

7. SZÁM

# ŐSZI HÍRLEVÉL

EKIF ISKOLPASZICHOLOGUSAI ÁLTAL ÍRT HÍRLEVÉL



## KEDVES SZÜLŐK ÉS PEDAGÓGUSOK!

Az elmúlt néhány hónapban azt tapasztaltuk, hogy sok olyan megkeresés, kérdés, témafelvetés érkezett hozzánk, amelyek főszereplői leginkább kamaszok, vagy kamaszkorba lépők. Nem is csoda, hiszen ez egy nagyon fontos időszak a fiatalok és a család életében is.

Amennyire fontos, annyira kesze-kusza, átláthatatlan és sokszor eszköztelen helyzeteket tud szülni. Ezekben a helyzetekben szeretnénk segítséget nyújtani Önöknek. Hisszük, hogy tudásunk gyarapítása, helyzetek átlátása és megértése, tehát az "aha-élmények" segítségünkre tudnak lenni az ismeretlen helyzetekben, az ezek során kialakult empátia pedig előre tud mozdítani bebetonozottnak látszó folyamatokat, amelynek következtében a sokszor átláthatatlan dinamikák szereplői fel-fellelegezhetnek egy kicsit. Bízunk benne, hogy gondolataink ígéretésből hasznos tanácsokká cseperednek majd, ezzel is segítve az otthoni egyensúly megteremtését!

Nagy Alexandra Anna

### SZERZŐK:

Lukács Anna  
Nagy Alexandra Anna  
Szövényi-Lux Réka  
Vígh Noémi

### Szerkesztette:

Nagy Alexandra Anna

PATRICIA ARGUETTE    ELLAR COLTRANE    LORELEI LINKLATER    ÉS ETHAN HAWKE

„KEDVES, VICCES, OKOS,  
TELE MELEGSÉGGEL ÉS EMBERSÉGGEL”

★★★★★  
EMPIRE

ÍRTA ÉS RENDEZTE RICHARD LINKLATER

# SRÁCKOR

Fesztivál  
Ezüst Medve  
64.  
Legjobb rendező

szundance

IBC PRODUCTIONS PRESENTS A DEFOUR FILM PRODUCTION A RICHARD LINKLATER FILM PATRICIA ARGUETTE ELLAR COLTRANE LORELEI LINKLATER ÉS ETHAN HAWKE "SRÁCKOR" BETH SLEPKO KÉPES MARI PERKINS  
MUSIC BY RANDALL POSTER COSTUME DESIGNER SANDRA ADAIR EDITOR ANDREW BECKER EXECUTIVE PRODUCERS LEE DANIEL ADRIANE KELLY PRODUCED BY JONATHAN GERRING JOHN SIKS WRITTEN BY RICHARD LINKLATER DIRECTED BY RICHARD LINKLATER

SZEPTEMBER 18.

#SRACKOR

Tizenkét éven  
aluliak számára  
nem ajánlott



# SRÁCKOR - BOYHOOD

## A felnövekedés története - filmajánló

**Írta: Szövényi-Lux Réka**

A Sráckor egy különleges, monumentális művészfilm, mely egy hétköznapi amerikai család életét mutatja be 166 percen keresztül. Különleges, mert a szereplőket valóban 12 éven keresztül követte a rendező és a stáb. Mason (a főszereplő) az első képeken 6 éves, kisiskolás, és a film forgatókönyvével együtt nő fel. Nem árulok el nagy titkot azzal, hogy a főiskoláig követjük az életútját.

A film nagyon őszinte, sallangoktól és nagy fordulatoktól mentes. Talán azért is, mert egy kisfiú felnövekedésén keresztül mutatja be egy család dinamikáját. Egy olyan családot, mely ha nem is minden aspektusában (hiszen Mason szülei a film kezdetétől külön vannak) hasonlít az általunk ismerthez, de sok szempontból tudunk azonosulni vele. Az anyai és az apai szerepekkel, próbálkozásaikkal, hogy közelebb kerüljenek a gyermekeikhez, miközben ők is a saját küzdelmeiket élik. A testvérek közötti különbözőségekkel és meghatározó szövetségükkel. Az iskola, a környezet szerepe és fontossága szintén jelen van. A barátságok, szerelmek alakulását is hitelesen mutatja be a film. Dokumentarista stílusa miatt számtalan komoly élethelyzetet, változást mutat be, miközben a hétköznapi szituációkból ismert humor elemei oldják ennek súlyát.




**A film megnézését mindenképpen ajánlom szülőknek, pedagógusoknak, illetve 16-18 éves fiataloknak.**

A filmben három nagy életszakaszában (kisiskoláskor, kamaszkor) kísérhetjük el Mason-t. Ezek jellegzetességeit szeretném három fő aspektusban bemutatni. Természetesen ez személyenként, elméletekként eltérő lehet, mégis bizonyos sajátosságok jellemzően megjelennek.

Felhasznált irodalom:

Cole és Cole: Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó. Budapest. 2006.

