, hirtelen hangulatingadozás jellemzi. Nehezen lehet leültetni, beszélgetni, amit unott arccal hallgat végig. Az eredmény: minden szülő gondolja végig a saját kamaszkorát illetve a kamasz gyermekét, igen színes képet kapunk. Egy lehetőség: kedden a beszélgetés eredménye vitathatatlan, szerdán nincs otthon, külön angolra jár, csütörtökön elzárkózik, pénteken bulizni megy, szombaton alszik, vasárnap tanul (jobb esetben), hétfőn durcás...

Egy minden kamaszt + szülőt érintő helyzetet elemzek. Az eset fikció, úgy hoztam össze párbeszédet, hogy sok taglalni valót tartalmazzon. Máris megjegyzem, hogy a cikk alján levő levelezési címre várom a hozzászólásokat.

Az eset egy kamasz lány és az édesanyja között zajlik. A téma: az öltözködés.

Tizenéves: „Senki nem kényszerítheti a lányát, hogy ilyen ruhában járjon!”

Szülő: „Szerintem fontos az illendő öltözet. Nagyon sajnálom, ha ezt kényszerítésnek érzed.”

Tizenéves: „Igen, kényszerítesz!”

Szülő: „Szerintem sok szülő helyesli ezt az öltözködést.”

Tizenéves: „Miért fontos neked, hogy más szülő hogyan csinálja?”

Ez a néhány mondat is bizonyítja, hogy a kamasz érvelése nem az igazság oldalára billen, hanem a szabadságéra és az adott pillanat érzelmeire. Lehet, hogy holnap a kamasz mondaná rá ugyanarra a ruhára, hogy hordhatatlan.

A kamasz félúton van a gyermekkori és a felnőttkori között.

A kamasz a családban sajátítja el a probléma megoldását. Eleinte hagyjuk, bontogassa a szárnyát, örüljön a megoldásának, előbb-utóbb rájön, hogy melyik a helyes út. A helyes út az, ha az ok-okozati összefüggéseket elmondja a szülő kisebb korban, az világossá teszi a

megértést. Ha állandósulnak a viták és a kamasz vég nélküli szócsatákat provokál, akkor nem lesz idő, energia a problémára fókuszálni. Akkor a körülményekről vitatkozik a kamasz és a szülő, nem a problémát oldják meg. Ilyenkor egy „hegyibeszéd” segít: „Azt hiszem, mostanában nehezen értünk szót. Mindennel vitába szállsz. Így nem jutunk dűlőre. Próbálok megismerni az álláspontodat, de te nem figyelsz az én álláspontomra. Szeretnék több szabadságot adni neked, de szinte semmiben nem tudunk megegyezni. Úgy veszem észre, nem vagy még kész a közös megoldásra.”

Fontos, hogy ne a vitatkozás, hanem a megoldás kerüljön előtérbe. Ne uralja az indulat a beszélgetést. Ne a mérgeskedés, a kiabálás (hangerő) legyen a döntő érv. Legyen a szülő türelmes, de közben állítson fel korlátokat. Figyeljen a szülő arra, hogy ne győzzön a kamasz, ha arra nincs oka! Ha mégis, akkor a szülő veszített: megerősítette a kamaszt abban, hogy hangerővel, erőszakkal meg tudja törni a szülőt! Hallgassuk meg a kamasz gondolatait. Próbáljuk megérteni, miért nem tetszik neki az adott ruhadarab. A türelem ebben az esetben a megértés forrása lehet. Ha azt tapasztalja a szülő, hogy „csakazértis” makacskodik, hogy elérje a győzelmet, akkor a következőt mondhatja a szülő: „Most nem sikerült kompromisszumra jutnunk, tehát nemet mondok a ruhádra.” A feladatunk az, hogy a társadalom által elvárt normákat közvetítse a szülő a kamasz felé. Ezzel a szülőnek is tisztában kell lennie. Így folytathatja: „Kimegyek a szobámból, gondolkozz azon, amit eddig mondtam.” Fontos, hogy az ésszerűség határain belül maradjon a szülő és a kamasz is a döntéskor. Ha kifogyott a szülő az érvekből, a beszélgetésnek viszont nincs vége: „Szeretlek, de ennek a beszélgetésnek itt van vége.” Ez tekintély-elvű lezárás, nem alkalmazhatja a szülő sokszor. A szeretetről mindig nyomatékot kell adni. A következetesség mindig jó „fegyver” a kamasszal szemben. Jó, ha a szülő betartja az ígéretét, még akkor is, ha az neki is rosszul esik. Ezzel tudja a szülő a tekintélyét kivívni és megtartani. A cél az, hogy megértse: nem minden esetben neki van igaza, tudja megváltoztatni a véleményét, lássa, mikor jobb, ha belátással bír.

Egy másik témát is említek, az a függőségek. Függőség bármire kialakulhat, említek néhányat: számítógép, alkohol, cigaretta, drogok, vásárlás... A kamasz gyakran elszigeteli önmagát a családtól. Ez odáig fajulhat, hogy valóban egyedül érzi magát. Ebben az esetben jó enyhíteni a „fájdalmat” a fent említett tevékenység valamelyikével, és ha akar, szerezni fog! Egy pszichológiai fogalmat említek, a késleltetést (várakozás feszültségének elviselése), aminek kialakítását kicsi korban kell elkezdeni. A folytatásos mesék ennek kialakítására nagyon jók. Vagy a jutalom előtérbe helyezése a következő napra. Bár a mai világ az „itt és most”-ot hirdeti, megjegyzem nem reális. Jó, ha tisztában van a kamasz a szülői reakcióval: milyen cselekedetre

milyen szankció várható. A droggal kapcsolatban nem lehet a szülő elnéző, nincs második esély! **Csak egyetlen első alkalom van!** A kamasz társas kapcsolatait időről időre ellenőrizze a szülő. Erről a témáról nem lehet elég korán és elég sokat beszélgetni. A szülők életében nem játszik szerepet a drog, ismeret is kevés van róla. Járjon utána az ismeretnek a szülő, ha tájékozott, kevésbé lesz becsapható, érvelése hiteles lesz, tehát tekintélynövelő pozícióba hozza a szülőt.

## Teendők

A szülő mondja el véleményét a helyzetről. Ne a kamaszról!

Mindezt megértéssel tegye a szülő. Mindig egyes szám első személyben”...(én azt gondolom...” ) mondja el a szülő. Ez igen nehéz feladat

Soha ne akarjon a szülő a kamasz gyermek barátja-barátnője lenni!

Következetes szülői viselkedéssel a kamasz meggyőzhető, képes lesz a sajátjától eltérő álláspontot elfogadni.



„A fiatalok befolyásolják a szüleiket a politikában, az olvasásban, a zenében - és nem fordítva, ahogy a naivabbak gondolják. Másrészt viszont a szülők befolyásolják a fiatalokat abban, amit úgy hívunk, hogy "értékrend". Bár a kamaszok természetüknél fogva lázadók, mindig elhiszik, hogy a családjuk tudja, mi a helyes. Lehet, hogy furcsán öltözködnek, és olyan énekeseket szeretnek, akik üvöltöznek és gitárokat zúznak - de ez minden. Nem mernek messzebbre menni, és valódi forradalmat csinálni a szokásokban.”

Paulo Coelho

Gondolataikat továbbra is várom!

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

Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!

Folytatjuk!