Nevelési kihívások a kamaszkorban (fegyelmezés, kamaszok kezelésének speciális módszerei)

HALLGATÓI TANANYAG

Szerzők

Kővári-Gonosz Katalin

Kuslits Gábor

Tóth Marianna

Szakmai lektor

Szarka Attila

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú,
Szociális humán erőforrás fejlesztése
kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kiadvány a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 azonosítószámú,

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt keretében készült

Kiadja Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

1132 Budapest, Visegrádi utca 49.

Telefon: +36 1 769 1704

www.szgyf.gov.hu

Felelős kiadó Benedek István Zsolt főigazgató

Budapest, 2019.

Tartalom

1. „Mi jár a kamasz fejében” 5
1.1. Változások 6
1.2 Szülői-pedagógiai környezet attitűdje 16
2. Mi a panasz a kamaszra?” – A kamaszkor sajátosságainak kezelése 24
2.1. Kamaszkori válságokról – fejlődési krízisekről általában 24
2.1. Kamaszkori konfliktusok és szintereik 32
2.2.1.Típusok 32
2.2.2.Kezelési stratégiák 33
3. Krízisben 38
3.1. A serdülőkor történéseit befolyásoló hatások 38
3.2. A sok gondozottunk identitásfejlődését befolyásoló hatás: a trauma 40
3.2.1. A hospitalizáció 41
3.2.2. A trauma, a bántalmazás és az elhanyagolás hosszú távú következményei, hatásuk a személyiségfejlődésre 43
3.2.3. Az elhanyagolás következményei 46
3.2.4. A bántalmazás következményei 46
3.2.5. A szexuális bántalmazás következményei 47
3.2.6. Az antiszociális személyiség fejlődés 47
3.2.7. A borderline személyiségzavar 48
3.2.8. Önsértés, falcolás 49
3.2.9. Az öngyilkosság 50
3.2.10. A prostitúció 52
3.3. További negatív hatások a gyermekek viselkedésének hátterében 52
3.3.1. Az iskolai kudarcok szerepe 52
3.3.2. A család egyensúlyzavarából eredő problémák 54
3.3.3. A szegénység, mint kockázati tényező 55
3.3.4. Az én-kép szerepe 55
3.3.5. A hiperaktivitás 56
4. „Hol vagyok” 58
4.1. A gondozási helyek és a kamasz szükségleteinek, igényeinek illeszkedése 58
4.2. A kortárs csoport szerepe a serdülő életében 60
4.2.1. A csoporthoz tartozás fontossága 60
4.2.2. Negatív hatások a kortárs csoportban 62
4.2.2.1. Bullying 62
4.2.2.2. Szökés, csavargás 63
4.2.2.3. Alkohol, drog, egyéb függőségek 63
4.2.2.4. Szexualitás 64
5. „Kiút a válságból” – Megoldási stratégiák 66
5.1. Beszéljük meg 67

5.2. A pozitív énkép támogatása 69
5.3. Határok kijelölése 71
5.4. A jutalmazás – büntetés kérdése 72
5.5. Resztoratív módszerek 74
5.6. Reziliencia 75
6. Úton a felnőtt élet felé - Kommunikáció és társas kapcsolatok a kamaszkorban 78
6.1. A tekintély által felállított pszichológiai tér, ahol a nevelésbe vett gyerekekkel találkozunk 79
6.2. Kamaszok és fiatalok a gyermekvédelemben 80
6.3. A nevelő hatalmának forrása 81
7. Mi segíti a kamasz nevelését? – a nevelő módszertani ismeretei, attitűdje, szakmai személyiségének fejlesztése 85
7. 1. A szakmai személyiség fejlesztésének lehetőségei 86

1. „Mi jár a kamasz fejében”

Összefoglalás

A kamaszkor kürölbelül 12 éves kortól 20-25 éves korig is eltart, átmenet a gyermekkorból a felnőttségbe. Feladata az identitás újraformálása és stabilizálása, középpontban a saját személyiség áll. Amennyiben ez a folyamat megreked, vagy részben sérül, beilleszkedési, önérvényesítési és önértékelési problémák, pszichés tünetek, valamint alkalmazkodási nehézségek alakulnak ki.

Cél

A kamaszkor változásainak a fejlődés, az érés következményeinek bemutatása, valamint a serdülő kori nevelés lehetőségeinek, határainak körüljárása.

Kulcsszavak

testi, biológiai érés, nemi érés,változások a családi és kortárs kapcsolatokban, barátságok, a gondolkodás változása, erkölcsi fejlődés, krízisek, identitás, nevelési stílusok, vezetési stílusok, jó illeszkedés, a nevelés két dimenziója: a gondoskodás és a kontroll

Tanulást segítő kérdések

Milyen testi változásokat eredményez a gyermek biológiai érése?
Mi a szerepe a kortársaknak a serdülő életében?
Ismertesse az identitásképzés feladatával való megküzdés négy típusát!

Mit jelent a nevelésben a jó illeszkedés?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

- Cole, M.-Cole, S.: *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest (1997)
- Ranschburg, J.: *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (1998)
- Ranschburg J.: *Félelem, harag, agresszió.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. (1975)
- Vajda, Zs.: *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Saxum (2014)
- Vajda, Zs.: *Nevelés, pszichológia, kultúra.* Dinasztia (1994)

Annak ellenére, hogy nincs más olyan fejlődési átmenet a születés után, mely olyan kiemelkedő lenne, mint az iskoláskor vége mégis kételyeket vet fel annak meghatározása, hogy a serdülőkor valójában különálló fejlődési szakaszként fogható fel, mint a csecsemőkor vagy a kisiskoláskor vagy inkább egy egyenetlen, lassú átmenet a gyermekkor és felnőttkor között, melyben egyszerre jelennek meg a két szakasz tulajdonságai. Az iskoláskor és felnőttkor közötti időszak két jellemzőben is eltér a korábbi fejlődési szakaszoktól. Egyrészt sok premodern társadalomban a pubertás kezdete egybeesik a felnőtt szerep felvételével, ezért a serdülőkor, mint felnőttkort megelőző szakasz nem tekinthető egyetemleges jellemzőnek. Másrészt a modern társadalmakban, ahol a felnőtt státusz elérése évekkel a pubertás utánra halasztódik, a biológiai, társas és viselkedéses tényezőkben bekövetkező változások nem működnek olyan jól szervezetten együtt, mint a korábbi fejlődési szakaszokban. Ennek ellenére nem lehet kétség afelől, hogy a modern társadalmakban a serdülőkornak, mint fejlődési szakasznak társadalmi realitása van. (*Cole-Cole 1998.)*

Ma a serdülőkorként meghatározható időszak a modern társadalmakban viszonylag hosszú, 8-10 évet magában foglaló szakasz. Legkorábban 8-9 éves, leggyakrabban 10-12 éves korban kezdődik és annak ellenére, hogy a fizikai fejlődés 18 éves korra befejeződik, a felnőttkor határának meghatározása egyre

inkább elbizonytalanodni látszik, a modern társadalmak jellemzői következtében a serdülőkor vége egyre inkább kitolódik. (*Vajda 2014.)*

A pubertás (nemi érés) az élet második évtizedében bekövetkező biológiai változások sorozata, melyek a testileg még éretlen egyéneket biológiailag érett, szaporodásra képes egyedekké formálja. A pubertáskori testi változások kihatnak az érzelmi, ill. társas élet átalakulására, a gondolkodás, intellektuális érdeklődés és kognitív képességek új minőségének megjelenésére, az erkölcsi fejlődésre, valamint az identitás újraformálására és stabilizálására, melyen keresztül a stabil felnőtt személyiség alapja kialakul.

A szerzők többsége három szakaszt különít el a kamaszkori fejlődés leírásában. A pubertás biológiai változásaival **11-13 éves korban beinduló korai serdülőkort** (prepubertás), a **14-18 éves korban lejátszódó középső serdülőkort** (pubertas), valamint **18-21 év között zajló késői serdülőkort** (fiatal felnőttkor). **Az életkori határok elmosódottak, a különböző szakaszok fejlődési feladatai azonban jól elkülöníthetőek egymástól.** Vikár György szerint a korai serdülőkor a nemi szereppel való azonosulás, a serdülőkort a szülőkről való érzelmi leválás, a késői serdülőkort a társadalmi szerepekbe való beilleszkedés, a komoly partnerkapcsolatok és a pályaorientáció jellemzi *(Vikár 1980.)*

1.1. **Változások**

A kamaszkorral járó testi, lelki, szellemi változások, folyamatok megismerése és megértése:

- Neurológiai és neuropszichológiai változások, pubertáskori testi változások és az ebből fakadó társas kapcsolatok átalakulása, szerelem-barátság, referenciacsoportok kialakulása-összehasonlító funkció.
- Az identitás kialakulásának elsődleges színtere a család, majd a tágabb társas környezet, melynek végeredménye egyfajta énkép. Értékek eszmények és morál alakulása – erkölcsi fejlődés.
- A gondolkodás absztrakttá válása, intellektuális érdeklődés fokozódása, kognitív képességek átalakulása.

A serdülőkorral járó változások genetikai és környezeti tényezők bonyolult kölcsönhatásából adódik, melyben a biológiai, társas és viselkedéses tényezők olyan egymásra hatása jelenik meg, melyet egyetlen megelőző fejlődési szakaszban sem láthatunk. A modern társadalmakban a serdülőkor jellegzetessége, hogy ennek a bio-szocio-pszichológiai átmenetnek egyes elemei – egymásra hatva – különböző időszakokban jelenhetnek meg. (*Cole-Cole 1998.)*

A felnőttkorba vezető bio-szocio-pszichológiai átmenet
BIOLÓGIAI VONATKOZÁSOK A biológiai szaporodás képessége A másodlagos nemi jellemzők kialakulása A felnőtt méret elérése
VISELKEDÉSES VONATKOZÁSOK Formális műveleti (módszeres gondolkodás) bizonyos területeken Identitásképzés
TÁRSAS VONATKOZÁSOK Szexuális kapcsolatok A saját magunkért vállalt felelősség irányába való elmozdulás A következő generációért vállalat felelősség kezdete
Forrás: Cole-Cole 1998., 667.o.

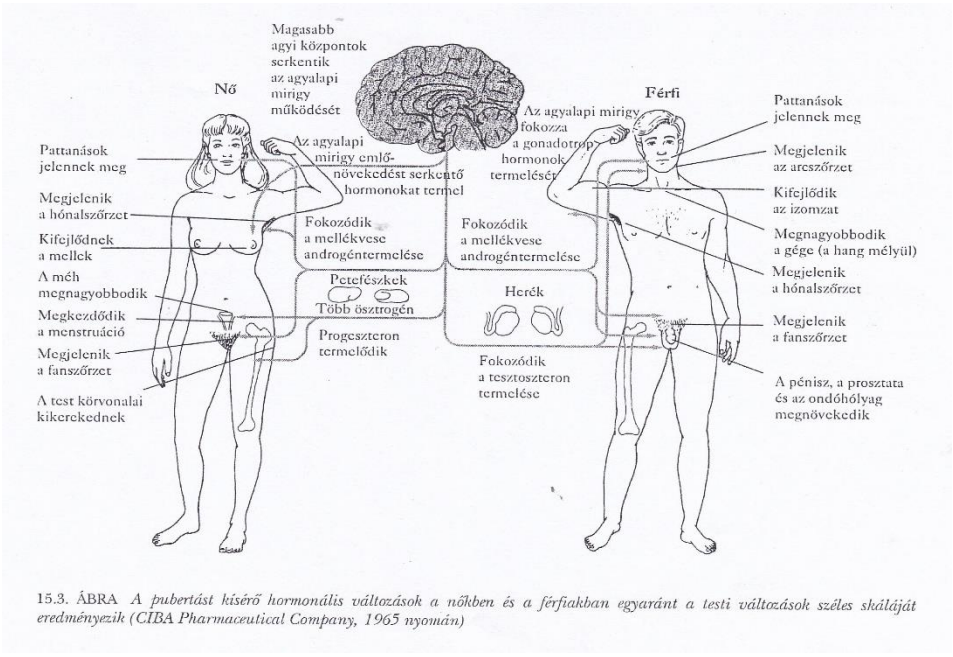
A serdülőkor legjellemzőbb története a nemi érés, mellyel összefüggésben jelentős testi változások sorozata zajlik le a serdülőkor kezdeti időszakában: *(Vajda 2014.):*

1. Gyors növekedés a testsúly és testmagasság gyarapodásával, a felnőttkori magasság megközelítő elérése.
2. Elsődleges (belső) nemi szervek fejlődés, a nemzőképesség feltételeinek kialakulása.
3. A másodlagos (külső) nemi jellegek fejlődése.
4. A testfelépítés, a zsírszövet és izmok mennyiségének és elhelyezkedésének átalakulása.
5. Keringésben és légzésben való változások, mely a nagyobb fizikai teljesítőképességhez és erőnléthez járulnak hozzá.
6. Folytatódik, majd befejeződik az agykéreg idegpályáinak mylenizációja, a kérgi központok között kapcsolatok sokasága alakul ki. A frontális lebeny fokozott integrációja elősegíti az értelmi képességek fejlődését, valamint az erkölcsi döntések területén való komplexebb gondolkodást.

A szervezeti szintű pubertás elsősorban a hormonális változásokkal függ össze. A nemi hormonok termelődése 10-16 éves kor között folyamatosan növekedni kezd miután a hormonrendszert szabályozó agyalapi mirigy (hipofízis) gátló hatása csökken. Elsőként az agyalapon elhelyezkedő hipotalamusz által küldött jelzés aktiválja a hozzácsatolt agyalapi mirigyet, mely ennek hatására fokozza a növekedési hormon termelését, mely serkenti az összes testszövet növekedését. Az agyalapi mirigy aktivációja két gonadotrop hormon (ivarmirigy serkentő hormon) termelődését is fokozza, mely a nők esetében a petefészkek működését befolyásolja azáltal, hogy azt ösztrogén és progeszteron termelésére serkenti. Ennek hatására következik be többek között a petefészekben a peteérés, ami lehetővé teszi a szaporodást. A férfiak esetében a gonadotrop hormonok növelik a herék illetve mellékherék által történő tesztoszteron kiválasztódását, amely a spermium termelődését eredményezi. *(Cole-Cole 1998.)*

Mivel a hipofízis működését az agykéregből közvetlenül is impulzusokat kapó köztiagy befolyásolja, amelyet idegpályák sokasága köt össze az észlelő és információkat feldolgozó agykérgi területekkel, így a serdülő élményei és tapasztalatai is hatással vannak a nemi hormonok termelésére. *(Vajda, 2014.)*

A nemi érést kísérő testi változások átlagosan 4 évig tartanak, azonban időtartama és kezdete is nagy eltéréseket mutathat. A hormontermelés megnövekedése 20 éves korra fejeződik be.



15.3. ÁBRA *A pubertást kísérő hormonális változások a nőkben és a férfiakban egyaránt a testi változások széles skáláját eredményezik (CIBA Pharmaceutical Company, 1965 nyomán)*

A biológiai serdülés kezdetét – az alkati tényezőkön túl – fizikai, szociális és pszichológiai körülmények sokasága is befolyásolja. Ezt támasztja alá az a tény, hogy a nyugati típusú kultúrákban egyre korábbi időpontban következik be a nemi érés, melynek hátterében elsősorban a megváltozott életmódot és táplálkozási szokásokat, a nagyobb zsír és fehérjebevitelt feltételezik. *(Cole-Cole, 1998.)*

A nemi érés időpontjára pszichológiai tényezők is hatással vannak. Graber, Brooks-Gunn és Warren (1995) kutatása szerint a konfliktusos családi körülmények között élő lányoknál, akik depresszív hangulatról számoltak be a nemi érés időpontja korábban következett be, mint azoknál, akik harmonikus családban éltek és hangulatuk kiegyensúlyozott volt. A fiúk nemi érésének időpontja is függ a családi háttér jellegzetességeitől. Sheppard, Sear (2014) kutatása alapján azoknál a fiúknál későbbre tolódott a serdülőkori változások folyamata, akik életében 11-16 éves kor között nem volt jelen az apa a családban. *(Vajda, 2014.)*

Serdülőkorban – a testi, biológiai változások mellett – hasonló súlyúak azok a változások, melyek a családi és kortárskapcsolatok terén következnek be.

A serdülőkor kezdetén a társas élet leginkább a családi kapcsolatokon keresztül szerveződik újjá. Összességében elmondható, hogy a nemi éréssel a gyermekek szülőkkel szembeni érzelmi távolságtartása és fokozott önállósága társul. A szülői, családi gondoskodást és befolyást egyre inkább helyettesítik a fiatal önálló döntései és a kortárs csoportok befolyása. Ez különösen az anyákkal való kapcsolatot érinti. A nemi érést követően fokozódik az anyával való konfliktusok és nézeteltérések gyakorisága, mely nagyjából egy év eltelte után oldódik, majd a serdülőkor második felére a szülők és serdülő kapcsolata ismét közeledő tendenciát mutat egy új, megváltozott kapcsolati tartalommal.

Ennek a folyamatnak a során a családi környezet átalakulása, a családi szerepek és pozíciók átrendeződése megy végbe. **A gyermek a család felnőtt tagjává válik, mind fizikai, mind szellemi értelemben egyenrangú szereplője lesz a család életének.** Emellett a szülők gondoskodó szerepe veszít jelentőségéből. Ez a folyamat gyakran konfliktusokkal terhelt, mely többnyire a fejlődés természetes velejárója mind a család mind a serdülő részéről. A serdülőkori problémák hátterében azonban sok esetben már régóta fennálló konfliktusok rejlenek. A szoros, harmonikus családi kapcsolatok kevésbé akadályozzák az önállóvá válás folyamatát, mint a feszültségekkel terhelt viszonyok. A család és a serdülő kapcsolatára negatív hatással van, ha a családi helyzet nem alkalmazkodik megfelelően a fiatal megváltozott igényeihez és képességeihez. A merev, megnövekedett autonómiaigényt nem követő, öncélú szülői szabályok a serdülőket nyílt lázadásra, provokatív viselkedésre késztetik, ugyanakkor a túl engedékeny, szabályokat nem állító szülők a felnőtt élet követelményeinek és felelősségének vállalása tekintetében állítják megoldhatatlan feladat elé gyermekeiket. Az aktuális tapasztalatok az alkalmazkodás kölcsönösségére hívják fel a figyelmet. *(Vajda, 2014.)*

A felnőtt világtól, szülői befolyástól való függetlenedés folyamata előfeltételezi és elő is segíti a kortárs kapcsolatok jelentőségének növekedését. A családi kapcsolatok átalakulásával a társas kapcsolatok is jelentős változáson mennek keresztül. Az azonos nembeli barátságok intenzitása és összetettsége is megváltozik és a serdülők egyre inkább vegyes csoportokat alakítanak ki. A kortárs csoportok alakulása, a barátság fontossága, a kortárs csoport befolyásának növekedése általános serdülőkori jellegzetességek.

Serdülőkorban tehát a társas kapcsolatok terén a kortársakkal való kapcsolat a leginkább meghatározó. Ebben az időszakban a fiatalok a kortársakkal eltöltött időt minden más tevékenységnél többre értékelik, így a kortársakkal töltött idő mennyisége a serdülőkor során folyamatosan növekszik. A baráti kapcsolatok alapja is változáson megy keresztül. Amíg kisiskoláskorban az azonos nembeli barátságok alapja a közös tevékenységekben való részvételt jelenti, addig **serdülőkorban a baráti kapcsolatok kialakulása szempontjából a közös érdeklődési kör, a hasonló értékek és attitűdök, a lojalitás, az érzelmi támasz és az intimitás válik meghatározóvá.** A hasonló értékekkel, vélekedésekkel

rendelkező barátok társaságában a serdülők önmaguk lehetnek, nagyobb megértést és támogatást képesek nyújtani egymás számára. A közeli barátokkal folytatott meghitt és önfeltáró beszélgetések segítik a serdülőket saját maguk meghatározásában, saját identitásuk felfedezésében. A barátokkal folytatott mély intimitású beszélgetések másik fontos mozzanata, hogy a pubertás biológiai változásai és a másik nem iránti növekvő érdeklődés következtében előtérbe kerülő szexualitás és azzal kapcsolatos érzéseik felkutatásában támogatást nyújtsanak. *(Cole-Cole, 1998.)*

A serdülőkori baráti kapcsolatok jellege eltérést mutat fiúk és lányok esetében. A lányok barátságai általában mélyebb intimitásúak, mint ellenkező nemű társaiké. A fiúknak pedig nagyobb igényük van arra, hogy csoportok kialakításán keresztül hangsúlyozzák a szülőktől és más felnőttektől való függetlenségüket. Emellett a fiúk inkább olyan barátságok kialakítását részesítik előnyben „*amelyekben a szükségletek iránti érzékenység és az értékek érvényesítése tetteken és cselekedeteken, nem pedig a személyes gondolatok és érzelmek feltárásán keresztül valósul meg*."*(Cole-Cole, 1998., 602. o.)*

Összességében elmondható, hogy a serdülőkori barátságok mind a lányok, mind a fiúk esetében hasonló szerepet játszanak a fejlődésben, mint a csecsemőkorban a kötődés. Ahogy a csecsemő is folyamatosan figyeli anyját, hogy visszajelzést kapjon, hogyan értékeli az éppen zajló eseményeket (szociális referencia) és visszatérhet hozzá, ha a környezet felfedezése közben megijed valamitől (biztonságos bázis), úgy a serdülőkori barátságok is hasonló funkciót töltenek be a fiatalok életében. Így a serdülőre is érvényes, hogy a külvilággal való sikeres interakció befolyásolja a kötődési kapcsolatot, tehát a serdülő, ahogy egyre több tapasztalatot szerez és egyre nagyobb önállóságra tesz szert annál kevésbé fog függeni legjobb barátjától. *(Cole-Cole, 1998.)*

A serdülőkor időszaka a csoportképződés kitüntetett időszaka. A kortársakkal való együttlét mértékének növekedésével egyre erősebbé válik a kortárs csoportok befolyása a fiatalok döntéseire. A kortárs nyomás hatása meghatározó az alvási szokások, öltözködés, társas élet, pénzköltés sajátosságai, valamint az alkohol és kábítószer fogyasztás terén is.

A családi kapcsolatok minősége jelentősen meghatározza a kortársak befolyásának mértékét és hatékonyságát. Családi problémák esetén a serdülőt körülvevő jó kortárscsoport lehet kiegyensúlyozó hatású, ugyanakkor kedvezőtlen esetben a kortárscsoport a jövő szempontjából negatív hatások felülkerekedését is előidézheti.

A családról való érzelmi leválást, a szülők és gyermek kapcsolatának alakulását mind gazdasági-kulturális, mind egyéni jellegzetességek befolyásolhatják. A hátrányos helyzetű társadalmi csoportok esetében a szülői befolyás hamarabb veszíthet erejéből, mint a középosztálybeli fiatalok esetében, mely azt a veszélyt hordozhatja magában, hogy korábban felülkerekednek a kortársak, mint ahogy az önállóság értelmi és érzelmi feltételei kialakulnak. *(Vajda, 2014.)*

A kortárs csoport befolyásának növekedésével a kortársak körében vezető szerepben lévő fiatalok különösen nagy hatással van a serdülők életére. Kutatások szerint **a serdülők magas hányada megváltozna azért, hogy a vezető réteg befogadja.**

Az irányító, vezető kortársak fontos szerepet játszanak abban a tekintetben is, hogy segítsék a serdülőket az ellenkező neműekkel való kapcsolatok kialakításában, vagyis abban az átmeneti folyamatban, melynek során azonos nemű kortárscsoportokat vegyes összetételű csoportok kialakítása felé ösztönözze.

Dexter Dunphy a serdülés időszakában kétféle kortárs csoportot különböztet meg. Az un. „klikkek" 6-7 tagból álló, önként alakuló kiscsoportok, mely a tagok közötti közvetlen kapcsolatok alapján működnek és kezdetben azonos nemű tagok alkotják.

Az un. „bandák" 15-30 tagból álló, nagyobb társasági egységek, melynek több klikk is részét képezi. Ezek heteroszexuális csoportok, melyek olyan fontos attitűd vagy tevékenység köré szerveződnek, amelyek a serdülő szemében különálló identitást képviselnek. **A serdülés folyamata során a klikkek**

és bandák szerveződése olyan formában változott, amely segítette az intim heteroszexuális kapcsolatok kialakulását. Ennek fázisai a következők *(Cole-Cole, 1998.):*

1. kizárólag azonos nemű klikkekben szerveződnek,
2. a nemek közötti kortárs kapcsolatok kialakulásával a klikkek egyre több tevékenység során kezdenek el bandákat alkotni, ahol a fiúk és lányok az intimitás veszélye nélkül lehetnek együtt (pl.: korcsolyapálya),
3. a bandatagok kezdenek heteroszexuális kapcsolatokat kialakítani más klikkek tagjaival, de továbbra is azonos nemű klikkük társaságában töltik az idő jelentős részét,
4. az egynemű klikkek heteroszexuális csoportokká alakulnak, ahol a tagok gyakran párokat alkotnak,
5. felbomlanak a bandák és kialakulnak a komoly párkapcsolatban lévő párok laza szerveződésű csoportjai.

Összegezve tehát **az intim barátság, a klikk és a banda mind annak a szociális folyamatnak a része, melynek során a serdülő érdeklődése az azonos nembeli kortársaktól fokozatosan az ellenkező nemű kortársak felé fordul.** Ez a szociális kapcsolatok olyan összefonódó rendszere, mely meghatározott sorrendben kapcsolja az egyént azonos nemű kortársaihoz a barátság révén, majd alakítja őket azonos neműek csoportjává, un. klikkeket alkotva. Végül pedig az azonos nemű csoportokból heteroszexuális csoportokat, un. bandákat létrehozva vezeti vissza az egyént az intim baráthoz, aki akkor már egy másik nembeli kortárs, segítve ezzel az együttjárás, majd a házasság létrejöttét.

Serdülőkorban az ellenkező neműekkel való kapcsolatok kialakítása során a nemi szerepekhez kapcsolódó társas viselkedést megfigyelés és gyakorlat útján sajátítják el a fiatalok. Több kutatás is felhívja rá a figyelmet, hogy **ebben az időszakban a nemek között jelentős különbség tapasztalható a szexuális kapcsolatok terén megmutatkozó elvárásaikban, mely leginkább fantáziákban érhetőek tetten.** A fiúk fantáziája – sikerorientált, versengő viselkedésre nevelésük következtében – gazdag specifikus szexuális viselkedésekben, melyben leginkább a szexuális agresszió és dominancia jelenik meg. Fantáziavilágukban a ragaszkodó érzelmek azonban kevéssé érhetők tetten. Ezzel ellentétben a lányok fantáziája – a kötődést, másoknak való megfelelést hangsúlyozó női nemi szerepre való nevelés következtében – leginkább olyan kontextusban jelennek meg, melyben az érzelmi kapcsolat, a szerelem a hangsúlyosabb. A fiúk számára tehát nagy jelentőséggel bír a szexualitás, de a romantikus szerelemben még gyakorlatlanok. Ezzel szemben a lányok a romantikus szerelemre törekszenek, de viszonylag gyakorlatlanok a szexualitás terén. **Az ellenkező neműekkel való kapcsolat kibontakoztatása tehát olyan folyamatnak tekinthető, melynek során a partnerek saját igényeiknek megfelelő viselkedésmintákra tanítják egymást.** *(Cole-Cole, 1998.)*

A biológiai reprodukciós képességnek a megszerzése tehát együtt jár a társas kapcsolatok megváltozásával, mely egy új, megváltozott társadalmi státusz felé irányítja a serdülőt, mely azonban a gondolkodás összetettebb formáit igényli részéről. A felnőtt világgal és társadalommal szembeni megvetés mellett az elvont eszmék iránti érdeklődés mind arra sarkall, hogy a serdülő megtalálja önmagát. Ugyanakkor ebben a folyamatban saját vágyaikat és cselekvési módjaikat össze kell hangolniuk közösségük elvárásaival. Ez a helyzet azonban a gondolkodás komplexebb szintjét kívánja meg, amely meghaladná a kisebb gyermekek gondolkodásának lehetőségeit. A serdülők komplexebb gondolkodása tehát az egyik legfontosabb eszköze a felnőtté válás feladatának jó megoldásához, másfelől annak a folyamatnak az eredménye, amely során a serdülők igyekeznek összeegyeztetni a különböző társadalmi elvárásokat.

Daniel Keating (1980) öt jellemzőt azonosított, melyben a serdülők gondolkodása eltér a kisiskolások gondolkodásától *(Cole-Cole, 1998.):*

1. A lehetőségekről való gondolkodás
   Olyan alternatív lehetőségeket is képesek megfontolni, amelyek az adott pillanatban érzékszerveikkel nem érzékelhetőek.
2. Előre gondolkodás
   Előtérbe kerül a saját jövőjükről való gondolkodás.
3. Hipotézisek használata a gondolkodásban
   Döntéshelyzetekben átgondolják a lehetséges helyzetek széles skáláját.
4. A gondolkodásról való gondolkodás
   A metakognitív gondolkodás – a saját gondolkodási folyamatokról való gondolkodás – egyre összetettebbé válik. Ennek következtében egyrészt úgy tudnak szabályokat alkotni, hogy egy időben két különböző szabályrendszert is képesek észben tartani, másrészt egyre jobban képesek figyelembe venni más emberek nézőpontját.
5. A megszokás korlátait meghaladó gondolkodás
   Újragondolják a felnőttek által is vitatott témákat, társas viszonyokat, erkölcsöt, politikát érintő alapproblémákat. Ennek kapcsán felmérik a közösségük ideáljai és a felnőtt világ viselkedésének ellentmondásait és arra törekszenek, hogy megmutassák, hogyan is kellene jól viszonyulni és cselekedni ezekben a helyzetekben.

Keating 1990-ben – a legújabb kutatások tükrében – módosította elméletét és a serdülők gondolkodásának jellemzőit a probléma tartalmától és annak kontextustól is függővé tette. A serdülők gondolkodásának tartalomtól és környezettől is függő jellemzőit Piaget kognitív fejlődésre vonatkozó elméletében látható legvilágosabban.

Piaget szerint a serdülők önmagukról, személyes kapcsolataikról és társadalomról való gondolkodásában közös eredetre visszavezethető új logikai struktúrák jelennek meg, melyeket **formális műveletnek** definiált. Ennek **az absztrakt gondolkodásra való képességnek a lényege, hogy míg a gyermek egy probléma megoldásánál minden gondolati lépést a gyakorlatban kipróbál, a serdülő már képes rá, hogy ítéletek és következtetések egész sorát magában gondolja végig**.

A kognitív fejlődés piaget-i szakaszai: formális műveletek

Életkor (év)	Szakasz	Jellemzés
Születés-2	Szenzomotoros	A csecsemők fejlődése elsősorban érzékleteik és egyszerű mozgásos viselkedéseik koordinációjából áll. Ezen időszak 6 alszakaszán keresztülhaladva a csecsemők elkezdik a rajtuk kívül lévő világ létezését felismerni, és ezzel szándékos interakciókat folytatni.

Életkor (év)	Szakasz	Jellemzés
2-6	Műveletek előtti	A kisgyerekek a világot a maguk számára szimbólumok, vagyis képzeleti képek, szavak és gesztusok segítségével képesek leképezni. A tárgyaknak és az

		eseményeknek már nem kell jelen lenniük, hogy gondolkodni lehessen rajtuk, de a gyerekeke gyakran nem képesek saját nézőpontjukat másokétól megkülönböztetni, könnyen áldozatul esnek a felszíni látszatnak, és sokszor összekeverik az oksági viszonyokat.
6-12	Konkrét műveleti	Iskoláskorba lépvén a gyerekek mentális műveletek elvégzésére válnak képessé, amik tulajdonképpen egy logikai rendszerbe illeszkedő, belsővé tett cselekvések. A műveleti gondolkodás lehetővé teszi, hogy a gyerekek tárgyakat és cselekvéseket fejben összerakjanak, szétválasszanak, sorba rendezzenek és átalakítsanak. Ezek a műveletek azért konkrétak, mert a bennük részt vevő tárgyak és események jelenlétében hajtódnak végre.
12-19	Formális műveleti	A serdülőkorban a fejlődő egyén azt a képességet sajátítja el, hogy egy problémán belül minden logikai kapcsolatot módszeresen végiggondoljon. A serdülők lelkes érdeklődést mutatnak az elvont eszmék és magának a gondolkodásnak a folyamatai iránt.
		Forrás: Cole-Cole, 1998, 627.o.

Serdülőkorban a gondolkodási folyamatok megváltozásával az olyan kérdéseket, mint „Mi a jó?" és „Mi a rossz?" érintő elmélkedések folyamata is változásokon megy keresztül, melynek során saját, ill. mások viselkedését megítélik a fiatalok.

Az **erkölcsi gondolkodás fejlődésére** vonatkozó legátfogóbb elmélet Lawrence Kohlberg nevéhez fűződik, aki Piaget elképzeléseit fejlesztette tovább.

Kohlberg az erkölcsi fejlődésben 3 szintet és ezeken belül 6 szakaszt különített el. Az erkölcsi fejlődés iskoláskor tájékán kialakuló prekonvencionális szinttel kezdődik, amikor a gyermekek gondolkodása még nem a társadalmi konvenciókra és törvényekre támaszkodik. Az iskoláskor végére jutnak el a gyermekek a konvencionális szint eléréséhez, amikor már gondolkodásukban és ítéleteikben képesek figyelembe venni a társadalmi konvenciókat. Ezt kezdetben (3. szakasz) a család és meghatározó emberek elvárásainak való megfelelés, majd később (4. szakasz) a társadalmi rend fenntartásának érdeke motiválja. Az 5. szakaszba való átmenet már a társadalmi konvenciókon túlmutató szempontokat, a helyes és helytelen elvontabb elveinek figyelembe vételét is megkívánja az egyénektől. Ebben a szakaszban a társadalmi rendszer elfogadása mellett a demokratikus folyamatokon keresztül történő pozitív irányú változásokra való törekvés érhető tetten. Kohlberg szerint ez a szakasz leghamarabb felnőttkor kezdetén jelenik meg. A 6. szakaszban a morális ítéletek már olyan egyetemes etikai elvek vezérlik, amelyek a valóságos társadalom szabályai felett állnak, mint például az emberi élet mindenek feletti értéke. Kohlberg szerint a 6. szakaszra jellemző gondolkodás ritka jelenség.

Szint és szakasz	Mi a helyes?
Prekonvencionális szint	
1. szakasz: Heteronómia	**Cél az engedelmeskedés a büntetés elkerülése érdekében** A büntetés alapozza meg a szabálysértések elkerülését, az engedelmesség önmagáért való.
2. szakasz: Haszonelv	**Cél a jutalom megszerzése** A szabályok csak akkor követendők, ha az azonnali haszonnal kecsegtet; úgy cselekedni, hogy az ember érvényesítse saját érdekeit és szükségleteit, és hagyja, hogy mások is ugyanígy tegyenek.
Konvencionális szint	
3. szakasz: „Jó gyerek" – erkölcs	**Cél mások jóindulatának megnyerése, a rosszallás elkerülése** A hozzánk közelállók elvárásainak megfelelően kell élni; ahogy általában az emberek elvárják, hogy egy gyerek, testvér, barát stb. szerep betöltője viselkedjen.
4. szakasz: Rend és fegyelem	**Cél a tekintély tisztelete és kötelességek betartása** Teljesíteni kell az elvállalt kötelességeket. A törvényeket minden körülmények között be kell tartani, kivéve az olyan szélsőséges eseteket, amikor azok más társadalmi kötelezettséggel kerülnek konfliktusba.
Posztkonvencionális szint	
5. szakasz: Társadalmi szerződés	**Cél a törvényekkel való egyetértés, ha azok nem az emberi jogokat védik, akkor meg kell változtatni őket** Annak tudatosulása, hogy az emberek különböző értékeket és véleményeket vallanak, és hogy a legtöbb érték és szabály viszonylagos, és az azokat hordozó a csoporthoz tartozik.
6. szakasz: Egyetemes etikai elvek	**Cél az egyetemes emberi értékek követése** Saját magunk által választott etikai elvek követése. Az egyes törvények és társadalmi egyezségek általában azért érvényesek, mert ilyen elveken alapszanak.
Forrás: Kohlberg, 1976 in Cole-Cole 1998. 644 o..; Vajda 2014	

A kognitív fejlődésben bekövetkező serdülőkori változások, a probléma-megoldásban egyszerre több tényező figyelembe vételének képessége, valamint az ezzel összefüggésben álló erkölcsi gondolkodás szélesebb perspektívája segíti a serdülőt egy integrált, felnőtt identitás kialakításához.

Tehát a serdülőkor **a** személyiség fejlődése szempontjából is kiemelkedő fordulópont. Az identitás (önazonosság) kialakulása **a személyiségfejlődés fontos állomásának tekinthető, mely az egyént képessé teszi arra, hogy énjére és annak környezetben elfoglalt helyzetére vonatkozó reflexiót együtt kezelje.** *(Vajda 2014.)*

Erik Erikson meghatározása alapján az identitás szomatikus (biológiai), személyes (belső – külső világ integráltsága), valamint a társas társadalmi környezet rendszere alkotja. *(Vajda 2014.)*

Erikson a fejlődést egész életen át tartó folyamatnak tekinti, melyet végigkísér az identitásfejlődés és identitáskeresés. Ugyanakkor ebben az egész életet átívelő folyamatban különös fontosságot tulajdonít identitásképzés tekintetében a serdülőkori időszaknak, amikor az egyén már aktívan és tudatosan minősíti önmagát.

Erikson szerint a serdülőkor egy univerzálisan jellemző, jól elkülöníthető fejlődési szakasz, melyben a biológiai tényezők fontos szerepet játszanak. Erikson szerint ahhoz, hogy a fiatalok képesek legyenek arra, hogy egészséges személyiségként illeszkedjenek be a társadalomba meg kell tanulniuk szexuális késztetéseikkel bánni és a társadalom elvárásainak eleget tenni. Ebben az időszakban a gyermek vélekedéseinek, képességeinek és vágyainak összhangba kell kerülni a felnőtt normákkal, az egyéni és szociális identitást össze kell egyeztetniük. Ennek az integrációs folyamatnak az eredményét nevezte az identitás kialakulásának, melyet a „személyes azonosság és történeti folytonosság érzése”-ként határoz meg.

Az identitás összességében vélekedések rendszere, amit a serdülő önmagáról alkot azért, hogy feloldja azt a sokféleséget, ahogyan hasonlít más emberekre, illetve különbözik tőlük. Ez a folyamat döntő abban a tekintetben, hogy mennyire sikerül összhangba kerülni a környezetünkben lévő emberekkel, valamint múltbéli és jövőbeni önmagunkkal.

Erikson elmélete szerint a serdülőkor fejlődési problémáival való megküzdéshez a korábbi megoldott fejlődési krízisek kell újradolgozni. Erikson fejlődési krízisnek nevezi azt az új életfeladatot, melynek végeredménye lehet a sikeres előrébb jutás, vagy az adott életciklus károsodása. Utóbbi eset a későbbi krízisek elmélyülését eredményezheti. Minden krízis úgy készíti elő a következőt, mint egyik lépés a másikat és minden krízis egy-egy sarokpillért jelent a felnőtt személyiség kialakulásában. *(Cole-Cole, 1998.)*

Hozzávetőleges életkor	Pszichoszociális stádiumok
Első év	*Bizalom avagy bizalmatlanság:* A csecsemők megtanulnak megbízni abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről, vagy bizalmatlanok lesznek.
Második év	*Autonómia avagy szégyen és kétely:* A gyerekek megtanulják akaraterejüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni fognak abban, hogy maguk is képesek a dolgokat megcsinálni.
3-6 év	*Kezdeményezés avagy bűntudat:* A gyerekek megtanulnak kezdeményezni, teljesítményüknek örülni és hasznossá válni. Ha nem engedik, hogy saját kezdeményezéseiket kövessék, függetlenségi kísérleteik miatt bűntudatot éreznek.
7 évtől - pubertásig	*Teljesítmény avagy kisebbrendűség*: A gyerekek megtanulják kompetensen és hatékonyan gyakorolni a felnőttek és kortársaik által becsült készségeket, vagy kisebbrendűnek érzik magukat.

Hozzávetőleges életkor	Pszichoszociális stádiumok
Serdülőkor	*Identitás avagy szerepkonfúzió:* A serdülők egyfajta személyes identitást alakítanak ki a társas csoport részeként, vagy összezavarodnak abban a tekintetben, hogy kik ők, és mit akarnak az életben.

Fiatal felnőttkor	*Intimitás avagy izoláció:* A fiatal felnőttek intim élettársat találnak, vagy a magányt és elszigeteltséget kockáztatják.
Érett felnőttkor	*generativitás-stagnálás konfliktusa,* Alkotóképesség kibontakozása vagy sikertelenség esetén regresszió.
Időskor	*Integritás avagy kétségbeesés:* Az emberek megpróbálják korábbi tapasztalataikat értelmezni és meggyőzni magukat, hogy életük értelmes volt.
	Forrás: Cole-Cole, 1998, 395.o.