Bagdy Emőke: A személyiség titkai – Család, nevelés, önértékelés. Helikon Kiadó. Budapest. 2014

	 <b>Kisiskoláskor (6-10 éves)</b>	 <b>Kiskamaszkor (10-12 éves)</b>	 <b>Kamaszkor (12-18 éves)</b>
<b>Értelmi fejlődés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teljesítményképesség, kompetencia érzése, cselekvőképesség kialakulása</li> <li>- Konkrét műveletek = mentális műveletek elvégzésére válnak képessé, melyek egy logikai rendszerbe illeszkedő, belsővé tett cselekvések</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A teljesítményigény és a lázadás között vannak.</li> <li>- Tekintélyszemély jelenléte nélkül (szülő, tanár) is szabálykövető magatartást tanúsítanak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formális műveleti szakasz = egy problémán belül minden logikai kapcsolatot módszeresen végiggondolnak.</li> <li>- Elvont eszmék és magának a gondolkodásnak a folyamatai iránt érdeklődnek</li> <li>- Fontos nekik miként ítélnék másokról, hogy mások hogyan ítélik meg őket</li> </ul>
<b>Érzelmi fejlődés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Könnyebben képesek észben tartani két nézőpontot, kommunikálni is hatékonyabban tudnak, és ki tudják találni, hogy miként fognak mások viselkedni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nemi érés első jelei megjelenhetnek már. Nagy a különbség a fiúk és a lányok érzelmi fejlődése között.</li> <li>- Elkezdhetnek lázadni, szélsőséges érzelmeket megélni</li> <li>- Fokozottan érzékenyek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Megjelenik az önismeret és az önállóság igénye</li> <li>- Szülőkről való érzelmi leválás útján vannak</li> <li>- Nemi identitás elérése és a felnőtt szerep vállalása foglalkoztatja őket</li> </ul>

	<b>Kisiskoláskor</b> <b>(6-10 éves)</b>	<b>Kiskamaszkor</b> <b>(10-12 éves)</b>	<b>Kamaszkor</b> <b>(12-18 éves)</b>
<b>Érzelmi fejlődés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tudatosan törekednek arra, hogy az utasításokat és tilalmakat betartsák a felnőtteknek való megfelelésre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sokszor visszavonják érzelmeiket környezetükről és kritikusak szüleikkel szemben</li> <li>- Sajátos ürességérzést élhet meg, időnként érthetetlen szomorúság fogja el őket</li> </ul>
<b>Társas kapcsolat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barátság fontossága: közös alapon végzett tevékenység alapján</li> <li>- Jobban odafigyelnek a másokra</li> <li>- Konfliktusok feloldására törekednek</li> <li>- Különféle csoportokhoz csatlakoznak ügyességük szerint (pl. foci csapat)</li> <li>- Nemek közötti érdeklődés nem olyan erős</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A szorongását a gyerek csoportban próbálja oldani.</li> <li>- A csoportnak ez a védő, szorongást enyhítő szerepe a serdülőkorban végig fennáll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sokkal fontosabbá válik a kortársak véleménye, hiszen elsősorban közéjük akarnak tartozni</li> <li>- Baráti kapcsolatok szorosabbra fűződnek</li> <li>- Az addig közömbösnek ítélt másik nem vonzóvá válik</li> <li>- Fokozódik a hűségre, intimitásra és hasonlóságra való igény</li> </ul>

# HOGYAN MOTIVÁLJUK GYERMEKÜNKET A TANULÁSRA

ÍRTA: VÍGH NOÉMI



A szülői sors, és a szülői küzdelmek visszatérő nagy dilemmája, hogy a legjobbat akarom a gyerekeimnek, az pedig, ha tanul rendesen, és ... .. végül jó munkája és boldog élete lesz. „De Noémi, mit csináljak? Én nem tanulhatok helyette...”

Négy „kulcsfogalom” átbeszélésével szoktam erre a témára reagálni, amiket most csak röviden, egy kicsit szabadon, és erre a speciális helyzetre igazítva definiálnék

**Saját felelősség:** Ha gyermekeink azt gondolják, hogy igazából nekünk fontos, hogy milyen jegyet kapnak, mennyit tanulnak, akkor nagyon érthető módon az aggódást, idegeskedést és motivációkeresést is ránk fogják hagyni. Érdeemes a kezdetektől kialakítani azt a tudatot, hogy nebulónak a saját feladata, felelőssége, hogy mennyit tanul, milyen jegyeket szerez. Szülőként álljunk rendelkezésre, amikor, vagy amilyen formában csak tudunk, hogy ebben, ha kéri segítségünk a gyermekünknek, de ez az ő dolga, és egy napon az ő „boldog élete” lesz. Például, a gyermekük bukásától rettegő szülőknek szoktam mondani, hogy hagyjanak egy kis rettegést a gyermeküknek is, hiszen az okos gyermek tudja, hogy majd szerető szülője úgymint megoldja a helyzetet, pedig ezt most neki kéne.

**Őszinte érdeklődés kialakítása:** Érdeemes megkérdeznünk magunktól, hogy minket mennyire izgatna egy úgy nevezett király sztorija, aki századokkal ezelőtt élt, vagy az, hogy bizonyos számokat elosztva egymással mi az a harmadik, számomra irreleváns szám, ami az eredmény, ha ebben az időben a barátnőnkkel telefonálhatnánk. Nagyon fontos lehet, főleg az iskolás évek elején, de később is néha együtt tanulni, és alkalom adtán együtt szenvedni gyermekünkkel. Nem, ne értsenek félre: nem számon kérni!

