

Segítség! Kamaszodik a gyermekem!

**A KINCS Szülőklub tapasztalatai
kamaszos szülők számára**



**A program a Szociális és Munkaügyi Minisztérium
KAB-PR-09-A-0106 azonosító számú pályázati támogatásával valósult meg.**

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
1. Szülőklub – Mit is jelent ma kamasznanak lenni?	5
2. Szülőklub – Kamasz a családban.....	7
3. Szülőklub – A kamasz és kortársai.....	11
4. Szülőklub – Szubkultúrák.....	15
5. Szülőklub – A média hatása.....	17
6. Szülőklub – A kamasz és a droproblémák	21
7. Szülőklub – A veresegyházi kamaszok.....	26
Szülőklub után és köszönet	29
Felhasznált források	30

Bevezetés

Már több, mint 20 éve, hogy olvastam egy Nemere novellát – már nem is emlékszem a címére – de megragadott egy mondat, amely még ma is sokszor felsejlik előttem. A novella főhőse egy földi ember, aki beszélgetésbe elegyedik egy földönkívüli lényel. A lény azért érkezett, hogy tanulmányozza az emberiséget, s ez – a nem pontosan idézett mondat – maradt meg az emlékezetemben évtizedek távlatából is:

- Milyen furcsák is vagytok ti, emberek! Hetekig gyakoroltok, vizsgáztok, hogy autóba ülhesetek, de a világ legfontosabb feladatára – a jövő nemzedékek, gyerekeitek nevelésére nem oktatjátok a szülőket!

Lehet ez a mondat csak azért maradt meg bennem, mert épp a szüleim iránt kibontakozó kritika hiteles alapjául szolgált. Azóta már más nézőpontból szemlélem a mondat értelmét, de fontosságát most is elismerem. Vizsgálunk kell, hogy beszámolhassunk róla, érettek vagyunk, vizsgálunk és tanulunk kell, hogy belevághassunk egy szakmába – s nem csak az agysebészetre gondolok. Vizsgát teszünk, ha autóba akarunk ülni, hisz ezzel bizonyíthatjuk, talán kisebb eséllyel fogunk kárt okozni a környezetünknek, sőt vizsgálunk akkor is, ha állampolgárokká szeretnénk válni egy másik országban.

Mielőtt Kedves Olvasó felvisítanál, még mit nem, hogy majd csak akkor szülhetek, ha levizsgálom gyermeknevelésből?! Persze sok szempontból nem lenne helyes ennek a bevezetése, de talán a fenti eszmefuttatás rávilágít arra a tényre, hogy nem biztos, hogy mindenki ösztönösen jól végzi szülői feladatát. Nem azért, mert nem szeretne jó szülővé válni, hanem, mert nem látott megfelelő mintát, nem kapott kézzelfogható segítséget, nem tudta, hova forduljon, ha kérdése van.

A KINCS Alapítvány 3 évvel ezelőtt tűzte ki célul, hogy a helybéli tizenéves korosztály számára próbál teret adni a szabadidő hasznos eltöltésére, a problémáik megbeszélésére, az ismerkedésre. Az iskolákkal, önkormányzattal, rendőrséggel és több civil szervezettel együttműködve lassan kibontakozni látszik egy olyan helyi fórum, mely segítheti a kamaszokat napi kérdéseik, problémáik megoldásában. Ennek része, hogy **a tizenévesek gondjainak feltérképezését több oldalról, pl. közvetlen környezetük,**

szüleik bevonásával is segíthetjük. Ezen az elgondoláson alapult a KINCS Szülőklub létrehozása, melynek legfontosabb tapasztalatait foglaltuk össze a következő oldalakon.

Nem versenyezve a – magyarul is elérhető – színvonalas szakirodalommal, e kis füzetet azoknak szántuk, akik a kamaszkorú gyermekeiket szeretnék jobban megérteni, akik kíváncsiak más kamaszos szülők s persze szakemberek tapasztalatára, gyakorlati tanácsaira, s a helyi, veresegyházi és környékbeli kamaszviszonyokra.

A füzet tartalma elérhető honlapunkon is (www.kincs.info), ahol a helybéli kamaszok és családjuk számára fontos információkat, lehetőségeket, tippeket összegyűjtöttük, s folyamatosan beszámolunk a kamaszos témákról, nemcsak a kamaszokhoz, hanem a szüleikhez szólva is.