Erikson elmélete szerint a serdülőknek integrálni kell a gyermekkor korábbi szakaszaiban kialakult identitáselemeket ahhoz, hogy a védett, családtagok által kialakított környezetet szélesebb társadalmi kontextus válthassa fel. *(Vajda 2014.)*

A serdülőnek tehát négy korábbi fejlődési krízist kell újra feldolgoznia *(Cole-Cole, 1998.):*

- **A bizalom megalapozása:**
  A csecsemőkori kötődési folyamatból adódó probléma újra megjelenik serdülőkorban olyan személyek keresésében, akikben a serdülő hihet, és akiknek saját megbízhatóságát bizonyíthatja.
- **Az autonómia megalapozása:**
  A 2 éves gyermek „egyedül csinálom" törekvése serdülőkorban a szülők döntéseinek elfogadása helyett az önálló döntések meghozatalára irányuló igényben jelenik meg.
- **A kezdeményezés igénye:**
  A kisgyermekkori mintha-játékban megnyilvánuló kezdeményezés igénye serdülőkorban olyan célok kitűzésében jelenik meg, amilyenné a serdülő válni szeretne, ahelyett, hogy elfogadná a felnőttek által kialakított valóság korlátait.
- **A teljesítmény igénye:**
  Az iskoláskorban a tanár által értékelt teljesítményre való törekvés helyett serdülőkorban az önálló célok kijelölésében és annak megvalósításában való igényben nyilvánul meg.

A serdülőkori identitásképzés sajátos jellemzője, hogy a testi érés, a kognitív képességek és a társadalmi elvárások úgy kapcsolódnak össze, hogy a fiatal képessé válik arra, hogy ***„rendezze és egységbe foglalja azonosulásait annak érdekében, hogy a felnőttkor felé vezető járható utat hozzon létre."*** *(Marcia, 1980, 160.o. in Cole-Cole, 1998.)* A biztos énkép megalapozásához a serdülőnek a személyes és társas közegben is meg kell teremteniük identitásukat. Ez a folyamat egy időben kívánja meg a serdülőtől a megfigyelést és az önmegfigyelést. Ennek segítségével a fiatal úgy ítéli meg önmagát, ahogyan mások ítélik meg őt önmagukhoz és az általuk felállított mércékhez képest, ugyanakkor a fiatal mások róla szóló ítéleteit úgy értékeli, hogy hozzájuk képest és a számára fontos mércékkel mérve milyennek látja önmagát. *(Cole-Cole, 1998.)*

A serdülőkor központi válsága Erikson szerint az „identitás vagy szerepkonfúzió", tehát az identitás kialakítása vagy annak sikertelensége, mely utóbbi szociális devianciákat és konfliktusokat eredményezhet.

Mindezek alapján felmerül a kérdés, hogy milyen faktorok befolyásolják a serdülők identitásképzésének folyamatát. Erikson szerint **a serdülőkori identitásképzés folyamatára az alábbi tényezők vannak hatással** *(Cole-Cole, 1998.):*

- **A serdülők hogyan ítélnek meg másokat**
- **Mások hogyan ítélik meg őket**
- **Miként vélekednek mások ítéleteiről**
- **Mennyire képesek a másokról alkotott ítéleteikben szem előtt tartani a kulturális-társadalmi kategóriákat**

Erikson nézeteinek népszerűsége új pszichodiagnosztikai technikák kidolgozása mellett további kutatásokat is inspirált. James Marcia (1966) kutatása alapján az **identitásképzés feladatával való megküzdésben négy típust különböztetett meg:**

1. Elért identitás: ebben a csoportban lévő fiatalok megélték az identitásképzéssel járó krízis időszakát, elkötelezettek pályaválasztásukban vagy ideológiai álláspontjukban és ennek tükrében aktívan törekszenek céljaik elérésére.
2. Korai zárás: ezek a fiatalok szintén elkötelezettek pályaválasztásukban és ideológiai nézeteikben, ugyanakkor nem mutatják jelét, hogy identitáskrízisen mentek volna keresztül. Valójában nem szervezték át személyiségüket, hanem szüleiktől átvett identitásmintákat használnak.
3. Moratórium: ebben a csoportban lévő fiatalok éppen átélik az identitáskrízist.
4. Diffúz identitás: ezek a fiatalok már kipróbáltak különböző identitásokat, azonban nem voltak képesek elköteleződni egyik mellett sem

További kutatások támasztják alá, hogy a serdülőkor előrehaladtával a serdülők a diffúz identitás állapotából haladnak az elért identitás irányába, mely folyamat gyakran messze belenyúlik a felnőttkorba. *(Cole-Cole, 1998.)*

Összességében elmondható, hogy az identitás elérésének ösztönzésére leginkább a biztonságos, támogató, az önálló identitás megteremtésére bátorító családi háttér a legalkalmasabb.

1.2 Szülői-pedagógiai környezet attitűdje

A kamaszkor nem független fejlődési szakasz, szervesen kapcsolódik a gyermek és szülei, gondozói között kialakult kötődéshez, kapcsolathoz, egyedi jellemzőikhez, egymáshoz illeszkedésük minőségéhez. **A kamaszkor változásainak megélése, a fejlődés kimenetele sok tényező együttes hatásától függ.** A következő fejezetben ezek közül a család emócionális klímáját, a szülők/gondozók nevelési stílusát, a biztonságotnyújtó követelményeket, a gyermek személyiségéhez igazodó nevelői ráhatás rugalmasságát, a vezetési stílusokat tekintjük át.

Nevelési stílus, a szülő-nevelő által alkalmazott nevelési módszerek összesége, egy osztályozási rendszer a családi nevelés vizsgálatára, összehasonlítására. A nevelés empirikus kutatásában és a nevelésről szóló ismeretterjesztő művekben gyakran használt kategória. Azon feltételezésen alapszik, hogy a nevelési helyzet legfőbb tényezője a szülő-gyermek kapcsolat demokratizmusa, melynek mértékét a tekintélykontroll mértéke, ill a nevelés más összetevőjével való kombinációja alakítja ki. *(Bátori Zoltán – Falus Iván szerk. 1997.)*

A nevelési stílusok vizsgálatával már az 1940-es évektől találkozhatunk a pszichológia szakirodalmában. A **szülői/nevelői magatartást általában két dimenzió kapcsolatában** vizsgálták. Az egyik dimenzió, az **érzelmi odafordulás**, ennek két végpontja a meleg-elfogadó és a hideg-elutasító magatartás. Ebben az esetben, a skála egyik végén a gyermek elfogadása, a pozitív érzelmek (verbális,

nonverbális) kimutatása áll, a másik végén pedig a gyermek elutasítása található. A másik dimenzió a **kontroll** (a gyermek függetlenségének támogatása), melynek két végpontja, az engedékenység, és a magas kontrollt alkalmazó szülői/nevelői magatartás. Így a skála egyik végén az engedékenység, a gyermek önállóságának, autonómiájának bátorítása, míg másik végén a túlvédés, a túlzott kontrollálás jelenik meg.

Az alábbiakban Baumrind (1967,1980) valamint Maccoby és Martin (1983) eredményeit foglaljuk össze:

1. Baumrind modellje: a szülői nevelési stílusok és gyermeki viselkedés összefüggése (1967, 1980)

NEVELŐI STÍLUS JELLEMZŐI	GYERMEK JELLEMZŐI ÓVODÁSKORBAN
Tekintélyelvű/megkövetelő/autoritariánus - követelő és szülőcentrikus - „a szülőnek jogai vannak és a gyereknek kötelességei” - fő hangsúly: a tekintélynek való engedelmességen van - alkudozást nem engedik - gyakori büntetések a gyermek „makacsságának” megfékezésére - gyakori testi fenyítés - parancsol, nem kér - magas követelmények (túlságosan is)	**Visszahúzódó** - szociális készségek hiánya tapasztalható - visszahúzódik a társas érintkezéstől - nem spontán - alacsonyabb intellektuális érdeklődés - ritkán kezdeményez - erkölcsi konfliktus esetén külső tekintélyhez fordul helyes döntésért
Irányító/mérvadó/autoriatív - kevés testi fenyítés, sok magyarázat - hiszik: szülők és gyermekek jogai kölcsönösek - tekintélynek való engedelmesség, mint erény kevésbé hangsúlyos - gyermek befolyásolása: meggyőzéssel inkább, nem pedig a tekintélyre való hivatkozással - figyelembe veszik a gyermek nézőpontját (még ha nem is mindig fogadják el azt) - szabályok: rugalmasak, alkudozás van - magas mércét állítanak a gyermek elé, de figyelembe veszik aktuális képességeit - egyéni, független viselkedésre ösztönzik	**Kompetens** - magasabb önállóság és önkontroll jellemzi őket - új helyzetekben bátrabban vizsgálódnak - elégedettek magukkal, életükkel - a társas szabályokat könnyebben megértik és betartják
Engedékeny/ráhagyó - kevés határozott korlátozás - nem várnak el magas teljesítményt a gyermektől - a családi döntésekbe a gyermeket is bevonják - nagy szabadságot adnak a gyereknek	**Éretlen** - viszonylag éretlenek - nehézséget jelent nekik, hogy uralkodjanak az indulataikon - nehézséget jelent a felelősségvállalás társas helyzetekben - önállótlanok

2. Macobby és Martin (1983) modellje a szülői nevelési stílus és a gyermek jellemzői összefüggésében.

NEVELŐI STÍLUS JELLEMZŐI	GYERMEK JELLEMZŐI
Irányító (megkívánó): - a következetesség érzelmi melegséggel párosul - a szülők egyértelműen közvetítik elvárásaikat gyermekeik felé - figyelembe veszik a gyermekek érzéseit, véleményét, tiszteletben tartják jogaikat - ösztönzik gyermekeiket az egyéniségük kibontakoztatására - ritkán bűntetnek - a szabályok szükségességének megértésére helyezik a hangsúlyt	Az ilyen szülők gyermekeit általában önállóság, barátságosság és együttműködés jellemzi. Új helyzetekben feltalálják magukat, jó az önérvényesítő képességük, jó önkontrollal rendelkeznek. Motiváltak a céljaik elérésére.
Tekintélyelvű (megkövetelő): - szabályközpontú, fontos számára az engedelmesség - kevés támogatást és melegséget nyújt - elvárásai és tekintélye fontosak számára, kevésbé veszi figyelembe a gyermek igényeit - gyakran bűntet	Az ilyen szülők gyermekei ritkán kezdeményezőek, általában visszahúzódóak, nem kreatívak, nem motiváltak a teljesítményre. Konfliktus esetén egy tekintélyszemélytől várják a döntést. A fiúk társaiknál agresszívebbek lehetnek. A tekintélyelvű szülő gyakran hangoztatja saját áldozatkészségét, kritizálja gyermekét, ezért a gyermek bűntudatossá válhat.
Engedékeny (megengedő): - gyerekcentrikus, érzékeny szülők - kévés korlátot állítanak - nagy döntési szabadságot adnak a gyermeknek (pl.: időbeosztás) - ritkán fegyelmeznek	Az ilyen szülő gyermeke viszonylag éretlen, önállótlan lehet. Felelősség érzete nem alakulk ki, vágyait, indulatait nehezen tartja kordában, gyakran agresszív, nehezen hoz döntéseket.
Elhanyagoló: - nem törődik a gyermekkel, magára hagyja - érzelmileg sivár, közönyös, sokszor elutasító a gyermekkel szemben	Az iylen szülő gyermeke gyakran csatlakozik antiszociális csoportokhoz, impulzív, nehezen tudja kontrollálni agresszivitását. Általában hosszútávú céljai nincsenek, a jelenben él.

(N. Kollár, Katalin Szabó, Éva 2004.)

A nevelési sítlusok vizsgálata hazánkban, Ranschburg Jenő és munkatársai nevéhez fűződik. Ranschburg (1975) eredményeiben négy karakteres nevelési stílust különböztet meg, meleg-engedékeny, meleg-korlátozó, hideg-engedékeny és hideg-korlátozó. A **meleg-engedékeny** nevelési stílusú szülők: bátoritóak, gyermekük iránti szeretetüket kifejezik, ugyanakkor a család működésében nincsenek merev szabályok. **A hideg-engedékeny** nevelési stílus esetében a gyermek szülei részéről elhanyagolást, érdektelenséget él meg. Egyértelmű korlátok, szabályok nincsenek a gyermek nevelésében. A **meleg-korlátozó** szülők nagy szeretettel nevelik gyermekeiket, de nem támogatják függetlenségét, nem engedik önállósodni, túlóvók lehetnek. A **hideg-korlátozó** szülők nevelési stílusára a sok, merev szabály és a szeretet kifejezésének hiánya jellemző.

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a gyermeknevelést nem lehet receptre írni, vagyis az alábbi nevelői magatartásformák közül nem lehet egyszerűen kiválasztani és megvalósítani azt, amelyik a gyermek fejlődése szempontjából a legmegfelelőbbnek látszik. A szülő és a gyermek karaktere, a kettőjük között kibontakozó kapcsolat és kölcsönhatás jellege és következményei messzemenően meghatározzák a

helyet, melyet a gyermek iránt tanúsított magatartása alapján a szülő a két dimenzió egy-egy pontján elfoglal. A nevelő személyiségjegyei tehát átütnek az erőszakoltan alkalmazott nevelői attitűdökön. Így az ilyen jó szándékú próbálkozások ritkán vezetnek igazi eredményhez. Nincs értelme – de nem lehet hosszú ideig – más arcot mutatnunk gyermekeinknek, tanítványainknak, mint amilyenek valóban vagyunk. Előbb magunkat, egész személyiségünket kell olyanná – vagy megközelítően olyanná – alakítanunk, amilyenné gyermekeinket vagy tanítványainkat nevelni szeretnénk. (Ranschburg 1975. 128. 0.)

A fentiek áttekintése után hangsúlyoznunk kell, hogy a nevelési stílusok hatásában, eredményében szerepe van a nevelő és a gyermek egyéni jellemzőinek, kapcsolatuk minőségének, a tényezők kölcsönhatásának. **A nevelési stílusok közül nem lehet kiválasztani azt, amelyik minden gyermek, szülő kapcsolat számára optimálisnak tekinthető.** A gyermek fejlődését optimálisan segítő nevelési stílus függ a gyermek egyéni jellemzőitől, fejlődésének ütemétől, életkorától is. A nevelés kritériumait nem tudjuk úgy megfogalmazni, hogy az minden gyermek számára optimális fejlődést biztosítson. A "**jó illeszkedés"** modell szerint akkor jön létre jó illeszkedés, *"ha a környezet jellemzői elvárásai és igényei összhangban vannak a gyermek kapacitásával, tulajdonságaival és viselkedéses stílusával. Amennyiben ez az összhang létrejön, optimális fejlődés várható." (Ferenczi, 2011. 296.o.)*

A jó illeszkedés kritériumait sem tudjuk meghatározott feltételekkel körülírni, a **jó illeszkedést csak adott időben és helyen lehet értelmezni**. A jó illeszkedés **kialakulása segíthető**, elsősorban, a szülő, nevelő képes lépéseket tenni érte mivel, ő képes megváltoztatni viselkedését, kontrollálni érzéseit. Ehhez a folyamathoz szükséges, hogy a szülő, nevelő ismerje a gyermek egyéni jellemzőit, életkorának szükségleteit és felismerje, hogy viselkedésének, elvárásainak változtatásával segítheti nevelési céljainak elérését.

A kutatások alapján, globális szinten **két, egymástól valamennyire független nevelői dimenzió létezik: a gondoskodás** – válaszkészség, érzelemkifejezés, érzékenység, és a **kontroll** – erő kifejezése, a gyerek viselkedésének menedzselése *(Ferenczi, 2011).*

1. gondoskodás – válaszkészség, érzelem kifejezés, érzékenység dimenziója
    - a szülő, nevelő szeretetteljes, pozitív kapcsolatban van a gyermekkel
    - magas elvárásokat támaszt a gyermekkel szemben, ezek életkorának, fejlődési állapotának megfelelnek
    - hagyja érvényesülni a gyermek érzelmeit, gondolatait
    - a teljesítményt és a játékot is fontosnak tartja a gyermek életében
    - gyakran beszélgetnek a gyermekkel
    - részt vesznek a gyermek életében az oktatási intézményekben is
    - megfelelő konfliktus megoldási gyakorlatokat alkalmaznak
    - a gyermeket szeretetre méltónak, egyedinek tartják
    - az együtt töltött idő mennyiségén és minőségén keresztül is a rendelkezésre állnak segíteni
    - szeretetüket verbálisan és nonverbálisan is kifejezik

2. kontroll – erő kifejezése, a gyerek viselkedésének menedzselése, a gyermek viselkedésének szabályozása, a cselekedetek feletti kontroll dimenziója
    - egy konkrét eseményhez tartozó, egyidejű válasz
    - határok meghúzása, ugyanakkor mozgástér, választási és döntési lehetőség biztosítása a gyermek számára
    - a gyermek kapcsolatainak és életük biztonságos és nem biztonságos tényezőinek figyelemmel kísérése
    - a gyermekkel közös irányítás

- lehetőséget biztosítanak a gyermeknek arra, hogy saját személyiségének és hibáinak logikus és természetes következményeit maga viselje
- segítenek a gyermeknek megtanulni, gondolkodni, döntést hozni, hibáikból tanulni

A nevelés kérdéseinek tárgyalásakor a vezetési stílusokra, a hatékony vezetés kérdéseire is ki kell térnünk. Az intézményes nevelés során a pedagógus szerepe, vezetőszerepként értelmezhető. A vezetés jellemzőiről készített kutatások vizsgálták a vezető személyiségét, a vezető és a csoport kapcsolatát, az interakciójukat, a vezetési stílusok hatékonyságát.

A **vezetési stílus típusait Kurt Lewin** kísérletei alapján kezdjük el tárgyalni.

Lewin kísérletének segtíségével arról kaphatunk képet, hogy a különböző vezetési stílusok milyen hatással vannak a csoport teljesítményére és a csoportban uralkodó légkörre. A kísérletben **három jellegzetes vezetési stílus (autokratikus, demokratikus, laissez faire) hatását figyelték meg a gyerekcsoportban uralkodó légkör, a tagok közérzete, és a csoport feladatmegoldási hatékonysága szempontjából.** Kísérletekben voltak olyan gyerekcsoportok, amelyeket végig ugyanolyan stílusban vezettek, de vizsgálták a vezető- és vezetésistílus-váltás hatásait is.

A kísérletben az alábbiakat várták el a különböző vezetői stílusokat képviselő csoportvezetőktől:

Autokratikus vezetési stílust képviselő vezető:

- Minden fontos kérdésben a vezető intézkedik.
- A kivitelezést, a tevékenység egyes lépéseit a vezető diktálja egyenként; a következő feladategységek mindig bizonytalanok, homályosak.
- A vezető rendszerint kijelöli minden csoporttag munkafeladatát és munkatársait.
- Az autokratikus vezető az egyes tagok munkájának dicséretében és bírálatában „személyes" vagy szubjektív, de az aktív csoporttevékenységben csak akkor vesz részt, ha valamit megmutat. A vezető viselkedése inkább barátságos vagy személytelen, mintsem nyíltan ellenséges.

Demokratikus vezetési stílust képviselő vezető:

- Fontos kérdésekben a csoport vita után dönt; ezt a vezető bátorítja és segíti.
- Az első megbeszélési szakaszban kialakítják a tevékenység perspektíváját. A csoport célkitűzéséhez vezető út főbb szakaszát vázlatosan meghatározzák; ha technikai tanácsra van szükség, a vezető két vagy három eljárási alternatívát javasol, a csoport ezek közül választhat.
- A csoport tagjai szabadon választhatják meg, hogy kikkel dolgozzanak; a feladatok megosztásáról a csoport határoz.
- A vezető dicséretében és bírálatában „objektív" vagy reális, és igyekszik szabályos csoporttagként beilleszkedni a csoportba, anélkül hogy túlzottan nagyrészt vállalna a feladat megoldásában.

Laissez faire (ráhagyó) vezetési stílust képviselő vezető:

- A csoportos vagy az egyéni döntés teljes szabadsága a vezető részvétele nélkül.
- A vezető ellátja a csoportot különféle nyersanyagokkal, egyben közli, hogy kérdésekre további tájékoztatást is nyújt. Megbeszélésben, vitában egyébként nem vesz részt.
- A vezető teljesen kimarad a kérdések megoldásából.
- A vezető igen ritkán és csupán külön kérdésre szól hozzá a csoporttevékenységhez; nem próbál részt venni, illetve nem próbálja befolyásolni a csoporttörténéseket.

A kísérlet eredményei:

Az autokratikusan vezetett csoport jellemzői:

- hatékony csoportmunka
- a munka mennyisége kevéssel, de megelőzi a demokratikus csoport teljesítményét
- amikor a vezető elhagyta a csoportot a teljesítmény jelentősen visszaesett
- gyakran tapasztaltak a gyerekek között agressziót, illetve elfojtott agressziót
- erős függés, kisebb önállóság jellemzi a tagokat
- a gyerekek nem kezdeményeztek, behódoltak az utasításoknak

A demokratikusan vezetett csoport jellemzői:

- az autokratikusan vezetett csoporthoz hasonló hatékonyságú csoportmunka
- kreatívabb, jobb minőségű munkák születtek
- akkor is tovább dolgoztak, amikor a vezető elhagyta a csoportot
- a csoporttagok között jobb kapcsolat alakult ki
- több segítő megnyilvánulás volt a csoporttagok között
- differenciált csoportszerkezet volt megfigyelhető

A laissez fair módon vezetett csoport jellemzői:

- mennyiségilés és minőségileg is gyengébb teljesítmény
- alacsonyabb színvonalú feladatmegoldás, mint a demokratikusnál
- a csoport szervezettsége alacsony
- a gyerekek lényegesen többet játszottak, ennek ellenére elégedetlenebbek voltak a csoporttal, mint a demokratikusan vezettet csoport tagjai
- a csoporthoz és a vezetőhöz való ragaszkodás is gyengébb

Lewin kísérleteiben leegyszerűsített és bizonyos tekintetben mesterséges helyzetről volt szó, mivel a kísérleteket laboratóriumban valósították meg, a csoportok nem voltak igazi függő viszonyban a vezetőkkel, a csoportok létszáma meglehetősan alacsony volt, a különbségeket túlzottan kiélezi. Lewin egyértelműen a demokratikus vezetői stílus előnyeit hangsúlyozza, nem tér ki azokra az esetekre, amikor az autokratikus, vagy laissez faire vezetési stílus lehet kívánatos. Hiányosságai ellenére Lewin kísérletének legtöbb eredményét a vezetői gyakorlat, a hétköznapi tapasztalatok visszaigazolják. Az 1930-as években végzett kísérletek alapvetően határozták meg a vezetési stílusokról való további gondolkodást. *(Mérei Ferenc, V. Binét Ágnes 1970, 2016.)*

A vezetési stílusok közül sem tudjuk megnevezni az univerzális, minden helyzetben eredményesen alkalmazhatót. Könnyen belátható, hogy más vezetési stílus lesz eredményes egy hierarchikus szervezetben, extrém helyzetben (pl.: baleset, katasztrófa, veszélyes viselkedés), vagy egy kamasz csoport klub délutánjának szervezésekor.

A vezetői hatékonyság elemei közötti összefüggéseket kezelő modell, a **kontingenciamodell**, amely Fred Fiedler nevéhez fűződik.

A kontingenciamodell szerint **egy vezető hatékonysága három tényezőtől** függ:

- a vezető és a tagok kapcsolata,
- a feladat strukturáltságának mértéke (a feladat akkor strukturált, ha világosan meghatározott a célja, és kidolgozottak a megoldási lépések is),
- a vezető pozíciójából fakadó hatalma.

A vezetés hatékonyságát a három tényező és a vezetési stílus közötti bonyolult összefüggés határozza meg.

A kontingenciamodellt vette alapul Handy az **illeszkedési modell** kidolgozásakor. A vezetői hatékonyságot befolyásoló tényezőket a következőképpen határozta meg:

- a vezető személyisége, karaktere és kedvelt működési stílusa, a hozzá legközelebb álló tartós magatartások és képességek együttes
- a vezetttek felkészültsége, értékrendje, szükségletei, képességei, kedvelt vezetési stílusuk
- a feladat, a munka célja, módszerek, követelmények
- a belső környezet, a szervezetben érvényesülő szokások, értékrend

Handy szerint a leghatékonyabb vezetési stílus bármely szituációban az, amely az első három tényezőt a legkedvezőbben illeszti össze.

A megfelelő illeszkedés kialakításához a szülőnek, nevelőnek tisztában kell lenni a gyermek egyéni jellemzőivel és az életkorának, fejlődési fázisának megfelelő képességeivel, készségeivel, szükségleteivel. **A serdülők eredményes nevelésének egyik feltétele, hogy a szülő, nevelő ismerje a fejlődés hozta változásokat és ezekre reagálva alakítsa elvárásait, nevelési céljait, eszközeit.**

Az alábbiakban a **11 éves kor feletti gyermekek készségeinek, képességeinek szintjét, szükségleteit** foglaljuk össze: *(Kolucki - Lemish, 2011)*

Kognitív fejlődés:

- Képes felnőtthöz hasonló elvont és logikus gondolkodásra
- A jövőbeli tervekre és megvalósításukra vonatkozó gondolatok megjelenése
- A szövegértési szint egyes esetekben nem az életkornak megfelelő

Viselkedés és testi fejlődés

- Kultúrától függően - növekvő függetlenség és elszakadás a felnőttektől
- Fizikai kihívások iránti kíváncsiság
- Új viselkedési formákkal kísérletezés, a kockázatosakat is beleértve
- Kísérletezés különböző nemi, vallási, csoport, stb. identitásokkal

Társas és érzelmi fejlődés

- Erősödő kortárs befolyás
- Határozott vélekedések és elvek erkölcsi kérdésekben
- Lázadó viselkedés a hatalom ellen
- Fejlődő romantikus és szexuális kapcsolatok (kultúrafüggő)

Gyermeki szükségletek

- Bevezetés a felnőtt életbe, a felelős szexuális magatartás nyílt megbeszélésével
- Ötleteik és véleményük elismerése, tiszteletben tartása
- Lehetőség adása arra, hogy tanuljanak a hibáikból és az esetleges önpusztító magatartásukat megváltoztassák
- Különböző nézőpontok, vélemények, perspektívák megmutatása
- Lehetőség teremtése a példaképek megbeszélésére és a róluk való tanulásra
- Az egyenlőség és kapcsolódó elvek megerősítése
- Az őket foglalkoztató kérdések megbeszélése (kábítószer, szex, erőszak, szerelmi kapcsolatok, bullying, diszkrimináció, barátság)

- Tiszteletteljes, nem didaktikus beszédmód (kioktatás mellőzése)
- Sok humor és találékonyság

A serdülők nevelésében fontos tényező, hogy az, őket körülvevő környezet reagáljon megváltozott szükségleteikre, teret adjon autonómia törekvéseikre, lehetőséget kapjanak megváltozott igényeik és képességeik megélésére, kibontakoztatására. Legyen lehetőségük kortárs kapcsolatok kialakítására, miközben az őket nevelő környezet biztonságos hátteret, kapcsolódási lehetőséget biztosít a fiatalnak, hogy meg tudja tanulni a felnőtt élet követelményeit, képes legyen felelősséget vállalni tetteiért, ne maradjon egyedül és ne sodródjon fejlődését kedvezőtlenül befolyásoló csoportok felé. *(Vajda 2014)*

A gyermek egyéni jellemzőihez, szükségleteihez és képességeihez jól illeszkedő, meleg gondoskodó válaszkész nevelés és a megfelelő kontroll elősegíti a gyermek optimális fejlődését. *(Harris et al., 2015.)*

2. Mi a panasz a kamaszra?" – A kamaszkor sajátosságainak kezelése

Összefoglalás

A fejezet a kamaszkori krízisek elméleti áttekintésével, és az ehhez tartozó fogalmak ismertetésével kezdődik. A második felében a kamaszkorban kialakuló konfliktusokkal, azok hátterében meghúzódo okokkal foglalkozik. Majd a keletkező konfliktusok megoldásának stratégiáit ismerteti. Foglalkozunk a feszültséget okozó helyzetekre, érzésekre kialakuló válaszokkal, az elhárító mechanizmusokkal és a megküzdés lehetőségeivel. Majd a kamaszkorban alkalmazható fegyelmezés kérdései kerülnek elő.

Cél

A résztvevő ismerje meg a kamaszkorban kialakuló krízisek okait, lefolyásukat. Ismerje meg a serdülő konfliktusainak okát, a családi környezet szerepét a konfliktusok kialakulásában, az egyének közötti és a belső konfliktusok kezelésének módjait. Sajátítsa el a fegyelmezés serdülőkorban alkalmazható szabályait.

Kulcsszavak

identitás krízis, teljesítménykrízis, autoritáskrízis, szociális gátlás, evés, alvás zavar, szuicid szándék, kihívást jelentő viselkedés, konfliktus megoldási stratégiák, védekező mechanizmusok, megküzdési stratégiák, fegyelmezés, szabályalkotás

Tanulást segítő kérdések

Milyen tényezők vezetnek a kamaszkori krízisek kialakulásához?
Milyen tünetek jellemzik az evészavarral küzdő serdülőt?
Ismertesse a Thomas-Killmann féle konfliktus megoldási stratégiákat!
Miért alakulnak ki a védekező mechanizmusok?
A szabályalkotáskor, a határok kijelölésekor milyen tényezőket kell figyelembe venni?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

- Cole, M.-Cole, S.: *Fejlődéslélektan.* Osiris, Budapest (1997)
- Ranschburg, J.: *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (1998)
- Townsend, John: *Kamaszhatárok*, Harmat kiadó (2015)
- Ranschburg J.: *Félelem, harag, agresszió.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. (1975)
- Vajda, Zs.: *A gyermek pszichológiai fejlődése.* Saxum (2014)
- Vajda, Zs.: Nevelés, pszichológia, kultúra. Dinasztia (1994)

2.1. Kamaszkori válságokról – fejlődési krízisekről általában

A fejlődési krízis fogalmát Erik H. Erikson (1902-1994) pszichocszociális fejlődés-elméletén keresztül definiálható leginkább, melyet korábban, a serdülőkorral járó változások témakörében már említettünk. (lsd. 11.old. táblázat)

Erikson elméletében Freud tézisét továbbgondolva és kiterjesztve egy **nyolc stádiumból álló, felnőttkort is magába foglaló fejlődési modellt állított fel**, melyben ötvözte a pszichológiai, pedagógiai és társadalmi-kulturális jelenségeket. Koncepciója **középpontjában az identitás, énazonosság keresése áll,** mely nem zárul le a serdülőkorral, hanem életünk végéig formálódik. Erikson a fejlődést tehát egy egész életen át tartó folyamatnak tartja, melyben a személyiségfejlődés

mozgatórugójának az intrapszichés és szociális tényezők egymásra hatását, konfliktusait tekinti. Fejlődési modelljében a személyiség egyes szakaszaiban megnyilvánuló jellegzetességei, fejlődése formálják az identitást, amelyek egymásra épülő sorrendben követik egymást. Erikson szerint **minden egyes szakaszban egy „fő feladat" megoldása** kerül napirendre, melyet az egyénnek teljesítenie kell ahhoz, hogy a fejlődés következő stádiumába léphessen. Ezeket a feladatokat Erikson „fejlődési kríziseknek" nevezte, mivel ezek konfliktusok forrásaiként jelennek meg az ezeket átélő személyekben. Az újabb életszakaszok új elvárásokat támasztanak és újabb feladatok megoldását követelik meg az egyéntől, melyekhez új konfliktusmegoldó stratégiákat kell kialakítania. Ezek a normatív **krízisek a nagyfokú sérülékenység, de egyben a megnövekedett lehetőségek időszaka** is, mivel minden egyes krízis egy új potenciált kínál a világ megismerésére. Erikson az egyént olyan kreatív lénynek tartja, aki újabb és újabb énerők kialakításán keresztül képes pozitív változásokra és életének aktív irányítására.

Erikson szerint a **serdülőkori időszak az identitás alakulása szempontjából a legjelentősebb szakasz, az identitás vagy szerepdiffúzió stádiuma**. Erikson szerint a serdülőkor fejlődési problémáival való megküzdéshez a korábbi megoldott fejlődési kríziseket is újra kell dolgozni. A serdülő ebben az időszakban megpróbálja felfedezni saját értékeit, pozitív vonásait és ennek során igyekszik megtalálni a helyét a világban. A gyermekkori azonosításokat igyekszik integrálni személyiségében, kiválaszt olyan társadalmi szerepeket, melyeket elfogadhatónak tart és ezeket elkezdi gyakorolni. Az identitás integrációja azonban több mint a gyermekkor identifikációs teljesítményének összege. Az identitás az a meggyőződés, hogy az egyén önazonosságának és önmaga folyamatosságának bizonyossága egybecseng azzal az azonossággal és folyamatossággal, amit ő mások számára jelent. *(Erikson, 1997.)* A serdülőnek ebben az időszakban vagy sikerül egyfajta személyes identitást kialakítania a társas csoport részeként, vagy összezavarodik abban a tekintetben, hogy ki ő és mit is akar az életben. *(Cole-Cole, 1998.)*

A serdülők kényszeres önkorlátozással váltakozó regresszív, mégis erőt sugárzó impulzivitásának hátterében felfedezhető az a törekvés, mely a belső koherencia és egy tartós értékrend meglelésére irányul. Ennek a keresésének az elsődleges tárgya a „hűség", az az erő, amely lehetővé teszi, hogy a serdülő személyes képességeit olyan környezetben valósítsa meg, melyben önmagához és a számára fontos emberekhez őszinte lehet. *(Erikson, 1997.)*

A szerepkonfúzió és a kötődés utáni reménytelen vágyakozás együttjárása patológiás regresszióhoz, gyakran borderline pszichotikus epizódokhoz vezethet. A leggyakrabban regresszív eredetű bizonytalanság érzés leküzdésében a serdülők hajlamosak egymás segítségére sietni és olyan klikkeket alkotni, melyekben önmaguk és ideáljaik, valamint ellenségeik sztereotíp képét is megalkotják. Ezekben az esetekben kegyetlen akciókat intézhetnek azok ellen, akik a szemükben másfélék. Amennyiben azonban elutasításukat teljes egészében a társadalomra irányítják, az a bűnözés irányába is terelheti őket. *(Erikson, 1997.)*

Erikson elmélete is jól szemlélteti, hogy a serdülőkor egy normatív fejlődési krízis időszaka, melyet gyermeki és felnőtt magatartásmódok közötti váltakozások, szélsőséges megnyilvánulások jellemezhetnek. „*A magatartásban a gátlásosság és gátlástalanság vegyüléke, a hangulatok csapongása viharos jókedv és kétségbeesett szomorúság közt, az érzelmi hevesség és a közöny váltakozása, az élénk fantázia és sok esetben az elvont filozófiai érdeklődés megjelenése, egy, a serdülőkorra jellemző, ilyen formán többé vissza nem térő lélektani együttest jelent*." (Vikár)

A szélsőséges magatartási megnyilvánulásokból adódóan komoly nehézséget jelenthet annak **elkülönítése**, hogy a megjelenő tünetek hátterében egy kiélezetten**, válságosan zajló serdülőkor vagy egy ebben a korban meginduló pszichiátriai betegség áll-e.** Emellett annak szétválasztása is problémát jelenthet, hogy **a serdülőkor zajlik-e válságosan vagy a környezet toleranciájában következett be csökkenés.**

Ezek mellett a diagnosztikai problémák mellett az sem hagyható figyelmen kívül, hogy serdülőkorban kialakuló betegségek (pl.: központi idegrendszer megbetegedései, neurológiai betegségek, epilepszia, vegetatív kollapszus, pszichoorganikus szindróma stb.) is kiválthatnak pszichés tüneteket és hatással lehetnek az alkalmazkodóképességre, az indulatszabályozásra és a teljesítőképességre is. Az pszichés tünetek hátterében megjelenő betegségek felismerése azért is kiemelt fontosságú, mert ezekből adódóan kudarcok sorozata érheti a serdülőt, melyből lázadó, feltűnést hajhászó, szélsőséges esetben antiszociális magatartásba menekülhet. *(Vikár)*

Serdülőkori válságról akkor beszélünk, amikor olyan pszichés zavar áll fenn, melyben a tünetek nem illeszthetőek meghatározott kórformába és szoros összefüggésben állnak a jellegzetes serdülőkori problémákkal, valamint megjelenésük tekintetében időben is illeszkednek a serdülőkori időszakhoz. A serdülőkori válság megállapításának van egy óvatossági jellege is, mely abból adódik, hogy ebben a szélsőséges megnyilvánulásokkal jellemezhető időszakban nem feltétlenül szerencsés egy olyan diagnózis mondani egy serdülő gyermekre, ami valamiképpen egy skatulyába, valamilyen pszichiátriai betegség kategóriába sorolja be. A serdülőkori válság számos **tünettel jelentkezhet**. Többek között **tanulásban való visszaesésben, társasági gátlásosságban, beilleszkedési nehézségekben, lázadó magatartásban, öngyilkossági fantáziákban és cselekedetben, pszichoaktív szerfogyasztásban.**

Mint korábban már említésre került, a serdülőkori fejlődés időszakában a fiatalnak bizonyos feladatokat meg kell oldania ahhoz, hogy a társadalmi normákkal összhangban élő, életképes felnőtt személyiséggé tudjon válni. Egyrészt **érzelmileg függetlenné kell válnia a szülői családtól** és képessé kell válnia családon kívüli érzelmi kapcsolatok létesítésére. Másrészt ki kell alakítania egy **felnőtt identitást**, harmadrészt pedig **fel kell vállalnia a felnőtt szexuális szerepet**. Amennyiben a serdülőkori fejlődés során ezeknek a fejlődési tendenciáknak valamilyen **elakadása,** illetve zavara mutatkozik meg akkor **serdülőkori válságról** beszélünk. *(Vikár)*

A serdülőkor időszaka tehát nem feltétlenül a felhőtlen öröm és boldogság időszaka, mint ahogy arról az emberek általában vélekednek, hanem a heves érzelmek és érzelmi hullámverések korszaka, melyben az élettani változások mellett a felnőtt szerepek vállalása, a nemiség, a pályaválasztás és a családi kapcsolatok megváltozása mind szerepet játszik. Egyre több serdülő küzd önértékelési problémával, szorongással, depresszióval és bizonytalanság érzésével. Sokuknak nehézséget jelent megváltozott külsejük elfogadása, új helyzeteket és gyakran konfliktusokat teremt önállóságuk növekedése és gyakran érzelmi próbatételt jelentenek a kortárs kapcsolatok terén megjelenő kudarcok is. *(Vajda, 2014.)*

Ebből adódóan célszerű a serdülőkori időszakban előforduló krízisek és a serdülőkori válsággal összefüggő tünetek áttekintése, a főbb fogalmak ismertetése.

Identitáskrízis

Identitás alatt a fejlődés során kialakult azonosítások összessége és azok társadalmi környezet által felkínált szereplehetőségekkel való egységbe foglalását értjük.

A gyermek fejlődében döntő szerepet játszik, hogy környezete szeretett személyeivel azonosul, melynek egy jól megfigyelhető előjátéka az utánzás. A serdülőkorban bekövetkező testi fejlődésben, kognitív képességekben, és az ezzel összefüggésben álló erkölcsi gondolkodásban bekövetkező változások segítik a fiatalt, hogy énjére és annak környezetben elfoglalt helyzetére vonatkozó reflexiót együtt kezelje, és ezáltal képes legyen egy integrált, felnőtt identitás kialakítására. Így épül be a fiatal személyiségébe a valódi morális kontroll, így szilárdulnak meg a jellemvonások és tulajdonságok és így alakulnak ki a törekvéseket befolyásoló eszményképek. A szülők, a nevelők, a tanárok, a regényhősök és híresség akarva akaratlanul egy társadalmi értékrendet közvetítenek a gyermek felé. Ennek a

folyamatnak a során kialakuló kollektív eszményképek kapcsolatba lépnek az eredeti érzelmi azonosításokkal, azokat kiegészítve, módosítva alakíthatják azt.