Például: Végigülni együtt a matek házit, és minden eredménynek közösen örülni, hogy erőfeszítéseinknek eredménye van, megoldottuk. Átmesélni, beszélgetni, és egy youtube videóban is megnézni, ki volt az a Nagy Lajos, aki szinte hihetetlen, de 16 évesen már király volt. Sőt... amikor egyikünk se tudja érdemben megérteni a kovalens és a fémes kötés közti különbséget, akkor együtt elgúszolni a holnapi kémia 5-öst, és inkább kimenni, sétálni egyet a friss levegőre.

**Pozitív megerősítés:** Logikus, de mégse mindig sikerül: ha megdicsérem a kívánt viselkedésért a gyermeket, akkor tudja, megtanulja, mit kell csinálni. Míg ha leszidom a nem kívánt viselkedésért, netán az eredményért, attól a kívánt viselkedést még nem biztos, hogy fogja tudni. Ennek főleg a kamasz kort megelőzően van nagy hatása.

Például, ha az alsós diákot látom otthon bármilyen tankönyve társaságában, mondhatom neki, hogy milyen jó látni, ahogy foglalkozik a tanulással, meséljen már nekem is arról, mit tanultak most.

**Energia végességének elfogadása:** A mai iskolások rengeteg órát töltenek a padban, órákon, tanulással. A gimnazistáknak csak az iskolai tanórákból sokszor több van mint 30 egy héten, ami közelíti a felnőttek teljes munkaidejét. Elcsépeltnek hangzik, de gyermekeinknek ezen túl sok alvásra, mozgásra, játékra, barátokkal töltött időre van még szüksége a fejlődéshez. Próbáljuk segíteni őket a pihenésben, értelmes kikapcsolódásban, hátha a következő generációban a munkavállalók egyik legnagyobb nehézségét nem az un. munkamagánélet egyensúly fogja jelenteni.

# KIEGÉSZÍTÉSKÉNT LÁSSUNK NÉHÁNY



## PÉLDAMONDATOT:



Kisfiam, gyere, meséld már el ma milyen óráitok voltak az iskolában, és pakoljuk be együtt a táskát, hogy utána az iskolával már ne is kelljen foglalkozni!



Nyáron szeretnénk menni a Balatonra az unokatestvéredékkal. Én jobban örülnék, ha Te is tudnál jönni, és velük bandázni, mintha a matek pótvizsgára kellene készülnöd.



Olyan jó látni, hogy fordítasz a délutánodból időt a tanulásra, tudok valamiben segíteni?

Menjél, nézd meg nem maradt-e házi, és pakolj be holnapra!



Ha nem kezdesz el tanulni, és már most bukdácsolsz, milyen ember lesz belőled? Nem fogod vinni semmire.



Már megint mással foglalkozol tanulás helyett, nem szabad ennyit lustálkodni!



# KIEGÉSZÍTÉSKÉNT LÁSSUNK NÉHÁNY

## PÉLDAMONDATOT:



A centrifugális erőről tanultok? Én már nem mindenre emlékszem, de gyere, kérjük meg a keresztapád, hogy meséljen kicsit róla! Érdekes lehet, mintha lenne köze a biciklivel kanyarban bedőléshez.



Este hét van, ilyenkor már felejtsük el az iskolát, gyere, válassz egy könyvet, amiből meséljek majd, mossunk fogat, aztán nyolckor itt az ideje a jól megérdemelt pihenésnek!

A Te munkád a tanulás, mindenkinek el kell végezni a feladatát!



Nincs még kész az írás házid? Akkor még tessék gyorsan fél 8-ig befejezni, mert nyolckor ekkora gyerekek már ágyban a helye!

# TÚL SOK A TELEFON, MIT TEHET ILYENKOR A SZÜLŐ?

Avagy milyen elvek mentén szabályozzuk a gyerekek digitális jelenlétét, hol van az életükben az okoseszközök helye?

ÍRTA: LUKÁCS ANNA



A fejlett országokban szinte elengedhetlenné vált az okoskészülékek beszerzése, a rajtuk elérhető internet és a letölthető applikációk segítségével pedig szinte nem marad olyan területe az életünknek, ahol ne hívnánk segítségül a telefonunkat. A fiatalabb generációk az eszköz több funkcióját használják ki, illetve összesítve is több időt töltenek telefontal a kezükben, mint az idősebbek, így azonban azok negatív hatásai is fokozottabb mértékben érintik őket.

Talán a szülők számára tűnik fel leghamarabb, hogy a gyermekük a megszokottnál több időt képernyő előtt. A digitális oktatás térnyerése ráadásul felerősítheti ezt, hiszen az iskolás gyerekek sokszor online kapják a házi feladatot, és az információgyűjtést is ilyen módon végzik. Szülőként pedig nehéz lehet kontrollálni, mikor elég a különböző okoskészülékekből, mert mi magunk is tisztában vagyunk vele, mennyire a mindennapjaink része például az okostelefon. Sokak fejében megfordulhat azonban, hogy mikor és hogyan érdemes gátat szabni a folyamatos „kütyőzésnek”.

