

Juhász Kató

# KULCS AZ ÉLETHEZ

Tanácsok serdülőknek

# ELŐSZÓ

A felnőtté válás folyamata az élet legnehezebb szakasza, mely sok problémát vet fel a családokban.

A gyermekétől való érzelmi eltávolodást minden szülő nehezen viseli.

Napjainkban – mikor az erkölcsi normák fellazulása tapasztalható –, különösen fontos, hogy az önállóságra törekvő serdülő jó példákat vegyen át, és úgy alakítsa ki saját értékrendszerét, hogy valódi értékeket építsen be személyiségébe, s ezáltal sikeres, kiegyensúlyozott felnőtt ember váljék belőle.

Az önbizalom növelésében sokat segíthet a család. A kellő önbecsüléssel rendelkező serdülő – fő életcélját kitűzve – önállóan tud elindulni a saját útján, hogy megtalálja helyét a világban.

A serdülőkor elhúzódó, gyakran tíz éven át tartó folyamat.

A könyvben foglalt tanácsok részben a kiskamaszoknak –, de főleg az ÉLET kapujában álló fiataloknak szólnak.

A szülők nagyfokú türelem tanúsításával, önzetlen szeretetük, bizalmuk éreztetésével tudják elérni, hogy e válságos időszak után újra jó kapcsolatuk legyen, immár felnőtt gyermekükkel.

A szerző

# A serdülőkor

A serdülőkor az élet legnehezebb szakasza. A biológiai változások átélésén kívül a szexuális szerep személyiségébe való beépítését, a társadalmi normák és valódi értékek megismerését, a pályaválasztásra való felkészülést, mind ebben az időszakban kell a fiatalnak elsajátítania, megvalósítania.

Folyamatosan alakulnak ki a serdülő szervezetében a fizikai változások, melyek eredményeként felnőtté érik.

Ez a folyamat egyénenként eltérő időtartamú lehet.

A biológiai változásokat érzelmi változások kísérik. Mindkét nem képviselőiben kialakul a nemiség iránti érdeklődés.

A tinédzser, miközben sajnálja, hogy elmúlt a gondtalan gyerekkor, igyekszik leválni szüleitől, és saját egyéniségét kialakítani.

A legtöbb fiatal foglalkoztatja ebben a korban, hogy mi az élet értelme, s konkrétan, mi az ő feladata a világban. A serdülő mindenről kialakítja saját véleményét, ízlése gyakran megváltozik, törekszik új kapcsolatok létesítésére, és már komolyan elgondolkodik azon, hogy milyen pályát válasszon.

Vannak gyermekek, akik különösebb gond nélkül felnőtté válnak, de az esetek többségében felborul a családban korábban kialakult egyensúly, a tinédzser megkérdőjelezi a család szabályait.

A kamaszok többsége a kortársak által helyesnek tartott értékeknek kíván megfelelni, és e szerint viselkedik. Sok esetben szembe helyezkednek a szülőkkel, lázadnak a tekintély érvényesítése ellen. Jellemző rájuk a provokatív viselkedés, elutasító, olykor durva magatartás, a kalandkeresés, nem ritkán a csavargás, egészségre káros anyagok kipróbálása, feltűnő öltözködés. Új baráti társaságot alakítanak ki, ahol a hangadók gyakran tévútra viszik – káros szokások rabjává teszik – a befolyásolható, tapasztalatlan fiatalokat.

A szülőkkel szemben éles kritikákat fogalmaznak meg a korábban „jó” gyerekek. Nem ritka a szülők ellen irányuló dühroham, a hangulatingadozás, vagy éppen befelé fordulás.

A gyermekétől való érzelmi eltávolodást minden szülő nehezen éli meg.

A serdülő próbálja személyes függetlenségét elérni, tiltakozik a szülők ellenőrző tevékenysége ellen. Ebben a válságos korszakban felszínre kerülhetnek mindazok a problémák, nehézségek, melyeket gyermekkorban élt meg a fiatal. Lelki eredetű zavarok jelentkezhettek. Ezek az élet első éveit

ben átélt traumákra, a család egyensúlyzavarára, az új baráti társaság és a családból hozott viselkedési formák eltérésére vezethetők vissza.

Különösen nehéz helyzetben vannak azok a serdülők, akiket gyerekként bántalmaztak. Ez a tény túlérzékennyé teszi a fejlődő személyiséget, nehezen alakul ki önbizalma, fél, hogy nem fog felnőttként sem megfelelni az életben. Az ilyen kamasz általában hamar létesít szexuális kapcsolatot, azért, hogy valakire támaszkodhasson, tartozhasson valakihez.

A csonka családokban nevelkedett gyermek is nehezebben éli meg ezt az átmeneti időszakot. A nevelését végző szülő általában tiltakozik a leválás ellen, vagy ha új házasságban él, a gyermek részéről féltékenység, mellőzöttség érzése jelentkezhethet, ami megrontja a kapcsolatot.

Sok házasság csak a gyermekek miatt marad fenn. A serdülő megérzi a szülők elhidegülését, s az állandó veszekedés, konfliktus miatt próbál menekülni a családból.

Azokban a családokban is nehéz a tinédzser helyzete, ahol a gyermekeket minden problémától óvták, mert veszélyesnek, féltelmet keltőnek látja a külvilágot.

Minden serdülő gyakran érez szorongást, bizonytalanságot. Nem ritka ebben a korban a figyelemzavar, a depresszió.