Amennyiben a serdülő kialakult karakterével, erkölcsi normáival, viselkedésmódjával elfogadásra talál a kortárs csoportban, akkor identitásának alakulása észrevétlenül, zavartalanul zajlik. Azonban a serdülőkor nagy testi és pszichés változásai az eddig kialakult identitásérzést szinte mindig problematikussá teszik és negatív események összjátéka könnyen vezetheti a fiatalt az identitáskrízis állapotába. A társas kapcsolatok kudarca, az elképzelt szerelmi kapcsolat vagy a hivatás ütközése a valóság adta lehetőségekkel valójában identitáskrízisek. A szülők által jónak és engedelmesnek nevelt gyerek, aki ezekkel az értékekkel azonosult is és a kortárs csoportjában ugyanezért leértékelik és megbélyegzik, szintén identitásproblémával küzd. Identitáskrízist tükröznek a serdülőknél gyakran előforduló deperszonalizációs tünetek is, melynek során a fiatal pl. saját testét vagy környezetét idegennek éli meg és időbe telik, hogy a hirtelen testi változásokat és önálló én élményét saját énképébe be tudja illeszteni. *(Vikár)*

<u>Autoritáskrízis</u>

Mint már korábban említettük, a serdülőkori fejlődésnek velejárója a szülők és a felnőtt világ értékeinek, szokásainak megkérdőjelezése, hiszen az önálló identitás kialakulásához szükséges, hogy a fiatal önálló gondolkodásához való képességét kipróbálhassa, és annak hatásait megérezhesse. Amíg a serdülő önbizalma még nem stabil, bizonygatnia kell szellemi önállóságát, ebből adódóan hajlamos, hogy túlzásokba essen.

Abban az esetben azonban, ha a tekintély elleni lázadás a fiatal magatartásában központi szerepet tölt be és ezzel a fejlődését és beilleszkedését akadályozza, akkor un. autoritáskrízisről beszélünk.

Az autoritáskrízisnek két fajtáját – aktív és passzív formáját – különíti el a szakirodalom.

Az autoritáskrízis **aktív formájában** a felnőttekkel szembeni folytonos ellenkezés, az őket sértő kritikai megnyilvánulások, indulatkitörések, a fiatal önállóságát hangsúlyozó, sokszor reális veszéllyel járó cselekedetek érhetők tetten. **Viselkedésükre jellemző egyfajta gátlástalanság, felhangolt, agresszív magatartás, melyben a serdülő nem érzi, illetve mellőzi a különböző szerepekből és viszonyokból – mint pl. felnőtt-gyerek, tanár-diák, fiatalok-öregek – adódó távolságot.**

Az autoritáskrízis **passzív formájában** megnyilvánuló tünetek a látszólagos közöny, a saját jövőjével és családjával kapcsolatos érdektelenség, a tanulás elhanyagolása, esetleg valamilyen életidegen tevékenységbe való fokozott belemerülés, melynek hátterében kétségbeesés, letört hangulat, fokozott álmodozás vagy tétlenség jellemző. **Az autoritáskrízis utóbbi formájában is a szülő, illetve felnőtt világ elleni lázadás érhető tetten, csak nem nyílt formában, hanem olyan viselkedésmódokban, melynek célja a szülő szülői büszkeségének meghiúsítása, nevelési kudarc élményének elősegítése.**

Az autoritáskrízis kialakulását több kiváltó ok egymásra hatásával magyarázza a szakirodalom, melyben a biológiai, társadalmi és pszichológiai tényezők egyaránt szerepet játszanak.

Biológiai ok például, ha egy serdülő fejlődésében feltűnően alulmarad kortársaitól és ezt esetleg hangsúlyozottan kamaszos viselkedéssel igyekszik kompenzálni. Hasonló helyzetet eredményezhet, ha egy enyhe agyi károsodás vagy átlagon aluli képességek nehezítik a fiatal szülői és iskolai követelményekhez való alkalmazkodását, melyből adódó sorozatos kudarcélmények következtében lázadó magatartásba menekül.

Az autoritáskrízis eseteinek többségében azonban inkább a társadalmi és pszichológiai tényezők a meghatározóak. **A negatív gyermekkori emlékek és sérelmek, a diszfunkcionális családi miliő, a család és a kortárscsoport értékrendje között feszülő ellentét, ugyanakkor a túl erős szülői kötődés is mind olyan tényezők, mely az autoritáskrízis kirobbanásának hátterében meghúzódó okok lehetnek.**

Vikár (1980) három sajátos családi helyzetet azonosított az autoritáskrízis hátterében. Az un. **„szétesett család",** amikor egy válás után az egyik szülő egyedül neveli ellenkező nemű gyermekét és fokozott érzelmi kötődés alakul ki közöttük, melyből a fiatalnak komoly nehézséget jelent a kilépés. Az un**. „izolált család",** amikor valamilyen vallási, politikai vagy etnikai okból a család erősen izolálódik a környezettől, így nem képes megfelelő lehetőséget biztosítani a fiatalnak a leszakadás és visszatérés próbálgatására. Az un. **„rejtetten szétesett család"**, amikor a szülők gyakorlatilag külön élnek, de valamilyen okból mégis látszólag együtt maradtak. Az ilyen hazug légkörre a serdülők nagyon érzékenyen, a család titkait leleplezve hajlamosak reagálni.

Az **autoritáskrízis szélsőséges esetben az antiszociális magatartásig fokozódhat**, mely lehet átmeneti jelenség, mint egy kaland, a bátorság próbája, bizonyos értelemben véve egy avatási szertartás, ugyanakkor lehet az antiszociális személyiség kialakulásának az előszobája, melynek **hátterében a gyermekkori szeretetkapcsolat súlyos sérülése áll**. *(Vikár)*

Szorongásos-depresszív tünetek

A szorongás sokrétű, nehezen definiálható jelenség, **lényegében tárgyatlan félelmi állapot**. Okaiban, jelentőségében, következményeiben minőségileg mégis jelentősen különbözik a félelemtől, hiszen a félelem egy természetes, biológiailag megalapozott, veszélyt jelző reakció és a legtöbb esetben külső okok állnak megjelenésének hátterében.

A **kisgyermekkorból áthúzódó szorongás egyrészt a szeparációs szorongásra, vagyis a szeretet biztonságának elvesztésére, az elmagányosodásra vezethető vissza**, melynek **hátterében a családi környezeti ártalmak**, az érzelmi elhanyagolás, elutasítás, bántalmazás, traumatizáló élmények állnak.

A serdülőkori szorongás másrészt kialakulhat a szociális inkompetenciától való szorongás és a bűntudati szorongás talaján is.

A szociális inkompetenciától való szorongás alapélményét **rendszerint valamelyik szülő viselkedésmódja váltja ki** azzal, hogy vagy túl merev és irreálisan magas követelményeket támaszt a gyermek felé, melyek a gyermek számára teljesíthetetlenek, vagy szorongásos határozatlansággal állnak gyermekükhöz, ezzel megfosztva őket attól, hogy erőfeszítéseket tegyenek és önálló cselekedeteik sikerének örülhessenek. Az inkompetenciától való szorongás megfigyelhető olyan gyermekek esetében is, akikre valamilyen okból kevés figyelem irányul. Az említett szülői attitűdök a gyermek önbizalmának csökkenéséhez vezet. **A merev, szigorú normák között nevelkedő gyermeket a valóságos kudarcok nyomasztják, míg a lemondó szülők gyermeke a képzeletbeli kudarcoktól retteg. Mindegyik esetben kialakul a teljesítményszorongás, az új helyzetektől, új feladatoktól való visszariadás, és ezeknek az elkerülésére való igyekezet.**

A teljesítményszorongás kisgyermekkorban még csak passzív, gátlásos viselkedésben jelenik meg, később azonban a fiatal képességein és ismeretein jóval **alulmaradó teljesítményben**, a tanulás és kortárs kapcsolatok terén a kudarc elkerülésére irányuló igyekezetben, f**antáziavilágba** való menekülésben, **sérelmei irreális felnagyításában**, **szenzitív vonatkoztatásos élményvilágban és támadó viselkedésben mutatkozhat meg**. Ennek következtében a fiatal kortárs közegéből **kirekesztődhet** és inkompetenciájának élménye bizonyossággá válik önmaga és környezete számára még abban az esetben is, ha jó képességei és adottságai kiváló teljesítmény lehetőségét is rejtik

magukban**. A teljesítményzavarok – kezelés nélkül – depresszív tüneteket, serdülőkorban akár antiszociális magatartásformákat is előidézhet.**

A bűntudati szorongás legismertebb okozója a testvérféltékenység, amikor a gyermek úgy érzi, hogy testvérét szülei előnybe részesítik vele szemben és ezért gyakran azt kívánja, hogy bárcsak testvére ne élne. A kisgyermekkorra jellemző mágikus gondolkodásnak köszönhetően a gyermek nyomasztó, bűntudatos feszültségben él, attól tartva, hogy kívánsága beteljesül. Bűntudati szorongás figyelhető meg a túlérzékeny, a szülőkhöz dependensen kötődő gyermekeknél is a szülők válása vagy betegsége esetében. A meleg-korlátozó szülői attitűd keretei között alkalmazott **érzelmi zsarolás szintén jó melegágya a bűntudati szorongás kialakulásának**. Az ismétlődő vádak egy idő után önvádlásba torkollnak és esetenként ez a bűntudati szorongás egy egész életre rögződhet.

A fent említett szorongások azonban nem minden esetben fejlődnek ki, melyek az elhárító mechanizmusoknak, az erőteljesen fejlődő énnek, és a külső környezetből érkező ellentétes irányú hatásoknak köszönhető, melyek kiolthatják a szorongásos reakciókat. *(Murányi-Kovács-Kabainé, 1988.)*

A serdülők szorongása a felnőttekéhez hasonlóan elsősorban specifikus és szociális fóbiákban, generalizált szorongásban és kényszerbetegségekben nyilvánul meg. Egyedül a szeparációs szorongás mutat nagyobb mértékű különbözőséget a felnőttkori rendellenességektől. Szeparációs szorongás esetében a gyermekek a szülőtől való elszakadásra reagálnak szélsőséges szorongással, illetve a szüleiket is féltik a betegségektől vagy a végzetes balesetektől. A szeparációs szorongást stresszes élethelyzet vagy valamilyen trauma, veszteségélmény váltja ki. Előfordul, hogy a tünetek az egész gyermekkort és serdülőkort – kisebb nagyobb kihagyásokkal – végig kísérik. A szeparációs szorongás egyik megnyilvánulási formája lehet az iskolafóbia, az iskolakerülés, ugyanakkor ebben szerepet játszhat még a szociális helyzetektől, iskolai teljesítménytől való félelem, a depresszió, valamint az iskolai közegben átélt negatív élmények is.

A gyermek és serdülőkori szorongás abban különbözik a felnőttkori szorongástól, hogy a gyermekeknek kevesebb a múltbéli tapasztalatuk, így a világ számukra sokkal kevésbé bejósolható és ebből adódóan gyakran ijesztő, ezért látszólag hétköznapi események is megrémíthetik őket. A gyermek és serdülő még minden formában függ szüleitől, ezért erősen befolyásolja őket a szülők különböző helyzetekre adott reakciója, viselkedése. Így például ha a szülő is szorongással reagál bizonyos szituációkra, ha túlságosan óvja gyermekét, vagy ha elutasítja, elkerüli, illetve bántalmazza őt. A kutatások alapján a gyermek és serdülőkori szorongásos zavarok esetében a különböző terápiás módszerek hatékonynak bizonyulnak, gyógyszeres támogatáshoz csak a legritkább esetben folyamodnak a szakemberek. *(Comer, 2000.)*

Kutatások alapján serdülőkorban megemelkedik a major depressziós zavarban szenvedő fiatalok száma, mely leginkább a lányok körében mutat jelentősebb emelkedést a gyermekkorhoz képest. A depresszió hátterében elsősorban a veszteség, a tanult tehetetlenség, a negatív kognitív előítéletek, az alacsony szerotonin szint, illetve a csökkent norepinefrin- aktivitás szerepe érhető tetten, ugyanakkor a **negatív életesemények, nagyobb változások, a visszautasítás és a bántalmazás is szerepet játszanak kialakulásában.**

A serdülőkor depresszív tünetei igen sokrétűek. Egyrészt megjelenhetnek a felnőttkori depresszió tünetei – az indítékszegénység, a gondolkodás és képzetáramlás nehezítettsége – csak enyhébb formában. Emellett azonban a serdülőkori depresszív tünetek közé tartozik a személyiség beszűkülése, a sérelmes élményekhez való állandó visszatérés, pesszimista életszemlélet, szorongásos epizódok, a magányosság érzésének kínzó feszültsége, saját hibák túlértékelése, irreális bűntudat. Ezeket **a tüneteket olyan szomatikus tünetek is kísérheti, mint a tremor, az izzadás, szívműködési és emésztőszervi panaszok, anorexia nervosa, izom és végtagfájdalom. A depresszió jellegzetes tünete lehet az agresszív dühroham és az antiszociális magatartás is.** *(Murányi-Kovács-Kabainé, 1988.)*

Serdülőkorban is célszerű elkülöníteni a major depresszíós zavar két fajtáját. A reaktív (exogén) és az endogén depressziót. A reaktív depressziót konkrét életesemény előzi meg, míg az endogén depresszió vélhetően belső okok miatt, nyilvánvaló külső kiváltó ok nélkül alakul ki.

Kutatások alapján a depresszió kezelésében a kognitív, szociális készségekre irányuló terápiák a leghatékonyabbak, a vizsgálatok nem támasztják alá egyértelműen az antidepresszánsok hatékonyságát a gyermekkori depresszió kezelésében. *(Comer, 2000.)*

Evészavar

A táplálkozás zavarai gyermek- és serdülőkorban jellemzően összefüggésben állnak a gyermek és környezete viszonyával. A táplálkozási zavarok két végpontján a túltápláltság és a különösen serdülőkor időszakában megjelenő kóros lesoványodás áll.

A túltápláltság hátterében több ok is megjelenhet. A genetikai tényezők mellett az egészségtelen táplálkozás, illetve a szülők túlvédő attitűdje is összefüggésben állhat kialakulásával. Az elhízás és a mértéktelen evés – akárcsak az evés megtagadása – hátterében érzelmi deficit is állhat. A csecsemőkori orális élvezeti lehetőségekhez való ragaszkodás egyrészt regressziót jelezhet, másrészt érzelmi bizonytalanságának, megfelelő kötődések hiányának kompenzálását is tükrözheti. A táplálkozást az is befolyásolhatja, ha a környezet túlságosan igyekszik az evési szokásokba beleavatkozni, ezáltal az étkezés elszakad eredeti funkciójától és a szülővel való kapcsolat egyik megnyilvánulásává válik. A túltápláltság – az egészségügyi problémák mellett – a fiatal szociális helyzetére is negatív hatással lehet, a kortársak részéről gyakran csúfolódás, kiközösítés áldozatává válhat. *(Vajda, 2014.)*

A serdülőkori evészavarok legaggasztóbb megnyilvánulása az anorexia nervosa, mely elsősorban serdülőkorú és fiatal lányokat érinti és **összefüggésbe hozható a nemi identifikációs folyamat problematikájával**. Az anorexia nervosában szenvedő fiatalok többsége jómódú és iskolázott családokból származik, jól viselkedő, perfekcionista hajlamú egyének, akik életében a szülők túl erősen bevonódnak, túlvédő attitűddel viszonyulnak hozzájuk és hajlamosak túlértékelni őket, melynek fejében engedelmességet és magas szintű teljesítményt várnak el. A családok jellemzője, hogy hiányoznak a konfliktusmegoldó stratégiáik, az érintett fiataloknál pedig gyakran felfedezhető, hogy összekeveredik számukra az éhség és más lelki diszkomfort állapot érzése.

A zavar általában úgy kezdődik, hogy kis súlyfelesleggel vagy normál testsúlyú egyén szeretne leadni pár kilót és ezzel párhuzamosan valamilyen lelkileg megterhelő esemény vagy kudarc éri. A szakember segítségét kérő betegek többsége sikeresen felépül, de 2-10%-uk a koplalás következtében fellépő szervi okok következtében életét veszti. *(Comer, 2000.)*

Az anorexia nervosa központi tünetei közé tartozik:

1. A soványág iránti vágy és az elhízástól való fokozott rettegés
   Az egyén életének központi célja a vékonyság elérése, ez irányú cselekedeteit azonban a test méret feletti kontroll elvesztésétől való félelem mozgatja.
2. Az ételekkel kapcsolatos megszállottság
3. Kognitív zavarok
   - testképe torzulása: az egyének a valóságosnál jóval nagyobb méretet tulajdonítanak maguknak
   - hétköznapi élethez való alkalmazkodást megnehezítő nézetek és attitűdök rendszere, melyek a perfekcionizmusra, önkontrollra, önfegyelemre való túlzott törekvésben, a mértéktelen önkorlátozás pozitív emberi értékekkel való összekapcsolásában nyilvánul meg.
4. Pszichés és hangulati problémák

Az anorexia nervosa jellegzetes pszichés tünete az enyhe depresszió, alacsony önértékelés, szociális jellegű szorongás és az alvászavar. Emellett a betegséget kísérhetik kényszeres gondolatok és cselekedetek, melyek során az egyén arra kényszeríti magát, hogy ételeit szigorú előírásnak megfelelően készítse el, például meghatározott alakúra aprítsa azt.

5. Szervi problémák

   Az anorexia nervosával járó koplalás szervi problémák sorát eredményezi. A betegséget amennorrhoea (menstruáció elmaradása), a testhőmérséklet és vérnyomás csökkenése, verejtékezés, a csontok szerves anyag tartalmának ritkulása, a szívverés lassulása, az anyagcsere és elektrolit-háztartás felborulása, szélsőséges esetben szívritmusproblémák, szívszélhűdés és a vérkeringés összeomlása kísérhet, mely halált okozhat.

   A testrészek tekintetében is változások lépnek fel. A bőr durva, száraz, repedezett lesz, a körmök törékenyek, a kezek-lábak hidegek és kékes színűek, emellett jellemző lehet a hajhullás, valamint a test szerte megjelenő pelyhes, finom szőrzet kialakulása.

Az anorexia nervosa kezelésében a legfontosabb lépés a kliens egészségi állapotának és normális étkezési szokásainak visszaállítása, majd ezt követően a zavarhoz vezető problémák feltárása.

A másik, szintén leginkább lányokat érintő és gyakran serdülőkorban kezdődő evészavar a bulímia nervosa, mely leállíthatatlan, túlevéses falási rohamokkal jár. A falás mindig egy adott időkereten belül – nagyjából 1-2 óra időtartamban – lép fel, mely alatt az egyén önuralmát veszti önmaga felett és képtelen abbahagyni az evést vagy akár megválogatni az ételfajtákat. **A bulimia nervosában szenvedő egyéneknek általában heti 2-40 falási rohama van, melynek során rendszerint titokban, rágás nélkül hatalmas adag ételeket tömnek magukba. A falást követően pedig ésszerűtlen kompenzációs törekvésekkel – önindította hányással, hashajtókkal, vízhajtókkal, beöntéssel, koplalással, túlhajtott testmozgással – igyekeznek megszabadulni a túlzott táplálékbeviteltől.**

Amennyiben a kompenzációs viselkedés hashajtókkal, vízhajtókkal, beöntéssel vagy hányással jelenik meg, akkor **purgáló típusú bulímia** nervosaval, amennyiben túlhajtott testmozgásban és koplalásban, akkor **nem purgáló típusú bulimia** nervosaval van dolgunk. **Ha a falási rohamok kompenzációs viselkedés nélkül jelennek meg, akkor egyszerű falási zavarról beszélünk.**

A bulímia nervosa általában drasztikus folyókúrával indul, a kezdeti testsúly általában normálisnak tekinthető. A betegség korai szakaszában a falási rohamokat általában valami rendkívüli esemény, lehangolt kedélyállapot, tiltott étel iránti sóvárgás váltja ki, majd ez egyfajta rituálévá alakul át. A falás mindig egy elviselhetetlennek tűnő feszültség hatására indul be, mely az evés során csökken. Az evést követően azonban önutálat, falás miatti szorongás és tehetetlenségérzés jelentkezik, ami egy ördögi kört alakít ki. Hosszú távon az egyénben elhatalmasodik az értéktelenség és önutálat érzése. *(Comer, 2000.)*

A bulímia nervosa kezelésénél a faló-purgáló kör beidegződésének megszűntetése, majd a zavar hátterében megjelenő okok felderítése áll. A tapasztalatok azt mutatják, hogy egyéni- és csoportterápia, valamint a viselkedésterápia mellett antidepresszáns szerek alkalmazásával jó eredmények érhetők el.

Szuicid fantáziák-szándék-kísérlet- cselekedet

A serdülő korosztályt gyakran foglalkoztatja a halál gondolata és ezzel együtt az öngyilkosság képzete is. Azonban az öngyilkossággal való sűrű vagy állandó foglalkozás, az erről való fantáziálás utalhat az elkövetés veszélyére. *(Murányi-Kovács-Kabainé, 1988.)*

Statisztikák szerint a serdülőkor időszakában jelentősen megugrik az öngyilkosságok száma a fiatalok körében. Egyes elméleti kutató szerint a serdülőkor időszaka valóságos melegágya az öngyilkos viselkedéseknek. **A gyors növekedés, a hirtelen fejlődés, az állandó konfliktusok, érzelmi lehangoltság, feszültségek, iskolai és otthoni problémák fokozódása mellett ez az a korosztály, amely jóval érzékenyebben, indulatosabban, tragikusabban és impulzívabban reagál az őket érintő eseményekre. Ebből adódóan a tartós stressz az öngyilkosság kockázatának emelkedésével jár együtt.** Vizsgálatok szerint a helyzetet tovább súlyosbítja a serdülő korosztály utánzásvágya is, mely szerint az öngyilkossággal próbálkozó serdülők jelentős részének vannak öngyilkossággal kísérletező ismerősei.

Statisztikai adatok alapján azonban jóval több serdülő kísérel meg öngyilkosságot, mint amennyien ténylegesen végre is hajtják azt. Ennek hátterében az állhat, hogy pont ez az a korosztály, amelyik az összes többinél jóval bizonytalanabb öngyilkossági szándékait illetően. A többségük inkább csak szeretné megértetni magát, segítséget kérni, vagy ezen a módon jelezni kortársai számára.

A serdülőkori öngyilkosságok hátterében a klinikai depresszió, alacsony önértékelés és a kilátástalanság áll, melyet sok esetben a düh és impulzivitás egészít ki. Ezek a fiatalok **gyakran élnek át számukra elviselhetetlen mértékű stresszt, elhúzódó lelki nyomást, mely leginkább a szülőkkel való kapcsolat hiányából, vagy nem kielégítő voltából, családi konfliktusokból, nem megfelelő baráti kapcsolatokból vagy társas elszigeteltségből adódik. Mindezek mellett az iskolai stressz is kiemelt szerepet játszik az öngyilkossággal próbálkozó gyermekek körébe**n. *(Comer, 2000.)*

2.1. Kamaszkori konfliktusok és szintereik

2.2.1.Típusok

A serdülő identitásának keresése közben, gyakran kerül konfliktusba környezetével. Ez egy bizonyos határig a fejlődés normális meneteként értelmezhető, melyen a fiatal sokszor segítség nélkül is át jut. **A serdülő és fiatal felnőtt korra jellemző devianciák: az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a kábítószer fogyasztás, a korai szexualitás, majd később a partnerek gyakori váltakozása, antiszociális cselekmények.** Ezek **a devianciák általában átmeneti jellegűek, a serdülők többsége a fiatal felnőtt kor végére eltávolodik a deviáns életmódtól**. *(Vajda 2014.)*

A kamaszok viselkedése gyakran jelent kihívást szüleiknek, nevelőiknek. Az indulatos, dacos, vagy agresszív megnyilvánulások sokszor zavarják, zavarba hozzák környezetüket. Ilyenkor előfordul, hogy a serdülő környezete, a szülők, pedagógusok tehetetlennek érzik magukat és a problémás viselkedés kezelésére azonnali, hatékony válaszokat keresnek. Ezekben az esetekben gyakran a határok, keretek szűkebbre szabásával, azonnali fegyelmezéssel próbálnak urrá lenni a helyzeten. Ez a stratégia hozhat megoldást egy-egy adott helyzet azonnali kezelésében, de a **problémát jelentő viselkedések hatékony kezeléséhez meg kell keresnünk hátterében húzódó okokat is.**

Az előző fejezetben is kitértünk arra, hogy a serdülőkor nem független fejlődési szakasz, a **kamszkorban megjelenő problémás viselkedés összefüggésben van a gyermek előző tapasztalataival, egyéni jellemzőivel, a család emócionális klímájával, a szülők nevelési**

stílusával. Ugyanakkor **a kihívást jelentő viselkedések hátterében állhatnak olyan okok is**, **amelyek orvosi kivizsgálást igényelnek**, így lehet pajzsmirigy, hormonális vagy idegrendszeri probléma is. A problémás viselkedés tartós fennállása esetén szükséges a gyermekkel orvoshoz, vagy más szakemberhez fordulni.

A serdülőkorban megjelenő viselkedés beli problémák sokféle módon nyilvánulhatnak meg (pl.: dac, önkárosítás, tanulási problémák). Az agresszív viselkedés is eredményezheti, hogy a serdülő konfliktusba kerül környezetével. Az ilyen megnyilvánulások enyhébb és súlyosabb formában is megjelenhetnek. A hangoskodás, az üvöltözés, a fizikai agresszió, a verekedések, a rendzavarások, az agresszív provokáció, vagy mások zaklatása is lehet jellemzője a kamasz viselkedésének. **Ezeknek a helyzeteknek a kezelésében is fontos, hogy a háttérben meghúzódó okokat feltárjuk, hogy a súlyosabb eseteket megelőzzük.**

Az agresszív viselkedés kezelésében fontos, hogy világosan meghúzott határokkal jelöljük ki a fiatal számára mi az, amit nem tehet meg, illetve milyen következményei vannak az agresszív megnyilvánulásainak. Ugyanakkor lehetőséget kell teremteni arra is, hogy **a serdülő megélhesse, megérthesse negatív érzelmeit**, kifejezhesse haragját, le tudja vezetni frusztrációját. *(Townsend 2015.)*

2.2.2.Kezelési stratégiák

A kamaszkori konfliktusok színterei a család, az iskola és a kortárs csoportok. A serdülő konfliktus megoldási módjai összefüggésben vannak fejlődése során szerzett tapasztalatokkal és a környezetével való interakciójával.

A kamasz és családja között **alkalmazkodási folyamat** zajlik, melynek következményei lehetnek a kialakuló konfliktusok. Az alkalmazkodás fontos tényezője a kölcsönösség, amely magában foglalja a szülők alkalmazkodást, a családi környezet átalakulását, így a családi szerepek és pozíciók átrendeződését is. **A kamaszkor végére a gyermekből a család egy felnőtt tagja lesz, aki mind fizikai, mind szellemi értelemben egyenrangú szereplője a családnak**. Könnyen belátható, hogy ez a folyamat mind a serdülő, mind szülei részére számos nehézséget jelent, melyek megnyilvánulásai a köztük kialakuló konfliktusok. **A megjelenő konfliktusok az élet és a fejlődés természetes velejárói mind a fiatal, mind a szülők tekintetében**. Ugyanakkor a kamaszkori problémák **hátterében sokszor a családban régóta fennálló konfliktusok** lehetnek. A serdülők megnövekedett autonómiaigényére nem reagáló, merev, öncélú családiszabályok, nyílt lázadásra, provokatív viselkedésre késztetik a fiatalokat**. A szoros és harmónikus családi kapcsolatok segítik az önállóvá válás folyamatát.** A túl engedékeny szülői környezet is nehézség elé állítja a serdülőket. Az ő számárukra a felelősségvállalás, a felnőttélet követelményeinek elfogadása jelent kihívást.

A serdülőkor jellemzője, hogy a **kortársak, a kortárs csoportok jelentősége meg**nő. A kortársak befolyásának mértéke és hatékonysága függ a családi kapcsolatok minőségétől. A kortársi csoport hathat kiegyensúlyozóan, kompenzálóan a családi problémákkal küzdő fiatalra, de eredményezheti a jövő szempontjából kedvezőtlen hatások nagyobb befolyását is. A serdülők különösen fogékonyak a társas nyomásra, szinte képtelenek ellenállni, ha a számukra fontos csoport vár el tőlük valamit. A serdülő számára ez nehézségeket teremthet, melyek külső és belső konfliktusokban mutatkoznak meg.

Az iskolában kialakuló konfliktusok okai szintén a megnövekedett autonómiaigényben, az identitás keresésében találhatók meg és összefüggnek a család nevelési stílusával, az otthon kialakult problémákkal, az egyéni jellemzőivel, a kortársak hatásával. A fiatal **intézményes környezetének is alkalmazkodni kell** a megváltozott igényekhez, teret adva a véleményének, lehetőséget adva érdekeinek artikulálására. *(Vajda 2014.)*

A konfliktusmegoldási stratégiák

Kenneth L. Thomas és Ralph H. Kilmann kidolgozott egy eljárást, az egyéni konfliktusmegoldási stratégiák feltárására. Ez alapján az érdekérvényesítés során **ötféle stratégiát különböztetünk meg**:

A konfliktuskezelési stratégiákat az önérvényesítés és az együttműködés kombinációiként lehet leírni, ezek a következők:

1. **Elkerülő**: alacsony önérvényesítés, alacsony együttműködés, passzivitás jellemzi. Nincs, vagy alacsony a nyeresége a helyzetben.
2. **Versengő/önérvényesítő**: magas önérvényesítés, alacsony együttműködés jellemzi. Magas egyéni nyereségre törekszik. Megnyilvánulhat hatalomra törekvésben, fenyegetésben, nagy meggyőző erőben. Versengő stratégia használata: sportversenyek.
3. **Alkalmazkodó/önalávető**: alacsony önérvényesítés, magas együttműködés jellemzi. Nyeresége a partnernek van. Fontos számukra a kapcsolat, amelyben alkalmazkodnak, hagyják a másik szempontjainak érvényesülését.
4. **Kompromisszumkereső**: önérvényesítés, együttműködés jellemzi. Az elfogadható közös nyereségre törekszik.
5. **Problémamegoldó**: magas önérvényesítés, magas együttműködés jellemzi. (A közös nyereséget maximalizálja.) Előnye, hogy a felek toleranciája növekszik, erősödik a kapcsolat és kölcsönös megelégedéssel záródik a konfliktushelyzet.

A konfliktus megoldó stratégiák használata nem korlátozódik egy stratégiára. Jellemző, hogy van domináns stratégiánk a konfliktusok kezelésére, de a helyzettől, környezettől függően használunk más stratégiákat is. A konfliktuskezelési stratégiák közül nem tudjuk meghatározni a jót és a rosszat, a helyzetnek megfelelő, hasznos, adekvát vagy nem megfelelő inadekvát stratégiákról beszélhetünk.

Az egyének közötti konfliktusok mellett a belső konfliktusok szintén stressz keltő események. **A védekezés és a megküzdés a stresszkezelő viselkedés két típusa**. A védekezés során a stressz tüneteit igyekszünk csökkenteni, miközben a probléma nem oldódik meg, nem szűnik meg. A védekezés során csökkenhet a szorongás, a kellemetlen érzések, az, aggodalom, de a stresszel való hatékony megküzdés nem történik meg. *(Zimbardo 2018.)*

A **védekező mechanizmusok** fogalmának bevezetése Anna Freud nevéhez fűződik. A védekező, vagy elhárító mechanizmusok közül a gyermek fejlődése során, kiválasztja azokat, amelyek beépülnek személyiségébe, és a kellemetlen, fenyegető helyzetek esetében az egyén ezeket a megoldásokat alkalmazza.

Az elhárító mechanizmusoknak számtalan módja ismert, az alábbiakban ezekből ismertetünk néhányat.

Humor: Kellemetlen, éles helyzetek esetén azok tompítása, derűs hangulat keltésével.

Szublimáció: nem tudatos lelki folyamat, melynek során egy ösztönkésztetés eredeti céljától eltérülve, kerülő úton találja meg a kielégülést (pl.: szexuális késztetésből barátság, szadisztikus késztetésből sebészorvos).

Elfojtás: az egyén számára félelmet vagy fájdalmat keltő dolgok kiutasítása a tudatból. Ez a folyamat lehet tudatos is, amikor egy személy próbál egy gondolatot távol tartani a tudatosságtól (pl.: ha valamilyen kellemetlen dolgot tettünk, próbálunk nem gondolni rá). A félelmet, fájdalmat keltő gondolatok forrása lehet az ösztönénimpulzuai, valamint az egyén saját hibája (elfelejti kihúzni a vasalót, amikor elmegy otthonról), vagy az önmagunkkal való elégedettlenség stb.

Projekció: a saját, vagy fel nem ismert érzéseit az egyén másnak tulajdonítja, másokban véli felfedezni. A projekció célja: felszínre hozni az ösztönén vágyait, valamint a veszélyesnek mutatkozó érzelmek miatti szorongás csökkentése, az én védelme.

Intellektualizáció: a kellemetlen érzés, gondolat okozta stresszhelyzettől való érzelmi eltávolodás. Az egyén a fenyegető dolgokról hideg, tárgyilagos módon kezd el gondolkodni, tudományoskodó magyarázatokat keres a problémával kapcsolatban, így védve magát a szorongástól (pl.: beteg családtag esetében információk gyűjtése a lehetséges okokról, kezelésekről).

Izolálás: az egy személlyel kapcsolatos ambivalens érzelmek (szeretet és gyűlölet) szétválasztása, majd az egyik elfolytása.

Racionalizálás: Az egyén a valóságot eltorzítja, amikor olyan helyzetbe kerül, amelyben önmagára nézve negatív következtetéseket kellene levonni. Pl.: ha egy személy elmarasztaló véleményt kap, a kritika átgondolása helyett, inkább támadja azt, igyekszik az állítás hitelességét megkérdőjelezni.

Hasítás: A helyzetek bonyolultságából fakadó feszültséget úgy igyekszik elkerülni az egyén, hogy környezetét leegyszerűsítő módon pozitív és negatív személyekre osztja.

Tagadás: a zavaró érzések, vágyak jelentéktelenítése, aktív kiutasítása a tudatból. Ha ezekkel később találkozik az egyén, azt igazságtalan vádként éli meg, dühöt vált ki. A tagadás nem oldja meg a problémát, hanem távolságot tart az egyén és az élményei között. Elzárja a tudatosság elől a személy számára nehezen feldolgozható konfliktusokat, problémákat (pl. az alkoholista tagadja függőségét).

Leértékelés: a személy fontosabbnak, nagyobbnak tekinti, és éli meg magát a többieknél. Ennek hátterében gyenge önértékelése áll, ezért feltételezi hatalmasságát és értékeli le a többieket. A külső szemlélő gyakran hiúságnak, nagyképűségnek értékeli ezt a viselkedést.

Regresszió: időleges visszatérés, korábbi lelki működéshez.

Eltolódás: Ha a stressz nem vezethető le a kiváltó személyen, azt az egyén, egy kevésbé fenyegetővel helyettesíti be. Pl.: egy diák dühös lesz a tanárára, de nem rajta vezeti le a feszültségét, hanem a tanárral egyetértő másik személyen.

1. normál személyiséget jellemző elhárítások pl.: humor, elnyomás, szublimáció
2. az alacsonyabb szintű énszerveződéssel együttjáró elhárítások pl.: elfojtás, megnem történté tevés, projekció, izolálás, önmaga ellen fordulás, intellektualizálás, racionalizálás
3. borderline, hisztrionikus, narcisztikus, vagy antiszociális énszerveződéssel járó elhárítások pl.: hasítás, tagadás, idealizálás, lerétékelés, projektív azonosulás, érzelmi lereagálás.
4. pszichotikus énszerveződéssel járó (szkizotip, hipomán, paranoid személyiségzavar) járó elhárítások pl.: élettelenítés, hipochondriázis, beszűkülés, fúzió, autisztikus bezárkózás. (*PF Kernberg et al.2000.)*

A **megküzdési stratégiáknak** alapvetően két módja létezik, az egyik a **problémára fókuszált** megküzdés, a másik az **érzelemre fókuszált** megküzdés.

A problémafókuszált megküzdés esetén az egyén **azonosíta a stressz okát** és lépéseket tesz annak megszüntetése érdekében.

Az érzelemfókuszált megküzdés során a személy **a stressz által kiváltott érzéseit azonosítja**, és igyekszik azokat feldolgozni, így taratva kordában a stresszre adott érzelmi válaszokat. Az érzelemfókuszált megküzdés során nem a negatív érzelmektől való eltávolodás az elsődleges cél, mint a védekező mechanizmusok esetében, hanem az érzelmek feldolgozása, megértése, elfogadása.

Mind a két megküzdési stratégia esetében beszélhetünk pozitív és negatív stratégiáról. Ezek jellemzői a következők:

Problémafókuszált megküzdés

1. **pozitív stratégia:**
   prioritások felállítása, az idő kiegyensúlyozott felhasználása – időmenedzsment
   célok kitűzése
   asszertivitás – annak világos kifejezése, hogy a személynek mire van szüksége
2. **negatív stratégia:**
   halogatás, a prioritások figyelmen kívül hagyása
   passzivitás, a történések kivárása
   agresszivitás, anélkül, hogy az egyén elmondaná mire van szüksége

Érzelemfókuszált megküzdés

1. **pozitív stratégia:**
   testmozgás
   önmagunkra figyelés: pihenés, aktív pihenés
   elfoglaltság: társaskapcsolatok ápolása
2. **negatív stratégia:**
   inaktív életmód
   önbántalmazás: étkezési zavarok, higiénia elhanyagolása, drog, alkohol
   társaskapcsolatok elhanyagolása *(Zimbardo 2018.)*

A serdülők nevelésének egyik fontos kérdése a **fegyelmezés**. **Az önállóságra törekvő, fizikai és szellemi téren változó, fejlődő fiatal számára fontos, hogy nevelésének keretei illeszkedjenek megváltozott igényeihez, teretadva autonómiájának, véleményének, felelősségvállalásának így segítve felnőttéválását.**

A **fegyelmezés egy tanítási-tanulási folyamat**, melyben a gyermek felelősséget vállal döntéseiért, tetteiért és a társas viselkedés elfogadott normáinak megfelelően él. **A fegyelmezés eszköze a szabályok alkotása, melyek célja a következetes, biztonságos környezet megteremtése.** A szabályoknak konkrétnak, ésszerűnek, ellenőrizhetőnek, pozitívan megfogalmazottnak kell lenniük. A szabályoknak illeszkedni kell a serdülő igényeihez és szükségleteihez, valamint a nevelési célokhoz.

Konkrét szabályok: egyértelműen meghatározzák az elvárásunkat. A gyermek számára világos, mikor szegi meg a szabályt, nem értheti félre.

Ésszerű szabályok: a szabálynak meg kell felelni a gyermek életkorának és egyéni jellemzőinek.

Ellenőrizhető szabályok: A serdülők esetében is fontos, hogy olyan szabályokat hozzunk, amiket ellenőrizni tudunk. Ha nem tudjuk egy szabály betartását ellenőrizni, akkor nem tudjuk elérni a szabály alkotásával kitűzött célünkat, a serdülő azt tapasztalja, hogy az adott elvárás megszeghető, következmény nélkül.

Pozitívan megfogalmazott szabályok: a szabályok megalkotásánál fontos, hogy azt fogalmazzuk meg, ami az elvárásunk és ne azt hangsúlyozzuk, amit szeretnénk elkerülni. pl.: Nem szabad késni a foglalkozásról, helyett, elvárom, hogy pontosan jelenj meg az órákon.

Szükséges szabályok: a kevés, de konkrét, ellenőrizhető, pozitívan megfogalmazott szabály teszi átláthatóvá a gyermek és a szülő/nevelő számára is az elvárásokat. A szabályoknak fontos dolgokról kell szólnia, a gyermekre hárítva a betartásuk felelősségét.

A határok kijelölésekor, a szabályok alkotásakor a szülőnek, nevelőnek ki kell fejezni a serdülő számára:

1. Szeretlek és melletted vagyok – az érzelmi biztonság kifejezése.
2. A viselkedéseddel kapcsolatban vannak bizonyos szabályok és követelmények – az elvárások kifejezése.
3. Eldöntheted, hogy betartod-e ezeket a szabályokat vagy sem – az autonómia tiszteletben tartása.
4. A szabályok megsértése következményekkel jár – felelősség vállalás.

A szabályok alkotásának folyamatában, a serdülők számára lehetőséget kell véleményének megfogalmazására, érdekeinek artikulálására. A szabályszegések alkalmával a következmények mellet, fontos, hogy beszéljünk a serdülővel, maradjunk vele kapcsolatban, támogassuk a következmények elfogadásában. *(Townsend 2012).*

3. Krízisben

Összefoglalás:
A serdülők problémás viselkedésének hátterében általában a múltban elszenvedett elhanyagolás, bántalmazás, családi diszharmónia vagy a jelen negatív eseményei, hatásai állnak. Fontos megértenünk, hogy mi alakította korábban az általunk nevelt gyermek személyiségét és magatartását, ha pozitív változásokat akarunk elérni az életében és megakarjuk őt óvni azoktól a veszélyektől, - a serdülőkor patológiás irányaitól - amik a szakellátásban nevelkedő gyerekeket fokozottan veszélyeztetik.
Sok gondozottunk életére gyakorol mély hatást korábbi trauma. Azonban a negatív énkép, az iskolai kudarcok, a család egyensúlyzavara, a szegénység, és a hiperaktivitás is veszélyeztető tényezők.