**Ez a rövid, 10 állítást tartalmazó teszt a túlzott mértékű okostelefon használat felismerésére szolgál. Minél több állítás igaz a gyermekre, vagy akár a szülőre, annál valószínűbb, hogy problémás a telefonjával való kapcsolat.**

1. Előfordul, hogy sokkal több időt tölt a telefonjával, mint amennyit tervezett?
2. Előfordul, hogy elveszíti az időérékét, miközben az okostelefonozik?
3. Határozottan több időt tölt üzenetek, e-mailek küldésével, mint amennyit élőben beszélget emberekkel?
4. Gyakran alszik bekapcsolt telefontal a párnája alatt vagy maga mellett az ágyban?
5. Gyakran megesik, hogy állandóan, a nap bármely szakában üzenetekre, e-mailekre válaszol, még akkor is, ha ez más teendőidet megzavarja?
6. Volt már olyan tapasztalata, hogy a telefonja túlzott használata csökkenti a teljesítményét más területeken?
7. Vonakodva válik meg a telefonjától, akár csak rövid időre is?
8. Evés közben a telefonja is mindig ott van maga mellett az asztalon?
9. Előfordul, hogy naponta többször is megnézi, ellenőrzi a telefonját, akkor is, amikor tudja, hogy semmi újat vagy fontosat nem talál majd rajta?
10. Feszült lesz, ha alacsony a telefonja töltöttsége, és az akkumulátor kezd lemerülni?

**Milyen káros hozadékai vannak, ha folyamatosan a telefonunkra figyelünk?**

Az egyik jel lehet az alvási szokások változása is. Ha a gyermek kialvatlan, és gyakran telefonozik éjszakába nyúlóan, aminek számtalan káros hatása van az egészségére, hosszabb távon álmatlansághoz és kimerültséghez vezethet. A további káros következmények közé tartoznak a koncentrációs nehézségek, fejfájás, a folyamatos görnyedés okozta nyaki- és hátfájdalmak. Az sem elhanyagolható, hogy a sok mobilozás, internetezés mellett kiszorulhat a testmozgás és a szabadban töltött idő a gyermekek életéből.

## **Néhány tanács, amelyek segítségével korlátozható a telefonhasználat:**

1. Telepítsünk képernyőidő figyelő és szabályozó alkalmazást, amely nemcsak nyomon követi a telefonozással töltött időt, de jelez is, ha túlléptük az általunk beállított időtartamot.
2. A telefonok és egyéb eszközök legyenek félretéve evésnél és egyéb családi programoknál!
3. Szabjunk határokat, és tartsd be azokat! Például hétköznap és hétvégén mettől meddig tesszük félre a telefonunkat.
4. Tanulás közben a telefon legyen kikapcsolva, vagy lenémítva!
5. Elalvás előtt egy órával már ne telefonozzunk, és ha éjjel felébredünk se kezdjünk mobilozni!
6. Használjunk karórát, hogy ne mindig telefonon nézzük az időt!
7. Találjunk olyan szabadidős elfoglaltságokat, amik nem képernyőhöz kötöttek!
8. Végül pedig említést érdemel, hogy szülőként mutassunk példát (ebben is) a gyermekünknek!

## **Szülői ellenőrzés a biztonság érdekében:**

Dr. Gail Saltz pszichiáter javaslata, hogy hetente egyszer a szülő nézze át a gyerekek telefonját, természetesen a beleegyezésükkel. Elég, ha átnézzük a közösségi médiás posztjait, amiből már kaphatunk egy képet arról, milyen módon működik a gyerek a közösségi oldalakon. Az ellenőrzésnek azonban semmiképp se legyen része a gyermek üzeneteinek átnézése, mert az már a magánszférája megsértése lenne. Egyedül akkor léphetjük át a határt, ha arra utalnak az általa megosztott tartalmak, ha például depresszióra, öngyilkossági gondolatokra, vagy bántalmazásra utaló jelet találunk, azaz veszélyben van a gyermek. Ilyenkor nem a magánszféra az első.

## **Nem árt tisztázni a következőket:**

- milyen veszélyei annak, ha mindenki hozzáfér a személyes adataikhoz: mindennek, amit nyilvánosan osztunk meg magunkról az interneten, nyoma marad
- miként reagáljanak a netes zaklatásra: az Internet Hotline jogsegélyszolgálatnál minden sértő internetes tartalmat be lehet jelenteni
- hogyan kezeljék a különböző internetes forrásokat, híreket: a különféle tartalmakhoz kellő óvatossággal viszonyuljon

A legfontosabb tehát az, hogy még mielőtt elérhetővé tennénk számára az okoseszközök használatát, mindenképpen hívjuk fel a figyelmét az internet veszélyeire, hiszen az ellenőrzés mellett ugyanolyan fontos hangsúlyt fektetni a megelőzésre és a felvilágosításra.

### Felhasznált forrás:

Bianchi, A. and Phillips, J., 2005. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), pp.39-51

Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. doi: 10.1080/0144929x.2016.1158319

Márta, D., 2021. 15 tipp a mobilfüggőség megelőzésére kamaszokban - Ne szorongj! - Gyermekkori szorongás és oldása. *Ne szorongj! - Gyermekkori szorongás és oldása*

Parents. 2021. How Much Should You Spy On Your Teens?

Walker, R., 2021. Harmful effects of mobile phones on students. *21st Century Repairs*





Üzenetek

most

Ideje letenni egy kicsit a telefonod.