Vargáné Bukucs Zsuzsanna

2010



1. Szülőklub – Mit is jelent ma kamasznak lenni?

A serdülőkor, a kamaszévek, a tinédzserek csak néhány évtizede kerültek a laikus és szakmai érdeklődés középpontjába. A gyermek és felnőttkort összekötő nagyon fontos, küzdelmes szakasz sokáig nem is különült el az emberek gondolkodásában. A régi korok gyermeke házasságáig a szüleinél maradt, s esküvője után automatikusan felnőttként kezelték. Primitívebb népeknél is gyakran egy rövid, sokszor fájdalmas aktussal, beavatási szertartással válik felnőtté, a többiekkel egyenrangú taggá a fiúgyermek.

A mai korban a tinédzserek legfontosabb tulajdonságainak, az identitáskeresésnek és az önállósági törekvéseknek azonban már nagyon jó táptalajt nyújtanak a társadalmi és a kulturális változások. Mindez már az iparosodással elkezdődött, s a 20. század közepétől vált általánossá. Ugyanakkor a 21. század kamaszainak több olyan kihívással is szembe kell nézniük, ami a korábbi generációk számára még nem jelentett gondot. Gary Chapman a következőkben foglalta össze napjaink és a korábbi generációk fiataljai közötti kapcsolatot és különbséget.¹

Hasonlóságok

- A fizikai és értelmi változások, küzdelmek próbára teszik a fiatalot. Teste megváltozik, gondolkodásmódja átalakul, elkezdi keresni önmagát, célokat állít maga elé, világa kitágul.
- A szülei világnézetének, értékrendjének felülvizsgálatára készítetik a környezetéből érkező információk. Logikusan kezd gondolkodni, provokatív kérdéseket tesz fel, már nem hisz feltétel nélkül, hanem kételkedik, s magyarázatokat vár.
- Előtérbe kerül nemisége, szexualitása. A testi változások és a hormonális bumm a másik nemet a fiatal érdeklődésének középpontjába helyezi. Szüksége van a család iránymutatására, netán felvilágosító könyvekre, olyan bizalmas társakra, akikkel kérdéseit megbeszélheti.
- Fontos a fiatal számára saját jövője. Célt, értelmet kíván találni életének, szeretné tudni, mihez kezdhet majd saját magával, milyen foglalkozást, szakmát, iskolát

¹ Chapman 2009

válasszon. Ebben a családon kívül segítheti az iskola, de akár a pályaválasztási tanácsadó is.

Különbségek

- A technológiai fejlődés hatására az információk, a tudás olyan tárháza nyílik meg a fiatalok előtt, amire az internet megjelenése előtt nem volt példa. A fiatalok gyakran napi több órát töltenek e-mailezéssel, chateléssel, netes játékokkal, s a számítógép előtt töltött órák száma túlhaladja a tévénézésre szánt időt is.
- A mai tizenéves sokkal többet találkozik az agresszió, az erőszak valamilyen formájával akár a médiában, az iskolában, az utcán, de a családban is. Az erőszak az emberi természet része, de a mai fiatalok hozzászoktak az erőszakos jelenetekhez, s a Gallup Intézet felmérése szerint a fiatalok 4/5-ének saját bevallása szerint semmi gondot nem jelent az erőszakot tartalmazó filmek megtekintése.
- A hagyományos családmódel ma már nem olyan általános, mint korábban. Csonka családok, gyermektelen élettársak, dolgozó anya, háztartásbeli apa modelljeinek egész sora elfogadott a mai társadalomban. A sokféleség kínálta szabadság azonban a biztonságérzetet is csökkenti, s szociológiai kutatások a hagyományos családmódel felbomlása és a növekvő társadalmi feszültségek között közvetlen kapcsolatot vélnek felfedezni.
- A szexuális erkölcs fellazulása, a normarendszer engedékenysége, az egyértelmű szabályok hiánya megzavarhatja a fiatalok kibontakozó szexualitását. A semleges erkölcsi szabályok, az értékek relativizálódása, a szilárd értékrend hiánya nehezen teszi értelmezhetővé a fiatal számára a jó és a rossz, az erkölcsös és az erkölcstelen fogalmát. Sok fiatal azt tartja jónak, ami jólesik neki.
- Ebben a helyzetben a fiatal generációknak még nagyobb szükségük van szüleik útmutatására, különösen az életüket nagyban befolyásoló kérdésekben: pályaválasztás, továbbtanulás, felelősségvállalás. Ahhoz, hogy ezt a feladatot mi, szülők jól elláthassuk, szükségünk van arra, hogy megértsük a kamaszokat, legyen türelmünk, időnk és kellő szeretetünk foglalkozni gondjaikkal, érzéseikkel.