Cél:
A problémás kamaszban lássuk meg azt is, hogy mi áll a viselkedése hátterében. Milyen okokra vezethető vissza a mostani magatartása. Könnyebb őt elfogadnunk, ha értjük az okait a problémáinak és könnyebb lehet megoldást is találnunk, ha értjük a viselkedését.

Kulcsszavak:
trauma, hospitalizáció, kötődés, bántalmazás, elhanyagolás, szexuális abúzus, disszociáció, kortárs csoport, előítélet, iskolai kudarcok, tanulási nehézségek, önértékelés, szegénység, hiperaktivitás,
Antiszociális személyiség, borderline személyiség, önsértés, öngyilkosság, prostitúció, bullying, szökés, csavargás, alkohol, drog, szexualitás, a család szerepe,

Tanulást segítő kérdések:
Milyen következményei vannak az elhanyagolásnak? Milyen következményei vannak a bántalmazásnak? Milyen következményei vannak a szexuális bántalmazásnak? Milyen hatásai lehetnek a kortárs csoportnak? Mik befolyásolják a serdülő énképének alakulását?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:
- VIKÁR, GY.: *Az ifjúkor válságai.* Animula, Budapest, (1999.)
- Barcy Magdolna: *Konfliktusok és előítéletek.* A vonzások és taszítások világa, Budapest, (2012.)

3.1. A serdülőkor történéseit befolyásoló hatások

Normális vagy patológiás serdülés

Nehéz meghúzni a határt a normális és a patológiás serdülés között.
Más életkorban a viselkedési szélsőségeket patológiásnak tekintjük.
Gyakoriak az átmeneti megtorpanások, kudarcok vagy előresietések. Ha azonban az ezekkel járó tünetek feltűnő mértékűvé válnak, vagy nagyon elhúzódnak, akkor feltétlenül oda kell rájuk figyelni.

Laufer (1975, idézi Vikár, 1980) kilenc olyan pszichés megnyilvánulást – gyanújelet - emel ki, melyek aggodalomra adhatnak okot.

1. A serdülő túl gyerekes, (babusgatást, gyermeki törődést igényel); a felnőtté válástól való félelem jelzése.
2. Túl felnőttes, önkontrollját mindig meg akarja őrizni; fél az ellazulástól, azoktól az érzésektől, amelyek ilyenkor elárasztják.
3. Elégtelen kortárs kapcsolatok: magányos, illetve fiatalabbakkal, vagy idősebbekkel barátkozik, miközben kortársaitól visszahúzódik.

4. Túlzottan a szülőkhöz kötődik.
5. Az eseményekkel kapcsolatban nem képes megfelelő érzéseket érezni vagy kifejezni.
6. Jövőképe nincs vagy irreális.
7. Képzelet és valóság nem különül el sem önmaga, sem mások megítélésében; gyanakvó, projektív munkamódok
8. Félelemkeltő gondolatok kínozzák, melyek bénítólag hatnak rá.
9. Cselekedeteit túlnyomórészt idegennek érzi, mintha az akaratától függetlenül alakult volna, „rátört"

Ezek a „gyanújelek" nem feltétlenül jelentik azt, hogy a veszély már itt is van. Diagnosztikai súlyuk nem egyforma, az utolsó három inkább a patológia irányába mutat.
Anna Freud szerint: „amíg a serdülő – bármilyen nagy szélsőségek között is – változik, addig korának megfelelően viselkedik" *(idézi Vikár, 1980).*

Vikár (1980) összegezte a panaszokat, melyek serdülőkorban megjelenhetnek:

- Teljesítménygátlás: az eddig jól tanuló diák egyszercsak képtelen tanulni, nem motivált, nem érdekli semmi, figyelme szétszórt, iskolai jegyei is leromolhatnak. Oka lehet egyrészről egy rejtett dac, mely a szülőkkel való konfliktust tükrözi. Másrészről oka lehet a túlzottan magas szülői elvárás, melyet a serdülő nem tud teljesíteni.
- Beilleszkedési zavarok vagy szociális gátlás: kapcsolatteremtési problémák, izoláció. A serdülő ebben az esetben kisebbrendűségi érzéssel, önbizalomhiánnyal küzd. Nehezen lép másokkal kapcsolatba, vagy nem tartós, nem mély kapcsolatokat alakít ki.
- Pszichoneurotikus tünetek: testi okokkal nem magyarázható tünetek pl.: fejfájás, hasfájás, szédülés, hányás. A belső feszültség testi tünetekben jelenik meg.
- Autoritáskrízis: lázadás a felnőtt világ szabályai, normái ellen. Jele lehet az öltözködés szokatlansága, kimaradás, csavargás, tanulás elhanyagolása, esetleg antiszociális csoporthoz való csatlakozás.

További serdülőkori problémás viselkedésformák lehetnek: serdülőkori terhesség vagy promiszkuitás, kockázatkereső viselkedés, drog és alkoholfogyasztás, szektákhoz való csatlakozás.

A serdülőkor, bár nagy feladatok elé állítja a fiatalt és mindenképpen komoly változásokkal jár a család életében és a szülő-gyerek kapcsolatban, nem mindig zajlik viharosan. Próbára teszi ugyan a szülők türelmét, rugalmasságát, de nem minden szülőnek kell nehéz kihívásokkal szembenéznie. Akkor várható, hogy a serdülőkor viszonylag problémamentesen fog lezajlani, ha a korábbi életkori szakaszok sikeresen zajlottak le, ha a család a gyermek szükségleteit megfelelően ki tudta elégíteni a múltban, ha a kötődés zavartalan volt a gyermek első éveiben, ha nem terhelte meg személyiség fejlődését súlyos veszteség, trauma. A szakellátásba kerülő gyermekek múltja korántsem ilyen zökkenőmentes. Ők több különböző okból is veszélyeztetettek lehetnek a patológiás serdülés szempontjából. Ezek lehetnek genetikaiak /hajlam bizonyos mentális betegségekre/, biológiaiak /alacsony születési súly, alkoholos magzati ártalom stb./, a korai kötődés zavart volta, elhanyagolás, bántalmazás, egyéb pszichés traumák. Gyakran ezek a problémák halmozottan vannak jelen a gyermek életében.

Vikár (1980) tapasztalatai alapján három jellemző pszichológiai okot talált a serdülőkori krízisek megjelenésére, melyek nehézséget okozhatnak:

- A gyermekkor traumatikus történései miatt (pl.: szülők válása gyermekkorban, melyet nem tud feldolgozni a fiatal, így akár a kapcsolatokba vetett bizalma is sérülhet).
- Család belső egyensúlyi zavara miatt (pl.: szülők közötti tartós feszültség, egyszülős családokban túlzottan dependens kötődés az anyához nehezítheti a fiatal leválását serdülőkorban).
- Kortárs ifjúsági csoport elvárásai miatt (pl.: a serdülő saját értékei, normái és a kortárscsoport elvárásai, értékei között nagy ellentét van).

A szakellátásban élő gyerekek sok mindent elszenvednek már az otthonba kerülésük előtt is.

A családok, ahonnan érkeznek többnyire diszfunkcionálisak, gyakran már a kezdetektől gondok vannak a szülők kapcsolatában és a gyermekről való gondoskodásban, ha egyáltalán fennáll még a kapcsolat a gyermek születésekor. Néhány esetben csak később romlanak el a dolgok és kezdetben a gyerek még megkapta azt a törődést, amire szüksége volt, ebben az esetben a később elszenvedett traumák ellenére is jobbak az esélyei arra, hogy sikeresen alakuljon az élete és elégedett emberré váljon.

Egy amerikai kutatás eredménye szerint (National Child Traumatic Stress Network, USA, Greeson 2002 in. Németh M. 2015.) az állami gondoskodásba kerülők 70,4 %-a az intézetbe kerülését megelőzően a bántalmazás legalább két típusát, 11,7 %-a pedig a bántalmazás öt típusát (fizikai, szexuális, érzelmi, elhanyagolás, családon belüli erőszak szemtanúként való átélése) elszenvedte.

Egy 2009-ben megjelent átfogó magyar kutatás szerint az „Összességében jobb volt-e otthon, mint itt a gyermekotthonban?" kérdésre a válaszoló gyermekek 51,7 %-a szerint itt jobb, csak 32,7 %-a szerint volt otthon jobb, 13,0% nem tudja, '' és 2,6 % szerint egyik sem jó. A gondozásba vétel okaként legnagyobb arányban a szülői kötelezettségek elmulasztása szerepel 44,9%, csak utána következik a szegénység 20,6%. Ez is komoly jelzés. *(Kothencz 2009.)*

3.2. A sok gondozottunk identitásfejlődését befolyásoló hatás: a trauma

A leggyakoribb, legsúlyosabb traumákat a gyerek bántalmazása okozza, valamint az a szintén lelki sérülést előidéző anyai magatartás, amikor az anya „nem elég jó", nem képes megfelelő tükröző felületet biztosítani csecsemője számára, nem tudja helyesen észlelni, értelmezni, visszajelezni és kielégíteni annak szükségleteit, ez utóbbi nem szándékosan történik, az anya saját gyermekkori traumái állhatnak a hátterében (transzgenerációs trauma). Ezen kívül okozhatja még az anya mentális betegsége pl. depresszió, skizofrénia is.

A bántalmazás szándékos cselekedet vagy gondatlanság, mely a gyermek fizikai sérüléséhez vagy halálához vezet vagy vezethet, a szülő vagy más olyan a gyermek gondozását-nevelését ellátó személy követi el, akiben a gyermek bízik, illetve akivel alá-fölérendeltségi viszonyban van, lehet egyszeri vagy többször megismételt.

A gyermekotthonba kerülés azonban maga is trauma a gyermek számára, akkor is, ha az elkerülhetetlen, nagyon is indokolt és jól előkészített. A gyermek alapvető kötődései szűnnek meg, illetve sérülnek: a családi, rokoni, baráti kapcsolatai, a fizikai környezet „otthon", a megszokott lakókörnyezet. Akár milyenek is voltak ezek, számára eddig ezek jelentették az állandóságot, a kevéske biztonságot, ezekhez kötődött. Arról nem is beszélve, hogy gyakran a kiemelés körülményei is traumatizálóak.

A családból történő kiemeléskor krízisállapotot él át a gyermek. A kezdeti sokk után szorongás és düh érzése következik. A gyermek veszteségérzést (gyászt), kilátástalanságot, tehetetlenséget él át. Szüleiben is csalódott, de önmagát is hibáztatja, úgy érzi nem volt elég jó a szüleinek, ez rontja az önbecsülését. Az alkalmazkodás több hétig is eltart, az egyensúly helyreállása pedig akár néhány hónapig is. Majd a gyermek vagy a beilleszkedés mellett dönt – de az alkalmazkodás lehet, hogy csak látszólagos –, vagy deviáns magatartás, szökések, falcolás, drogozás következnek.

A legjobb színvonalú gyermekotthon sem fogja soha sem azt a biztonságot, szeretetet nyújtani a gyermeknek, mint egy jó család. Az, semmiképp sem elfogadható nézet, hogy a legrosszabb család is jobb az intézetnél, mert a család is tönkre teheti a gyermeket, életre szóló testi és lelki károsodást okozhat számára, szélsőséges esetben el is pusztíthatja. Azonban gyermekotthonban vagy nevelőcsaládban élni mindenképpen nehéz és veszélyeztető helyzet, a gyermek életének természetes közege a család, méghozzá származási családja.

3.2.1. A hospitalizáció

A csecsemő vagy kisgyermek- illetve óvodáskorban kiemelt vagy elhagyott gyermekeket még a hospitalizáció is veszélyezteti.

René Spitz 1945-ös intézetben élő, súlyosan hospitalizált csecsemők és kisgyermekek körében végzett vizsgálataival megdöbbenést váltott ki, és sikerült erre a problémára irányítania a figyelmet. Bowlby 1951-ben az Egészségügyi Világszervezet felkérésére a világ minden tájáról gyűjtött adatokat a csecsemő és kisgyermek korukban intézetben nevelkedettek személyiségében bekövetkező torzulásokról. Akarat és indíték szegények, befolyásolhatóak, sodorhatóak lesznek, indulataikon nem tudnak uralkodni, nem képesek erőfeszítéseket tenni és felnőttként sem képesek tartós kapcsolatokat kialakítani. Személyiségi jellegzetességeik (befolyásolhatóság, sodorhatóság) folytán nagyobb eséllyel válnak bűnözővé, társadalomellenessé, könnyelműen létesítenek szexuális kapcsolatot, a nők felelőtlenül szülnek és nagy eséllyel ők sem törődnek megszületett gyermekükkel. Az intézeti gyerekekre jellemző tünetek családban élő gyerekeknél is megfigyelhetőek – ezekre az esetekre vezették be a „rejtett érzelmi elhanyagoltság” fogalmát, azonban ezt ma egyszerűen elhanyagolásnak nevezzük. Szem előtt kell tartanunk, hogy a többszöri gondozási hely változás is hasonló következménnyel jár.

Anna Freud és D. Burlingham a II. világháború alatt csecsemőotthonokban végzett megfigyeléseik alapján azt írják: Az intézeti gyerekek éppúgy utánozzák a felnőtteket, mint az otthon élő gyerekek (a látogató szülőket, a gondozónőt, az orvosnőt stb.). Azonban valódi azonosítás és egészséges felettes én csak erős kapcsolat talaján alakulhat ki. Tehát az intézeti nevelés sikere azon múlik, hogy az intézetben ki tudnak-e alakítani erős kapcsolatot az ott nevelkedő gyerekekkel. *(Bíró Anna, 1970.)*

A hospitalizáció oka tehát nem az ingerszegény környezet, hanem

- a kötődési személy hiánya
- az, hogy a gyermek nem éli meg kompetenciáját a tárgyi világban
- nem éli meg kompetenciáját a szociális kapcsolatokban
- elveszti reményét abban, hogy a világ megérthető és ő befolyással lehet a vele kapcsolatos eseményekre
- nem éli meg, hogy ő bárkinek is fontos lenne, hogy léte jelentőséggel bír.

A hospitalizáció tulajdonképpen az érzelmi elhanyagolás egy súlyos formája.

John Bowlby vezette be a kötődés fogalmát. A kötődés az a képességünk, hogy kialakítsunk és fenntartsunk egészséges érzelmi kapcsolatokat, amelyek többnyire a korai gyermekkorban kezdenek formálódni. A közelség, testi kontaktus keresése ösztönös, biológiai célja oltalom, védelem keresése. A kötődés anya és csecsemő közös szükséglete. Bowlby: „A csecsemők azokhoz kötődnek, akik a világ felderítéséhez biztonságos hátteret biztosítanak számukra.”

- Tartós kapcsolat egy „bizonyos személlyel” → kötődési személy
- A kötődés azzal a személlyel fog kialakulni, aki válaszol a gyerek jelzéseire
- A kapcsolaton belüli biztonság és bizonyosság érzés
- Megnyugvás, öröm, kellemesség forrása
- A kötődési személy elvesztése, vagy az elvesztésétől való félelem aggodalmat vált ki
- A kötődésben bekövetkező zavarok hatással vannak a fejlődésre

Genetikai és környezeti hatások kölcsönhatása alakítja a csecsemőkori kötődést (anyai érzékenység vagy sérültség; nehéz csecsemők). Bántalmazott, elhanyagolt, hospitalizálódott gyerekekre általában a dezorganizált kötődés jellemző.

„A csecsemőkori dezorganizált kötődés disszociatív folyamat, ami arra prediszponálja a személyt, hogy a későbbi traumatikus élményekre és az élet stresszhelyzeteire patológiás disszociációval reagáljon”. *(Liotti, 2006.)*

Humán tapasztalatok és állatkísérletek arra mutatnak, hogy a korai szélsőségesen rossz körülményeknek hosszú távú hatásai lehetnek, amelyek az agy biológiai programozásából, ill. idegi struktúrák vagy a neuro-endokrin rendszer működésének károsodásából fakadnak. Újabb kutatások szerint a „szeparáció a noradrenerg és dopaminerg, szerotonerg sejtcsoportokban okoz károsodást, jelentősen lecsökkentve a transzmitterek szintjét mind az agyban, mind a gerincvelőben”. *(Molnár-Nagy, 1997)*

A testi kontaktus endorfint szabadít föl. Kölyökállatoknál az elszakítás az anyától csökkenti az endorfin-kiválasztást, és ez külső ópiát bevitellel csak részben pótolható. A korai kötődés sérülésének fiziológia következményei miatt az észlelt stressz magasabb, így kevésbé érzi magát a személy biztonságban, a stressz-válasz erőteljesebb, ráadásul az érzelem önszabályozásának elégtelensége miatt később gyakran használ külső szabályzókat: alkoholt, drogot, gyógyszereket. A korai kötődés sérülése összefüggésbe hozható a felnőttkori kötődési és társkapcsolati zavarokkal, és így a személy nem keres társas támogatást, ezért kevésbé számíthat a szociális környezetre is a stresszel való megküzdésben.

A gyermek korai tapasztalatai alapján képet alkot:

- Önmagáról, saját értékességéről,
- A kötődési személyek viselkedéséről,
- A közeli kapcsolatok természetéről.
- Elvárásokat alakít ki, amelyek vezérlik viselkedését az új kapcsolatokban
- Kialakítja érzelemregulációs stratégiáját: Hogyan küzdjön meg az érzelmekkel, indulatokkal? – Önkontroll.

Ez a kialakított munkamodell általában egész életre szóló! Lehet, de nagyon nehéz korrigálni.

Védelem a hospitalizáció ellen

- Egy állandó nevelőcsalád. Intézményben: kevés számú, állandó gondozó, nevelő személy + saját gondozónő, mentor – kötődés.
- A gondozási hely állandósága! – ne vándoroljon a gyermek a rendszerben!
- Személyre szóló bánásmód, egyéni igények, szokások figyelembe vétele – ezt csak az a személy tudja biztosítani, aki ismeri a gyermeket.
- A gyermek bevonása gondozásába, részvételének, együttműködésének támogatása, számára választási lehetőségek biztosítása (szociális kompetencia).
- Odafigyelés a gyermek reakcióira, a gyermek kompetencia érzésének erősítése (szociális kompetencia).
- A gyermek saját fejlődési tempójának tiszteletben tartása – nem várnak el tőle olyat, amire még nem képes.
- A gyermek kezdeményezéseinek, önállósodásának támogatása (szociális kompetencia).
- A gyermek sohasem lehet a munka „tárgya”, soha se legyen személytelen a bánásmód.
- Az aktivitás szabadsága – a kompetencia érzés erősítése (tárgyi kompetencia).
- Élettörténetkönyv – múltjának megőrzése, élettörténetének folyamatossága érdekében.

3.2.2. A trauma, a bántalmazás és az elhanyagolás hosszú távú következményei, hatásuk a személyiségfejlődésre

Mindannyian sajnálattal gondolunk egy gyermekre, aki traumatikus eseményeket szenvedett el. Együttérzésünket azonban gyakran nehéz fenntartanunk akkor, amikor szembesülünk egy ilyen gyermek viselkedésével. Ezek a gyermekek ugyanis rendkívül problémásak, nagy nehézségeket okoznak az őket nevelni igyekvő felnőtteknek. Viselkedésük gyakran ellenszenves, agresszív, bántalmazó, manipulatív.
Felnőtt esetében is súlyos következményei lehetnek egy trauma elszenvedésének, ebben az esetben a trauma a már kifejlődött személyiség-struktúrákat rombolja.
Gyermekek esetében a következmények még átfogóbbak mivel a trauma maga alakítja és torzítja a fejlődő személyiséget. Disszociációs védekező mechanizmusok, töredezett identitás és az érzelmi állapotok patológiás szabályozása jön létre.
„A következetes, kiszámítható, gondoskodást nyújtó gazdagító élmények olyan neurobiológiai képességeket fejlesztenek, melyek növelik a gyermek esélyét az egészséges, boldog, termékeny és kreatív életre. Ezzel szemben az elhanyagoló, kaotikus és megfélemlítő környezet a gyermek működésének valamennyi aspektusát rendkívül negatívan befolyásolja.” *(Perry, 1994)*
A korai trauma és a komplex trauma hatással van a gyermek agyfejlődésére.
Minden trauma az éppen akkor fejlődő agyterületet érinti, és annak fejlődését akadályozza. Így lenyomatot hagy az agyban, ami később is kimutatható. *(Perry, 2015)*
Ezek a változások gyakran aktiválják az agytörzset, hogy harc, menekülés, lefagyás reakciókat produkáljon. Továbbá deaktiválják a prefrontális kérget, ami hatással van a belátás, ok-okozat, tervezés és szervezés képességének kialakulására. *(Stien és Kendal, 2004, Van der Kolk, 2014)*

A NIS (National Incidence Study - USA, Sedlak-Brodhaust, 1996.) ajánlása alapján különbséget teszünk bántalmazás és elhanyagolás között, az alábbi definíciókkal:

- Fizikai bántalmazásról beszélünk, ha egy 18 évesnél fiatalabb gyermek esetében diagnosztizálható a sérülés vagy a sérülés veszélye áll fenn, amely a szülő vagy gondozó ütése (kézzel vagy más tárggyal), rúgása, rázása, dobása, szúrása, vagy fojtogatása következtében lép fel.
- Az érzelmi bántalmazás esetei: a verbális bántalmazás (folyamatos lekicsinylés, kritizálás), a gyermek nem fizikai büntetése (például a gyermek korlátozása, zsarolása), vagy fenyegetése. Ide tartozik, ha a gyermek tanúja más (pl. anya) bántalmazásának, más elleni erőszaknak.
- A fizikai elhanyagolás kategóriái: a nem megfelelő táplálás, elégtelen ruházat, hygiénia és gondozás (például orvosi ellátás, iskoláztatás) ártalmai.
- Az érzelmi elhanyagolás a megfelelő (támogató) érzelmi háttér hiánya, amely később a gyermeket bántalmazás áldozatává teheti. *(Révész, 2004)*
- Szexuális bántalmazás – nem csak az aktus, bármilyen szexuális cselekménybe bevonása a gyermeknek, illetve, az is, ha annak szemtanúja a gyermek.

A bántalmazás és a krónikus elhanyagolás következményeinek három fő csoportja:

- a gyermek halála,
- súlyos és visszatérő fizikai sérülések,
- lelki károsodás, amely a személyiség alkalmazkodási zavarához, torzulásához vezet.

Allen és Olivér (1982) összehasonlította a bántalmazott, az elhanyagolt valamint a megfelelően gondozott gyermekek egy-egy csoportját és azt találta, hogy az elhanyagoltak csoportjában volt leginkább jellemző a beszédfejlődés retardációja. Ez a retardáció mind a beszédmegértés, mind a verbális – készség tekintetében kimutatható volt. *(Vetró – Parry-Jones 1996)*

Azok a szülők, akik saját gyermekkorukban maguk is bántalmazottak voltak nagyobb valószínűséggel válnak maguk is bántalmazóvá. Az adatok azonban igen eltérőek. Kaufman és Zigler (1989) szerint ennek valószínűsége 30±5 %, Heerenkohl és Toedtler (1983) szerint 56%, Hunter és Kilstrom (1979) pedig 90 %-os valószínűségről írtak.

Kinard (1982) az autoagresszív viselkedés gyakoriságára hívta még fel a figyelmet a bántalmazott gyerekeknél. *(Vetró – Parry-Jones 1996)*

Az abúzus tényleges következményeit számos körülmény befolyásolja – életkor, fejlettség, időtartam, súlyosság, értelmi és érzelmi állapot, a család érzelmi légköre, a környezet reakciói stb. Általánosan ismert, hogy a trauma hatása annál erősebb, minél súlyosabb volt és/vagy minél tovább tartott a traumatikus esemény.

A terápia prognózisa, a trauma feldolgozás hatékonysága szempontjából a gyerek és a felnőtt közötti kapcsolat jellege is meghatározó. A legsúlyosabb: a tartósan fennálló és nagyon közeli, szeretett személy által elkövetett abúzus.
A családon kívüli, idegen által elkövetett erőszak könnyebben feldolgozható. Ilyenkor egyértelműbb az érzelmi viszony. Az áldozat az elkövetőt nem ismeri, nem szereti, tud és mer haragudni. Több esély van arra, hogy tud lépni az ügyben – pl. feljelentés –, a családtagok mellette állnak. Az áldozat jó eséllyel nagyobb gyermek és a bántalmazás alkalmi vagy legalábbis kevésbé tartós. Kevésbé fenyegeti a másodlagos traumatizálás, hogy a hozzátartozók nem hisznek neki, vagy egyenesen őt hibáztatják, illetve titoktartásra kötelezik, ahogy ez gyakran történik családon belüli erőszaknál.

Azoknak a gyerekeknek, akik korai életkorban szenvedtek el komplex traumát, gyakran vannak olyan érzelmi állapotaik, amik még mindig az eredeti trauma idejébe vannak beragadva. A komplex traumatizációt elszenvedett gyerekek gyakran különböző életkorú disszociatív állapotokat jelenítenek meg, például egy idősebb kontrolláló állapotot és egy fiatalabb regresszív állapotot.

Disszociatív zavarok:

- Disszociatív amnézia: részlegesen, vagy teljesen kitörli az emlékezetéből az eseményeket.
- Deperszonalizáció, derealizáció: emlékszik az eseményre, de nem éli meg az érzelmeket.
- Deperszonalizáció: valószerűtlenség, elidegenedés vagy annak érzése, hogy a személy saját gondolatainak érzéseinek, élményeinek, testének vagy tetteinek külső megfigyelője.
- Derealizáció: valószerűtlenség vagy elidegenedés élménye a környezetre vonatkozóan.
- Disszociatív identitás zavar: külön személyiségrészek lehasítása, ezeket ruházza fel a traumatikus emlékkel - Többszörös-személyiség zavar.

Judith Herman a bántalmazott gyermekek estében jellemzőnek tartja a disszociációt és az önvádlást.
A bántalmazott gyerek egész pszichés alkalmazkodása annak az alapvető célnak rendelődik alá, hogy még akkor is megőrizze szülei iránti elsődleges kötődését, ha nap, mint nap kénytelen szembesülni gonoszságuk, tehetetlenségük vagy közönyük kézzelfogható bizonyítékaival. Bármire képes, hogy sorsára olyan magyarázatot alkosson, amely minden hibáztatás és felelősség alól felmenti szüleit. E cél érdekében a gyerek a pszichés védekező mechanizmusok egész skáláját veti be. E mechanizmusok segítségével a bántalmazást vagy kizárja a tudatából és emlékezetéből, mintha az valójában meg sem történt volna, vagy minimalizálja, racionalizálja és mentségeket talál rá, hogy bármi is történt, az nem bántalmazás volt. Mivel a gyerek az elviselhetetlen valóság elől se elmenekülni nem tud, se változtatni nem képes rajta, a lelkében változtatja meg azt.
Amikor a bántalmazás valóságát már lehetetlen figyelmen kívül hagyni, a gyereknek olyan jelentésrendszert kell kialakítania, amely magyarázattal szolgál rá. A gyerekben az a meggyőződés alakul ki, hogy ő is felelős a bántalmazó bűneiért. Úgy véli, ha már puszta létével ilyen viselkedést vált ki az őt „szerető” felnőttből, akkor ő velejéig rossz. Mint áldozat, magára veszi a bántalmazó

gonoszságát és így megőrzi iránta való elsődleges kötődését. A mély, tudattalan belső rosszaság-érzés lesz az a mag, ami köré a bántalmazott gyermek identitása szerveződik, és ez a felnőttkorban is fennmarad. A belső rosszaság romboló érzését a gyerek gyakran azzal leplezi, hogy megpróbál állandóan jó lenni. Mindent megtesz azért, hogy elfogadják és jó szemmel nézzenek rá. Ám az elért eredményeket nem érzi sajátjának, jól teljesítő énjét hamisnak és hiteltelennek éli meg, állandóan attól retteg, hogy fény derül „valódi" énjére, leleplezik és megszégyenítik. Értékességük tudatát gyakran csak a szélsőséges önfeláldozásban, a „szent" szerepében képesek megélni.

Az egymástól ennyire eltérő identitások nem integrálhatók. A bántalmazott gyerek az önreprezentáció ellentmondásai miatt nem képes egységes énkép kialakítására. Emiatt nem tud biztonságérzetet kialakítani önmagában, másokhoz képest sokkal inkább a megnyugvás és vigasz külső forrásaira van utalva, „kétségbeesetten és válogatás nélkül keres valakit, akire támaszkodhat. A másokról alkotott reprezentációi is hasadtak, ezért mások megítélésében is töredezettség jellemzi (idealizáció vagy gyűlölet). *(Herman 2003)*

További magyarázat a bántalmazott gyermekek magatartására, hogy a vizsgálatok szerint a bántalmazott gyermekek mentalizációs képessége korlátozott, illetve viselkedéseket csak korlátozott mértékben képesek mentális terminusokban értelmezni.

Fonagy és Target elmélete szerint a mentalizációs modell létrejöttét a szülő úgy alakítja ki, hogy azt kommunikálja gyermekének, hogy saját viselkedését úgy tudja legjobban megérteni, ha azt feltételezi, hogy azt saját érzései és gondolatai alakítják ki, s ezek egyszersmind mások reakcióit is befolyásolják. A mentalizációs képesség funkciója egy akció következményeinek anticipációja.

Ezt a képességet a bántalmazás súlyosan károsítja:

a bántalmazás megakadályozza, hogy gyermekek saját magukat – a gondozó közvetítésével - intencionális lénynek lássák, ennek következménye a „mentális világtól" való elfordulás (a bántalmazott gyermekeknél a megismerésre, vélekedésre utaló mentális kifejezések viszonylag ritkán fordulnak elő). Vizsgálatok szerint bántalmazott gyermekek mentalizációs képessége korlátozott, illetve viselkedéseket csak korlátozott mértékben képesek mentális terminusokban értelmezni. Fonagy ezt úgy magyarázza, hogy a bántalmazó szülő viselkedésének mentális terminusokban történő értelmezése azzal az elviselhetetlen gondolattal és érzéssel járna, hogy a szülő vágya az ő elpusztítása, tönkretétele. Így a „fizikai" szint kezelhetőbb számukra, például: „odamegyek, ha szükségem van valamire, vagy hívnak, és ha »rosszul« kérek vagy »rossz« vagyok, megvernek" – ez racionális szintű értelmezése egy adott helyzetnek. Vagyis – paradox módon – a fizikai valóság kezelhetőbb, emészthetőbb a gyermek számára, még akkor is, ha az a bántalmazás nyílt formájával jár.

A bántalmazó családokban az intencionális állapotok vagy eltorzítottak, vagy létezésüket is tagadják, a szülők olyan vélekedéseket (vágyakat) fejeznek ki, melyek viselkedésükkel ellentétesek – ez is visszatartja a gyerekeket a mentalizációtól. Pl. „Én csak a te érdekedben teszem, hogy rendes ember legyen belőled."

A korlátozott mentalizáció, annak ellenére, hogy aktuálisan kezelhetővé tesz bizonyos helyzeteket, hosszú távon súlyos következményekkel jár, mivel a reflektív szelf funkciónak protektív szerepe van a bántalmazásban, illetve a bántalmazott élettörténet feldolgozásában – ez viszont mentalizáción alapul. Így a bántalmazott szülőknek a korlátozott mentalizációs képesség és alacsony reflektivitás miatt nem lesz biztonságosan kötődő a gyermekük. Ennek háttere, hogy képtelenek, vagy csak korlátozottan képesek „elme olvasásra", vagyis saját szorongásaikat, aggodalmaikat stb. nem képesek felismerni, másrészt gyermekük vágyaitól, félelmeitől elkülöníteni, másképp fogalmazva saját gyereküket nem tudják önálló, intencionális lényként látni, értelmezni. Ezáltal érvényesül a bántalmazás transzgenerációs hatása, és ez akkor is igaz, ha a szülő maga nem bántalmazó, de bántalmazott volt, s ez feldolgozatlan maradt (Révész 2004). Ez érthetővé teszi a transzgenerációs traumák létezését.

3.2.3. Az elhanyagolás következményei

- Halál: fiziológiai szükségletek kielégítetlensége miatt, balesetben.
- Korai elhanyagolás: agykárosodás, fejlődési lemaradás (testi, nyelvi, értelmi, érzelmi, szociális téren).
- Egyéb fizikai tünetek: szegényes higiénia, ápolatlan megjelenés, kiújuló fertőzések, betegségek.
- Gyenge iskolai teljesítmény, sok hiányzás/kimaradás az iskolából.
- Alulszocializáltság: keretek, szabályok, szokások kialakulatlansága.
- Gátolatlanság: figyelemzavaros-hiperaktív tünetek (DE ez nem organikus eredetű – nem gyógyszerrel kezelendő).
- Kötődés zavara: válogatatlan kötődés, intim fizikai kontaktus iránti vágy (fokozott veszélyeztetettség szexuális visszaélés áldozatává válni, prostituálódás, korai terhesség).
- Alacsony önértékelés: érdektelenség/értéktelenség érzése, szorongás, visszahúzódás.
- Figyelemért könyörgő viselkedés: szexualizált viselkedés, balhézás…
- Öngerjesztő viselkedés, önsértés.
- Alkoholbetegség (átöröklődése), társfüggőség.

3.2.4. A bántalmazás következményei

Lusk és Waterman 1986-os vizsgálata szerint, Gil 1991-ben közzétett megfigyelései és Fagot, Pears és munkatársai vizsgálata alapján a krónikus fizikai bántalmazást követően az alábbi viselkedéses jegyek figyelhetőek meg:

- Közeledésre/érintésre megretten, elhúzza a fejét, amikor meg akarjuk simogatni
- Félelem bizonyos típusú személyektől (hasonlít a bántalmazóra, tekintélyi személyek)
- Szokatlanul félénk, riadt
- Mások érzelmeire utaló jelzésekre hiperérzékeny
- Bizalmatlanság a hozzá közel állókkal szemben is, kategorikus látásmód, állandó védekező állás, árulás-érzés, szorongás intim kapcsolattól
- Túlzott éberség – hipervigilancia
- Feltűnően készséges, alázatos viselkedés: szervilizmus, alakoskodás, elvtelen megalázkodás, látszat-együttműködés, mások elvárásaihoz igazodó „kaméleon” viselkedés
- Ellenségességbe hajló bizalmatlanság ill. támadva védekezés, paranoid feldolgozási mód „ellenséges tulajdonítási hiba”
- Az agresszorral való azonosulás – bántalmazó magatartás
- Vibráló, agresszív megnyilvánulások: ‘acting out’ (feszültség-levezetés kontroll nélkül)
- Erőszakkal, horror-történetekkel való foglalkozás
- Fájdalommal/félelemmel szembeni érzéketlenség – kockázatkereső viselkedés, veszélyfüggőség
- Figyelem kikövetelése ‘balhézással’
- Üres tekintet, kifejezéstelen arc, szemkontaktus hiánya
- Kezdeményezőkészség hiánya
- az élet élvezetének képtelensége anhedónia
- Szomorúság, depresszió: védekezés nélküli megadás, tanult tehetetlenség, kontrollvesztettség, reménytelenség
- Bűntudat, szégyen, önhibáztatás, megbélyegzettség
- Alacsony önértékelés, értéktelenség, az emberek által ismert énje hamis

- Kivonulás, mindenen kívül maradás
- Koravénség, álkoraérett magatartás – vágy, hogy tökéletes legyen
- Testi betegségek (has- és fejfájás), lassabb fejlődés, alvás- és étvágyzavar
- Koncentrációs és tanulási nehézségek, iskolai teljesítményromlás
- Regresszív tünetek: ujjszopás, ágybevizelés, csimpaszkodás – éretlen személyiség
- Szorongás
- Kapcsolatépítési problémák: elmagányosodás, fenyegető/agresszív, ezért elutasított
- Alkohol- és droghasználat
- Önsértés
- PTSD
- „Ismétlési kényszer”
- Disszociatív zavar
- Öngyilkossági késztetés
- Antiszociális viselkedés

3.2.5. A szexuális bántalmazás következményei

- testi: nemi betegség, húgyúti fertőzés, viszketés
- hiperszexualizáltság (viselkedésben, érdeklődésben):
    - kisgyermekkorban: genitáliák mutogatása, szexuális játékok, ismeretek (szókincs) DE ez lehet pusztán annak következménye, hogy a gyermek tanúja a felnőttek szexuális aktivitásának
    - serdülőkorban: provokáló szexuális magatartás, promiszkuitás, prostituálódás – test tárgyiasulásának következtében
- nemiség elutasítása, viszolygás testi kontaktustól, érzelmi ridegség (lsd. Anorexia)
- megbélyegzettség, romlottság érzés, bűnösség érzés (lsd. kényszeres mosakodás)
- árulás érzés: bizalmatlanság, szorongás intim kapcsolattól, harag az anya iránt
- áldozati énkép: kontrollvesztettség, hatalom hiánya, értéktelenség, reménytelenség, negatív énkép
- ingerültség, nyugtalanság, alvászavar, étvágytalanság, kényszeres önkielégítés
- további tünetek lehetnek: hasi fájdalom, fejfájás, koncentrációs nehézségek,
- droghasználat,
- önpusztítás, öngyilkosság
- depresszió
- szorongás
- PTSD
- hiperaktivitás, hiper-arousal
- szociális izoláció
- disszociatív zavarok
    - (Németh M. 2015.)

3.2.6. Az antiszociális személyiség fejlődés

A gyermekkorban elszenvedett elhanyagolás, bántalmazás egyik legsúlyosabb, a társadalomra is veszélyes következménye az antiszociális személyiség fejlődés. Ez a társadalomba való beilleszkedés súlyos zavara. A szociális normák szándékos megszegése jellemzi őket.

Gyakran kegyetlenek és nem éreznek semmiféle lelkifurdalást, ha kárt okoznak másnak. Az együttérzés hiánya megnyilvánul minden kapcsolatukban, nemcsak idegenekkel, hanem hozzátartozóikkal szemben is, érzelmileg hidegek és érzéketlenek. Manipulatívak és jellemző rájuk a megbánás és a szégyenérzet hiánya. A frusztráció toleranciájuk alacsony, könnyen válnak agresszívvá, erőszakossá. Mások hibáztatása is gyakori náluk.

György Júlia is a szülői bánásmódra, a bántalmazásra vezeti vissza az antiszociális személyiség fejlődést. Alapvető károsító tényezőnek tartja, ha a gyermek csalódik szeretetének ősi tárgyában a szülőben. A rideg, brutalizáló vagy érzelmileg elutasító, hideg szülő elől a gyermek csak a saját fantázia világába menekülhet. Kényszeres nappali álmodozóvá válik, majd ennek következményeként figyelemzavar, majd dacos szembefordulás, csavargás, iskolakerülés következik. Mindehhez hozzájárul az érzelmi kapcsolatok alakítására való képesség csökkenése, mely szintén az elutasító szülői magatartás következménye. E mellett az első három évben átélt traumák következtében elégtelenül fejlődik ki az a fékrendszer is, amely megakadályozná, hogy a lappangó gyűlölet kifelé találjon levezetést. Szerinte a hatalmasra duzzadt agressziót a szeretetmegvonás, a megszégyenítés, a brutalitás, a verés táplálja. *(György J. 1970)*

Dodge megfigyelései azt bizonyítják, hogy a rossz bánásmódban részesült gyermekek túlérzékenyek, gyakran félreértik környezetük jelzéseit és neutrális ingereket is fenyegetőnek tartanak. A disszociális fiataloknál gyakran észlelhető gyanakvás, paranoid feldolgozási mód, ami indokolttá teszi a személy számára agresszív viselkedését. Az elhárító mechanizmusok közül főleg az elkerülést, a minimalizálást, a tagadást, az externalizációt és az agresszorral való azonosulást használják. Interperszonális kapcsolataikra a gyanakvás, valamint a bűntudat és az empátia hiánya jellemző. Önértékelésük általában alacsony. Több vizsgálat is alátámasztotta agresszív gyermekeknél az „ellenséges tulajdonítási hibák” gyakoriságát, azaz, hogy ezek a gyerekek rosszindulatot feltételeznek minden rájuk nézve kellemetlen következményű cselekedet mögött. Az ilyen gyermek „készenléti szkémák”-ban gondolkodik, vagyis egy kellemetlenség értelmezésekor nem a helyzetből érkező szociális információkat alkalmazza, hanem negatív múltbeli tapasztalatai alapján örökké ugrásra kész. Pl. Szaladgáló társa véletlen meglöki vagy elborítja az építményét, biztos benne, hogy szándékos volt és bosszút áll. *(Ranschburg 1999)*

3.2.7. A borderline személyiségzavar

Ma a fiatal felnőttek körében viszonylag gyakran jelent problémát ez a személyiségzavar, amit jelentős részben szintén a gyermekkorban elszenvedett traumákra vezetnek vissza. Az ilyen irányú személyiségfejlődés gondozottainknál is gyakran észlelhető már serdülőkorban is.
A borderline temperamentumra jellemző viselkedést leginkább a kiszámíthatatlanság, szélsőségesség jellemzi.
Identitászavar: megnyilvánul az instabil önképben, ennek megfelelően változó célok, értékrend jellemzik az egyént. Homályos képük van önmagukról. Bizonytalan identitásuk miatt válnak kapcsolataikban könnyen másoktól függővé. Gyakran szétszórtnak és „szétesettnek” érzik magukat.
Hangulatzavar: hangulata is gyorsan változó, gyakran depresszív, szorongó. Üresség-érzés, kínzó érzelmi állapotok jellemzik. Érzelmei könnyen felkelthetőek és intenzívek, de szélsőségesen változóak is.
Kapcsolati zavar: hol nagyon szoros kapcsolatban van emberekkel, hol távolodik tőlük. Fél, hogy aki közel kerül hozzá, az el fogja hagyni. A hozzá közel állókkal kapcsolatban hol azt érzi, hogy nagyon jók, hol azt, hogy nagyon rosszak. Megbántottság, sértettség érzés jellemző rá. Küzdenie kell, hogy felismerje mások szükségleteit, érzéseit. Általában egyszerre egy személytől való függés, önállótlan viselkedés jellemzi. Manipulatív a kapcsolataiban. Nem tud megtartani biztonságot és vigaszt nyújtó kapcsolatokat.