# MI IS AZ A "KAMASZKÓR?"

ÍRTA: NAGY ALEXANDRA ANNA



Milyen bugyuta cím is ez valójában, hiszen mindenki tudja, hogy mi is az a kamaszkor: Egy krónikus, több éven át tartó súlyos betegség, amit a 12-14 év körüli fiatalok kapnak el nemtől függetlenül. Elsősorban az idegrendszert, de tágabb értelemben az egész testet támadja. Nincs rá ellenszer, sem gyógyszer és általában a legcukibb, legbűbájosabb gyerekeket keríti a leginkább hatalmába. Szerencse azonban, hogy ez a kamaszoknak meg sem kottyán, a betegségtől leginkább a legszűkebb környezet, a család és azon belül is a szülők szenvednek. Nem halálos, de maradandó károkat tud okozni.

Így már mindenki tudja, hogy miről is van szó? A legtöbbüknek ismerős lehet ez az állapot. A jó hír azonban az, hogy az ismerősség és kegyetlenül pontos esetleírás ellenére is a valóság nem ennyire egyszerű és nem is annyira tragikus.

Ebben a cikkben szeretnék egy kicsit rávilágítani arra, hogy mi is történik egy kamasszal, amikor elkezdődik nála a pubertás kor. Továbbá, hogy milyen testi és milyen lelki változásokkal kell szembenéznie és megküzdenie, milyen lélektani feladatokat kell teljesítenie és mit nyerhet ő és a család abból, ha ezek a folyamatok sikeresen végbe is mennek.

Jelen cikkben olyan témákat fogok érinteni, ami az átlagos kamaszokra jellemző, amin minden fiatalnak át kell mennie. Kiugró, patológiás esetekre nem térek most ki. A terjedelem nem engedi meg, hogy mélyen, részletekbe menően tárgyaljam a témát, de következő számunkban szeretnék kitérni arra is, hogy mi a család szerepe és feladata a kamaszodás során.

A kamaszkor terjedelmes szakirodalommal rendelkezik, még sincs egyetértés abban, hogy pontosan hol kezdődik és mikor is ér véget. Nagyon változó, hogy mikor kezdődik és hogy mikor cseng le, ez is mutatja, hogy nem vagyunk sem időzített robotok, sem egyformák. A viselkedés megfigyelése, és az azon belüli változások észrevétele jó jelző lehet.

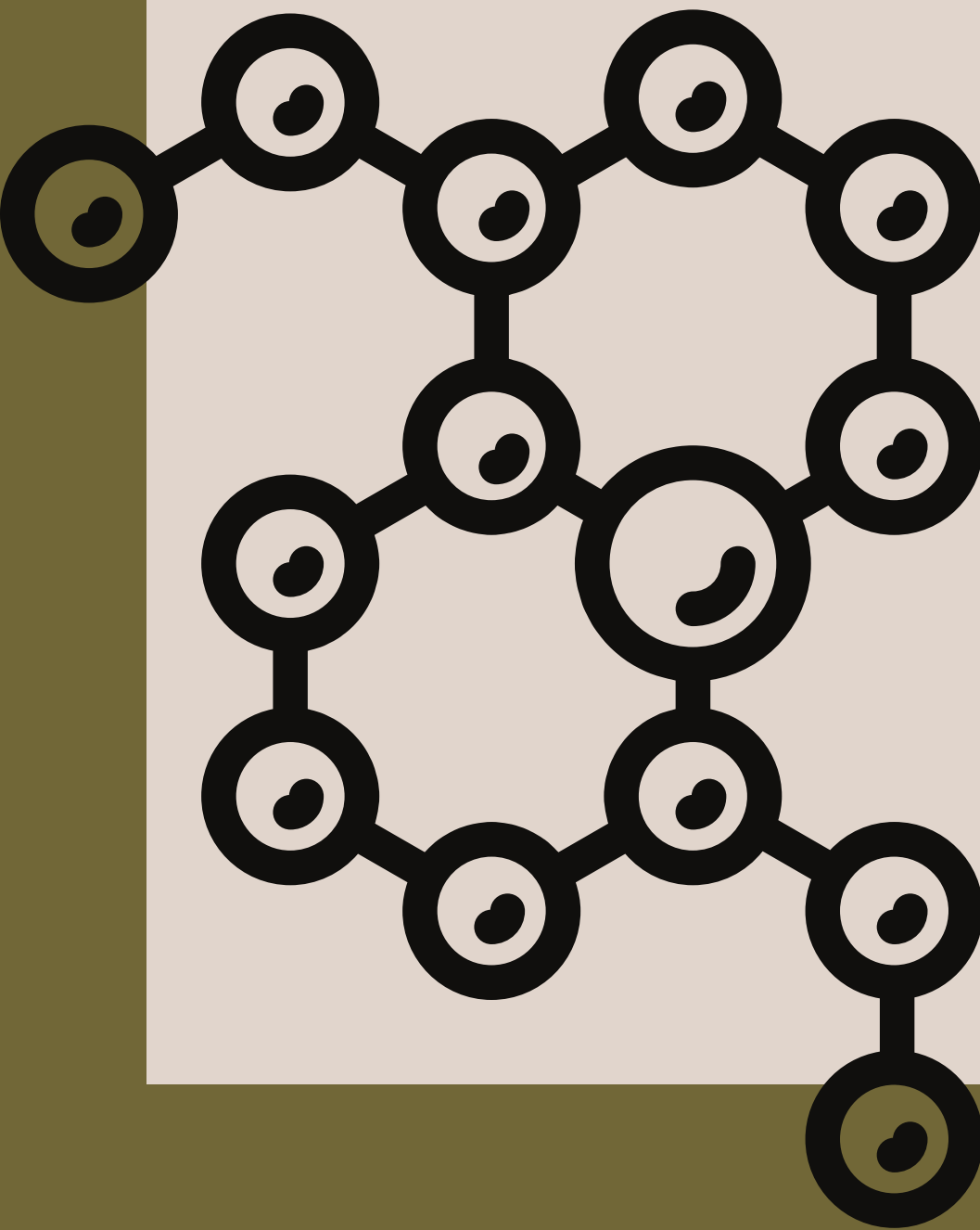
Téves az az elgondolás miszerint a kamaszkor kötelezően egy problémás, konfliktuózus időszak. Nem feltétlenül kell annak lennie, ha rugalmasan tudunk alkalmazkodni ahhoz, hogy gyermekünk, diákunk hormonjai a feje tetejére álltak, és egy kis türelemmel tudjuk segíteni őt ebben a számára nagyon új, kihívásokkal teli, átláthatatlannak tűnő útkeresésben.