2. Szülőklub – Kamasz a családban

Általános a nézet, hogy gyermekünk kamaszkora egy eredendően nehéz, problémás időszak a család életének, s már szülőként előre stresszeljük magunkat, hogy is fogjuk átvészelni ezt az időszakot. Jó hír, hogy az esetek többségében azok a gondok, amiket a serdüléssel kapcsolatba hozunk, - kábítószerrel való visszaélés, bűnözés, felelőtlen nemi élet, a tekintéllyel való konok szembeszegülés -, egyáltalán nem olyan általánosak és riasztóak, mint ahogy gondolnánk. A szerető, nyugodt családi légkörben nevelkedett gyermekek csak ritka esetben lesznek teljesen deviánsak, mikor eléri kamaszkorukat. Természetes, hogy a fizikai és pszichés változások, amik a gyermekben zajlanak, megterhelik őt is, és családtagjait is, de kamaszkorban is tudunk törekedni a kielégítő szülő-gyermek kapcsolatra. Ehhez érdemes felismernünk, hogy mik azok a tényezők, amik befolyásolják, alakítják a kamasz gondolkodását, cselekedeteit, annak érdekében, hogy szülőként fel tudjuk vértézni gyermekeinket azzal az erővel, melynek segítségével képesek lesznek felülemelkedni a környezetből érkező gyakran káros hatásokon.

A gyermek és a kamasz számára is rendkívül fontos szülei aktív jelenléte. Ha válás, haláleset történik a családban, ez a fizikai jelenlét természetesen nem tartható, s ilyenkor megszakadhat az a szülő-gyermek kapcsolat, mely feltétele a gyermek biztonságérzetének és érzelmi fejlődésének. A szülők fizikai jelenléte aktív kapcsolat és **kommunikáció nélkül azonban nem sokat ér.** Beszéljünk minél többet a gyerekekkel, tanuljuk meg világukat, fogadjuk el érdeklődési körüket, hisz csak így kerülhetünk hozzájuk közelebb. A közös családi étkezések kiváló alkalmak a kommunikációra, ezért is tartja nagyon sok szülő elengedhetetlennek ezt a családi rítust.

Az önmagát, identitását kereső kamasz mindennél jobban vágyik elismerésre, támogatásra, elfogadásra. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy folyamatosan elutasítják, másokhoz, netán testvéréhez hasonlítgatják, azt hiszi nem elég jó, nem méltó szülei szeretetére. Mindenképp távolítsuk el szótárunkból a „bátyád nézd milyen ügyesen megcsinálta, bezzeg te...” kezdetű mondatokat.

Mit tehetünk azonban, ha szülőként azt tapasztaljuk, hogy a gyermekben rengeteg kivetnivalót találunk? Hogyan is fogadhatnánk el olyannak, amilyen, ha közben nem

értünk egyet viselkedésével? Ilyenkor kerül előtérbe a fegyelmezés, netán a retorzió, mellyel fel kívánjuk hívni a gyermek figyelmét arra, hogy viselkedése nem elfogadható. S nagyon fontos a kifejezés: a gyerekeknek tudnia kell, hogy nem ő, hanem csak viselkedése nem tetszik nekünk. Éreznie kell azt a **feltétel nélküli szeretetet**, mely ugyan a legtöbb szülőben megvan, csak nem mindegyikünk tudja azt a kamasz számára is érthető módon kifejezésre juttatni. Nagyon fontos ne a gyermeket, hanem tetteit értékeljük, de úgy, hogy egyben irányt mutatunk. Ne azt mondjuk neki, hogy „önző vagy”, hanem azt, hogy „legközelebb figyelj kicsit jobban a többiekre is!”