Viselkedészavar: világa és érzelmei állandóan tele vannak konfliktusokkal. Hajlamos a gyakran fizikai agresszióba és durva viselkedésbe csapó hirtelen dühkitörésekre, ellenségességre. Impulzív, indulatait gyakran maga ellen fordítja, öngyilkossággal való fenyegetőzés, öngyilkossági kísérletek is előfordulhatnak. Jellemzőek rájuk az önsértések.

3.2.8. Önsértés, falcolás

Lányoknál gyakrabban fordul elő. A falcolásnál, vagy, ahogy a kamaszok szokták mondani „vagdosásnál" általában valamilyen éles, hegyes tárgyat, mint pl. üvegszilánk, borotvapenge, kés, körzőhegy használnak, mellyel egyenletes felületes, vagy mélyebb vágásokat ejtenek a karjukon, csuklójukon, lábukon, általában annyira mélyet, hogy a kiserkenjen a vér. A kiserkenő vér látványa szinte „hipnotizálja", bevett feszültség levezetési móddá válik, nehéz leszokni róla.

Mint korábban láttuk a korai elhanyagolás, bántalmazás következményei között ezt a tünetet is megtalálhatjuk. Nem tanulják meg az érzelemszabályozást, a feszültség levezetését. Sokszor nehéz megértenünk, hogy miért teszi ezt magával a serdülő.

- Az úgynevezett disszociatív, derealizációs állapot megszüntetését célozza az önsértés. Ez egy olyan állapot, amikor a kamasz kiüresedést érez: olyan nekik ilyenkor, mintha nem is léteznének, nem lennének jelen a testükben. Nincsenek kapcsolatban sem a saját érzéseikkel, sem másokkal, érzelmileg elidegenedettnek érzik magukat. A fájdalomokozás megszünteti ezt az állapotot.
- A fájdalomtól érzik elevennek magukat.
- Feszültségoldás, önnyugtatás. Az erős érzelmi fájdalmat, amelyet nem tudnak saját maguk kellőképpen szabályozni, az általuk jobban irányítható testi fájdalomba fordítják át.
- Szükségük van arra, hogy a belső fájdalmukat kifelé is láthatóvá tegyék, mivel másképp nem tudják kifejezni.
- Úgy érzik rosszak, olyasmit tettek, amiért büntetést érdemelnek. Azért fordulnak szimbolikusan önmaguk ellen, hogy megkapják a büntetésüket.
- Felidéznek valamilyen traumát vagy bántalmazást, hogy megpróbálják azt feldolgozni, újra meg újra, de ez nem lehet sikeres.
- Internetes kihívás: a befolyásolható serdülőt társai is biztathatják ilyen cselekedetekre.

Ha olyan ruhát hord a kamasz, hogy jól látható legyen – segélykiáltás. Úgy vegyék észre, hogy baja van, hogy ne kelljen beszélni róla. *(Dr. John Townsend)*

Fontos, hogy mindig fogalmazzuk meg gondozottaink számára, azt, hogy milyen érzelmeket látunk rajtuk. Pl.: látom, most nagyon feszült vagy, most nagyon szomorúnak tűnsz, hogy ma milyen derűs hangulatod van stb. Nagyon hasznos lesz számukra, ha sikerül időben beazonosítaniuk növekvő feszültségüket, még mielőtt robbanna, és ha sikerül segítségünkkel találni egy olyan tevékenységet, ami segít számukra kulturálisan elfogadott módon lenyugodni. Az általában közismert, hogy bizonyos aktív mozgások, mint a futás, bokszzsák püfölése segít a feszültség oldásában, de nagyon különbözőek vagyunk, és az egyes gyerekeknek más-más tevékenység lehet, ami beválik. Pl. ringatózás hintaszékben vagy csepphintában és közben nyalóka szopogatás, vagy közben kedvenc illat szagolgatása, vagy zenehallgatás és közben rágógumi rágás, vagy közben rajzolás, bizonyos légző gyakorlatok, „stressz labda" nyomkodása, gumijáték húzogatása stb.

3.2.9. Az öngyilkosság

Az öngyilkosság definíciója: öngyilkosságot követ el az az ember, aki életének saját maga vet véget. Öngyilkossági kísérlet: valaki a meghalás szándékával károsítja saját szervezetét, de ezt követően nem hal meg.
Az öngyilkosság 14 éves kor alatt nagyon ritka (kb. 0,1: 100000), a kísérletek elkövetése ennél 50x gyakoribb. Serdülőkortól előfordulása nő (kb. 10: 100000 ill. 1-2% az incidencia). A lányok aránya az öngyilkossági kísérletet elkövetők között kb. 3/4, a meghaltaknál az arány fordított. *(Dr Mailáth Mónika- Dr Kovács László)*

A serdülők és a fiatal felnőttek körében elkövetett öngyilkosságok aránya meglehetősen magas. A kamaszoknál a halálokok között második helyen említhető az öngyilkosság. Az is jelentős tény, hogy jóval több serdülő kísérel meg öngyilkosságot, mint amennyi a tényleges, befejezett szuicídium.
Bizonyos időszakaiban meglehetősen sok serdülőt megérint az öngyilkosság gondolata, a legtöbbjüknél azonban ezek a gondolatok nagyon távol maradnak a megvalósítástól. Tudjuk, hogy az öngyilkosság hátterében neurobiológiai és genetikai okok is állnak. Kamaszoknál különösen érvényes, hogy minél több kockázati faktor ismerhető fel a serdülő életvezetésében és környezetében, annál nagyobb az öngyilkossági kísérlet vagy a befejezett öngyilkosság valószínűsége.

Kockázati tényezőt jelenthet: bántalmazás, érzelmi elhanyagolás, a család belső diszharmóniája, instabil és családi kapcsolatok, csonka család, válás, öngyilkosság, alkoholizmus, drogfüggőség, iskolai vagy a kortárs csoporttal kapcsolatos problémák, szuicid minták a környezetükben, reménytelenség érzés, izoláció, negatív életesemények, saját, vagy ismerősök előző kísérletei, depresszió. Az öngyilkosok 2/3-nál depresszió, magatartászavar, alkohol- és drogabúzus, ill. extrém szorongás, perfekcionizmus volt megállapítható utólagos vizsgálattal. Mindezek mellett tágabb környezeti hatások is szerepet játszanak, mint pl. az értékvesztés a társadalomban, a családok izolációjának növekedése, a televízió és a tömegkommunikáció veszélyessége, pl. a modellhatások révén.

Protektív tényezők: jó szociális és harmonikus családi háttér, vallásosság**.**

A serdülőkori öngyilkosságok hátterében nagyon sok esetben áll klinikai depresszió, alacsony önértékelés és kilátástalanság érzése, melyet sok esetben düh és impulzivitás egészít ki. Többségük gyakran él át elviselhetetlennek tűnő stresszt, mint például a szülői kapcsolatok elégtelensége vagy hiánya, családi konfliktusok, társas elszigeteltség, nem megfelelő kortárskapcsolatok, iskolai stressz.

A pszichológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy a stressznek fontos szerepe van a depresszió kialakulásában. Amikor a stresszhatások halmozódnak, a serdülő nem képes azokat kezelni, feldolgozni, és könnyen kibontakozhat depresszió, melynek tartós tünetei a reménytelenség, elszigeteltség, magányosság, értéktelenség érzése. *(Dr Mailáth Mónika- Dr Kovács László)*

Azért a kamaszok többsége képes megbirkózni a negatív életeseményekkel. Vannak akik azonban kevésbé viselik el, kevésbé „bírják" a negatív történések súlyát. Ezeknél a kamaszoknál a stesszre adott reakciók is sokfélék: indulat, harag, agresszivitás, antiszociális viselkedés vagy éppen ellenkezőleg, – tompa passzivitás, üresség érzés, alkohol, droghasználat, dohányzás.

Ahogy korábban volt szó róla, a korai gyerekkorban elszenvedett bántalmazás, elhanyagolás hajlamossá tesz a depresszióra, ez is gondozottaink veszélyeztetettségére figyelmeztet.
Ranschburg Jenő szerint „a szülő – gyermek kapcsolat csecsemő- és kisgyermekkori anomáliái valamiféle „ős – depressziót" hoznak létre, melynek következtében az egyén – a kortárskapcsolatok felé forduló serdülő különösképpen – sebezhetővé válik és a valós vagy szimbolikus tárgyvesztésre, illetve

a szociális közegből érkező stresszhatásokra felújuló depresszióval válaszol.”

A depresszív hangulat kiindulópontja a szociális készségek hiánya is lehet. A serdülő, aki „nem tud olyan lenni, mint a többiek”, törekszik kapcsolatok kialakítására, de rendszeresen elutasításban részesül, sőt, áldozattá is válhat. E szerint az elmélet szerint a depresszió az elutasítások, a kapcsolatteremtés kudarcai nyomán jelenik meg. Egy másik elmélet a depresszió felől indít: a gyerek a nem megfelelő szülő – gyerek viszony nyomán válik depresszióssá, és a szeretet elvesztésétől való félelem készteti arra, hogy kétségbeesetten keresse a kapcsolatokat. Kísérletei azonban túlzottak, kétségbeesetten kapaszkodik barátaiba, de pesszimizmusa, örökös vigasztalásvárása előbb – utóbb eltávolítja tőle a kiválasztott személyt. Ördögi kör alakul ki, hiszen a kudarc még inkább növeli a depressziós tüneteket, melynek következtében társai még inkább kerülik.

A szuicid krízisbe került, erről gondolkodó, fantáziáló serdülőknél a beavatkozás a gondolatok, a szándék felismerésével kezdődik. Serdülőknél minden öngyilkossággal kapcsolatos megnyilvánulást (gondolatok, tervek, fenyegetések, halállal való túlzott foglalkozás, halálvágy kifejezése, „zsarolásnak” tűnő kijelentések, tettek) komolyan kell venni, és segélykérésnek, „cry for help” – nek kell értékelni. A „cry for help”, a szándék nyílt vagy rejtett közlése jellemző az öngyilkosságra készülőknél, de mivel általában burkolt, ezért a környezet gyakran nem figyel fel rá, vagy nem veszi komolyan. Sajnos a kríziskommunikáció gyakran nem is a felnőttek, hanem a kortársak felé irányul pl. az interneten.

Serdülőnél öngyilkossági veszélyre figyelmeztethet, ha a kamasz állandóan fáradt, alvászavarai vannak, étvágytalan, hirtelen leromlik az iskolai teljesítménye, befelé forduló, visszahúzódó lesz, rászokik a dohányzásra, az alkoholra vagy a drogokra és emellett az alábbiak közül bármelyik jellemző rá.

Preszuicidális szindróma:

- Az öngyilkosságról beszél. Öngyilkosságról, halálról, önsértésről beszél. Pl. “Bár meg se születtem volna”, “Jobb lenne meghalni”.
- Öngyilkosságra alkalmas, veszélyes eszközöket keres. Fegyvert, gyógyszert, kést vagy egyéb olyan tárgyat próbál beszerezni, ami alkalmas lehet öngyilkosság elkövetésére.
- Elmélyed a halállal kapcsolatos gondolatokban. Szokatlanul sokat foglalkozik a halállal, meghalással vagy erőszakkal. furcsa halállal, vagy az élet értelmetlenségével kapcsolatos tartalmú kijelentései vannak, vagy ilyen kiírásokat tesz közzé pl. a Facebook-on. Verseket vagy történeteket ír a halálról.
- Elveszíti a jövővel kapcsolatos reményeit. Tehetetlenség, reménytelenség, csapdába esettség érzése (“Nincs kiút”). Az a hit, hogy a dolgok úgysem fordulnak jobbra vagy nem változnak.
- Önutálat, öngyűlölet. Értéktelenség, bűntudat, szégyen, öngyűlölet érzése. Tehernek érzi magát (“Mindenkinek jobb lenne nélkülem”).
- Elrendezi az ügyeit. Végrendelkezés. Értékek eladása. Elrendezi a családtagokkal a dolgait, mintha készülne valahova. Korábban nagy becsben tartott tárgyait szétosztogatja.
- Elköszön. Szokatlan vagy váratlan látogatások, telefonhívások. Elköszön másoktól, mintha sosem látná újra őket.
- Eltávolodik másoktól. Eltávolodik a barátaitól, a családjától. Társas elidegenedés, izoláció. Vágyik arra, hogy egyedül hagyják.
- Önromboló, önkárosító viselkedés. Megnövekedett alkohol- vagy drogfogyasztás, feletőtlen vezetési stílus és szexuális magatartás. Szükségtelen kockázatok vállalása, mintha “halálvágya” lenne.
- Hirtelen nyugalom érzése, megnyugvás. Hirtelen megnyugvás, boldogság érzése, amit súlyos depresszív periódus előz meg, azt jelezheti, hogy a személy meghozta a döntést, hogy öngyilkosságot követ el.

A gyermek öngyilkossági szándéka esetén legfontosabb a felismerés és szakember segítségét kell kérni.

3.2.10. A prostitúció

Leginkább a 14-17 év körüli, rossz családi és anyagi körülmények között élő lányok veszélyeztetettek – kisebb számban fiúk is –, és persze a szakellátásban élők. Általában nincs mögöttük megtartó család, többüket már gyermekkorukban ért szexuális zaklatás.

A legnagyobb kockázati tényező ugyanis a prostituálttá válásban a szexuális és/vagy fizikai bántalmazás és az elhanyagolás. Ezen kívül veszélyeztető még a kötődési zavar, ha nincs erős érzelmi kapcsolat a családtagok között, a befolyásolhatóság, sodorhatóság, a negatív énkép, az önbecsülés hiánya – értéktelenség érzése, az alacsony iskolázottság, a mélyszegénység, a csonka család, esetleg szenvedélybeteg családtag, illetve ahol családon belül elfogadott a korai szexuális kapcsolat létesítése, esetleg van már prostituált családtag (anya, nővér stb.).

Nagy veszélyt jelent, hogy a családból vagy gyermekotthonból szökött gyermekek rossz társaságba, akár őket szexuálisan kihasználó bűnözői csoportok hatása alá kerülnek, és ebben a körben gyakori az alkoholizmus, a drogozás, a prostituálódás.

Lakásotthonokban, gyermekotthonokban egy-egy már prostituálódott, antiszociális viselkedésű gondozott is veszélyt jelenthet a többiekre nézve, ha képes a gyakran labilis, sodorható, befolyásolható, szeretetre vágyó gyerekek közül valakit elcsábítani és magával vinni az utcára, bevonni az „üzletbe”.

A stricik kifejezetten vadásznak az ilyen sérülékeny, labilis lányokra, akik mögött nem áll erős, védelmező család. A stricik pontosan tudják, mit kell mondani egy ilyen lánynak, puhatolóznak, szerelmet, pénzt és csillogást ígérnek. „Királynővé teszlek” – mondják. A lányok pedig készséggel elhiszik, hogy mellettük „királynők” lehetnek. A szép szavakért cserébe bármit megtesznek, és nem tudják megkülönböztetni a kihasználást a szeretettől, azt hiszik, hogy a strici a szerelmük. Persze, ha vonakodnak valamit megtenni, kapnak verést is, de korábbi tapasztalataik miatt azt hiszik ez normális dolog az intim kapcsolatokban.

Az is előfordul, hogy az áldozatot elkapják, elrabolják, fogva tartják, személyi szabadságában korlátozzák, iratait elveszik, a következő lépés a gyerek betörése. Ez azt jelenti, hogy borzasztó módon megverik, megalázzák, megerőszakolják. A gyerekből mindenféle védekező eszközt kiölnek, emiatt aztán nem is fog merni segítséget kérni.

Sajnos a gyermekotthonok a bizalmi kapcsolat és az otthon dolgozóihoz való kötődés kialakításán, valamint a személyes beszélgetéseken kívül nem rendelkeznek olyan eszközökkel, amelyek alkalmasak volnának az ott ellátott gyermekek hatékony és biztonságos védelmére. Ha a már traumatizált lány serdülőkorban érkezik az új gondozási helyére, akkor sokszor már esélyt sem ad nevelőjének egy ilyen kapcsolat kialakítására. A gyermekotthon nem zárt intézmény, az otthon munkatársai csak korlátozhatják a gyermek kimenőjének idejét, ezért sok esetben csak késedelmesen, illetve a szökésből visszatért gyermek meghallgatásán készült jegyzőkönyvből értesülnek a távolléte idején történtekről.

3.3. További negatív hatások a gyermekek viselkedésének hátterében

3.3.1. Az iskolai kudarcok szerepe

Érdemes külön foglalkoznunk az iskolai kudarcok kérdéskörével, hiszen ez is rengeteg gondozottunkat érinti.

A szegény családok gyermekei gyakran biológiailag is hátrányokkal indulnak az életbe, éretlenebbül jönnek a világra. Ha enyhe idegrendszeri sérültség miatt a figyelem koncentrációjuk csökkent, vagy

enyhe motoros problémáik vannak, ismétlődő iskolai kudarcoknak lesznek kitéve, alig kapnak megerősítést, tanáraik is, társaik is állandóan kritizálják, gúnyolják őket.
Az iskolai beilleszkedési nehézségek egyik lehetséges okaként említi Büki Péter a kommunikáció konstruktivista elméletének azon tézisét, hogy kifinomult kommunikációra azok hajlamosak, akik szocializációja kifinomultabb. Griffin-re hivatkozva írja: Az előnyösebb gazdasági és társadalmi háttérrel rendelkező személyek összetett munkakörnyezetek, szereprendszerek és társadalmi elvárások között élnek. Ez a komplikáltabb társadalmi környezet ösztönzőleg hat a gondolkodás és a társas kapcsolatok összetettebb formáinak kialakítására. És ha azok egyszer már kialakultak, akkor hajlamosak állandósulni. Ez a nevelő és nevelt viszonylatában általában úgy jelenik meg, hogy a kifinomult kommunikációra a nevelő képes, és az a nevelt, akinek társadalmi státusza egyező a nevelőjével. Ha létezik köztük státusz különbség, akkor abból kommunikációs konfliktus adódhat. *(Büki, 2001)*

A hátrányos helyzetű családok gyermekeinek tehát mind ismeretei, mind szókincse jóval elmarad szerencsésebb társaikénál, emellett nyugtalanabbak, ezért figyelmük, magatartásuk is gyengébb. Még a jószándékú pedagógusok elvárásait is befolyásolják olyan tényezők, mint a szülők társadalmi helyzete, végzettsége, a gyermek magatartása, kifejezőkészsége, korábbi iskolai eredménye. Az elvárások pedig nem tudatos módon közvetítődnek a tanulók felé: több megerősítés, több szemkontaktus és mosoly, akkor veszi inkább észre a gyereket, ha ügyes, vagy akkor veszi inkább észre, ha rosszul viselkedik. Eszünkbe jut itt az önmagát beteljesítő jóslat vagy „Pygmalion-hatás”. Rosenthal és Jakobson kísérletében nem valós IQ tesztet vettek fel iskolai osztályokban a gyermekekkel, majd néhány gyermek teljesítményével kapcsolatosan pozitív elvárásokat alakítottak ki a tanárokban. Ennek eredményeképpen ténylegesen javultak ezen gyermekek eredményei a tanév végére. Nem csak az osztályzataik javultak, hanem a teljesítményük is.

A szocializáció elméletében a család, mint elsődleges szocializációs kiscsoport jelenik meg. A gyermek kultúrájának szokásait és a viselkedés szabályait itt tanulja meg.
A család közvetítőfunkciót tölt be az egyén és a társadalom között, és megvalósítja a családi és társadalmi értékrendszerek beépítését az egyénbe. A születéstől ható primer szocializáció során a szülő modell, aki szándéktalanul közvetít magatartási és szerep mintákat, viszonyulásokat. Csak erre az alapra épülhet a másodlagos szocializáció, mely a tudatos és az intézményes – óvodai, iskolai –nevelést is magában foglalja.

Egyes társadalmi csoportok gyermekeinek iskolai beilleszkedését ronthatja, hogy a gyermek bár elsajátította saját szubkultúrájának viselkedési és normarendszerét, az azonban nem egyezik a széles társadalom elvárásaival. Ami szűkebb környezetében pozitívum, az elképzelhető, hogy a tágabb társadalmi környezet, az iskola számára negatívum. Nyílván való, hogy a gyermek is szembesül azzal, hogy nem tud megfelelni az elvárásoknak. És akkor arról még nem is beszéltünk, hogy az agresszív, lump, alkoholista szülő is azonosulási mintaként szolgál gyermeke számára. *(Bagdy 1977)*

A teljesítménygátlás, a tanulás képtelensége lehet csupán egyik tünete valamilyen lelki problémának, vagy megbetegedésnek, mint pl. a depressziónak. Sokszor az egyetlen tünet, amelyre a környezet, különösen a szülők, tanárok felfigyelnek.

Átmeneti teljesítményzavar lehet a fejlődés velejárója is, de hátterében számos ok húzódhat meg.

A teljesítménygátlás lehet rejtett dac kifejezése is, a serdülő úgy „áll bosszút”, hogy nem tanul. Vagy indulatát a szülőről átviszi valamelyik tanárra, és annál nem tud teljesíteni. Az is lehet, hogy a szülő elvárásainak nem tud eleget tenni, ezért inkább feladja a harcot. Zavarhatja a tanulást az azonosulás egy sikertelen szülővel, vagy éppen a félelem az azonosítástól a túl sikeres, tanult szülővel.

De szerepdilemma, önértékelési zavar, a családi dinamika zavarai, vagy identitászavar is meghúzódhat a teljesítménygátlás mögött.

A tanulási problémák hátterében tehát sokféle ok szerepelhet. Ezek között vannak, amik egyszerű gyakorlással, felzárkóztatással helyrehozhatók, de vannak olyanok is, amik jóval nehezebben orvosolhatók, mert a személyiség mélyebb rétegeiben gyökereznek, korábban elszenvedett negatív hatások következményei.
Ha, az eddig jól tanuló gyermek tanulmányi eredménye kezd feltűnően romlani, arra mindig oda kell figyelnünk, mert az egy tünet, aminek az okát ki kell derítenünk.

Az egyik gyakori ok viszont a motiválatlanság, egyszerűen „érdektelen", vagy érdektelensége hátterében sorozatos kudarcok állnak, melyek „lebénítják", de az is lehet, hogy nincs jövőképe, „majdcsak lesz valahogy", az iskolai teljesítmény nem fontos számára. Ezt megpróbálhatjuk egyszerű jutalmazásos-büntetéses módszerrel orvosolni.
Van olyan gyerek, aki belső késztetést érez, hogy jó jegyet szerezzen, aki képes felismerni a fontosságát, képes összekapcsolni a jelent a jövővel – ők csak támogató családi hátteret igényelnek.
Vannak szép számmal olyan gyerekek, akiket a tanulmányi eredmény kevéssé motivál – túl távoli a cél – őket jutalmakkal, ellenőrzéssel, azonnali következményekkel lehet motiválni. Meg kell állapodni reális elvárásokban a teljesítményt illetően. Mi az a teljesítmény, eredmény, ami jutalmat érdemel, mi az, ami elfogadható és nem jutalmazandó, de nem is büntetendő és mi az, ami nem elfogadható. Mi lesz a konkrét jutalom és mi a büntetés.

3.3.2. A család egyensúlyzavarából eredő problémák

A szakellátásban élő gyermekek családja éppen működésképtelen, szétesett, az alábbi problémáknál is súlyosabb gondokkal küzd.
Azonban mivel ezek a problémák nevelőcsaládokban is jelentkezhetnek, ezért nem hagyhatjuk ezeket sem figyelmen kívül. A serdülőkor lezajlása jelentős részben attól is függ, hogy a szülők hogyan reagálnak a gyerek függetlenedésére. Ha katasztrófaként élik meg, akkor a gyermeket vagy a szorongás vagy a lázadás felé hajtják.
A problematikus serdülők többsége két szélsőséges családtípusból kerül ki: szétesett, vagy izolált családból.
A szétesett családban előforduló nehézségek alaptípusa *(Vikár nyomán, 1980):*

- Zárt kettős kapcsolat: az anya-gyermek duáluniója. Az anya célja, hogy gyermeke vele maradjon (őt válassza, ne a kortársakat), ezért a serdüléskor jelentkező leválási tendencia jelei drámai színezetű történéseket indítanak el a szülő-gyermek kapcsolatban.
- Válás utáni új házasság: nehézséget a gyerek, vagy esetenként a szülő részéről eredő féltékenység okozhat, ami tönkreteheti a kölcsönös bizalmat, elmérgesítheti a szülő-gyerek kapcsolatot.
- „Rejtett szétesettség": a felszín „hibátlan", jól működő család képét mutatja, de a szülők között valójában érzelmi űr van, elhidegültek egymástól, a színfalak mögött esetleg ellenségesek is egymással. A gyereket bizonytalanná teszi, hogy nem tudja, mit vállalhat fel a család életéből a külvilág felé. Másrészt a szülők közötti ellentét őt is állásfoglalásra kényszeríti; a szülőkkel kapcsolatos ambivalens érzéseit többé már nem tudja sikeresen elhárítani.

Az izolált családban a szülők csak gyermekeiknek élnek, a légkör sajátosan fülledt. Mivel nem szerezhetett elegendő tapasztalatot, a serdülőben félelmet kelt a külvilág, idegennek, veszélyesnek tűnik számára. A gyerek kiválásával – ami egy ilyen családból nem könnyű – a család funkcióját veszti, a szülők lába alól kicsúszik a talaj, egész eddigi életformájuk értelmét veszti.
A családi egyensúlyzavarok a szülők személyiségének problémáiból erednek. Ilyen esetben elsősorban a szülőknek lenne szükségük pszichés támogatásra.

3.3.3. A szegénység, mint kockázati tényező

Az intézetekbe kerülő gyermekek családjai egy-egy ritka kivételtől eltekintve mind szegények, sőt nyomorban élnek.
A család anyagi helyzetének szerepére a gyermekkori magatartási zavarok kialakulásában több tanulmány is rámutat. A szegénység komoly kockázati tényező. Már biológiailag is. Statisztikai adatok szerint a szegény családokban jóval gyakrabban jönnek világra kis súlyú újszülöttek, mint a jobb anyagi helyzetben élők között. Ezt az anya életmódja befolyásolhatja – táplálkozás, dohányzás, alkohol –, bár ma már nem zárják ki pszichés tényezők szerepét sem a születési súly alakulásában, pl. kilátástalanság, depresszió. *(Czeizel 1991)*

A szegénység állandó frusztrációt okoz, hiszen az anyagi javak a mai társadalomban igen magas, szinte kizárólagos értéket képviselnek. E mellett valójában is pénzbe kerül a jobb táplálkozás, a sport, a jobb iskola, a számítógép, amit ezek a szülők nem tudnak gyermekeiknek megadni. Az anyagi javak jelentőségével a gyerekek is hamar szembesülnek társaik között. Nem tudják követni az öltözködés vagy a számítógépes játékok divatját, és háttérbe szorulnak a korai serdülőkorban rendkívül fontos rangsorképződésekben. Súlyos stressz helyzet a lecsúszástól való félelem, illetve ha a túléléshez szükséges jövedelem sem biztosított a család számára. A fenti tényezők játszhatnak szerepet abban, hogy ezekben a családokban gyakoribb a családi diszharmónia, a gyermekbántalmazás is. Szintén kockázati tényező az ennél a rétegnél megint csak gyakran előforduló egyszülős család is. *(Ranschburg 2001)*

A szegény családokban a serdülőkorú lányok gyakrabban válnak anyává, mivel a családon kívül próbálnak elismerést, megbecsültséget kapni, itt próbálják kötődési igényüket kielégíteni. Azonban általában hasonló helyzetben lévő fiúkkal létesítenek kapcsolatot, akikkel nem tudnak egymás számára támaszt nyújtani. Az így létrejövő családok is veszélyeztetettek gyermekbántalmazás és elhanyagolás szempontjából. Az anya éretlen személyisége önmagában is kockázati tényező.

3.3.4. Az én-kép szerepe

Gondozottainkat különösen sérülékennyé, befolyásolhatóvá teszi negatív én-képük.
Én-képünk alakulásában döntő szerepük a számunkra fontos személyektől, majd a tágabb környezetünkből érkező visszajelzéseknek van. Életünk végéig fontosak számunkra ezek a visszajelzések, hogy megerősítsenek bennünket képességeinkben, és abban, hogy fontosak, értékesek és szerethetőek vagyunk. Különösen fontosak azonban ezek a minősítések a gyermekek számára, akik serdülő koruk előtt nem kérdőjelezik meg ezeket, elfogadják és beépítik én-képükbe. A sorozatos negatív visszajelzések negatív én-sémát alakítanak ki a gyermekben, melynek következtében hajlamos lesz a környezet minősítései közül azokat észrevenni, melyek beleillenek ebbe a negatív én-sémába, és kevésbé lesz fogékony azokra az információkra, melyek ezzel ellentétesek. Sajnálatos módon viselkedése is egyre inkább ehhez a rögzülő negatív én-képhez fog igazodni. (Ranschburg 2001) Negatív minősítést persze nem csak szavakkal lehet adni a gyermekről, hanem a hozzá való viszonyulással is. Az elhanyagolás azt közli a gyermekkel, hogy nem fontos, a bántalmazás azt, hogy rossz, az elutasítás azt, hogy nem elfogadható. Így a depressziós, saját problémáikba, kudarcaikba, egymás közötti viszályaikba belemerülő szülők, akik emiatt nem képesek gyermekük felé fordulni, akaratlanul is megalapozzák gyermekük negatív én-képét.

Ezek a gyerekek, akik többsége bántalmazást vagy elhanyagolást élt meg a családjában, később is rengeteg negatív visszajelzést, minősítést kapnak az iskolában is, és gyakran új gondozási helyükön is, hiszen nem tudnak megfelelően kommunikálni, viselkedni, rengeteg baj van velük.

Fontos szerepe lehet gondozottaink énképének alakulásában annak is, hogy, mint azt a szociálpszichológusok számtalan kísérlettel bebizonyították, a sztereotípia és az előítélet hat azon csoportok tagjaira is, akikkel szemben megnyilvánul. Amellett, hogy az „intézetisekkel" szemben is vannak ilyen sztereotípiák, sok gyermekünk amúgy is kisebbségi csoport tagja és ilyen minőségükben is előítéletekkel szembesülnek.

Egy még a negyvenes években végzett – és azóta már többször megismételt – amerikai kísérletben tapasztalták, hogy afroamerikai kislányok a fehér babákat választották, azokat tartották szebbnek, nem a fekete babákat. Ez a mi roma gyerekeinkre is érvényes, ki lehet próbálni, ma már lehet kapni nagyon szép kreol Barbie babákat.

Önmagunk elfogadása szempontjából nem lehet eltekinteni származásunk, szüleink elfogadásától sem. Tudjuk, mennyire ambivalensen viszonyul gyermekeink többsége szüleihez. Ha a gyermek gyermekotthonban vagy nevelőcsaládban él, mindenképpen szembe kell néznie azzal a ténnyel, hogy szülei nem képesek vagy nem akarják őt nevelni. Ezt a gyermek szégyelli, különösen iskolatársai előtt. Az iskolában kiközösítik, kevesen tudnak közülük a gyermekotthonon kívüli barátokat szerezni. A szülő is szégyelli általában, hogy gyermeke intézetben van és a már kialakult helyzetet még rontja azzal, hogy nem látogatja a gyermeket vagy éveken át hitegeti, hogy hamarosan haza viszi, anélkül, hogy ennek bármi realitása volna.
Serdülőkorban a gyerekek, már jobban érzik szüleik felelősségét. Érthető módon sokukban van harag, akár gyűlölet vagy viszolygás felmenőikkel szemben. Azonban, ha ezt nem képesek valamilyen módon feldolgozni, ha nem képesek szüleiket elfogadni gyengéik, hibáik ellenére, akkor önmagukkal sem fognak tudni soha megbékélni. Ebben nekünk kellene őket segíteni, pedig valljuk be a gyermek sorsáért felelősséget érző gondozói-nevelői gyakran pont a szülőkkel szembeni ellenérzést erősítik a gyermekben akaratuk ellenére is. Hiszen bennük is rengeteg előítélet, ellenszenv, harag működik a szülőkkel szemben és még, ha elég intelligensek és tapintatosak is és nem fejezik ki ezt nyíltan, megnyilvánulásaikban mégis érződni fog, ha ők sem tudják elfogadni a gyermek szülőjét. Ez könnyen előtérbe kerül kapcsolattartások során, de már az arra való készülés, az arról való beszéd során is.

Ha sikerül a szülőt partnerként megnyerni, ha el tudjuk vele fogadtatni, hogy nem ellenségek és nem riválisok vagyunk, hanem a gyermek érdekében együtt kell működnünk és támogatnunk kell egymást, az nagyon sokat fog jelenteni a gyermek előtti hitelességünk szempontjából is és kisebb az esélye annak is, hogy a gyermek szembeforduljon velünk és az általunk képviselt értékekkel. Ehhez az kell, hogy szülővel mindig tisztelettel beszéljünk és bánjunk, hogy megadjuk számára a gyerekkel kapcsolatos tájékoztatást és kerüljük a kioktatást.

3.3.5. A hiperaktivitás

A serdülőkorban megjelenő viselkedési zavarok szempontjából kockázati tényezőt jelentenek a már korábban, gyermekkorban meglévő nehézségek, zavarok, mint pl. a gyermekpszichiátriai kórképek, hiperaktivitás – figyelemzavar, részképesség zavarok, szorongásos zavarok, testi betegségek, fogyatékosságok.
Ranschburg szerint, ha a serdülés ADHD-val (hiperaktivitás-figyelemzavar) párosul, még komolyabb erőpróbát jelent a kamasz és környezete számára is.

Statisztikai adatok bizonyítják, hogy a közlekedésben a hiperaktív serdülőket jóval több baleset éri, az átlagosnál nagyobb valószínűséggel fogyasztanak alkoholt, kábítószereket. Körülbelül négyszer annyi hiperaktív tizenéves lány esik teherbe, és a serdülőkorban elkövetett bűncselekmények (lopás, rablás) is szintén magasabb arányban köthető az ADHD-hoz.

Ennek hátterében jórészt az áll, hogy impulzív természetüknél fogva őket még inkább vonzza a kaland, a pillanat hatása alatt cselekszenek, éppen ezért az átlagosnál több ellenőrzést igényelnek, különösen azok, akiknél a figyelem zavarához agresszió is társul.

A tapasztalatok szerint serdülőkorban a motoros nyugtalanság általában csökken, de a figyelmi problémák és az impulzivitás megmaradnak (Ranschburg, 2009).
Közrejátszhat ebben az is, hogy a hiperaktív, figyelemzavarral küzdő gyermekben az állandó iskolai kudarcok miatt felgyűlhet az agresszióhoz vezető harag és keserűség. (Vikár Gy. – Vikár A. 2001) Ez is vezethet deviáns viselkedéshez.

4. „Hol vagyok”

Összefoglalás:
Fontos, hogy a gondozási hely adottságai illeszkedjenek a gyermek igényeihez, szükségleteihez, másként a gyermek beilleszkedése nem lesz sikeres. Serdülőkorban különösen fontossá válnak a kortársak a gyermek életében. A kortárs kapcsolatok nélkülözhetetlenek a kamaszok számára, azonban a fiatalok negatív hatással is lehetnek egymásra, különösen a mi befolyásolható, kapcsolatokra éhes gyermekeink esetében.

Cél:
Értsük meg a kamasz életkorából, fejlődéséből következő szükségleteit és tudjunk ahhoz rugalmasan alkalmazkodni. Biztosítsuk számára a megfelelő mértékű szabadságot, önállóságot, de a még mindig szükséges védelmet, biztonságot is.

Kulcsszavak:
önállóság, függetlenség, koedukáció, csoporthoz tartozás, társas kirekesztés, internet, bullying, szökés, csavargás, függőségek, biztonságos és kulturált szexualitás

Tanulást segítő kérdések:
Milyen más korosztályhoz képest eltérő igények jelennek meg serdülőkorban? Miért fontosak a kortársak a serdülő számára? Milyen hatásai lehetnek a kortárs csoportnak? Milyen negatív hatásai lehetnek a kortársaknak? Hogyan védhetjük meg a serdülőt?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom:
- VIKÁR, GY.: *Az ifjúkor válságai.* Animula, Budapest, 1999.
- Tari Annamária: *Z generáció*. Tercium Kiadó, 2011.

4.1. A gondozási helyek és a kamasz szükségleteinek, igényeinek illeszkedése

A gyermekotthoni élet nagy alkalmazkodást kíván meg a gyermektől. Több társával kell osztoznia az általában zsúfolt lakótéren. A jelenlegi szabályozás szerint egy hálószobában négy gyermek helyezhető el, de még ez is sok egy kamasz esetében. Ki van szolgáltatva nehézsorsú társa rossz kedvének, indulatainak, még féltett kincseit sem tudja megvédeni. Nem sok lehetősége van, hogy félre vonulhasson, egyedül lehessen egy kicsit. Több különböző nevelési elvet valló és temperamentumú ember elvárásaihoz kell alkalmazkodnia, még akkor is, ha gondozói, nevelői igyekeznek is egyeztetni a szabályokat.

A kisebb gyermekek számára nyilván valóan előnyösebb lehet egy nevelő családban történő elhelyezés. Ez jobban biztosítja számukra a kötődés lehetőségét, ami elengedhetetlen normális fejlődésük szempontjából. Azonban komolyan kell venni a nevelőszülők alkalmasságának kérdését, mert egy arra alkalmatlan családban való elhelyezés is káros a gyermek számára. Ha a gyermek akár egészségügyi, akár viselkedési problémája miatt kétséges, hogy be tud illeszkedni az adott családba, vagy feltételezhető, hogy a család nem lesz képes megbirkózni a gyerekkel kapcsolatos nehézségekkel, akkor inkább kerüljön gyermekotthonba, mert a gondozási hely változtatás valószínűleg nagy kudarc, újabb pofon lesz a gyermek számára.

Kamasz gyermekek esetében, már nem biztos, hogy képesek vagy akarnak egy idegen család tagjaihoz kötődni. Gyakran lojálisak szüleikhez, vagy már annyit csalódtak a felnőttekben, hogy nagyon nehéz bizalmi kapcsolatot kialakítani velük.

Családban történő elhelyezésüket az is akadályozhatja, hogy a nagyobb, kamaszkorban gondozásba kerülő gyermekek már gyakran komoly magatartási problémákkal küzdenek, tanulmányaikban is súlyosan lemaradtak, túlzottan megterhelhetnek viselkedésükkel egy nevelőcsaládot, ugyanakkor már nem biztos, hogy kötődni fognak nevelőszüleikhez, így azoknak kevésbé lesz esélyük hatni a gyermekre.

Természetesen ez nem minden nagy gyermek esetében van így. Amennyiben a serdülő képes beilleszkedni egy családba és van a fogadására alkalmas család, úgy számára is jó megoldás lehet, ha nevelőcsaládba kerül. Egyes serdülők pedig sérülékenységük vagy nemrég átélt veszteségük miatt kifejezetten veszélyeztetettek lehetnek gyermekotthonba, lakásotthonba kerülve.