Na nézzük is, hogy mi történik ilyenkor egy kamaszban. Talán érdemes a testi, biológiai változásokkal kezdeni, akár még saját magunk is emlékezhetünk a sokkra, amit testünk látható vagy láthatatlan változásai okoztak bennünk.



## Hormonális rendszer változása:

A kamaszkor kezdete során az agyunkban benyomódik egy start gomb, aminek hatására különböző hormonok termelésének mértéke megnövekszik és elszabadul az agyunkban. Ez nagyon sok mindenre hatással van, például a növekedésre. Ez a leglátványosabb, hiszen ilyenkor tapasztalhatjuk például azt is, hogy tegnap még egy kisfiunk volt, aki ma már két fejjel magasabb nálunk. Ugyanúgy hatással van az alvásunkra is, a melatonin (alvási hormon) termelésének ingadozása miatt. A növekedésen és alváson túl fontos továbbá megemlíteni, hogy a nemi hormonok mennyisége akár harmincszorosára is növekedhet, ami olyan jelentős változás a szervezetben, hogy nehezen kezelhető egy kiskamasz számára.

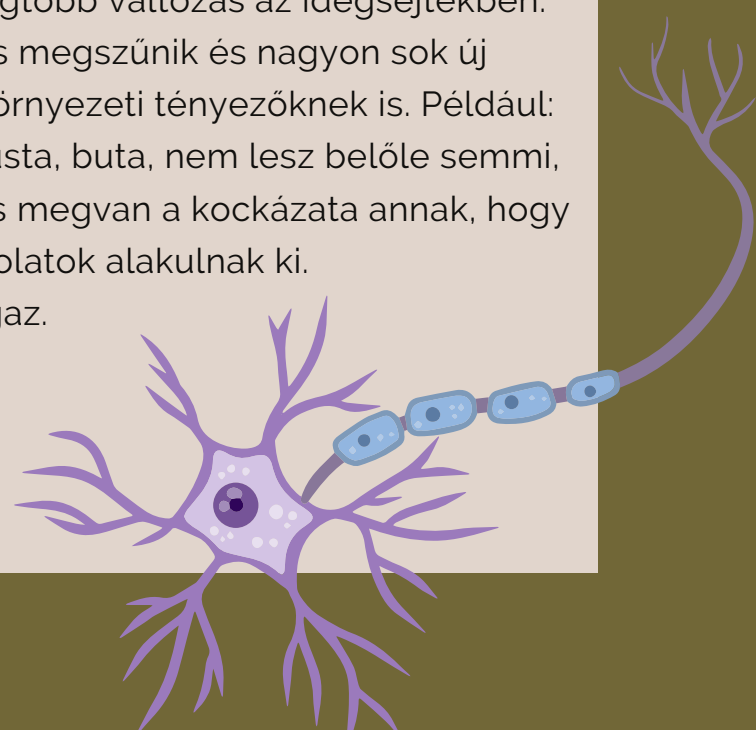
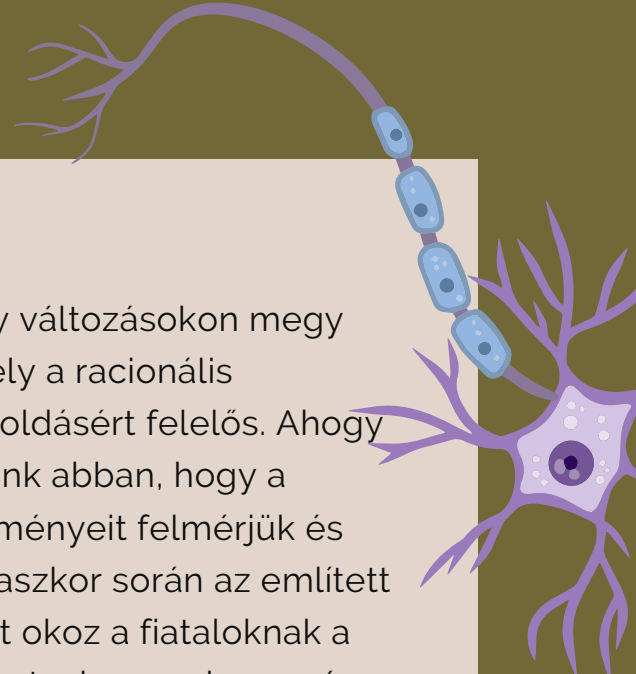