Már nagyon régóta tudjuk, hogy **a pozitív megerősítés sokkal hatékonyabb tud lenni hosszú távon, mint a retorzió**, a büntetés. Miért nyúlunk mégis előszeretettel a büntetés eszközhöz? A válasz nagyon egyszerű, mert rövidtávon hatékonyak tűnik. A kamasz - a büntetéstől való félelem miatt - mikor látjuk, akkor abbahagyja a nemkívánatos viselkedést. Kutatók azonban megvizsgálták, hogy ez a fajta engedelmesség nem lesz tartós. Ha a szülő nem látja, a kamasz sokkal nagyobb eséllyel folytatja a tiltott tevékenységet, mintha más módon bírnánk rá a káros viselkedés felhagyására. Ez a más mód pedig a kommunikáció megfelelő volta. Ha egyszerűen csak tiltunk, s kilátásba helyezzük a büntetést, akkor a gyermek nem fogja érteni, mi motivált minket. Érdeemes korának, érdeklődésének és tudásának megfelelően elmagyarázni neki, hogy viselkedésének milyen következményei lehetnek. Ehhez pedig az kell, hogy tudjuk, mik azok az érvek, melyek befolyásolhatják gyermekünket. A számára nem releváns érvek nem lesznek elég visszatartó erejűek.

Itt pedig elérkeztünk egy nagyon kényes kérdéshez, **a fegyelmezés és a felelősségvállalás** témaköréhez. Minden családban szükség van arra, hogy a közös együttlétek szabályait a család tagjai közösen felállítsák. Ezek a szabályok természetesen rugalmasak és nem axiómaszerűek kell, hogy legyenek. A szabályok és korlátok adják meg az egyén szabadságának kereteit. Korlátok nélkül szabadságról nincs is értelme beszélni. Az a család, ahol nincs egységes, követhető szabályrendszer, vagy túl gyorsan változik, a kamasz nem ismerheti fel korlátait, nem lesz biztonságérzete, s így önbizalma is sérül. A szabályok természetesen azzal is járnak, hogy megszegésükért a fiatalnak is felelősséget kell vállalnia. Felelősséget azonban mindenki csak azért tud vállalni, aminek ismeri a hatásait, következményeit. Vonjuk be tehát a kamaszt is a családi szabályok és a

szabályszegések következményeinek megállapításába. Ne egyszerűen csak mondjuk azt neki, hogy 10 órára haza kell érnie, hanem kérdezzük ki, mikorra szeretne hazaérni, a többiek meddig maradhatnak, s lehet, hogy meglepődünk, ha ő maga javasolja majd a 10 órát. Természetesen mondjuk el azt is, mennyire fontos, hogy pontos legyen, s együtt találjuk ki, mi történik, ha netán késne, s mit kell tennie, ha valamiért mégsem tud időben otthon lenni.

Ami a fentiek alapját megadja, s nekünk szülőknek a legfontosabb üzenet, **a gyermek, s a kamasz is áhítozza a szeretetet**. Hogyan is tudjuk szeretetünket kifejezni iránta?

- Először is dicsérettel, elismerő szavakkal akár a többi családtag jelenlétében.
- Nagyon fontos a testi érintés. Egy ölelés, egy puzsi, egy apai vállon veregetés több üzenetet hordoz, mint amit szavakkal el tudunk mondani.
- A kamasszal eltöltött minőségi idő, egyáltalán a vele, csak neki szentelt idő rendkívül fontos. A meghitt beszélgetésekkel közelebb kerülhetünk gyermekünkhöz, megérthetjük őt, tanácsainkkal terelgethetjük gondolatait, s sugalljuk neki, hogy ő valóban mindennél fontosabb. Természetesen soha ne kérértlen tanácsokkal lássuk el, hanem mindig kérdezzük meg, kíváncsi-e a véleményünkre. Meséljünk neki saját hasonló gondjainkról, s arról, hogyan oldottuk meg, így könnyebben elfogadja a szülői tanácsot, mintha az kinyilatkoztatás lenne.
- Tegyük neki szívességet! Érezze, hogy nemcsak üres szavakat jelent az „én megtennék érted bármit” kifejezés. Segítsünk neki megírni a házi feladatot, barkácsoljunk együtt, reggelre készítsük el kedvenc teáját, de ne kényeztessük el feleslegesen. Tanítsuk meg önállóságra, de ez ne azt jelentse, hogy többet semmit nem teszünk meg neki.
- Értékeljük megfelelően az ajándékok szerepét. Gondoljuk csak meg, hogy kisgyermekünk mekkora szeretettel képes gyártani a nekünk szánt rajzokat, kis terítőket, gyurmafigurákat, melyet ajándéknak szán, egyszerűen csak szeretete kifejezésének. Az ajándékokkal nagyon jól kifejezhetjük szeretetünket, de ezek az ajándékok ne manipulatívák, vagy üzletszerűek legyenek. Ha a kamasz azt érzi, azért viszünk ajándékot, mert szeretnénk megvásárolni szeretetét, még jobban elfordul tőlünk. Nem minősül ajándéknak az üzletkötés sem: „Megveszem neked azt a ruhát,