Gyermekotthonban, lakásotthonban általában természetesebb a koedukált elhelyezés, annál is inkább, mert általában ez teszi lehetővé több testvér együttes elhelyezését is. Ettől eltekintve sikeresek lehetnek a csak fiúkból vagy csak lányokból álló lakásotthoni közösségek is, mint a múltban erre rengeteg példa volt. A testvérek együttes elhelyezése azt is jelenti, hogy vegyes életkorú lesz a csoport. Ma már általában csak kamaszok élnek a lakásotthonokban, hiszen a kisebbeket igyekeznek nevelőszülőknél elhelyezni, azonban ez nem mindig sikerül a legkülönbözőbb okok miatt. Viszont még egy 12 éves és egy 17 éves szükségletei között is óriási különbségek vannak. Sok szempontból könnyebb lehet a lakásotthon életét, napirendjét, közös programjait megszervezni, ha korban hasonló és így valószínűleg érdeklődésükben, igényeikben is egymáshoz közelebb álló gyermekek élnek benne.

A kisebbekhez képest a kamaszok szükséglete a nagyobb szabadság is. Ha ezt nem tudjuk elfogadni, könnyen ellenállást, lázadást gerjeszthetünk. A nagyobb szabadsághoz azonban nagyobb felelősség is társul, ezt tudatosítanunk kell a gyermekekben.

Bár már kicsi korától lehetőséget kell adnunk a gyermeknek, hogy bizonyos dolgokról ő döntsön, vagy legalább elmondhassa a véleményét bizonyos kérdésekről, ennek azért nyilvánvaló korlátai vannak. A serdülőket azonban már mindenképpen be kell vonni az őket érintő döntésekbe, de fel kell hívni a figyelmüket arra, hogy döntéseik következményét viselniük kell. Erről még később is lesz szó.

Be kellene vonni őket olyan hétköznapi dolgokba is, hogy hogyan állítjuk össze a bevásárló listát, bevásárlás, a mosógép beprogramozása, levél megcímzése, feladása, csekk kitöltése, befizetése, ing kivasalása, gomb felvarrása, főzés stb. Ezek nélkül az ismeretek nélkül nagyon elveszettek lesznek később. Bár eredetileg úgy gondoltuk, hogy a lakásotthonban ezt majd természetes módon megtanulják a gyermekek, a gyakorlat azt mutatja, hogy ha erre nem fordítunk külön figyelmet, akkor a gyermekek mindezt nem fogják tudni.

Koedukált elhelyezés esetén leginkább az esetleges szexuális kapcsolatok miatt aggódnak a felnőttek. Aggodalomra valóban van ok, hiszen kamaszkorban természetes a szexuális érdeklődés előtérbe kerülése. A megfelelő felvilágosítás, a fogamzásgátlás megismertetése és támogatása, az őszinte beszélgetések biztosítása, és a szexuális élet kulturált körülményeinek lehetővé tétele a felnőttek felelőssége.

Súlyos következményei lehetnek, ha szexuális abúzust elszenvedett gyermekek kerülnek össze egy lakásotthonban. Ezt mindenképpen el kellene kerülni. Ilyenkor azonban egyáltalán nem biztos, hogy számít a koedukáció, annál is inkább, mert a fiúk jelentős részét férfiak, illetve nagyobb fiúk molesztálják. Ezekre a gyerekekre sajnos jellemző a szexuálisan kihívó magatartás, ami miatt könnyen újra áldozattá válhatnak, és tragikus módon gyakran maguk is molesztálóvá válnak, és számukra az sem akadály, ha nincs ellenkező nemű partner.

A testvérek együttes elhelyezése többnyire jó a gyermekek számára. Ha korábban együtt nevelkedtek, kötődnek egymáshoz, komoly támaszt jelenthetnek egymásnak, nem egyszer a legnagyobb testvér afféle szülőpótlék is a kisebbek számára /lehet, hogy már otthon is ilyen szerepben volt/. Ilyenkor, ha

már megnyugodtak, beilleszkedtek, vissza kell adnunk a nagyobb testvér számára is a kamaszkort, le kell vennünk a válláról a szülő szerepet.

Azonban az is előfordulhat, hogy a rosszabb pszichés állapotban lévő nagyobb testvér maga is bántalmazó, vagy antiszociális magatartási minta a kisebb testvérei számára, és akár viszi magával szökései során is a kisebbeket. Ilyenkor jobb a testvéreket elválasztani egymástól. Olyankor is jobb lenne külön nevelni a testvéreket, ha az egyikük nem képes beilleszkedni a nevelőcsaládba, míg a másik testvér jól érzi ott magát. Sajnos nem egyszer előfordul, hogy a súlyos problémákkal küzdő gyerek vándorol a rendszerben egyik gondozási helyről a másikra és vele a testvére is, aki kezdetben még képes volt kötődni, beilleszkedni, de néhány gondozási hely váltás után már ő sem.

Fontos lenne, hogy a gyermekkorú, fiatalkorú anyákat mindig gyermekükkel együtt lehessen elhelyezni. Sok türelemmel tanítani kell őket a csecsemő gondozására és érzelmileg is támogatni kell őket, hogy erre képesek is legyenek. Nem szabad elfelejteni ilyenkor, hogy ők is kamaszok, nekik is meg kellene még küzdeni a serdülőkor feladataival és emellett többségük még azokat a terheket is cipelik, mint a többi bántalmazott, elhanyagolt gyermek. Nagyon sok segítségre van szükségük, hogy képesek legyenek majd gyermekükkel együtt elhagyni a szakellátást és sajnos ez nem is mindig sikerül.

A kamaszoknál normál esetben is előtérbe kerül a kortársakkal való kapcsolat a felnőttekkel való kapcsolatokkal szemben. Ez a szakellátásba kerülő gyerekek esetében még inkább így van. Lakásotthonokban, gyermekotthonokban különösen jól használható módszer a kamaszok együttnevelésében a resztoratív körök alkalmazása, melyről a későbbiekben még szó lesz.

4.2. A kortárs csoport szerepe a serdülő életében

4.2.1. A csoporthoz tartozás fontossága

A serdülők életében döntő fontosságú lesz a kortárs csoport. Bár a gyermek nevelője úgy érezheti, sok bajtól megkímélheti az, ha nincsenek barátai a gyermeknek, valójában ez komoly ok az aggodalomra. Tény, hogy a kortársak hatása negatív is lehet, különösen a mi gondozottaink között gyakori befolyásolható, sodorható gyerekek esetében. Könnyen kerülhetnek más problémás serdülők társaságába. Ugyanakkor egészséges tinédzserkor nem képzelhető el kortárs kapcsolatok nélkül.

Az egyik legnagyobb veszély a kamaszok számára, ha olyan kortárs csoporthoz csatlakoznak, akik a társadalmi normákat is megszegik, akár bűncselekményeket is elkövetnek. Vikár György a disszociális fiatalok csoportjához csatlakozó serdülőknél a családi környezetből történő kilazulást, érzelmi izolálódást és az iskolai életben elszenvedett sorozatos kudarcokat említi a háttérben mindig fellelhető okként. (Vikár Gy. 1980) Nem nehéz észrevenni, hogy ez mind jellemző gondozottaink nagy részére, nyilván ezen a téren is veszélyeztetettebbek az átlagnál.

A valahová tartozás vágya az egyik legfontosabb emberi motiváció. Ennek kielégítése rendszeres interakciót, állandó kapcsolatokat igényel. Baumeister és munkatársainak a társas kirekesztés hatásaival kapcsolatos kutatásai érdekes eredményeket hoztak. Amikor kísérleti helyzetben csoportból való kirekesztést imitáltak, az eredmények azt mutatták, hogy az elutasított emberek antiszociálisan kezdtek viselkedni: Agresszívek, kritikusak lettek, sértegették a többieket. Ráadásul nemcsak azokat, akiktől ők is sérelmeket szenvedtek el, hanem ez a negatív hozzáállás szinte mindenkire vonatkozott, akivel épp kapcsolatba kerültek. A visszautasítottság feletti sérelem nemcsak agresszióban nyilvánult meg, de szabályszegő, szabálykijátszó viselkedésben is (pl. az elutasított emberek csaltak a feladatok teljesítésekor), valamint versengésben (ők egy új partnerrel együttműködés helyett versengő, ellenséges stratégiát alkalmaztak). Az ellenségesség abban is tetten érhető volt, hogy kevesebb proszociális (barátságos, segítőkész, támogató) gesztust tettek a többiek felé, mint korábban, vagy mint azok, akiket befogadtak a többiek. Igen megemelkedett az önkárosító viselkedési elemek száma: a

kirekesztettek olyan dolgokat csináltak, amiket általában nem nagyon tanácsos tenni: túlzott kockázatot vállaltak, ártalmas cselekedeteket végeztek, megfontolatlan választásokat tettek.

„A társas kirekesztettség élménye ostobává, önzővé, impulzívvá és érzelem nélkülivé teszi az embereket… Eredményeink arra vallanak, hogy a civilizált ember meghatározó vonásai – mint intelligens, ésszerűen gondolkodó, önkontrollal rendelkező, mások javával törődő és jövőorientált – annak függvényében érvényesek, hogy mennyire érzi magát a társas mátrix integráns részének. Az ember sokkal nagyobb mértékben társas lény lehet, mint azt valaha képzeltük." *(Baumeister, Twenge és Ciarocco 2006, 208)*

Egyértelműen kimutatható volt, hogy az emberek gondolkodási képessége csökken, ha társas kirekesztettséget tapasztalnak. Főként az információk felidézésében, felhasználásában teljesítenek alul az elutasított emberek (az új információk kódolása változatlan), romlik a logikus gondolkodás és az önszabályzás, azaz a magasabb rendű folyamatok teljesítésének képessége is. Tehát ha valakit kilöknek a társas közegéből, szétesik, szétzilálódik az Én kognitív működése is, mivel a csoporthoz tartozás érzése is az Énhez kötődik. Az antiszociális, versengő, önző viselkedés ezek szerint összefügg a kiközösítéssel. *(Barcy M. 2012.)*

A serdülők feladata különösen nehéz: gyermekkori énképüket, a családban kialakult és elfogadott értékeket össze kell egyeztetni az ifjúsági szubkultúra (kortárscsoport) ideál-képeivel. Ez a feladat gyakran vezet identitás-krízishez, ha a csoportnormák nehezen egyeztethetők össze, szélsőségesen különböznek a családban kialakítottaktól. Például a családban nagyra tartott tulajdonságokat a kortárscsoport negatívnak, nevetségesnek bélyegzi, vagy fordítva, olyan vonásokat részesít előnyben, melyet a család nem tart elfogadhatónak.

A kortárs csoportnak védő, feszültség levezető, szorongást enyhítő szerepe van a szülőkről való leválás során. A serdülő emellett itt próbálja ki a külső csoportba való beilleszkedést, az önérvényesítést, az általa a közösségben felvállalható szerepeket, a hűséget, a szolidaritást.
Számos értelmetlennek látszó cselekedet – vakmerő sportteljesítmény, éjszakai kimaradás, csavargás, ivás, néha még kisebb bűncselekmény is – arra szolgálhat, hogy a serdülő kipróbálja erejét, ügyességét, valójában a felnőttségre való alkalmasságát. Erikson „szerepkísérletnek" nevezi a fiataloknak azt a törekvését, hogy különböző élethelyzeteket és viselkedésmódokat próbáljanak ki, mielőtt eldöntik, milyenek is ők valójában. *(Vikár Gy. – Vikár A. 2001)*

A serdülőkor egyik legjellemzőbb jelensége a lázadás. Megkérdőjelezik a szülői tekintélyt. Nem fogadják el automatikusan a szülők véleményét, önállóan akarnak gondolkodni. Vitatkoznak és feszegetik a határokat. Sok minden megkérdőjeleződik: az addig elfogadott értékek, normák, szokások, életstílus. Mindez gyakran a szülőkkel való összetűzésekhez vezet. A lázadás „normális" kamaszkori jelenség, az autoritáskrízis viszont a lázadás kiélezett formája. Jelei lehetnek az iskola és a szülők által képviselt értékek elutasítása, szabályszegések sorozata, teljesítmény problémák, beilleszkedési zavarok, szélsőséges, deviáns csoportokhoz való csatlakozás, alkohol és drogfogyasztás. Ráadásul a szociálpszichológiai kísérletek tanúsága szerint a csoporttagság az egyéni kockázatvállalás, az érzelmi reakciók terén bizonyos feltételek mentén azt eredményezik, hogy a csoporttagok nagyobb kockázatot vállalnak, szélsőségesebben reagálnak.

A mai kamaszokra a fogyasztói társadalom és az információs technológia egy időben fejti ki hatását. Mindennapi dolog náluk a fokozott internet és közösségi oldal használat, a magánélet fogalma is mást jelent számukra, a személyes dolgaikat közzéteszik a Facebookon *(Tari, 2011).*

A facebook, a chat, a skype a kapcsolattartás formái. A facebook kapcsolatok is a valahová tartozás élményét vagy illúzióját adják. Emellett a facebook az önkifejezés formája is. A lájkolás az elismerés, elfogadás vagy éppen az elutasítás kifejezése. Miközben könnyen építenek kapcsolatokat az interneten

keresztül, a valós életben sok kamasz bátortalan, gátlásos, a face to face helyzetekben nehezen kommunikál és alakít ki kapcsolatokat.
A szociális gátlás nem ritka jelenség serdülőkorban. A gátlásos fiatalok sajnos nehéz helyzetbe kerülnek a mai ifjúsági szubkultúrában. Kisebbségi érzéseik kétségbeesett próbálkozásokba sodorhatják őket. (Tari, 2011)

Kamaszkorban a kortársak véleménye, értékítélete még jobban felértékelődik. Nagyon vágynak kortársaik elismerésére.

Annyira erős lehet bennük a kortársak figyelme, elismerése utáni vágy, hogy egészen megdöbbentő, őrült dolgokat is képesek megcsinálni csak azért, hogy lájkokat gyűjtsenek be. Terjednek a neten ilyen furcsa sőt veszélyes „kihívások", mint az óvszer felszippantás vagy más általában veszélyes és önsértő „kihívások".

Amikor a gyermek közlékeny hangulatban van, beszélgessünk vele arról, miket néz meg és miket csinál az interneten, kik az ismerősei, kikkel barátkozik.

Az öltözködés is az önkifejezés egy formája. Egyediségüket épp úgy kifejezheti, mint a csoporthoz tartozásukat. Hagyjuk, hogy egyéni stílust alakítsanak ki, hiszen szükségük van rá, hogy különbözzenek társaiktól, szüleiktől. Az ruházatnak, díszítéseknek jelentése van – rámutathat a kamasz belső világára és a számára fontos dolgokra. Ne moralizáljunk, legyünk rugalmasak. Ugyancsak csoporthoz tartozásukat fejezi ki egyes zenei irányzat, zenekar iránti rajongásuk is.

Tetoválás már kényesebb kérdés, hiszen örökre megmarad – nehéz és költséges később megszabadulni tőle –, ráadásul fertőzés veszély is van, ha nem megfelelő körülmények között történik, ugyan akkor nagy divat a serdülők és fiatalok körében. Szintén kifejezheti a csoporthoz tartozást, de még inkább az önkifejezés eszköze, „identitás erősítő szimbólumok".

A csoporthoz tartozás és az én-meghatározás nagyon erős igénye miatt a serdülők különösen veszélyeztetettek a különféle szélsőséges csoportokhoz, szektákhoz való csatlakozás terén is. Azonban később innen is van még visszaút.

A tizenéveseknek szükségük van a szüleikre, nevelőikre, ugyanakkor szeretnének tőlük függetlenül élni. Kötődnek a családjukhoz, ugyanakkor kortársaik közt érzik jól magukat.

„A leválás sikerességéhez nem olyan szülőkre van szüksége, akik nagyon is könnyen elengedik és nem is olyanokra, aki rafinált módon, vagy túl keményen tartják a gyermeki létben, hanem olyanokra, akik továbbra is a gyermek rendelkezésére állnak fizikailag is, érzelmileg is, és kibírják, hogy a gyermek leváljon róluk." *(Vikár Gy. 1980.)*

4.2.2. Negatív hatások a kortárs csoportban

4.2.2.1. Bullying

Manapság gyakran találkozunk a gyerekek, fiatalok között a csoportos bántalmazás a bullying jelenségével. Ez mindig is létezett, de az biztos, hogy manapság sok gyerek válik ennek áldozatául.
Ennek különösen veszélyes és alattomos formája a cyberbullying, amikor a gyereket a közösségi hálón teszik nevetségessé, alázzák meg. Ez akár öngyilkosság kiváltó oka is lehet.

A leggyakoribb módok az online zaklatásra:

- valaki hamis profilt hoz létre, és ott posztol megszégyenítő dolgokat az áldozat nevében,
- különféle módokon átszerkesztett képeket osztanak meg róla, vagy épp olyat, amit ő küldött bizalmasan el valakinek,
- verbálisan bántalmazzák a közösségi felületeken, általában név nélkül,
- megalázó helyzetbe hozzák, ezt felveszik a telefonjukkal, és ezt teszik közzé a neten.

A diákok az internetes zaklatást még a fizikai zaklatásnál is súlyosabbnak tartják, mert az még akkor sem ér véget, amikor kilépnek az iskolakapun. Ráadásul a megalázás sokak előtt történik, azt sem lehet tudni ki mindenki látta.
Sajnos általában a szülő az utolsó, akinek a gyerekek elmondják, ha bullying áldozatai lesznek, mert szégyellik és nem is igazán bíznak abban, hogy ezt a szülő meg tudja oldani.

Ne feledjük el, hogy a gyermekotthonban, lakásotthonban gyakran a gyermek valamelyik társa a bántalmazó. Ezt észre kell vennünk és meg kell ettől védenünk a gyermeket.

Tanítsuk a gyermeket arra, hogyan háríthatja el a provokációt. Tisztázzuk mi a különbség önvédelem és bosszúállás között.

4.2.2.2. Szökés, csavargás

A szökések, a csavargás is viszonylag gyakori jelenség a serdülők körében, hátterében számos tényező, ok mutatható ki.
A szökések kiváltó okai között gyakoriak az aktuális krízishelyzetek, melyeket a környezet nem ismer fel, így segítséget sem kap hozzá a serdülő, tulajdonképpen kimenekül a helyzetből. Lehetséges, hogy egy aktuális konfliktust követően szökik el otthonról, félelem, szorongás vezet a szökéshez. Túl sok otthon a feszültség a probléma, nem tudja elviselni.
A serdülőnek olyan otthonra van szüksége, ahol biztonságban érzi magát és ahol odafigyelnek rá. Ha a szökések ismétlődnek, a csavargás életformává válhat. A kötetlenség, szabadság vonzó lehet számára, azonban számos veszélyt jelenthet. Veszélye a deviáns csoportokhoz való csatlakozás, alkohol és drogfogyasztásba, kriminalitásba való sodródás, de áldozattá is könnyebben válhat a gyermek. Már az első szökésnél sem elég, ha csak „hazakerül” a serdülő, szükséges az okok tisztázása, és segítség nyújtása a kamasznak és családjának.
Nem minden szökés kiváltója egy aktuális krízishelyzet, lehet a hátterében tartós bántalmazás, elhanyagolás, vagy már kialakult viselkedészavar. Gyermekotthonban gondolnunk kell arra is, hogy esetleg valamelyik társa bántalmazza, vagy zsarolja, fenyegeti a gyermeket. Az is előfordul, hogy egymást veszik rá a szökésre gondozott gyermekeink, illetve egy már deviánsan viselkedő gyermek veszi rá valamelyik társát, hogy vele tartson.
A szakellátásban élő gyerekek gyakran egyszerűen haza szöknek vagy rokonhoz, baráthoz, barátnőhöz, élettárshoz. Ez persze nem jelent számukra jó megoldást, hiszen bizonyára nem véletlenül emelték ki az adott környezetből őket.

4.2.2.3. Alkohol, drog, egyéb függőségek

A kipróbálásban a kortársaknak kétségkívül nagy szerepük van, szinte mindig kortárs csoportban történik.
Hátterében ott van a kíváncsiság, a serdülőkre jellemző kockázatkereső viselkedés, valamint a feszültség levezetésének inadekvát módja.

A dohányzásra és az alkohol fogyasztásra való rászokás bizonyos mértékben azzal is magyarázható, hogy mikor még csak kipróbálja, ettől kicsit „felnőttebbnek” érezheti magát, éppen azért csinálja, mert számára még tiltott.

A kábítószer – élvezet sajnálatos paradoxonja, hogy „mindent megold” ami a serdülőkorban nehéz, inadekvát, de könnyű megoldást kínál a nehézségekre. Kétségtelenül valamiféle „segítséget” nyújt a serdülőnek abban, hogy képes legyen megszabadulni a gondoktól, a számára nehezen feldolgozható valóságtól.
A tiniknek sebezhető pontjai, melyek a droghasználatot elősegíthetik:

- Kétségbe vonják a szülők értékrendjét, tekintélyét.
- Könnyen befolyásolja őket a kortársak véleménye.
- Könnyen megbántódnak és igyekeznek leplezni a sérülékenységüket.

A rendszeres drog és alkoholfogyasztóvá válás hátterében számos tényező húzódik meg. Kockázati tényezőnek számítanak a családtörténeti, genetikai tényezők, a hiperaktivitás, a beilleszkedési rendellenesség, a személyiségfejlődést befolyásoló családi hatások, a nevelés, pszichés zavarok, a kortárscsoport hatásai.

Ranschburg Jenő három csoportját említi a serdülőknek.

- Az első csoportba tartoznak azok, akik ellenállnak a kísértésnek, jól, biztonságos családi háttérben szocializálódtak, beépültek náluk azok a normák és szabályok, amelyek lehetővé teszik, hogy megfelelő, „nem drogfogyasztó” kortárscsoportot válasszanak.
- A második csoportba azokat a serdülőket sorolja, akik boldogtalanok, önbizalomhiánnyal küzdenek, és úgy érzik, ha leküzdik az alkohollal, vagy a droggal szembeni ellenállásukat, a csoport majd befogadja, elismeri őket. Olyanok szeretnének lenni, mint a „többiek”, ezért könnyen elcsábíthatóak.
- A harmadik csoportba azok a beilleszkedési rendellenességgel jellemezhető serdülők tartoznak, akiket valójában nem motivál semmi, cselekedeteik következményei nem ijesztik meg őket, jövőre vonatkozó elképzeléseik nincsenek. Ők azok, akik viszonylag gyorsan rendszeres drogfogyasztóvá válnak, és gyakran magukkal rántják az előző csoport tagjait is *(Ranschburg, 2010).*

Támogassuk őket, hogy képesek legyenek megosztani fájó érzéseiket, így azok veszítenek intenzitásukból. Segíthetjük őt a megfelelő belső fék kifejlesztésében, hogy ellen tudjon állni. Beszéljünk róla, de ez ne merüljön ki csak a felvilágosításban. A felvilágosítás önmagában nem előzi meg a droghasználatot.

4.2.2.4. Szexualitás

A szexualitás kérdése is gyakran aggodalommal tölti el a felnőtteket. Tény, hogy a hátrányos helyzetű családokból származó tinédzserek többsége elég korán kezdi el a szexuális életet. A környezetük mintája és kötődési vágyuk is ebbe az irányba sodorja őket. A médiában is elég hangsúlyosan van jelen a téma, az interneten is állandóan találkoznak ilyen tartalmakkal, rengeteg az inger, sok a csábítás, és sok a téves információ is. Sokszor a fiatal elcsábítása is az interneten keresztül történik, és külön veszélyt jelenthet, hogy akivel a fiatal chatel, az nem biztos, hogy az, akinek kiadja magát (sőt lehet, hogy nem is kortársa). Ha úgy teszünk, mintha ez a téma nem lenne, az biztosan nem segít. Ne ítélkezzünk, mert az sem segít, és persze a tiltás sem. Viszont nagyon fontos, hogy biztonságos és kulturált, felelősségteljes szexuális életre tanítsuk őket.
Beszéljünk a serdülővel a fogamzásgátlásról, a nemi betegségekről, a felelősségről a kapcsolatainkban. Beszélgessünk nyíltan, természetesen és őszintén a szexualitásról. Beszélgessünk vele vágyai késleltetésének előnyeiről.

Segítsünk a kamasznak, hogy szexuális érzéseit természetesnek, normálisnak fogadja el.
A maszturbációt is beleértve.
Próbáljuk megérteni milyen problémákkal, félelmekkel küzd a szexszel kapcsolatosan.
Kérdezzük meg tőle, mi foglalkoztatja őt és barátait, a társai hogyan gondolkodnak a szexről.

5. „Kiút a válságból” – Megoldási stratégiák

Összefoglalás:
A legfőbb tényező, amivel segíteni tudunk a serdülőnek az a vele kialakított jó kapcsolat, az elfogadás. Biztonságban kell érezze magát, kötődnie kell legalább egy felnőtthöz az őt nevelők közül. Meg kell tudnunk beszélni vele minden őt érintő és számára fontos dolgot. Támogatnunk és biztatnunk kell. Segítenünk, hogy felfedezze saját képességeit, értékeit. Jónak és szerethetőnek kell érezze magát általunk. Persze szükség van határok kijelölésére is. A szabályok betartatása során jutalmazásra és büntetésre is szükség van. Azonban ajánlott a resztoratív módszer alkalmazása. A reziliencia rugalmas ellenállás, megküzdési képesség, melynek révén az egyén nehéz életeseményekkel is sikeresen meg tud küzdeni. Nevelésünk egyik célja, hogy a gyermek minél jobb alkalmazkodási képességgel rendelkezzen eljövendő életében. Ezt a már fentebb leírt jó bánásmóddal érhetjük el.

Cél:
Megérteni és gyakorolni, mit és hogyan beszéljünk meg a kamasszal? Lássuk a bánásmód jelentőségét a személyiség alakulásában. Értsük meg az önbecsülés jelentőségét, akkor azt is érteni fogjuk, miért fontos a pozitívumokra irányítanunk a figyelmünket és azt, észre venni, hangsúlyozni, amit a gyerek jól csinál. Lássuk, hogy a negatív életesemények ellenére is lehet egy ember sikeres és boldog. Mik segíthetik őt ebben? És mik ronthatják ennek esélyét?

Kulcsszavak:
Kritizálás, minősítés, elfogadás, negatív jóslat, lojalítás, hitelesség, én-üzenet, pozitív énkép, negatív énkép, személyes figyelem, mentor, határok, jutalmazás, büntetés, jóvátétel, resztoratív technikák, elhelyezés, elfogadás, kötődés, támogató környezet, állandó gondozási hely, kompetencia, élettörténet, pozitív életszemlélet.

Tanulást segítő kérdések:
Miért fontos beszélgetni a serdülővel? Mi az, amit nem mondhatunk a gyermeknek? Miért kell erősítenünk a gyermek önbecsülését? Mivel javíthatjuk az önértékelését? Miért fontosak a szabályok? Mikor büntessünk? Mikor jutalmazzunk? Miért jó a resztoratív technika alkalmazása? Mivel segíthetjük a gyermeket, hogy meg tudjon küzdeni az élet nehéz eseményeivel? Milyen tulajdonságok segítik ezt elő?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

- Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak - Erőszakmentes kommunikáció*, Agykontroll Kft. 2001.
- Thomas Gordon: P.E.T. - *A szülői eredményesség tanulása*, Budapest, 1998.
- Townsend, J.: *Kamaszhatárok*, Budapest, Harmat Kiadó 2012.
- Monika Gruhl: *A keljfeljancsi-stratégia - Krízishelyzetek legyőzése*, Nordex Kft. Dialog Campus Kiadó, 2013.

Winnicott kihangsúlyozza a serdülők éretlenségét. Szerinte a serdülés fejlődést foglal magába és ez a növekedés időbe kerül. „És, miközben a fejlődés folyik, a felelősséget a szülő-figuráknak kell vállalniuk. Ha ők feladják, akkor a serdülőknek be kell ugorniuk a hamis érettség szerepébe, amivel elvesztik legnagyobb kincsüket: annak szabadságát, hogy legyenek elképzeléseik, és spontán cselekedhessenek.” (Winnicott 1999)
Ahhoz, hogy a serdülés sikeresen menjen végbe, Winnicot szerint két dolog szükséges. Az egyik a külvilágban egy olyan befogadó közeg (csoport), amely felvállalja a serdülőt, a másik pedig az a biztonságos közeg, ahonnan „kitörhet”, majd visszatérhet (család). A két pólus közötti lojalitás-konfliktus nehezen oldható meg biztonságot nyújtó, toleráns családi háttér nélkül. Tehát egy „egészséges” serdülő a tekintélyromboló, dacos cselekedeteket „megfelelően adagolja”, „melyek mindegyike párosítható egy megőrződő tudattalan kötelékkel” a szülők iránt.

Összefoglalóan azt lehetne mondani, hogy a serdülőkor minden, a fejlődés során megélt nehézséget, hiányosságot felszínre hoz.
A serdülőkor azáltal, hogy újra éled a gyermekkor problematikája, felszínre kerülnek a korábbi megoldatlan konfliktusok, nem csak veszélyeket rejt magában, hanem szerencsés esetben lehetőséget kínál a korrekcióra is.
A serdülőkor végére, ha a fejlődés sikeres, kialakul az azonosulás a nemi szereppel, a fiatal leválik a szülőkről és kialakul felnőtt én-identitása. Még az elég jó szülő-gyermek kapcsolatot és stabil én-szerkezetet is próbára teszik a korszakhoz kötődő változások, nem beszélve a fejlődés kevésbé szerencsés alakulásának eseteiről.

Az eddigiekből kiderült, hogy a traumákat elszenvedett gyermekek, milyen súlyos nehézségekkel küzdenek.
Ha segíteni akarunk ezeknek a gyerekeknek abban, hogy képesek legyenek beilleszkedni és sikeresen alakuljon az életük, fogadjuk el, hogy a trauma nem múlik el nyomtalanul.
A problémás viselkedés mögött ismerjük fel a tüneteket. Értenünk kell, hogy miért így reagál, miért így viselkedik bizonyos helyzetekben.
Az első és legfontosabb egy ilyen gyermek esetében, hogy biztonságban érezze magát. Tudnia kell, hogy itt nem bánthatják. Éreznie kell az érzelmi támogatást is, hogy akik körül veszik jóindulattal, jó szándékkal vannak iránta. Ahhoz, hogy ezt megélhesse, első perctől kezdve tájékoztatnunk kell arról, hogy mi fog vele történni, hová került, kik vannak itt, hogyan zajlik itt az élet, mik a szabályok, mik az ő személyes használatú dolgai stb.
Ha beszél a traumáról, ne hitetlenkedjünk, ne szörnyülködjünk, ne próbáljuk bagatellizálni, ne hibáztassuk a történtekért – azt sugallva, hogy tehetett volna valamit másként –, de az elkövető felett se ítélkezzünk, ha az a gyerek hozzátartozója, felmentést se keressünk számára. Azt mondhatjuk, hogy nem lett volna szabad ezt tennie veled vagy anyukáddal stb. "Ez nagyon rossz dolog, ez nagyon rossz lehetett neked." A gyereket viszont mindig biztosítsuk arról, hogy ő nem tehet arról, ami vele történt. "Hogyan is védhetted volna meg magadat vagy anyukádat egy felnőttel szemben, nem azon múlott, hogy te mit csináltál, hanem, hogy ő mit akart, senkinek sincs joga ezt tenni veled, nem a te hibád, hogy ez történt stb."

5.1. Beszéljük meg

A legnagyobb hangsúly a kommunikáción van. Mit hogyan beszélünk meg a gyerekkel, megbeszéljük-e vele egyáltalán és hogyan reagálunk az ő beszédére, viselkedésére.
Ha állandóan a hibáikra, mulasztásaikra figyelmeztetjük őket, ha állandóan kritizáljuk, akkor tulajdonképpen tovább folytatjuk a bántalmazásukat, ha nem is fizikailag, hanem érzelmileg.
A gyerek általában már megszokta, hogy őt mindig szidják, ez teljesen bele illik az önmagáról alkotott képébe is. Természetesen daccal fog reagálni, szekálásnak éli meg és nem a jobbító szándékot fogja érezni részünkről. Meg kell ezt változtatnunk, kezdjük el arra felhívni a figyelmét, amit jól csinál. Ehhez általában nekünk is változtatnunk kell a beállítódásunkon, és észre kell vennünk, amikor a gyerek jól csinálja a dolgokat, az apró pozitívumokat is. Mivel általában problémás gyerekekről van szó, akik ritkán tudnak csak megfelelni a felnőttek elvárásainak, így ez nem is olyan könnyű. Jellemzően arra vagyunk beállítódva, hogy arra figyelmeztessük a másikat, mit csinált rosszul, nem pedig arra, hogy mit csinált jól. El kell engednünk az apróságokat, törődjünk bele, hogy a gyerek nem tökéletes – egyébként egyikünk sem az –, hogy ne figyelmeztetgessük állandóan, csak a valóban fontos dolgokat tegyük szóvá.
Ne azt hajtogassuk, hogy mit ne csináljon. Igyekezzünk azt megfogalmazni, hogy mit csináljon. Azt kérjük tőle, amit szeretnénk, hogy a szerintünk rossz viselkedés helyett csináljon. Ráadásul – bár mi ezt általában evidensnek vesszük – a gyerek lehet, hogy nem is tudja, hogy mit kellene tennie, hogy helyesen viselkedjen. Ne azt mondjuk, hogy pl. már megint ledobtad a kabátod, hanem, hogy légy

szíves akaszd fel a kabátod vagy pl. ne üvölts, hanem légy szíves halkabban énekelj, mert van akit zavar a tanulásban, ha hangos vagy stb.
Azt sem mindegy, hogy hogyan tesszük. Soha se minősítsük a gyermeket, csak a negatív cselekedetet. Tehát nem mondjuk neki, hogy rossz, gonosz, agresszív, ügyetlen, ostoba, buta, lusta, rendetlen. Azt mondhatjuk, hogy ez most helytelen volt, ilyet nem tehet a másikkal, ezt most nem jól csinálta, ezt ki kell javítania, ez zavar másokat stb.
Soha nem mondunk negatív jóslatot a gyermek jövőjével kapcsolatosan: nem lesz belőled semmi, legfeljebb utcaseprő, börtönben végzed stb. Különösen káros, ha a gyermek hozzátartozóit is negatív összefüggésben emlegetjük pl. börtönben végzed te is, mint az apád. Ebben az esetben nem csak sértjük a gyerek érzéseit – ami lehet, hogy amúgy is zavaros vagy ambivalens a szülővel szemben –, de adott helyzetben felébred benne a dac és a szülővel szembeni lojalitás. Éppen abban erősítjük meg a gyereket, hogy ő tényleg olyan, mint a szülő, ő oda tartozik, hiszen itt nincs elfogadva. A szülővel kapcsolatosan abban kellene megerősítenünk, hogy az teljesen normális, ha hasonlít valamiben a szülőjére, attól még nem kell ugyanazt a hibát is elkövetnie, amit esetleg a szülő elkövetett. Hogy minden szülő azt szeretné, hogy a gyereke többre vigye, mint ő, jobban boldoguljon, mint ő, az ő szülei is ezt szeretnék és mi is ezt szeretnénk vele kapcsolatban.
Amikor a kamasszal beszélünk, nagyon fontos a hitelesség. Ha vizet prédikálunk, és bort iszunk, természetesen nem lesz hatásos a szövegünk a gyermeknél. Ne feledjük, hogy mintaként is szolgálunk a gyermek számára és ebből a szempontból sokkal fontosabb, amit teszünk, mint amit mondunk. Hiába kifogásoljuk, hogy csúnyán beszél, ha magunk is szoktunk így beszélni, hogy kigúnyol, csúfol mást, ha mi is szoktunk gúnyosak, lekicsinylőek lenni, hiába kérjük rajta számon az önkontrollt, ha mi is híján vagyunk annak.
A hitelességünket akkor is kockáztatjuk, ha nem vagyunk őszinték. Ha nem őszintén dicsérjük meg, azt érzékelni fogja a gyermek. Ugyan így, ha nagyon dühösek vagyunk, akkor jobb, ha megmondjuk a gyereknek, hogy most annyira mérgesek vagyunk, hogy nem is tudunk vele beszélni, majd egy kicsit később, ha lecsillapodtunk valamennyire. Ezzel nem csak az álszenteskedést kerüljük el, hanem azt is, hogy esetleg olyan dolgot vágjunk a gyerek fejéhez, amiről utólag tudjuk, hogy nem kellett volna.
Ne felejtsük el, hogy kommunikációnk nagyobb része nem szavakkal történik. Sokkal nagyobb szerepe van a nem verbális csatornáknak, a megjelenésünktől, öltözékünktől kezdve a testtartásunknak, a gesztusainknak, a mimikánknak, a tekintetünknek, a hanglejtésünknek, a hangszínünknek. Ezeket szándékosan is használjuk ugyan, de sokkal nagyobb jelentősége van a mindennapi kommunikációnkban annak, ahogy ezekkel tudattalanul kifejezzük valódi érzéseinket, viszonyulásainkat.
Az sem mindegy, hogy mikor beszélünk egy kamasszal. Nem fogja mindig jól fogadni a közeledésünket. Mindenki ismeri azt a jelenséget, amikor a serdülő láthatóan rosszkedvűen jön haza, lehajítja a táskáját, ha megkérdezzük, mi újság, azt fogja válaszolni, hogy semmi, és elvonul. Ilyenkor, ha utána megyünk, faggatjuk, netán figyelmeztetjük, hogy vigye be a táskáját, garantáltan undok lesz és biztos a veszekedés, aminek semmi értelme, viszont rontja a kapcsolatunkat. Ehelyett hagyjuk békén, akár betehetjük a szobájába a táskáját, mondjuk el neki, hogy mi az ebéd, szabad kedvesebbnek lennünk, mint ő. Ha így viselkedünk, akkor egy idő múlva majd odasomfordál – persze olyankor, amikor mi kevéssé érünk rá – és el kezd beszélni. A serdülők nem mindig a számunkra legalkalmasabb időpontban válnak közlékennyé, mégis lehetőleg használjuk ki ezeket az alkalmakat, mert nagyon hasznosak és, ha ilyenkor elutasítjuk a gyereket, nem biztos, hogy lesz következő alkalom. Segíthetnek az ilyen mondatok is: Látom, hogy zaklatott vagy. Szeretnék segíteni neked. Ha úgy érzed, tudsz beszélni róla, tudod, hogy itt vagyok neked. Vagy: Látom, hogy szomorú vagy. Hogyan tudnék segíteni neked?
Vannak hallgatag gyermekek is. Erre fel kell figyelnünk, mert a háttérben állhat depresszió is. Velük is igyekezzünk időnként beszélgetést kezdeményezni: „Nem kell mindenről beszámolnod nekem, de szeretnék időnként veled beszélgetni, mert szeretném tudni, hogy mi van veled.” Gordon „hívogatóknak” nevezi azokat a szavakat, mondatokat, amik további közlésre serkentik a gyermeket: pl.: „Értem.”, „Tényleg?”, „Érdekes.”, „Ne mondd!”, „Érdekelne, mit gondolsz!”.

Időnként kellemetlen dolgokat is meg kell beszélnünk a gyermekkel. Ilyenkor kezdjük valami pozitívval pl.: „Téged egy megbízható, kedves gyereknek ismertelek meg." És utána térjünk rá a nehezebb témára: „Szeretném megbeszélni veled, amik aggasztanak a magatartásodban, szeretném, ha megoldást találnánk rá. Segíteni akarok neked abban, hogy megtanuld jól irányítani az életed." Ha rögtön a negatívval kezdjük, akkor a másik vagy védekezni fog, vagy ellentámadásba megy át, vagy sértődött és dacos lesz, és ez nem segíti, hogy valóban meg tudjuk beszélni a problémát.

Könnyű akkor a gyermek mellett állni, amikor bátorításra vagy vigaszra szorul, de akkor is mellette kell állnunk, ha éppen azt üvölti, hogy utál minket. Fogadjuk el, hogy a kamasz időnként dühös és haragszik (a kamaszok gyakran gurulnak dühbe). Általában ne tagadjuk és ne bagatellizáljuk az érzéseit, gyakran amúgy is nehézségeik vannak azok megfogalmazásában. Segítsük a gyermeket abban, hogy ki tudja fejezni, meg tudja fogalmazni negatív érzelmeit. Ne mondjuk ezt: Ne aggódj! Ne búsulj! Ne dühöngj! Inkább mondjuk ezt: Megértem, hogy aggódsz. Megértem, hogy szomorú vagy, én is az lennék a helyedben. Megértem, hogy dühös vagy, lehet, hogy én is az lennék. Ne essünk kétségbe, ne védekezzünk, ne menjünk ellentámadásba, fontos, hogy képesek legyünk elhordozni a kamasz érzéseit. Ha kibírjuk a haragját és mellette maradunk, ez segíteni fogja abban, hogy megtanulja kezelni az indulatait. Mondhatjuk pl. ezt: Értem, hogy dühös vagy és csalódott, de a mi kapcsolatunk erősebb ezeknél az érzéseknél. Elérhetőnek kell lennünk számára, akkor is, ha lázad, tiszteletlen vagy dühös.
Olyan dolgokat is a fejünkhöz vághat ilyenkor, ami fáj. Egy nevelőszülőnek biztosan rosszul esik, amikor a gyerek azt üvölti: „Nem vagy az anyám" Legyünk felkészülve ezekre a helyzetekre is, ne érjen bennünket váratlanul. A saját családjukban élő kamaszok is mondanak időnként bántó dolgokat a szüleiknek. Mondjuk azt erre: „Igazad van, nem vagyok az anyád, de attól még felelősséget érzek irántad, aggódom érted, szeretném, ha jól alakulna az életed".
Egyébként is jó, ha kifejezzük érzéseinket. Egyes szám első személyben fogalmazzuk meg, hogy mit érzünk annak kapcsán, amit ő csinál. Pl. mindig úgy aggódom, amikor nem érsz haza időben. Pl. Nagyon szomorú és ideges leszek, amikor gúnyolod az öcsédet. A gyerek így megérti, hogy fontos számunkra, hatással van ránk, amit csinál. Ha látja, hogy őszinték vagyunk vele, ez növeli irántunk való bizalmát („én-üzenetek"). Mivel az én-üzenet nem minősítő, nem vádló, ezért nem vált ki védekezést vagy ellentámadást a kamaszból.
Ha valaki segítő szakmában dolgozik érdemes megismernie a Rosenberg féle erőszakmentes kommunikáció elveit és technikáját vagy a Gordon módszert.