## Az idegrendszer változása:

A pubertás kor során a prefrontális kéreg nagy változásokon megy keresztül. Ez a terület agyunk azon része, amely a racionális gondolkodásért, önkontrollért, probléma megoldásért felelős. Ahogy egyre idősebbek leszünk, egyre jobbak vagyunk abban, hogy a cselekedeteink negatív vagy pozitív következményeit felmérjük és eszerint szervezzük a viselkedésünket. A kamaszkor során az említett terület fejletlensége miatt sokszor nehézséget okoz a fiataloknak a viselkedésük kontrollálása. Ezt a képességünket a kamaszkor során sajátítjuk el és tökéletesítjük. Ez a terület egészen fiatal felnőtt korig, kb. 18-21 éves korunkig fejlődik.

Ezzel szemben viszont az érzelem feldolgozásért felelős limbikus rendszer és ezen belül is az amygdala kifejezetten fejlett már. Sokkal korábban érik, mint a prefrontális kéreg. Ezért van az, hogy a kamaszok hajlamosak az érzelmi alapú reakciókra, mert abban már nagyon jók, hogy érzékeljék az érzelmileg fontos jeleket, de még ügyetlenek a racionális döntések meghozatalában. (Tipp: Ilyenkor, ha kérünk valamit, vagy szeretnénk valamit, érdemes a dolgok jutalmazó oldalát hangsúlyozni, tehát miért lesz ez jó nekik, a kockázati, veszélyt jelentő tényezőkkel szemben, mert az még nem igazán érdekli őket.)

Mindemellett az idegrendszerben zajlik egy hatalmas tatarozás. Második alapkővetételnek is nevezzük ezt az időszakot, hiszen a csecsemőkor után ebben az időszakban történik a legtöbb változás az idegsejtekben. Sok meglévő kapcsolódás felbomlik és megszűnik és nagyon sok új keletkezik. Sok szerepe van ebben a környezeti tényezőknek is. Például: ha egy kamasz sokat hallja azt, hogy lusta, buta, nem lesz belőle semmi, akkor ez hat az ő gondolkodására is, és megvan a kockázata annak, hogy ezzel összefüggő idegrendszeri kapcsolatok alakulnak ki. Természetesen ennek a fordítottja is igaz.



## Lélektani változások:

A kamaszkor egy úgy nevezett normatív krízis. Amikor meghalljuk ezt a szót, hajlamosak vagyunk valami komoly problémára gondolni, de a krízis szó ebben az esetben nem csak azt rejti magában, hogy ez egy kihívásokkal teli életszakasz, hanem azt is, hogy ennek sikeres megoldása fejlődést rejt magában. Ilyen normatív krízis például még a várandósság vagy szüleink elvesztése is. Olyan élethelyzetekre utalunk ilyenkor, amik a természetes életből adódnak és nem megúszhatók. Ha sikeresen megugorjuk ezeket a kihívásokat, akkor tudunk a következő életszakaszba lépni. Eközben fejlődik a kamasz személyisége, megoldási készségeinek repertoárja, nő az énéreje és önbizalma is.

Érdeemes továbbá arra is figyelni, hogy egy normatív krízisben lévő fiatal rengeteg elvárással találkozik. Nincs könnyű dolga. Azonban, ha ehhez a normatív krízishez társul egy úgynevezett akkcidentális krízis is, akkor várható, hogy romlani fog a teljesítménye, "nehezen lehet vele bírni". Olyan ez, mint, mikor a felnőtt világban minden "csőstül jön". Ilyen akkcidentális krízis lehet például egy szeretett személy elvesztése, krónikus betegség, vagy éppen egy általunk is túl jól ismert világjárvány is. Ezért hangoztatjuk mostanában oly sokszor, hogy ennek az időszaknak a kamaszok az igazi vesztesei, hiszen ők sokkal kitettebbek.



## Mi a fene történt a gyerekemmel?

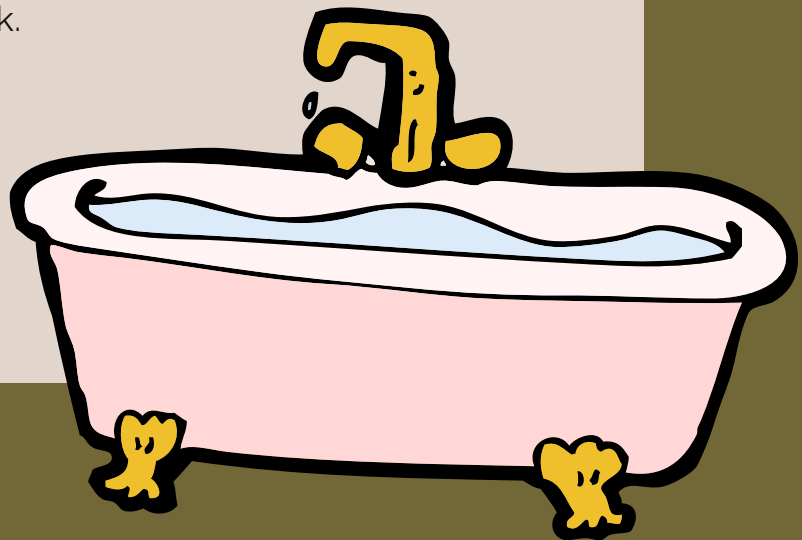
Összegyűjtöttem öt nagyon gyakori témakört, amivel keresni szoktak a kamasz gyerekek szülei. Zárásként ezeknek a helyzeteknek a hátterére szeretnék egy kicsit rávilágítani, hátha a megértés közelebb hoz minket a megoldáshoz is.