ha ma este te mosogatsz.” Az ajándék legyen inkább figyelmesség, kedvesség, mindig kerítsünk megfelelő alkalmat az átadására, s nem kell a következő születésnapig várni.

Kezeljük jól saját és gyermekünk indulatait! Elkerülhetetlen, hogy előbb-utóbb valamilyen nézeteltérés támadjon a szülő és a kamasz között. Ilyenkor szülőként nagy a kísértés, hogy gondolkodás nélkül, tekintélyelven belefojtsuk a szót a fiatalba. Különösen, hogy nemtetszésének a kamasz gyakran nem a megfelelő módon ad hangot. Ha konfliktus van, mindig hallgassuk meg érveit, ha nagyon dühös, akkor is hagyjuk, hogy kitombolja magát, hisz ez hoz számára megnyugvást, ráadásul képet kapunk gondolatvilágáról is. Ha kissé lehiggadt próbáljuk megfejtetni a félreértés okát. Kérdezzük meg tőle: „ Ha jól értem azért vagy dühös, mert...”. Ne védekezzünk, ne magyarázkodjunk, ne adjunk kéretlen tanácsokat, csak próbáljuk meghallgatni, megérteni a kamaszt! Ha a fiatal látja, hogy valóban kíváncsiak vagyunk rá, akkor könnyebben megnyugszik, s hallgatja meg a mi nézőpontunkat is, s találhatunk közösen megoldást a problémára. .Ha kiderül, hogy valóban hibáztunk, akkor ismerjük el, bármily nehéz is. Ezzel nagyobb tiszteletet ébresztünk magunk iránt. Ugyanakkor, ha a kamasz azt látja, hogy figyelmünket a mondanivalójára, s nem provokatív hangneme köti le, egy idő után megtanulja kezelni saját dühkitöréseit, s egyre érettebb módon tudja majd nemtetszését kinyilvánítani.

3. Szülőklub – A kamasz és kortársai

Pszichológusok szerint a szülő-gyermek kapcsolatnak két konfliktusokkal is terhelt időszaka van. Az első a kétéves kor körüli dackorszak, míg a második a serdülőkor. Mindkettő esetben a kulcs a gyermek önállósodási törekvéseiben található. A szülők számára az önállóság keresése azért okoz nehéz pillanatokat, mert az eddig teljes mértékben rájuk utalt gyermek egyszer csak már nem kér az eddigi gondoskodásból, szeretne önállóan dönteni, egyedül problémákat megoldani. Természetesen **az önálló döntések meghozatalát is tanulnia kell a gyermeknek**. Akit mindig irányítottak, sosem adtak lehetőséget arra, hogy saját maga válasszon a lehetőségek közül, az felnőtt korában is képtelen lesz jó döntéseket hozni. Nagyon fontos tehát, hogy adjunk teret a fiatal szárnypróbálgatásainak, még akkor is, ha látjuk, hogy döntésével nem feltétlenül értünk egyet.

Az önállósodás azzal is jár, hogy a fiatal tudatosan próbál egyre jobban kiszakadni a családi kötelékekből, s egyre fontosabb lesz számára a kortárs csoportok nyújtotta közösség. Ebben a helyzetben **a 12-16 éves fiatal folyamatosan „ingázik” a biztonságot nyújtó családi háttér és a kortárscsoportok között**. A szülőktől való leválás nem megy egyik napról a másikra. Már a születéssel – a fizikai leválással elkezdődik, s a serdülőkorban válik teljessé a folyamat. Igen fontos, hogy tudjuk, mi szülők, hogy a serdülőkor az utolsó lehetőségünk arra, hogy alakítsuk, formáljuk a fiatalt. Ez nem jelenti azt, hogy addig nincs feladatunk, s majd akkor mindent rendbe hozunk, de azt sem, hogy a gyerek 6 éves kora után hátra dőlhetünk, mert mi már minden alapot megadtunk neki, most majd jöhet az iskola nevelő feladata.