5.2. A pozitív énkép támogatása

Láthattuk, hogy ezeknek a gyermekeknek általában nagyon alacsony az önértékelésük.
Segítenünk kell a gyermeket abban, hogy pozitív énképet alakítson ki magáról. Az énképünk a saját testsémánkról, külsőnkről, fizikai, kognitív és pszichés képességeinkről, értékeinkről kialakított belső, mentális kép. Saját tapasztalataink mellett elsősorban a környezetünk visszajelzései alakítják.

Támogathatjuk a gyermeket, hogy ismerje saját előnyös tulajdonságait. Ha legalább mi nem a hibáira, gyengéire figyelmeztetjük állandóan, hanem minden gyermekben megkeressük azt, hogy miben jó, mi az erőssége, miben ügyes és ezt hangsúlyozzuk, ebben erősítjük őt. Erre a mai iskola nem képes, ott mindig azzal szembesítik a gyermeket, amiben gyenge, ami nem megy neki, nem csoda, ha többségük nem szeret iskolába járni. Legalább mi próbáljuk meg őket rávezetni saját értékeikre. Ha megtaláltuk azt, amiben ő ügyes, ez alapja lehet a lakásotthonban, nevelőcsaládban betöltött szerepének is. A gyermekek számára fontos a családban elfoglalt helyük, szerepük is. A mi gyerekeinknek is hasznára lenne, ha sikerülne kialakítani a csak rá jellemző szerepet a lakásotthonon belül. Adódhat ilyen természetesen magától is, ha pl. ő a legkisebb vagy a legnagyobb, de érdemes ilyeneket kialakítani is. Például, ha valamelyik gyerek valamiben ügyesen tud segíteni, akkor ezt kihangsúlyozhatjuk, és mindig őt hívjuk segíteni abban a helyzetben, hiszen abban ő a legügyesebb. Pl. lehet ő az, aki fel szokta díszíteni a tortát, vagy ünnepélyesen megterít és különlegesre hajtja a szalvétát, hiszen neki jó ízlése

van és ötletes ezen a téren, vagy az évszaknak, ünnepnek megfelelő dekorációt, díszt készít. Egy másik gyerek viszont, aki mindig mindenre emlékszik, kaphatja azt is feladatul, hogy számon tartson dolgokat, de lehet olyan is, aki türelmes és segíteni szokott szétválogatni dolgokat. Számtalan apró lehetőség van arra, hogy a gyerekek kis szerepeket és pozitív visszajelzéseket kapjanak egy közösségben. Ha a gyerekek ilyen kis feladatokat, szerepeket kapnak, ez növeli önbecsülésüket. Hangsúlyozzuk ki az adottságait.

Amennyiben bármiben tehetségesnek tűnik a gyermek, igyekezzünk maximálisan támogatni, hogy abban fejlődjön. Járjon külön foglalkozásra is, ha van rá mód. Pl. zene, tánc, rajz, foci, kézműves tevékenység. Ne büntessük azzal, hogy erre nem járhat, akkor sem, ha pl. romlik a tanulmánya. Biztosan nem ez az oka, így ne fosszuk meg attól, amiben sikerélménye van. Emellett minden, amit megtanul, az hasznára válik. Ráadásul gyerekeink nem kitartóak, könnyen félbehagyják, amit elkezdtek, így éppen arra kell biztatnunk őket, hogy csinálják végig, amit elkezdtek. A gyermek jövője szempontjából is nagyon hasznos lehet, ha észre vesszük, hogy valamiben ügyes, valamiben érdemes őt külön foglalkozásra, különórára járatni. Egy iskolai tanulmányaiban kevésbé sikeres gyermeknek a későbbi megélhetését, boldogulását is jelentheti a sport, vagy a zene, vagy a rajztudás, vagy a kézművesség stb.

Az a tapasztalat, hogy ő képes valamire, valamit jól meg tud csinálni, egyébként is nagyon fontos mindenki számára külső megerősítés nélkül is. Már csecsemőkortól van lehetőség arra, hogy a gyermek megélhesse saját kompetenciáját mind a tárgyi világgal való kapcsolatában, mind a szociális interakciók terén. Ha biztosítják számára az aktivitás szabadságát, ha tiszteletben tartják a gyermek saját fejlődési tempóját és nem várnak el tőle olyat, amire még nem képes, ha támogatják kezdeményezéseit, biztosítanak számára választási lehetőséget és számítanak részvételére azokban a dolgokban, amik vele történnek – már kicsi korban is pl. öltöztetés, etetés – és nem csak passzív alanyává teszik ezeknek az eseményeknek, akkor megéli saját kompetenciáját és nagy erőt meríthet abból.

A bánásmódnak a gyermek születésétől kezdve óriási jelentősége van. Gyermekeink többségének születésétől fogva nem volt része figyelmes, jó bánásmódban, s ha végig gondoljuk mi mindenen mentek keresztül, nem csoda, ha gondok vannak önértékelésükkel. Amiket átéltek, azt nem tehetjük jóvá, legfeljebb az elfogadásban, megbékélésben segíthetjük – és kell is segítenünk – őket. E mellett minden lehetőséget meg kell ragadnunk, hogy erősítsük őket abban, hogy képesek legyenek pozitív énképet kialakítani. Ez mindnyájunk, sőt a társadalom érdeke is, mert csak azoktól az emberektől várhatunk jót, akik becsülik önmagukat.

Sajnos számolnunk kell azzal, hogy az énkép fenntartása annyira fontos az ember számára, hogy a negatív énképet is fenntartja az egyén, így az énkép megváltoztatása sem megy egyik napról a másikra. Ha valakinek negatív az énképe, gyakran egyszerűen figyelmen kívül hagyja azokat az információkat, melyek ezt pozitív irányban módosíthatnák. Sok pozitív visszajelzést kell kapnia egy negatív énképpel rendelkező gyermeknek, míg megváltoztatja a sajátmagáról kialakított alapfeltevéseit. Sőt szembesítenünk is kell azzal, ami pozitív: „látod, meg tudtad csinálni”, „hogy te milyen kedves tudsz lenni”, „milyen türelmesen vártál, pedig sok időbe telt” stb.

Gyermekotthonban, lakásotthonban nagyon ajánljuk még egyfajta mentor rendszer alkalmazását is, ami alatt azt értjük, hogy a gyermeket ellátó, gondozó, nevelő felnőttek közül legyen egy kijelölt személy, akihez a gyermek tartozik, aki fokozottan kell,hogy figyeljen a gyermekre, aki számon kell tartson, minden a gyerekkel kapcsolatos eseményt, aki az élettörténet könyvét is gyűjti, aki személyes felelősséggel tartozik az illető gyermekért. (A csoportban minden felnőtt felelős minden gyermekért, de a mentor megkülönböztetett figyelemmel kell, forduljon az őhozzá tartozó általában 2 gyermek felé.) Ő az, aki megszervezi a szülinapi buliját, aki elkíséri orvoshoz, ha kell, ha korházba kerül, akkor látogatja, elmegy vele ruhát vásárolni stb. Feladata, hogy minél jobban ismerje meg a gyermeket, igyekezzen számára elfogadást, érzelmi biztonságot nyújtani, vegye észre a gyerek értékeit, erősségeit, képességeit és ezeket tudatosítsa és támogassa a gyermekben, hogy ő képes legyen magát jónak és értékesnek érezni. Vegye észre, ha a gyermek viselkedése megváltozik, ha szomorú, ha bajban van.

Segítse a gyermeket élete folyamatosságának átélésében az élettörténetkönyv vezetésével, beszélgetésekkel, támogassa régi kapcsolatai megőrzésében, újak kialakításában.

Ez azért nagyon fontos, hogy minden gyermek érezze ezt a személyes figyelmet, azt hogy az ő dolgait számon tartják, hogy ami vele történik, az fontos. Ahol 12 gyerek él 5 felnőtt felügyelete mellett, ott könnyen előfordulhat, hogy a felnőttek figyelmét lekötik azok a gyerekek, akikkel sok gond van, illetve a figyelem középpontjában lehet még néhány ügyesebb, okosabb, sikeresebb vagy jó kommunikációs készséggel rendelkező gyermek – kedvencek és szürkék –, de mindenkire nem fog egyformán figyelem irányulni. Pedig erre minden gyermeknek szüksége van, hogy ne érezze magát jelentéktelen senkinek. A gyermekotthoni élet során a mentor lehet az elsődleges kötődési személy a gyermek életében.

Előre lehessen tudni, ki lesz a következő érkező gyerek saját mentora. Azonban lehessen ezen változtatni is, mivel a gyermek korábbi tapasztalatai, személyisége befolyásolhatják, hogy kivel tud őszinte, bensőséges kapcsolatot kialakítani. Ezért, ha úgy látjuk, hogy másik felnőttel könnyebben tud őszinte, bizalmas lenni, akkor beszéljük ezt meg a csoportmegbeszélésen és változtassunk, ha kell.

Nem szabad elfelejtenie a mentornak, hogy ez a kapcsolat soha nem lehet olyan erős, mint az anya-gyerek kapcsolat, mert nem kizárólagos és nem egy életre szól. Nem használhatja a gyermeket ragaszkodását saját érzelmi szükséglete kielégítésére.

5.3. Határok kijelölése

A kamasz a szabadságot olyan mértékben kaphatja meg, amennyire felelősnek mutatkozik.

Ahogy a kisebb gyermekeknek, úgy a serdülőknek is szükségük van arra, hogy határokat jelöljünk ki számukra. A határok nem csak korlátokat jelentenek, hanem biztonságot is.
A jó határok mindig szereteten alapulnak. Legjobb képességeink szerint közvetítsük tinédzser gyermekünk felé, hogy a legjobbat szeretnénk neki, hogy fontos számunkra.

Hogyan jelöljük ki a határokat:

- Szeretet: a te oldaladon állok.
- Igazság: A viselkedéseddel kapcsolatban vannak követelmények és szabályok.
- Szabadság: Eldöntheted, hogy ezeket a szabályokat betartod-e vagy sem.
- Valóság: Ha szabadságunkkal élve átlépjük a határokat – viselnünk kell annak következményeit.

Akadályok a határok szabásában a felnőtt részéről:

- A felnőtt bűntudata: Még az egyébként jó szülőknek is gyakran van bűntudatuk, hogy korábban valamit rosszul csináltak. Pl.: Túl sokat dolgoztak, és nem volt elég idejük a gyerekre stb.
- Félelem a szeretet megvonásától: A felnőtt attól fél, hogyha nem enged a gyermeknek, az nem fogja szeretni őt.
- Félelem a haragtól: A felnőtt fél a serdülő haragjától, mert nem tudja kezelni azt.

Ezek az érzések könnyen túl engedékennyé teszik a felnőtteket. (Dr. John Townsend 2012.)

Világos és egyértelmű szabályok kellenek. Ezeket ismernie is kell a gyereknek, különben jogosan fogja igazságtalannak érezni, ha számon kérjük rajta.
Nem kényszeríthetjük rá egy kamaszra, hogy megcsináljon valamit, de azt mondhatjuk, hogy addig nem mehetsz ki játszani, vagy nem mehetsz kimenőre, amíg meg nem csinálod.

A gyereknek van választási lehetősége, hogy megtesz valamit vagy sem, azonban tudnia kell, hogy a döntése következményekkel jár. Pl.: „Nem tarthatlak szigorú ellenőrzés alatt, azt szeretném, ha te választanád azt, ami helyes. De ha tovább lógsz az iskolából, megvonom bizonyos itthoni jogaidat.”
Vonjuk be a tinédzsert a szabályok és a következmények kialakításába! Ez nagyon hasznos.
Fontos a következetesség. Ne legyen szabály szabály hátán. Az apróságokon tegyük túl magunkat. Ha túl sok a szabály, betarthatatlan lesz a kamasz számára. Gondoljuk át, mi az, aminek a betartása tényleg fontos számunkra és azokat a szabályokat fogalmazzuk meg, lehetőleg közösen a gyerekkel. A kamasznak meg kell tapasztalnia, hogy a határok megszegése következményekkel jár. Amit kilátásba helyeztünk, az úgy is legyen.

Amikor a természetes következmény alkalmazható, használjuk azt. Ha a természetes következmények túl veszélyesek, vagy lassan következnek be, akkor természetesen nem élhetünk ezzel a lehetőséggel. Természetes következmény pl.: Hagyjuk, hogy lemaradjon a moziról, ha elköltötte az összes zsebpénzét.
A következmény lehet büntetés is.

5.4. A jutalmazás – büntetés kérdése

Az ma már természetes, hogy a gyermeket nem lehet tetlegesen bántalmazni, azonban arról még ma is könnyen megfeledkeznek az emberek, hogy a fenyegetés, zsarolás, gúny, becsmérlés, az állandó kritizálás verbális bántalmazás. Természetesen a megszégyenítés sem nevelő eszköz.

A negatív énképű gyermekek számára a büntetés nem túlságosan hatásos nevelő eszköz, hiszen énképük része az, hogy velük mindig baj van, már megszokták, hogy elégedetlenek velük, hogy haragszanak rájuk, hogy büntetést kapnak. A büntetés legfeljebb haragot, dacot vált ki és megerősíti őket abban, hogy ők rosszak, hiszen a büntetéssel rossz cselekedeteiket hangsúlyozzuk. Ez fenntartja negatív énképüket.

Ezért sokkal előnyösebb egy jutalmazási rendszert kidolgozni, és ezzel azt kiemelni, ha a gyermek helyesen cselekszik, valamit jól csinál. Így a pozitív dolgokra terelődik a figyelem, a gyermek is megéli, hogy ő jó dolgokra is képes, hogy valamiért megdicsérik. Sőt a felnőttek beállítódása is változni fog és képesek lesznek arra, hogy ne mindig akkor vegyék észre a gyereket, ha valami rosszat csinál, hanem az apró jó dolgokat is észrevegyék.

Persze az sem lenne szerencsés, ha a gyermekek azt tapasztalnák, hogy következmények nélkül megtehetnek bármit. Tehát nem arról van szó, hogy komoly rossz cselekedetek fölött szemet hunyjunk, de ilyenkor sem a büntetés az egyetlen lehetőség. Mindig valamilyen építő megoldásra kell törekednünk, így megtorló jellegű büntetésnél sokkal hasznosabb, ha a gyermek látja, hogy viselkedésével összefüggésben van annak következménye. Ha például egy kisgyerek a játszótérről el akar szaladgálni vagy kérésünk ellenére homokot szór a másik gyerekre, akkor elmagyarázhatjuk neki, hogy most egy kis ideig nem visszük magunkkal a játszótérre, mert még nem tanulta meg, hogy ott hogyan viselkedjen, hogy ne veszélyeztesse se magát se a másikat, reméljük, mire legközelebb megyünk már képes lesz erre. Fontos, hogy a gyermek értse, hogy tette következményéről van szó. Nagyobb gyerekeknél pedig amennyiben van rá mód, adjunk jóvátételre lehetőséget, az a legszerencsésebb, ha helyre hozhatják, amit tettek. Azonban ennek csak akkor van értelme, ha a gyerek belátta tettének következményeit. Nem egy kierőltetett, leszegett fejjel, őszintétlenül elmotyogott bocsánatkérésről van szó, az csak alakoskodásra tanít. A legjobb, ha a közösség a gyermek részvételével megegyezik abban, hogy a gyermek mivel tehetné jóvá, amit tett, amivel kárt okozott a közösségnek. Ez a jóvátétel nagyon sok féle lehet, valaminek a tényleges megjavításától, kitakarításától, helyre hozásától kezdve a bántott személy részére vagy helyette elvégzett valamely

munkáig vagy szívességig. Ha van rá lehetőség és szándékos a rombolás, akkor szóba jöhet az anyagi kár megtérítése is.

Ha már büntetünk, akkor a büntetésnek is vannak megszívlelendő alapelvei:

- ne a már odaadott jutalomból vegyünk el büntetésképpen,
- a büntetés időben minél hamarabb kövesse a negatív cselekedetet,
- sose minősítsük negatívan a gyereket, csak a cselekedetét,
- ne szégyenítsük meg,
- amennyiben lehetséges a büntetés legyen összefüggésben a cselekedettel,
- a cselekedettel arányos legyen a büntetés,
- a gyerek értse, hogy miért kapja a büntetést, természetesen ezért alaposan meg is kell vele beszélni, hogy mit követett el és miért kap büntetést érte,
- a büntetést konkrétan kell meghatározni időben is – pontosan meddig tart,
- a büntetés legyen következetes, úgyis ha az egyik gyereket büntetjük egy bizonyos dologért, akkor a másik se követhesse el azt a dolgot büntetlenül,
- illetve ez a dolgozók között is következetesen történjen, amiért az egyik felnőtt büntet, azért a másik is,
- önmagunkkal is legyünk összhangban, kifejezetten káros, ha a bizonytalan felnőtt általában engedékeny, de időnként bekeményít, mert változtatni akar, ami persze csak átmeneti, így teljesen kiszámíthatatlan és következetlen lesz,
- ne legyen kollektív a büntetés,
- ha a büntetés túl szigorú, a kamasz lehet, hogy nem tartja be, mert úgy érezheti, nincs veszteni valója,
- a várhatóan még hatásos legenyhébb büntetést kell választani.

Mivel büntessem?

A büntetés formái lehetnek:

- tv-nézés korlátozása,
- kimenő korlátozása,
- jutalom megvonása – nem visszavétele,
- szabadidős tevékenység megvonása.

Jutalmazás

Mindenképpen azt szorgalmaznánk, hogy valamilyen jutalmazásos rendszert dolgozzanak ki maguknak a lakásotthonok, a gyerekek pozitív cselekedeteit erősítsék meg és sikeresen győzzék meg gondozottaikat, hogy vannak jó tulajdonságaik. *(Major Zs.-Mészáros K. 2008.)*

Még büntetni is csak azt a gyereket lehet valójában, akinek van önbecsülése és belátása.

A legfontosabb, hogy a gyermeket gondozó, nevelő felnőtt egész személye váljon fontossá a gyermek számára – kötődés – és a kapcsolat jelentősége miatt a gyermek a felnőtt által felállított követelményeket elfogadja. A gyermeknek éreznie kell, hogy a felnőtt elfogadja őt, bízik benne és önmagáért szereti, nem azért, ahogy viselkedik.

A jutalmazásos rendszernek is vannak alapelvei:

- egységes és objektív,
- stabil viszonyítási keretet jelent a gyermek mindennapi életében,
- következetesen alkalmazzák a rendszert,
- a pozitív viselkedés megerősítésére épül,
- azonnali visszacsatolást ad a gyermekeknek,
- az elvárások mindenki számára érthetőek, követhetőek.

A meghatározott elvárásokra épülő, pozitív szemléletű visszacsatolás kiszámíthatóvá, átláthatóvá teszi a gyermek életét, növeli biztonság érzetét, bizalmát, erősíti kapcsolatát nevelőjével. *(Major, 200.)*

Mivel jutalmazzam?

A jutalmazás formái lehetnek:

- elismerés,
- szóbeli dicséret,
- írásbeli dicséret,
- közös tevékenység pl. játék,
- tárgyi jutalom (a matricától kezdve komolyabb dolgokig)
- nagyobb önállóság, kimenő,
- csoportos jutalom pl. kirándulás,
- rendkívüli jutalom pl. zsebpénz.

Ismerjük el a gyermek erőfeszítéseit és fejlődését. Az apró változásokat is vegyük észre, és ne számítsunk azonnali eredményre.

5.5. Resztoratív módszerek

Az lenne jó, ha a gyermekotthonok, lakásotthonok élen járnának a büntetések helyett a különböző resztoratív módszerek alkalmazásában. Ez lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek is építő jellegű problémamegoldásokat tanuljanak. Míg a büntetés könnyen csak dacot, haragot vált ki, addig ezekben az esetekben lehetőség van arra, hogy az „elkövető” megértse azt, hogy mit jelent az ő cselekedete mások számára és lehetőséget kap arra, hogy helyrehozhassa, azt, amit tett.

A Resztoratív igazságszolgáltatás egy olyan folyamat, melyben az áldozat, az elkövető és a bűntett által érintett más személy vagy a közösség tagjai együtt, aktívan vesznek részt a bűntettből eredő problémák megoldásában. Emellett resztoratív módszer még a családi csoport konferencia és problémás magatartású serdülők nevelése során különösen jól használható resztoratív körök alkalmazása.

A resztoratív technika alkalmazását sokan az alternatív igazságszolgáltatás kapcsán ismerték meg. Alkalmazása ezen a téren is nagyon hasznos lehet, különösen fiatalkorú elkövetők esetében, hiszen lehetővé teszi, hogy

- a fiatal megértse tette másokra gyakorolt hatását,
- valóban szembesüljön annak következményeivel, így lehetővé téve a valódi megbánást és a jóvátételt,
- ha egy fiatal egy ilyen eljárás részese lesz, nem sérül az önbecsülése,
- jóval több esély van rá, hogy nem indul el esetleg egy bűnöző karrier.

A resztoratív technika emellett alkalmas nehezen kezelhető, problémás serdülők csoportos nevelésére is.

- A módszer a gyermekek kezébe nagyobb felelősséget ad.
- Bevonja őket életük irányításába és így nem helyettük próbálják a felnőttek megoldani a különböző konfliktusos helyzeteket, hanem velük.
- Ez nagyban segíti az erőszakmentes nevelést, és a gyermekek egymás közötti agresszivitását is csökkenti.
- Cél: A kapcsolatok helyreállítása és erősítése, a konfliktusok és feszültségek kezelése jóvátételt ösztönző megközelítéssel, mely a sérelmek orvoslására és a közösségek támogatására összpontosít.

Resztoratív kérdések

- Milyen sérelem történ? Mi volt benne a Te részed?
- Miként hat rád, a többi gyerekre/felnőttre?
- Mi kell történjen, hogy folytathassuk?
- Ki tájékoztatja a többieket, hogyan fog történni?
- Mi lesz legközelebb? (konfrontálás, következmény)

A resztoratív körök hatékony használata során

- A gyermekek közösen alkotják a szabályokat.
- A rendszeresen tartott körök során figyelmeztetik egymást azok betartására.
- Megtanulják, hogy ez ne csak egyfajta számonkérés legyen, hanem megfogalmazzák egymásnak az ezzel kapcsolatos érzéseiket is, azt, hogy ez számukra miért probléma.
- Azt is megtanulják, hogy pozitív visszajelzéseket is adjanak egymásnak.

Ezzel a módszerrel

- Kezelhetjük a gyermekek problémás viselkedését.
- Megtaníthatjuk a gyerekeket arra, hogy felelősséget vállaljanak tetteikért.
- Bevonjuk a gyerekeket a viselkedési problémák megoldásába.
- Megtanítjuk a gyerekeket arra, hogy miként tudnak bizalmas kapcsolatokat kialakítani.

Ezáltal

- Erősítjük a gyermekotthoni, lakásotthoni közösséget.
- Segítjük a pozitív kapcsolatok kialakítását még a problémás gyermekekkel is.
- Javítja a csoport légkörét.
- Csökkenti az agresszív megnyilvánulásokat.
- Csökkenti a normasértések számát.
  (Negrea Vídia, 2016.)

5.6. Reziliencia

Talán magunk is találkoztunk már olyan emberekkel, akiknek élettörténetében nehéz, megrázó események, számunkra is megdöbbentő traumák voltak, mégis úgy tűnt, hogy kiegyensúlyozott, békés, termékeny életet éltek. Az utóbbi időben nagy hangsúlyt kapott a pszichológiában is ennek a képességünknek a kutatása, ez a reziliencia.

A reziliencia nem más, mint rugalmas ellenállás, megküzdési képesség. Az egyén azon képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokkszerű külső hatásokhoz rugalmasan-sikeresen alkalmazkodjék, adaptálódjék. *(Forray, Margitay 2002)*

A reziliencia helyzetfüggő, és időben is változik: senki nem reziliens mindig, és minden fajta ártalommal vagy problémával szemben. Adott egyén képes lehet jó eredménnyel alkalmazkodni és rugalmasan ellenállni negatív hatásoknak egy bizonyos helyzetben vagy időszakban, más időszakban vagy másféle helyzetben azonban nem feltétlenül.

Először Bolwby figyelt fel rá csecsemőotthonokban végzett kutatásai során. Egyes gyerekek a körülmények ellenére jó érzelmi állapotban voltak.

Állami gondozottak körében rezilienciát csökkentő tényezők:

- Alkohol és drog ártalom a perinatális korban.
- Gondozási hely megváltoztatása – a szakembereknek nagyon óvatosnak kellene ezzel lenniük és csak akkor lenne szabad megváltoztatni a gondozási helyet, ha ez tényleg biztosan a gyermek érdeke, hiszen ezzel a már kialakult kapcsolatait újra eltépik.
- A gondozási hely változások az élettörténetet is széttöredezetté teszik.

A szakellátásban élő gyermekek valószínűbben reziliensek a következő feltételek megléte esetén *(Gilligan, 2001):*

- Támogató kapcsolat legalább egy felnőttel (Elkötelezett, érdeklődő felnőtt, aki mentorként és szerepmodellként szolgál).
- Támogató kapcsolat a testvérekkel és a nagyszülőkkel.
- A saját összefüggő élettörténet megalkotásának képessége.
- Tehetség és érdeklődés.
- Pozitív iskolai élmények.
- Pozitív barátságok.
- A saját élet megtervezésének és az előre gondolkodás képessége.

Több vizsgálat kimutatta a nevelőszülőkkel való jó kapcsolat korrektív lehetőségét is.

Amennyiben változás történik a gyermek életében – akár gondozási hely változás, akár elmegy valaki a csoportban dolgozó felnőttek vagy az ott élő gyerekek közül – erre mindig fel kell készíteni a gyermeket. A távozót ünnepélyesen el kell búcsúztatni, ez egyrészt kifejezi, hogy fontos volt nekünk és a gyermek is át tudja élni a kapcsolat lezárását. Azonban arra is törekednünk kell, hogy a gyermek számára igazán fontos kapcsolatok ne érjenek véget egyik percről a másikra, hanem kapcsolatot tarthasson számára fontos korábbi nevelőjével vagy gondozójával is.

Nyilvánvalóan veleszületett adottságok is befolyásolják ezt a képességünket. Emellett minél jobb volt a kezdeti szakasz életünkben, annál jobban bírjuk a későbbi megpróbáltatásokat.

Szintén nagyon fontos a reziliencia szempontjából, hogy a gyermek megélje saját erejét, kompetenciáját, ebben attól kezdve támogassuk őt, hogy kapcsolatba kerülünk vele, akár már csecsemőkorától. A csecsemő, kisgyermek akkor éli meg kompetenciáját, ha figyelünk és reagálunk a jelzéseire, tekintettel vagyunk a szükségleteire, egyéni igényeire, szokásaira. Ha lehetőséget adunk számára, hogy önállóan biztonságban felfedezze a körülötte lévő világot, ha szabadon tevékenykedhet, játszhat, és ha elismerjük teljesítményeit, pl. észrevesszük és együtt örülünk vele, amikor feláll, vagy amikor képes felhúzni a cipőjét. A kompetencia, a személyes hatékonyság érzését segítik az átlátható szabályok, a rend, a napirend, az hogy a gyerek képes tájékozódni környezetében. Nincs ez másként a nagy gyerekeknél sem. Személyes hatékonyság érzésüket akkor érezhetik, ha megélik, hogy számít az, ami számukra fontos, ha kikérjük a véleményüket abban, amiben lehet, ha van beleszólásuk abba, ami velük történik, ha van lehetőségük a hétköznapokban egyszerű dolgokban dönteni, ha kínálunk számukra választási lehetőséget. Ha képesek tájékozódni a környezetük eseményeiben, azok nem

esetlegesek és kiszámíthatatlanok. Ha a világ felfedezéséhez biztonságos és támogató hátteret nyújtunk számukra.

Ha képesek vagyunk a gyermek számára biztonságos hátteret nyújtani, ha támogatjuk őt, ha sikerül számára kötődési személlyé válnunk, ezzel segítjük gyógyulását a korábban elszenvedett traumákból, és közben fejlődik megküzdő képessége is. Ha sikerül önbizalmát erősítenünk, azzal is rezilienciáját fejlesztjük. Az elfogadásunkkal, a hozzá való pozitív viszonyulásunkkal, a jó bánásmódunkkal folyamatosan erősítjük megküzdő képességét.

Magatartásunkkal példát is nyújtunk, hogyan lehet indulatainkkal és az életben adódó nehézségekkel megküzdeni. Fontos, hogy érzéseinket és az ő érzéseit is megfogalmazzuk szavakkal is – mert gondozottaink erre általában kevéssé képesek –, és ez segít számára, hogy megértse saját viselkedését, fejlődjön érzelemszabályozása.

A pozitív életszemlélet szintén nagyon fontos a reziliencia szempontjából. Ezt leginkább személyes példánkkal adhatjuk át a gyermekeknek, de céltudatosan is irányíthatjuk a gyermekek figyelmét a pozitívumokra. Esténként pl. vacsoránál megbeszélhetjük, milyen pozitív dolog történt aznap velük, megtanulhatják, hogy egymásnak is adjanak pozitív visszajelzéseket. Pl. rendes volt tőled, hogy segítettél Lacinak a matekban, vagy elmosogattál Kati helyett, mikor nagyon sietett stb.

A nehézségek túlélésében nagy szerepe van a társas támogatásnak is. Mutassuk meg a gyerekeknek, hogy számíthatunk egymásra, hogy fontos, hogy legyenek olyan emberek körülöttünk, akik segítenek bennünket a bajban is.

Érdekes a gyermek- és a serdülőkori viselkedési zavar és a felnőttkori antiszociális személyiségzavar közötti kapcsolat. Ugyan az antiszociális személyiségzavar feltétele, hogy 15 éves kor előtt már fennálljanak a viselkedési zavar kritériumai, mindezek ellenére a gyermek- vagy serdülőkorban diagnosztizált egyének csupán egyharmada válik felnőttkorban antiszociális személyiséggé. *(Frances - Ross)*

Időnként jó családban élő gyermekek kamaszkora is alakulhat zűrösen. Veleszületett idegrendszeri adottságuk és a tágabb környezet hatására ők is keveredhetnek balhékba, vagy lebukhatnak, mikor kipróbálják a füves cigit – nagyon sok kamasz kipróbálja, de csak kevesen buknak le – és a szülő már a rendőrségen találja magát a gyerekkel. Ha végig küzdi vele ezt az időszakot és mellette áll, ha bajba kerül is, akkor általában ezekből a serdülőkből is normális felnőttek, rendes családapák, családanyák lesznek. Gyakran az is a különbség a családjukban élő és a nevelőszülőnél vagy gyermekotthonban, lakásotthonban nevelkedő serdülők között, hogy az utóbbiaknál nem elég erős a kapcsolat, hogy ezeket a megpróbáltatásokat is kibírja és a gyerek magára marad. A serdülőknek szükségük van valakire, aki kitart mellettük, bármi történjék.

6. Úton a felnőtt élet felé - Kommunikáció és társas kapcsolatok a kamaszkorban

Összefoglalás:

A kamaszokkal foglakozó gyermekvédők számára különös jelentőségű annak felismerése, hogy a felnőtté válás közelében a függőség, a hatalom kérdése fókuszba kerül. A gondoskodásban élő kamaszok kötelezett kliensnek tekinthetők, s a nevelőkkel, gyermekvédőkkel való kapcsolatukban meghatározó, az énképüket formáló hatást jelent a felnőtt odafordulása.

Cél:

A gyermekvédő figyelmét ráirányítani a kamasz – felnőtt kapcsolat dinamikájára, a hatalmi motívumok szerepére, hatására.

Kulcsszavak:

nyílt-autentikus-biztonságos kommunikáció, vs. játszmák; asszertív kommunikáció a kamasszal; az önkéntesség és a kényszer kérdései a kamasz nevelésében; konfliktuskezelés – konszenzus és kooperáció a hatalom és a konkurencia alaphelyzeteiből fakadó konfliktushelyzet kreatív kezelése

Tanulást segítő kérdések:

Hogyan jelenik meg a hatalom a kamaszokkal való viszonyban? Mit jelent a játszma? Hogyan hat a kamasz énképére a vele való bánásmód? Mi jellemzi a Kolb-féle tapasztalati tanulás modellt?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

- Ram Dass - Paul Gorman: *Hogyan segítsek?* Ursus Libris, (1999)
- Ladányi János, Csanádi Gábor, Gerő Zsuzsa, Liskó Ilona, Szelényi Iván, Virág Tünde: *Szociális és etnikai konfliktusok* https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0010_2A_05_Ladanyi_Sandor_Szocialis_es_etnikai_konfliktusok/index.html utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Tew, J.: *A hatalom és a hatalom nélküliség értelmezése*. – Katz K.–Bányai E. (szerk.) Kortárs szociálismunka-elméletek, tereptanítás, szupervízió. Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület – ELTE TáTK Szociális Munka és Szociálpolitikai Tanszéke, Budapest. 133–158. o. (2009)
- Pierre Bourdieu: *A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése*. Gondolat Könyvkiadó Budapest (1978)
- Carver C. S., Scheier, M. F.: Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest (1998)
- Sebály Bernadett (szerk.) Vojtonovszki Bálint (szerk.): *A hatalom társadalma vagy a társadalom hatalma?* Napvilág, Budapest, (2016)
- Konrád György, Szelényi Iván: *Az értelmiség útja az osztályhatalomhoz*. Gondolat, Budapest, (1989)
- Eric Berne: *Emberi játszmák.* Háttér Kiadó Kft. (2013)
- Martin Buber: *Én és te.* Európa Könyvkiadó Budapest (1994)
- Dr. Budavári-Takács Ildikó: *A tanácsadás szociálpszichológiája* (2011) https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_A_tanacsadas_szocialpszichologiaja/adatok.html utolsó letöltés: 2019.08.31.

6.1. A tekintély által felállított pszichológiai tér, ahol a nevelésbe vett gyerekekkel találkozunk

A felnőtt élet felé tartó, gondozásban élő kamasz és az érte felelős gyermekvédő felnőtt kapcsolata sok hasonlóságot mutat a klasszikus értelemben vett segítő és segített kapcsolatával. A szociális munka szakirodalma bővelkedik a segítő kapcsolatról, a segítés módszertanáról, a jó minőségű segítésről szóló elméleti és gyakorlatközpontú írásokban. Amikor a gyermekvédelmi ellátórendszerben növekedő kamaszhoz való kapcsolódásunkon gondolkodunk, érdemes rátekintenünk arra a viszonyulásra, amelyet segítőként él át a gyermekvédő, egy rábízott majdnem felnőtt emberhez. Milyen dinamika jellemzi a felnőtt segítő, gyermekvédő és a kamasz segített kapcsolatát? Vajon az állam gondoskodására bízott, valójában az ellátórendszerbe hatósági intézkedéssel beutalt kamasszal való bánásmódban a segítő-nevelő-fejlesztő beavatkozások között a hierarchikus és kényszer elemek milyen hatással vannak jelen?

Ha az állam erejének egyik alkalmazási vagy megnyilvánulási formájaként tekintünk a segítésre, kiderülhet, hogy a segítségnyújtás valójában hatalmi törekvéseket takar és előfordulhat az is, hogy a segítségkérés is csak látszólagos és a háttérben a felelősség átruházása húzódik meg.

A jóléti állam válságát követően, a neointervencionalista állam kialakulásának időszakát élve, világszerte jellemzővé vált, hogy emberek egyre nagyobb számban lettek valamilyen hatósági kötelezést követően klienssé, váltak ellátottá.
„Az Új Társadalmi Szerződés a társadalmi-gazdasági élet mai szereplői közötti „új New Deal" megkötését feltételezi. Olyan megállapodását, amelyik – a döntően szociális téren eredményeket elérő szociáldemokráciával és az elsősorban a gazdaság modernizálására törekvő neokonzervatívokkal szemben – egyaránt válaszol korunk gazdasági és társadalmi kihívásaira. A neointervencionalizmus mind nemzeti, mind szupranacionális téren (Európai Unió, IMF vagy a Világbank) jó tere lehet az állami bürokráciának és technokrata szövetségeseiknek. Gazdasági növekedést és profitot generáló állami beruházásaival kedvébe járhat az üzleti életnek. A növekvő állami adóbevételekkel képes leszerelni a magas adóktól rettegő gazdagokat, és hatékony jóléti politikájával képes meggátolni a legszegényebb társadalmi csoportok leszakadását." *(Ladányi János, Csanádi Gábor, Gerő Zsuzsa, Liskó Ilona, Szelényi Iván, Virág Tünde, 2019) 244 p.*

Az állam jóléti politikája tehát, a megszerzett univerzális transzferek átfogalmazásával és a hozzáférések feltételekhez kötésével szolgálja a fenti célok megvalósulását. Így, a segítő és kliensének köteléke az államtól származó elvárásból fakadó kötelezés miatt, mára jelentősen eltér a klasszikusnak mondható önkéntesen, vagy szükségből igénybe vett kapcsolattól. Magyarországon az is megfigyelhető, hogy a helyi transzferek és az államin túli egyéb erőforrások beszűkülő hozzáférési lehetőségei miatt, az önkéntes kliensek is viselkedésükben olyan mintázatokat hordoznak, ami egyébként a kötelezett kliensekre jellemző.
Talcott Parsons, a hatalmat úgy értelmezi, hogy az „a társadalmi rendszernek az a képessége, hogy el tudja érni, hogy a kollektív célok érdekében bizonyos dolgokat a társadalom tagjai végrehajtsanak". Erre az alapra hivatkozva állítja 1967-ben, hogy a hatalom „a tekintély intézményesülésének következménye". (Tew, 2009) Bourdieu (1978) az iskolai kommunikációt elemző írásában megerősíti Parsons állítását. Úgy látja, hogy a pedagógiai kommunikáció minden kelléke (az oktatás társadalmi tere, a szertartások, az időbeli ritmus), azaz a látható vagy láthatatlan kényszerek egész rendszere abban az irányban fejti ki hatását, hogy a legitim (hatalmi) kultúra társadalmilag szavatolt módon bevéső djön és későbbi betartása pedig a hatalom által kikényszeríthető legyen. Ez a folyamat „törvényes tekintéllyel ajándékozza meg" a tanári beszédmódot. „Mindez olyan szigorúan szabályozza a tanárok és a diákok magatartását, hogy a dialógus megteremtését célzó minden erőfeszítés rövidesen képzelgéssé válik, vagy nevetségbe fullad. A tanár nyugodtan felszólíthatja a diákot közreműködésre és ellenvélemény nyilvánítására – sohasem kell tartania tőle, hogy mindez csakugyan bekövetkezik. A hallgatósághoz intézett kérdések gyakran nem egyebek afféle szónoki kérdésnél; szerepük főként, hogy

kifejezzék, mennyire vesznek részt a hívek a szertartásban, a válaszok pedig többnyire csak rituális felelgetések."
A „törvényes tekintély" természetéből következik, hogy a kommunikáció tartalmát és minőségét alig-alig merik megkérdőjelezni. Az iskola, mint állami alrendszer, működése szerint sok egyezőséget mutat a szociális és gyermekvédelmi intézmények szolgáltató gyakorlatával. Ez a hasonlóság teszi lehetővé, hogy a tanár, a nevelő, a szociális munkás állami felhatalmazás alapján történő a diák, a kliens vagy ellátott irányába mutató kommunikációs stratégiáját összevessük, analógként kezeljük.
Mindezek után, a kliens számára nyújtott támogató szolgáltatás, a továbbiakban e megváltozott körülmények között, legtöbbször egy egyszerű felszólításként jelenik meg: *„ezt, meg ezt meg kell tenned, különben nem kapsz ellátást!"*

A gyerek felől érkező működésmódok különféle reakciókat váltanak ki a gyermekvédőkből. Sokan számolnak be félelemről, vagy épp ellenkezőleg maguk a segítők is dühösek és elutasítók lesznek. Könnyen megtörténhet, hogy a segítők egy része a kellemetlen érzések elkerülése miatt igyekszik elkerülni a „problémás" gyerekeket, és minimumra csökkenti a találkozások időtartalmát. Előfordul, hogy csak a szükséges lépéseket ellenőrzik, amivel nagyjából eleget tesznek a feléjük irányuló vezetői elvárásoknak. A gyerek viselkedésének felszínes értelmezése egy olyan válasz felé sodorja a szakembereket, ami sok szempontból nem felel meg a segítők önmagukról kialakított képének, ezzel az érintetteket újabb indulati spirálba sodorja és vélhetően saját magukat motiválatlanságba szorítják.
Feloldani a szituációt azzal lehet, ha a gyermekvédők normális viselkedésként értékelik a nevelésbe vett gyerekek ellenállását. Kiemelt jelentőségű ilyenkor a szakemberek felkészültsége, amivel csökkenthető a kötelezettségből adódó stressz és ha vannak olyan tudások, módszertanok és eszközök, melyekkel a nyílt agresszió vagy a passzivitás kezelhető.
A folyamat eredménye lehet akár az is, hogy a szociális munkás és kliense vagy a nevelő és a rábízott gyerek közötti hierarchikus távolság egyértelművé és dominánssá válik. Természetesen ekkor a kialakult kapcsolat mélységéről, őszinteségéről és annak minőségéről is szó van.