### - Folyamatosan a fürdőszobában van, hosszasan készülődik, magával van elfoglalva:

Ez bizony gyakori probléma szokott lenni, bár hozzáteszem, az ellenkezője is. Érdeemes ilyenkor figyelembe venni, hogy a gyors testi változásokat egy fiatal nehezen tudja lelkileg lekövetni. Időre van szükségük ahhoz, hogy megbarátkozzanak az új külsejükkel és elfogadják azt. Nagy szükség van arra, hogy saját maguk elfogadása beépüljön az önértékelésükbe és valamilyen szinten szeretni is tudják magukat a megváltozott külsejükkel együtt. Elengedhetetlen ez az önbizalom szempontjából és a későbbi testképzavarok elkerülése végett. Ez egy magányos folyamat, hagyni kell megérkezni őket.

### - Furcsa dolgokat kérdezget, sokszor a halálról beszél, vigyük el pszichológushoz?

A kamaszkor az az időszak, amikor a fiatal képessé válik az elvont, absztrakt témákról való gondolkodásra. Egyre többet foglalkoztatják egzisztenciális kérdések például, hogy mi az értelme az életnek?, van-e élet halál után? - Érdeemes ezeket a gondolatokat szabadon hagyni, és beszélgetni velük ezekről a témákról (ha igénylik), mert ezek alapján alakítják ki ideológiai és morális elképzeléseiket a világról, amelyek a felnőttkor fontos pilléreivé válhatnak.



**- Gyakran változtatja, hogy mit szeret, igazából azt sem tudja, hogy mit akar.**

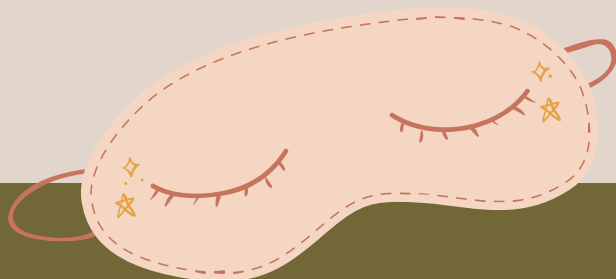
Ha ezzel szembesülnek, akkor ez egy jó jelző lehet arra, hogy minden rendben van. A kamaszkor az útkeresésről szól. Ekkor próbálja a fiatal kitapogatni, hogy valójában ki is ő. A többszörös én időszakának is nevezhetnénk, és biztos vagyok benne, hogy a saját életünkből is elő tudunk húzni rá példákat. Látványos példa lehet, amikor szeptemberben még rappet, októberben már rockot, de novemberben punkot hallgat a gyerek. - Ezek gyakran a környezet számára terhes váltások, de érdemes ebben némi szabadságot adni a gyerekeknek, hogy rátalálhasson a számára komfortos szerepekre.

**- Mostanában zárkózott, nem beszél, folyamatosan nemet mond és csak a barátai érdeklík, csak velük lóg.**

A kamaszkor az érzelmi függetlenedés folyamata is egyben, ekkor már, fájdalom, de nem a szülő az elsődleges érzelmi támasz, hanem sokkal inkább a kortársakra helyeződik a hangsúly. Második dackorszaknak is hívja a szakirodalom, mert ismét a "nem" lesz az egyik legtöbbit használt szó. A nem-ek mögött ilyenkor leginkább az önállósodás vágya áll. A felelősségvállalás és annak a kipróbálása, hogy ő hogyan működik a világban a saját döntései mentén.

**- Nem akar aludni a gyerek, biztos sokat játszik, túl sokat csetel.**

Lehet, de az is lehet, hogy nem. A korábban már említett melatonin termelés ingadozása miatt valóban nehezebben tudnak elaludni a kamaszok. Ilyenkor később alszanak és később kelnek (ha tehetik). Az is szempont továbbá, hogy a rengeteg változás, mind hormonális, mind idegrendszeri kifejezetten kimerítő tud lenni. Ezért a kamaszok kóros, fiziológiás fáradtságban szenvednek, amit mi gyakran lustaságnak élünk meg.



És végül lehet ennek egy olyan háttértényezője is, hogy ez az az időszak, amikor igazán egyedül tudnak lenni. Nem kér tőle senki semmit, nem sűrög körülötte senki, azt csinálhat, amit akar - vagyis végre megélheti a saját önállóságát.

**Összegezve:**

A kamaszkornak nem az a lényege, hogy megússzuk, sem az, hogy konfliktustól mentes legyen, főként nem az, hogy ne legyen krízis. SŐT! Az a cél, hogy legyen krízis, amit meg lehet lépni, hogy keresse magát a kamasz, hogy néha essen kétségbe, hogy unatkozzon, hogy vitatkozzon, hogy ne találja néha a helyét. Ezekkel megküzdve tud majd eljutni a saját maga mellett való elköteleződésig és tudja kialakítani saját, érett identitását.