6.2. Kamaszok és fiatalok a gyermekvédelemben

Mint korábban bemutattuk a magatartási zavarral élő kamaszok viselkedésének hátterében jelentős identitáskrízis is tapasztalható. A gyermekotthonoknak a krízis feloldása érdekében a gyermekek viselkedésébe új nézőpontokat, értékeket kell beépíteniük, új magatartási formák kialakulását kell segíteniük, fejlesztve az intellektuális, érzelmi és indulati életüket, a szociális készségeket. A gyermekek személyiségfejlődési és viselkedési zavarában számos megnyilvánuló forma tapasztalható, így különösen a kitartás és a kezdeményezőkészség hiánya, az érdeklődés beszűkülése, a szinte állandósult hospitalizáció, érzelmi depriváció, érzelmi elsivárosodás, a társadalmilag elfogadható minták elfogadásának a hiánya, életvezetési zavarok, nagyfokú egoizmus, beszűkült életperspektíva, a jövőkép hiányossága. Valamennyi gyermekvédelmi gondoskodásban - gyermekotthonban, nevelőszülőnél - élő gyermek nevelésének alapja a gondozási terv. A gyermekközpontú nevelésben érvényre kell juttatni a korszerű nevelési módszereket. Ebben döntő szerep jut a családi, az iskolai és a munkahelyi háttérrel való együttműködés kialakításának is. A gondozási helyeknek tehát a személyiségformáláson túlmenően fel kell vállalniuk a családi kapcsolatok helyreállítását, a gyermek személyiségfejlődési, magatartási zavarainak korrekcióját. Fejleszteni kell továbbá a gyermekek külső kapcsolatteremtési, önállósági, felelősségvállalási, problémamegoldó, és érdekérvényesítő képességeit. A gyermekeket fel kell készíteni a munkavállalási nehézségekre, a munkaerő-piaci lehetőségeikre. A kulturális tőke iskola segítségével történő felhalmozásáról akkor tudnánk reális képet kapni, ha az összehasonlításokat valóban a teljes vizsgált csoportra kiterjesztenénk: azaz a továbbtanulók mellett megjelenítenénk a tovább nem tanulókat, ezzel téve teljessé a két csoport munkaerő-piaci esélyeit előre jelző képet.
A gyermekvédelmi gondoskodás rendszerében felnövekvő, nevelésbe vett gyermekek és fiatalok többsége az iskolában megszerzett kulturális tőke alapján a társadalom alsó tíz százalékába tagozódik be, azaz nagy esélyük lesz a társadalmi kirekesztődésre. Ha e mellett figyelembe vesszük, hogy e

fiatalok több, mint fele a gyermekvédelem rendszeréből – azaz megalapozott családi támogatás, szociális tőke nélkül – kezdi önállóan az életét, akkor még inkább kétségessé válhat a sikeres társadalmi integrációjuk.
Az integrációs program megvalósításához a gyermek együttműködésre való megnyerése mellett a szabadidő szervezés, a pedagógiai helyzetek, terápiás lehetőségek felhasználása, az élménypedagógia alkalmazása lehetnek a gyermekotthoni nevelés fókuszában.

6.3. A nevelő hatalmának forrása

Az autoritás a szabályozás, a vezetés és a döntés joga. Minden ember autoritással születik, aminek felnőttként megélhető alapját az a magabiztosság adja, hogy tisztában vagyunk azzal, kik is vagyunk valójában. Ez az autoritás nem sérti mások autoritását, nem fenyegető és nem erőszakos, ez megtart, kereteket ad, megerősít. A pedagógiai és még inkább a szociális munka a külső és belső világ integrálásával foglalkozó gyakorlat alapú tudomány, aminek alapfogalma az „empowerment", amit sokféleképpen értünk és használunk. Általánosan olyan tervezett cselekedetsorként értelmezzük, aminek fókuszában a kliens erővel való felruházásának megvalósítása áll. Ez a tevékenység hozzásegíti az egyént, a diákot, gyereket ahhoz, hogy elfoglalja helyét a külső világban, hogy megélje jogát, létjogosultságát.
Kérdés, hogy mennyire, milyen mélységben valósulhat meg a kliens erővel való felruházásának lehetősége, ha az állam eleve meghatározza a segítés módját, irányát és mennyiségét. A társas befolyásolásnak különösen erős módja, mikor az állam az általa felhatalmazott segítőn keresztül, a polgárai érdekeire, a közösség értékeire, a többségre hivatkozva jogszabályokat, házirendeket, együttélési szabályzatokat – ezáltal viselkedési normákat – léptet életbe. Az így kialakult szakmai térben a jog, mint a társadalmi etika megfogalmazója[1], újra megjeleníti azt a viszonyulást, amit korábban az univerzális rendszerek idején már „érdemes-érdemtelen" kérdésként elvetettünk.
A többség érdekére hivatkozva(!) – pedig Le Bon[2] óta tudjuk, hogy a heterogén „tömegekben a butaság, és nem a gondolkodó ész gyülemlik össze". Ez a többség, mint tömeg anonim és könnyen szuggerálható, mivel szüksége van az identitását adó érzelmi egységre. Ezek az érzelmek túlzottak és egyoldalúak, melyek erősségét fokozza az egyéni felelősség hiánya. A tömegek türelmetlenek, zsarnokok és maradiak, észérvekkel nem lehet őket meggyőzni, nem tűrik az ellentmondást és a vitát. Nincs szükség az igazságra, elég az illúzió – a tömegbe szerveződött embereket az általános nézetekből elterjedt szokások vezérlik. Ebben a megvilágításban Talcott Parsons és Pierre Bourdieu hatalom és tekintély értelmezése új színekkel lett gazdagabb.... Kijelenthetjük, hogy a tanár, az orvos, a nevelő vagy a szociális munkás a többségnek a része, így a diák, a beteg, a gyerek vagy a kliens irányába megfogalmazódó viszonyulások tartalmát az állami (többségi) felhatalmazásból származó erő határozza meg.
A jogszabályok, protokollok és eljárásrendek tovább tematizálják a morálisan aktívvá, ilyen módon váló pszichológiai teret – tehát a tervezett segítő beavatkozásnak ebben a furcsa környezetben, meghatározott attitűd mellett kell megvalósulnia.
Az így felépített rendben a kliens, a nevelésbe vett gyermek, a diák pontosan tudja, hogy személye érdemes-e a segítésre, vagy a hatalmi narratíva szerint, életmódja, faja, vallása, nemi identitása alapján inkább elkerülik őt és családját a támogató jóléti beavatkozások. Nem csak tudja, hogy mit gondol róla a társadalom, de azt többnyire el is hiszi. A személyét érő többségi hatások, az önmagáról való gondolkodását és önmagához való viszonyát is befolyásolják. „Az én (énfogalom) a személy önmagára vonatkozó információinak mentális reprezentációja. Az énfogalom az egyéni tulajdonságokon kívül magában foglalja a személy társas identitását, szerepeit és a nemi identitást is. Az énfogalmon belül az

[1] például a („Hajléktalantörvény") 2018. évi XLIV. törvény, a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről szóló 2012. évi II. törvény módosításáról

[2] Gustave Le Bon: A tömegek lélektana (Psychologie des foules, 1913)

egyén saját magára jellemzőnek és fontosnak tartott tulajdonságait nevezzük énsémának. Az énséma irányítja az információfeldolgozást, szervezi és értelmezi az egyén saját magával és másokkal kapcsolatos tapasztalatait.

Az én funkciói:

- jelentést, értelmet ad az egyén tapasztalatainak,
- szervezi a gondolatokat, érzelmeket, a viselkedést,
- motivál a cselekvésre: tervet készít, ösztönzőket biztosít,
- mércét állít az egyén számára
  (Carver és Scheier, 1998)

A személy énsémájának sérülése, a pszichológiai én olyan funkcióinak kiesését vagy csökkent működését eredményezheti, ami az egyéni megküzdési stratégiák működését megnehezíti, esetleg végletesen ellehetetleníti. A megszerzett tapasztalatok, a mások szemében, mint torztükörben való megjelenés olyan kilátástalan helyzetekben rögzíthetik az egyéni ambíciók, tervek, vágyak és mércék szintjét, amik a fennálló társadalmi viszonyok hosszútávú rögzülésének irányába mutatnak.
Különösen élessé válhat ez a helyzet, ha a segítő életkörülményei csak kis mértékben különbek a segítségre szoruló kliensétől, akkor, ha a rendelkezésére álló erőforrások, a tervezett szociális és pedagógiai beavatkozás szempontjából nem elegendőek, akkor, ha az ellátandó kliensek sokasága jóval meghaladja az optimálisat, vagyis túlterhelt a segítő.

Napjaink gyermekvédőinek ismerős ez a helyzet, igen könnyen tapasztalják meg az állapotot, „amikor már nem látszik a gyerek".

Sajnos releváns az az asszociáció, amely szerint minden ilyen alapon szerveződő „segítéskor" 1971-et írunk, és Stanfordban vagyunk. Börtönőr lett a szociális munkás, a nevelő, a tanár és fogvatartott a kliens, az ellátott, a tanuló.
Messze provokatív az idézett kép, de a jelek mégis azt mutatják, hogy napi szinten válik megragadhatóvá a méltatlan és idejét múlt érdemes-érdemtelen dilemma, az áldozathibáztatás vagy az erősödő előítéletesség, idegengyűlölet és fokozódó részrehajlás. Előfordulhat, hogy a szociális munkás, a segítő, nevelő empatikus kísérőből szigorú bíróvá, hatalommá válik. Vajon akarja-e a hatalommal bíró, hogy a vele kapcsolatban álló alárendeltje erővel legyen felruházva, hogy saját erejét megélhesse, vagy újból megélje? Kinek az érdeke válik erősebbé?
Paul Kivel (Sebály, 2016) (Köves, 2018) ezt a kérdést úgy fogalmazta meg: dolgozhatunk-e egyidejűleg szociális ellátást nyújtó intézményként a társadalmi változásért is, vagy az ellátás biztosítása érdekében tett erőfeszítéseink elkerülhetetlenül fenntartják, sőt fokozzák a társadalmi egyenlőtlenséget?
Ide tartozik Bourdieu, a társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődéséről szóló elmélete is. Bourdieu (1978) központi jelentőséget tulajdonított ebben a folyamatban a kulturális és szimbolikus tényezőknek. Egyenesen azt állítja, hogy a francia iskolarendszer[3] fokozza a társadalmi egyenlőtlenségeket. Szélsőséges esetben nem is lehet társadalmi mobilitásról beszélni, hanem csak a meglévő társadalmi struktúrák reprodukciójáról. Bourdieu elméletét felhasználva, az előbbieket kiegészíthetjük azzal az elkeserítő feltételezéssel, hogy a (fehér) középosztály által nyújtott segítő beavatkozás nem csupán bírál, megméri kliensét, hanem rögzíti is a már meglévő társadalmi különbségeket. Ezt a gondolatot 1978-ban, az egypárti államhatalmi viszonyok mellett, Konrád György és Szelényi Iván (1989) így fogalmazza meg: „Az értelmiség minden korban ideologisztikusan, vagy részérdekeivel egyezően írja le önmagát, s ha ezek az érdekek koronként különböznek is, minden kor értelmiségének közös igénye, hogy kontextuális részérdekeit az emberi nem összérdekei gyanánt fogalmazza meg. Az egyetemes, az örök, a legfelsőbb tudás definíciója rendkívüli történeti változékonyságot mutat, de minden korban éppenséggel azt a tudáselemet határozza meg ilyenként az értelmiség, amely abban a korban

[3] P. Bourdieu: „Látnivaló, egyetlen sajátosan iskolai megkülönböztetés sincs, amelyet ne lehetne visszavezetni egymással rendszerszerűen összekapcsolódó társadalmi különbségek együttesére."

részérdekeinek leginkább megfelel, s ez pedig nem más, mint a kor tudásának azon része, amelyet saját szerepe monopóliumaként tud és akar fenntartani."
Végső soron a kérdés az, hogy ki van kiért? Egy erősebb társadalmi potenciállal bíró csoport saját megerősödéséhez, önmaga érdekeinek érvényesítéséhez egy gyengébb erővel bíró csoport kiszolgáltatottságait használja fel? Ez történik-e a nevelésbe vett gyermekkel való „együttműködés" során? Van eltérés a segítő kapcsolatban deklarált és rejtett célok között?
A felek közti interakciót játszmának nevezzük, ha a személyek közötti interakció többsíkú és a felszínen megjelenő kommunikáció mögött valamilyen többé-kevésbé tudatos, rejtett szándék áll (Berne, 2013). A játszmák nem kerülnek el senkit sem és a résztvevők különböző énállapotok szerint vesznek benne részt. Berne szerint az egyének szülői, felnőtti és gyermeki énállapotok mintájára valósítanak meg kommunikációt.
Ezek közül, csak az egymást kiegészítő énállapotok eredményeznek működőképes információcserét. Az összhang akkor bomlik meg, ha ezek a kommunikációs énállapotok (pl. felnőtt – szülő) egymást keresztezik.



(Működőképes információcsere sematikus rajza)

„Ne tekintsük tehát felelőtlenségnek, tréfálkozásnak vagy barbáságnak, ha tragikus magatartásformákban is – mint az öngyilkosságban, az alkoholizmusban, a kábítószer-élvezetben, a bűnözésben vagy a szkizofréniában – „játszmák lejátszását" látjuk. Az emberi játék legfőbb jellegzetessége nem az, hogy a benne megnyilatkozó érzelmek csak szimuláltak lennének, hanem hogy szabályozottak." *(Berne, 2013)*
Az emberi játszmák végső soron az emberi energiákért folynak, a győztes fél mindig energiát nyer, a vesztes pedig azzal fizet érte. Ennek tünetei közt megfigyelhető a tehetetlenség-érzés, cselekvésképtelenség, zavarodottság, gyengeség, döntésképtelenség, depresszió, harag.
A fentiek szerint, a nevelésbe vett kamaszokat kiszolgáltatott énállapotuk vagy belehajtja - mintegy acting out-ként[4] *(Meghalt egy magyar hős, 2018)*

1. egy keresztező kommunikációs sémába, vagy pedig
2. a kiegészítő énállapot szerint, „behódol" a segítőnek, a szociális munkásnak.

Gondolkodásunkat tovább árnyalhatja Buber 1923-ban írt (Buber, 1994) felvetése az emberi viszonyokról. Az általa felvázolt eszmerendszerben a valódi kapcsolatok csak a személyes viszonyban születhetnek meg. „A dialógusfilozófia szó szűkebb értelmében Martin Buber filozófiáját jelenti, amelynek alapgondolatait a szerző Én és Te című művében foglalta össze. Buber dialogikus szemlélete mélyen a zsidó szellemiségben, azon belül is a chászid vallási hagyományban gyökerezik. A buberi filozófia az emberi létet viszonyokban képzeli el, amelyeket kiterjeszt az emberközi és ember Isten közötti viszonyok területéről a létező egészére. Buber az emberi viszonyokon belül az Én-Te alapszó és az Én-Az alapszó által kifejezett viszonyokat különbözteti meg. Az egyik esetben az ember teljes lényével megélt, nem tárgyiasítható, közvetlen és maximálisan személyes viszonyulásáról van szó. Az ilyen viszonyulás egy kegyelmi megszólítottságra adott autentikus válasz. A másik esetben az embernek a világban lévő dolgokhoz fűződő szokványos hétköznapi viszonyulásáról van szó, amely létfenntartása szempontjából nélkülözhetetlen, de embermivoltának kialakításához és megőrzéséhez

[4] Azok a legtöbbször impulzív jellegű megnyilvánulások a pszichoterápiában, amelyek kirívó eltérést mutatnak a kliens szokványos viselkedésétől. Megjelenésük gyakran auto- vagy heteroagresszív.

elégtelen. A kétfajta viszonyulás összevetéséből egyértelműen kiderül, hogy Buber számára minden valóságos élet találkozás, sőt a jelenvalóság is csak a találkozásban konstituálódik." *(Imre, 2002)*
A gyermekvédelmi szakember, a nevelő ezekből a játszmákból, ezekből a kommunikációs sémákból, az Én-Az viszonyból a Kolb-féle tanulási modell mintájára – *önreflexió híján* - csak attitűdjében és autoriter hatalmában megerősödve tud továbblépni.



(Kolb-féle tanulási kör sematikus rajza 1.)

Önkényes kiválasztás után, nézzünk meg két – dinamikus ideáltípusként (Titkos) [5] értelmezett – játszmából született működési módot. (Természetesen sok más, akár kevert formában és más előjellel megjelenő lehetőség is felrajzolható.)

1. A nevelő, szociális munkás önreflexió nélküli működése a keresztező kommunikációs séma szerint:
   - megfigyelés: a gyerek vitatja az általa indított információ igazát,
   - következtetés: nem ért vele egyet, támadja a segítő szakértelmét,
   - cselekvés: a segítő bebizonyítja az igazát,
   - konkrét tapasztalat: együttműködés hiánya.

2. A nevelő, szociális munkás önreflexió nélküli működése a kiegészítő énállapot kommunikációs sémája szerint:
   - megfigyelés: a gyerek egyetért a segítő által indított információval,
   - következtetés: egyetért a segítővel, elismeri a szakértelmét,
   - cselekvés: a segítő tovább bizonyítja az igazát,
   - konkrét tapasztalat: a gyerek ráhagyja magát a segítőre.

A felvázolt sémák átgondolását követően kijelenthetjük, hogy egyrészt egyik esetben sem valósul meg a Buber által megfogalmazott minőségi Én-Te kapcsolat, másrészt a Kolb-féle tapasztalati tanulás helyett, ezekben az esetekben sokkal inkább az önmagát beteljesítő jóslat, negatív irányú Pygmalion hatás kialakulásának lehetünk a tanúi *(Dr. Budavári-Takács, 2011)*.
A játszmából való továbblépésnek ez az a fájdalmas útja, ami ellen a gyermekvédelmi szakembereknek fel kell lépniük.

[5] M. Weber (1967) A dinamikus ideáltípus „egy történeti folyamat: valamely történetileg ténylegesen végbemenő folyamat ellentmondásmentes modellje, ahogyan akkor játszódna le, ha azt a tiszta racionalitás irányítaná. Ettől természetesen a valóságban végbemenő folyamatok eltérnek, hisz azok szereplőit meghatározó módon érdekeik, irracionalitásuk, érzelmeik, attitűdjeik és körülményeik határozzák meg."

7. Mi segíti a kamasz nevelését? – a nevelő módszertani ismeretei, attitűdje, szakmai személyiségének fejlesztése

Cél:
A nevelő szakmai személyiségének, tudatosságának fejlesztése. Megérteni az önreflexió jelentőségét a gyermekvédelmi munkában, a kamaszokkal való foglalkozásban.

Kulcsszavak:
szupervízió; nevelői reziliencia fejlesztése; tranzakcioanalízis

Tanulást segítő kérdések:
A szakmai személyiség fejlesztésének milyen lehetőségei vannak? Mit jelent az önreflexió? Mi a szupervízió? Hogyan támogatja a nevelő szakmai és személyes életét?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

- Varga Aranka: *A gyermekvédelmi gondoskodásban élők az iskolában* (Család Gyermek Ifjúság XV. évf. 2006/6)
- Józsa Viktor: *Család-fókuszú gyermekotthon* (Család Gyermek Ifjúság XV. évf. 2006/6)
- Kozma-Vízkeleti Dániel: *Ha szeretsz, találd ki!* LelkiMorzsa-Kapszli 2016. szeptember 28.
- Tari Annamária: *#yz Generációk online* Tercium Kiadó (2015)
- Polus Enikő: *„Fontos lenne az oktatás részévé tenni az érzelmi edukációt, még mielőtt késő lesz" interjú* https://pszichoforyou.hu/eq-polus-eniko-interju/ utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Lajtorja Studió: *Asszertív kommunikáció* http://lajtorjastudio.hu/tudastar/asszertiv-kommunikacio/ utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Pataki Éva: *Kontroll és segítő funkció a szociális munkában* Budapest, 2008. december http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:cxzPHDsS2R8J:xa.yimg.com/kq/groups/19585814/2127524041/name/05.doc+&cd=8&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&client=safari utolsó letöltés: 2019.08.31
- Pataki Éva: *Szociális esetmunka munkanélküliekkel http://www.3sz.hu/sites/default/files/uploaded/pataki_eva_-_szocialis_esetmunka_munkanelkuliekkel.pdf* utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Varga István: *Lehetséges-e a „minőségbiztosítás" a szociális szférában?* http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2008/86/news utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Varga Olga: *Konfliktuskezelés* NSZFI (2008) http://kepzesevolucioja.hu/dmdocuments/4ap/3_1283_tartalomelem_013_munkaanyag_100731.pdf utolsó letöltés: 2019.08.31.
- Járó Katalin – Antal Sándor: *Pszichológiai iskolák napjainkban – a tranzakcióanalízis (ta) képessége a megújulásra*. Magyar Pszichológiai Szemle 2015, 70. 3/6. 597–616. http://real.mtak.hu/37470/1/0016.2015.70.3.6.pdf utolsó letöltés: 2019.08.31.

7. 1. A szakmai személyiség fejlesztésének lehetőségei

A szupervízor, mint vezető

Létezik-e olyan társas helyzet, ahol megteremtődhet az az intim miliő, ami kedvez a szakmai önismeret fejlődésének? Milyen önreflexív folyamatok szükségesek ahhoz, hogy a gyermekvédő segítők hipotézisem szerinti működése megváltozzon? A segítő szerepben lévő szociális munkás fel tudja-e tenni magának ezt a kérdést? Van-e olyan ember, aki segít a kérdés megfogalmazásában?
Itt az idő, hogy beszéljünk a szupervízióról. Mi legyen a szupervízió elsődleges célja? – vezesse, erősítse, koordinálja és értékelje a szociális munkás tevékenységét? Azokat az autoritásokat tegye fókuszba, ami a vezetés támogatását szolgálja?
A vezető feladatai közül ki szeretném emelni az alábbiakat: kultúrát épít, értékeket közvetít, példát mutat, bizalmi légkört teremt, célokat tűz ki mások számára (segít másoknak a célkitűzésben), elvárásokat tisztáz, támogató – fejlesztő visszajelzést ad és konfliktusokat old meg.
Amennyiben a szociális munkás támogató jelenlétét vezetésnek – erő alkalmazásának – tekintjük, akkor a fenti táblázatban összefoglalt általános vezetői attitűdök analogikus összehasonlítása,

Erő típusa	Az adott válasz
Konkrét erő, szankció (fenyegetés) vagy jutalom (ígéret)	Engedelmesség, szófogadás
Kapcsolatokra, bizalmi, érzelmi alapra épülő	Azonosulás
Tudásalapból, szakmai tekintélyből fakadó	A megértettek és elfogadottak beépítése a reakciókba

érvényes lehet a megfelelő támogató karakter meghatározásához is.
A kötelezett klienssel való együttműködés legcélszerűbb iránya a szakmai tekintélyből fakadó, de érzelmi alapú beavatkozási attitűd.
A szupervízió ebben az esetben a szociális munkás szakmai személyiségének erősítését – a meglévő szakmai, etikai és filozófiai alapok támogatása, tehát az edukatív funkció előtérben tartása mellett – és azoknak a mentálhigiénés tartalmaknak a fejlesztését célozza meg, amelyekkel a szociális munkás a fenti kívánt célt meg tudja valósítani. A segítőt érő szupervíziós hatás, Arisztotelész a dráma hatását magyarázó katarziselméletére emlékeztető módon jelenik meg. „A dráma sajátos műfaja, a drámai élmény megrázó hevessége, gondolkodásra és utólagos lelki feldolgozásra ingerlő effektusa kényszerítette Arisztotelészt arra, hogy az öntudat időleges feloldódását észrevegye és leírja, és rámutasson, hogy a néző szinte azonossá válik a drámai hőssel, átveszi annak érzelmeit, képzeletben maga is annak a világában él. Már nem az az ember többé, aki hétköznapjaiban lenni szokott, az a valója átmenetileg megszűnik létezni. A drámai hős érzelmei így átviharzanak a nézőn, megismeri az emberi lét különleges sorshelyzeteinek feszültségeit, és amikor lebonyolódik a tragédia, és a végkifejlet után elhal a szó, eltűnnek a maszkok, a figyelem lassan visszatér megszokott keretibe, az átélt érzelmek és szenvedélyek megtisztították a lelket a benne felgyűlt különböző indulatoktól, feszültségektől. A katarzis megtisztulást jelent, innen ered az elmélet elnevezése.” *(Buda, 1980)*
Az így működő folyamatban megvalósulhat az a cél, hogy a nevelő, gondozó, szociális munkás önreflexív szakmai magatartása, az introspekció segítségével, kialakulhasson. A szupervízand önmegfigyelése segítséget nyújt ahhoz, hogy a gondolatai, érzései, melyek a kliensével végzett segítő

beavatkozás során megjelennek, tudatosuljanak és ezáltal átkereteződjenek. Idetartozónak érzem Wilhelm Wundt által megfogalmazott teremtő rezultáns elvet, (1921) [6] ami szerint az eredményt nem lehet levezetni az összetevőkből, csak fordítva: az eredmény összetevőit lehet azonosítani az eredményből. Ebben a fogalmi keretben a részek megelőzik az egészet, de az egész mégis több, mint a részek puszta összege. Az egészeket új minőség jellemzi, de ez az elemekben alkatilag már előre „kiképződött". Ilyen például a fényérzékelés és a szemizmok mozgásából következő téri képzetek megjelenése. (Pléh, 2010) Ez a gondolat rokonvonásokat mutat a 80-20 szabállyal, ami kimondja, hogy a következmények 80 százaléka, az okok csupán 20 százalékára vezethető vissza.[7] Úgy érzem, hogy ezek az elméletek a szupervíziós támogatás során, hangsúlyosan igazzá válnak.

Mindezek után, fontosnak tartom kiemelni, hogy különös odafigyelést, védelmet kell nyújtani a kliens és segítőjének játszmájából korábban leírt módon kilépő szociális munkásnak, a nála jelentkező kettős tudattartalom okozta feszültség miatt. Ez a két eltérő tudattartalom pontosan megegyezik a felvetett, talán provokatív kérdésben feszülő ellentétnek: segítő vagyok? és elnyomó?

„A kognitív disszonancia arra a kapcsolatra utal, amely tudattartalmak között létezik, és amely „disszonáns", mint a szó szótári jelentésében, ellentmondásos. Festinger szerint a kognitív disszonancia akkor fordul elő, ha egy egyén két olyan dologról tud, amelyek nem illenek össze. Pl.: egy személy, aki tudja magáról, hogy kiemelkedően kompetens és intelligens, de gyakran éri kudarc. Ez a két kogníció nem illik jól egymáshoz, ezért disszonáns. Festinger feltételezi, hogy a disszonancia averzív (kényelmetlen) állapot és az emberek motiváltak, hogy ezt az érzést csökkentsék, vagy a helyzetet elkerüljék.

A kognitív konzisztencia elméletek feltételezik, hogy a disszonáns gondolatok és viselkedés konfliktust szülnek, szorongást és feszültséget teremtenek. Azt jósolják, hogy az emberek megváltoztatják viselkedésüket, törekedve a disszonancia csökkentésére, azért, hogy kialakítsanak egy bizonyos mértékű „azonosságot" mindennapi életükben. Az egyének ezért folyamatosan a következetesség (konzisztencia) megteremtésére törekszenek gondolataik és viselkedésük között. Ezt azért teszik, hogy meglehetősen stabil módon fenntarthassanak fontos tudattartalmakat az énről." (Atwood)

A gyermekvédő nevelő szerepéhez kapcsolódó – külső és belső erők által elvárásként megfogalmazott – működési mód, amivel a szupervízand énazonos magatartást kíván fenntartani, szinte naponta bukhat el, válhat áldozattá a tudattartalmak küzdelmében. Egyértelműnek látszik, hogy a szupervízand szenved az így kialakult helyzetben. A küzdelem fokozza a kiégési szindróma[8] megjelenésének esélyét. Tehát ilyenkor a szupervízori munka, kifejezett burnout-prevenciót is jelent, ami segítheti a kliens és a szociális munkás közti ideális távolság beállítását, a stressz felismerését és intellektuális, racionális megközelítését. A folyamat a szupervízandot abban támogatja, hogy elérje énazonos nyugalmi állapotát, illetve abban, hogy magát a folyamatot és annak lépéseit tudatosítsa. Ebben az esetben a szupervízió, a korábban említett Kolb-féle modell egy másik változataként, mint egy segített, vagy támogatott tapasztalati tanulási folyamat értelmezhető.

Az így átgondolt folyamatban a megfigyelés helyét, az önmegfigyelés veszi át, a cselekvését pedig az önreflexió. A szupervíziós tanulás során önmegfigyelésként, a gyerekekkel végzett munka alatt, az adott helyzet, esemény, interakció racionális elemzését értem, míg az önreflexió a katarzist kereső intellektuális, mentális felismerést jelenti.

[6] W. Wundt: A teremtő rezultáns elve. „Minden lelki kapcsolatnál az eredmény nem csupán azoknak a puszta elemeknek az összege, melyekből keletkezett, hanem egy új terméket is jelent, mely azonban amaz elemekben alkatilag már előre »kiképződött«."

[7] Vilfredo Pareto olasz közgazdász 1906

[8] A kiégési szindróma (angol kifejezés, a burnout syndrome-ból) azt a tünetegyüttest jelöli, amely hosszú távú fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen stresszhatások következtében jön létre, fizikai-érzelmi-mentális kimerüléssel jár, és elsősorban azokat sújtja, akik munkájuk során társadalmi segítő funkciót látnak el, humán területen dolgoznak, vagy akiknek munkájukhoz az átlagosnál sokkal nagyobb mértékű empátiára vagy azonosulásra van szükségük.



(Kolb-féle tanulási kör sematikus rajza 2.)

Ez utóbbi hatás etikai vetülete hordozza azokat a tartalmakat, melyeket a szociális munka, a segítés alapértékeinek tekintünk. Az alapértékek megőrzésétől azt várjuk, hogy a személyek és csoportok közti empátia és a szolidaritás növekedjen, illetve azt, hogy születésétől kezdve minden ember egyenlősége és szabadsága megvalósuljon. Az egyik legfontosabb hozzávaló az önbecsülés. Az önbizalmunkat természetesen a számunkra fontos emberek véleményéből építjük fel, az elismeréseket is a tőlük való visszajelzésekből várjuk. Ezt a kört jó esetben a családunk, a barátaink, a hozzánk legközelebb álló kollégák alkotják. Hogy személyes életünkben a társunkon és magunkon kívül, kinek és miért akarunk még megfelelni, az nyilván hatással van életünkre. A külső megfelelés kényszerét ma még inkább sokszorozza a közösségi média. Mivel ott az emberek nagy része több száz ismerősnek akar egyszerre "jól" teljesíteni. Lehetetlen és abszurd célkitűzés. Jó lenne felismerni, hogy nem kell mindenkinek lájkot nyomni az életünkre, elég, ha a szűk környezetünkben él a harmónia. A társas kapcsolatokban az egyik legfontosabb momentum az odafigyelés, a törődés, az egymásra hangolódás. Ezek nélkül a társas lét egy harc, amelyben folyton azt kell lesni, mit lép a másik, és erre mit lépjek én. Így élni fárasztó, és teljesen távol áll a harmóniától.

Az Eric Berne által kidolgozott és azóta továbbfejlesztett tranzakcióanalízis (TA) segítheti, a másokkal folytatott, nyílt és tudatosabb kommunikáció megvalósulását. A tudatos, de szabadon választott reakcióink és a tiszta, egyértelmű interakciók munkánkat hatékonyabbá, örömtelibbé teszik. Az őszinte közeledés eltér a veszélyekkel teli játszma nyitólépésétől. A szupervízió során megvalósuló bizalmas, nyílt, szakmai, elfogadó kommunikáció hozzásegít ahhoz, hogy személyes (szakmai) szinten megtörténjen a változás.

„A mester örökségének lényege: magas szintű szakmaiság az egyik oldalon, ami ugyanakkor összhangban maradt a másik oldalon a közérthetőséggel, melyet a metaforákban gazdag, a játékosságra, humorra is építő nyelvezet, továbbá a kliens avatottságát, felelősségvállalását támogató vizuális modellek által ért el. A professzionalitás és a popularitás az alkotó életművében megteremtett egysége egy megőrzésre méltó érték. A feladat annak a „szegények orvosaként" komolyan vallott mélyen demokratikus üzenetnek a további kibontása, hogy a pszichológia nem egy szűk szakmai közösség privilégiuma, hanem egy az élet minőségét javító kultúra, amely mindenkié *(Berne, 1957, 1968)." (Járó Katalin – Antal Sándor, 2015. 600. oldal).*

Felhasznált irodalom

- Atkinson, R. L. –Atkinson, E. E. Smith – Bem, D. J.: *Pszichológia.* Osiris, Budapest (1997)
- B. Kádár, J.: *Oldás és kötés: a korai serdülőkor folyamatai és helyszínei*. (1997)
- Dr. Bagdy Emőke: *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Tankönyvkiadó, Budapest, (1977) 11-18. o. 38-69.o.
- Barcy Magdolna: *Konfliktusok és előítéletek - A vonzások és taszítások világa.* Budapest, (2012)
- Bettelheim, B.: *Az elég jó szülő.* Park könyvkiadó (2014)
- Bíró Anna: *Család nélküli gyermek*. 1970. in: A gyermek-pszichoterápia elmélete és gyakorlata II., Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2001 224-228.o.
- Bruce D. Perry-Maia Szalavitz: *A ketrecbe zárt fiú- és más történetek egy gyermekpszichiáter jegyzetfüzetéből*, Park Könyvkiadó Kft. (2017)
- Büki Péter: *Ami a „fura" mögött van*, in: Fejlesztő pedagógia 12. évfolyam, 2001/6. 82-85.o.
- Carver, C. S.-Scheier, M. F.: *Személyiségpszichológia,* Osiris, Budapest (2001)
- Cole, M.-Cole, S.: *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest (1997)
- Comer, R. J.: *A lélek betegségei.* Osiris, Budapest (2000)
- Czeizel Endre – Danyi Gyöngyi – Herrer Ágnes – Orosztóth Miklós – Rátay Csaba: *A terhesség alatti pszichoszociális stresszek hatása a szülészeti események alakulására*, in: Magyar Pszichológiai Szemle (1991) 3. 251-261.o.
- Erikson, E. H, 1997: *Az emberi életciklus.* In Bernáth, L. – Solymosi, K, 1997: *Fejlődéslélektan* Kapócs, I.-Maár, M.- Szabadka, P,2004: Ifjú-kór 3. Okker, Budapest
- *Gyermek- és Ifjúságpszichiátria* Szerkesztette: Vetró Ágnes-Williem Ll. Parry-Jones, Szeged, 1996. 56-60.o. 67-69.o. 140-141.o. 183-193.o. 256-261.o. 310-315.o. 452-460.o.
- György Júlia: *Elméleti és gyakorlati problémák az antiszociális személyiség körül,* 1970. in: A gyermek-pszichoterápia elmélete és gyakorlata II., Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, (2001) 203-223.o.
- Judith Herman: *Trauma és gyógyulás*, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, (2003) 121-142.o.
- Kernberg P.F.: *Személyiségzavarok gyermek- és serdülőkorban.* Animula kiadó (2000)
- Dr. Mailáth Mónika- Dr. Kovács László: *Serdülőkori krízisek, öngyilkosság és öngyilkossági kísérlet a gyermek-és serdülőkorban*, Kenézy Gyula Kórház, Gyermek-és Ifjúságpszichiátriai Osztály előadás
- Major Zsolt Balázs – Mészáros Katalin – Tatárné Kapus Éva: *"Fotel vagy karfa"* Budapest, Zenin Kft. (2008)
- Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak - Erőszakmentes kommunikáció*, Agykontroll Kft. (2001)
- Martin Dornes: *A kompetens csecsemő*, Pont kiadó, Budapest, (2002) 203-207.o.
- Murányi-Kovács, E.-Kabainé Huszka, A.: *A gyermekkori és serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (1988)
- N. Kollár Katalin-Szabó Éva szerk.: *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve* Osiris Kiadó Budapest (2017)
- Negrea Vidia: *Az áldozattá válás megelőzése resztoratív technikákkal* - Előadás, Debrecen, (2016)
- Nelsen, J.: *Pozitív fegyelmezés Reneszánsz könyvkiadó olvasókönyv*. Tertia, Budapest (2013)
- Németh Margit: *Hol kezdődött? Állami gondozott gyermekek traumatizációja* – Előadás, Budapest, (2015)
- Pikler Emmi: *A hospitalizmus megnyilvánulási formái napjainkban,* in: Magyar Pszichológiai Szemle, (1976) 441-447.o.
- Ranschburg Jenő: *A család anyagi helyzetének szerepe a gyermekkori magatartási zavarok kialakulásában*, in: Fejlesztő pedagógia 12. évfolyam, 2001/6. 26-34.o.

- Ranschburg Jenő: *Az agresszív gyermek*, in: Vevők az erőszakra? Fordulópont I. évfolyam, 1999/5-6 5-8.o.
- Ranschburg, J.: *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (1998)
- Révész György: *Szülői bánásmód – gyermekbántalmazás*, ÚMK, Budapest, 2004 32-48.o. 59-88.o.
- Solymosi, K.: *Fejlődéslélektan olvasókönyv*. Tertia, Budapest (1997)
- Tari Annamária: *Z generáció*, Tericum Kiadó, (2011)
- Thomas Gordon: *P.E.T. – A szülői eredményesség tanulása*, Budapest, (1998)
- Townsend, J.: *Kamaszhatárok*, Budapest, Harmat Kiadó (2012)
- Vajda, Zs.: *Nevelés, pszichológia, kultúra.* Dinasztia (1994)
- Vajda, Zs.: *A gyermek pszichológiai fejlődése.* Saxum (2014)
- Vikár György - Vikár András: *Dinamikus gyermekpszichiátria*, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, (2001) 64-78.o.
- Vikár György: *Az ifjúkor válságai*, Gondolat Budapest, (1980) 15-102.o. 150-186.o.
- Vikár György: *A serdülőkori válság*. In Kapócs, I.-Maár, M.- Szabadka, P, Ifjú-kór. Okker
- Winnicott D. W.: *A kapcsolatban bontakozó lélek*, Válogatott tanulmányok, ÚMK, Budapest, (2004) 206-214.o.

Ajánlott irodalom

- Barcy Magdolna: *Konfliktusok és előítéletek - A vonzások és taszítások világa*, Budapest, (2012)
- Major Zsolt Balázs – Mészáros Katalin – Tatárné Kapus Éva: *"Fotel vagy karfa*" Budapest, Zenin Kft. (2008)
- Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak - Erőszakmentes kommunikáció,* Agykontroll Kft. (2001)
- Monika Gruhl: *A keljfeljancsi-stratégia - Krízishelyzetek legyőzése*, Nordex Kft. Dialog Campus Kiadó (2013)
- Tari Annamária: *Z generáció*, Tericum Kiadó, (2011)
- Thomas Gordon: *P.E.T. - A szülői eredményesség tanulása*, Budapest, (1998)
- Townsend, J.: *Kamaszhatárok*, Budapest, Harmat Kiadó (2012)
- Vikár György: *Az ifjúkor válságai*, Animula Kiadó, (1999)