Serdülőkorban tehát a kamasz még nem akar kiszakadni a családból, de önállóságra vágyik, s függetlenedni kíván. A függetlenedés mind fizikai (saját szoba, egy kis zug, több otthontól távol a barátokkal töltött idő) s érzelmi szinten is elkezdődik. A kamasz már nem minden gondolatát akarja velünk megosztani, s ezt a törekvését el kell fogadnunk, de a tudomására kell hoznunk, hogy segítségre, támogatásra mindig számíthat ránk. **Nagyon fontos számára az a fészek, ahova a szárnypróbálgatások után mindig hazatérhet, s ott szeretettel várják.**

A kamaszkor ma már nagyon hosszú ideig, akár 30 éves korig is elnyúlhat, s van mikor ez a fejlődési fázis kimarad, vagy csökevényes formában zajlik le. Nekünk, **szülőknek nagyon nehéz, de kötelező feladatunk elengedni gyermekünket, s támogatni önállósodási törekvéseit.** Egy anyának nagyon rosszul eshet 18-19 éves gyermekének az a mondata, hogy „amint lesz rá pénzem, elköltözöm itthonról”, de ez azt jelenti, hogy kettejük kapcsolata jó úton halad. A fiatalban meg van a törekvés az önállósodásra, s ezért hajlandó tenni is valamit.

A kamaszkori szocializációnak nagyon fontos szerepe van a fiatal életében. Ekkor tanulja meg kezelni környezetét, s legfőképp érti meg saját magát is. A **kortárs csoportokkal** kialakított kapcsolata döntő jelentőségű fejlődése szempontjából. A kortárs csoportok azok a kis közösségek, baráti társaságok, melyekben a fiatalok mintegy kizárják a külvilágot, s saját belső és egymás közötti harcaikat is megvívják. Tóth Juli pszichológus rávilágított, hogy a fiatal nem véletlenül választ magának barátokat, hanem aszerint, hogy érzelmi és értelmi fejlődésében milyen kapcsolatban akarja kipróbálni magát, hogyan „gyúrja meg a lelkét”. Nem kell tehát feltétlenül elkeserednünk akkor, ha a gyermekünk olyan fiatalokkal barátkozik, akik nem tetszenek nekünk, mert ez nem jelenti azt, hogy a kamasz egyértelműen a züllés útjára lépett. Nem minden barátja fog nekünk, vagy akár a testvéreinek is tetszeni. Ha a barátokat elutasítjuk, nem engedjük be a lakásba, akkor saját gyermekünket is eltaszítjuk, s ő elfordul tőlünk. Természetesen nem igaz ez a fajta „engedékenység” az egyértelműen veszélyes vagy bűnöző társaságra. **A leghelyesebb, ha mindig tisztában vagyunk azzal, kikkel, hogyan barátkozik gyermekünk, hol tölti a szabadidejét.** Próbáljuk megkeresni a nekünk nem tetsző barátokban is a pozitívumot, s ezen a nyomon kezdeményezzünk beszélgetést kamasz gyermekünkkel. Mesélje el, mit csinálnak, miért barátkoznak, s ha nem tiltunk és kinyilatkoztatunk, akkor a gyermek könnyebben meghallgatja, netán elfogadja majd véleményünket barátaival kapcsolatban is. Ha eddig is őszinte volt a szülő-gyermek kapcsolat, akkor a kölcsönös bizalom hozzásegít minket aggódó szülőket, hogy a kamasz – ha részben is – de megfelelően dönt majd a kritikus helyzetekben.

Fontos feladatunk, mint szülőknek, hogy a kortárs kapcsolatokat felügyeljük, figyelemmel kísérjük, de csak végső esetben avatkozzunk bele, bármilyen nagy is a kísértés. A gyermek csak így tanulhatja meg a felelősséget, a helyes viselkedést, az önállóságot. Igaz

ez a testvérek közötti „háborúkra” is. A **testvérháborúk** közbeni kompromisszumok, érzelmi átalakulások adják meg az alapját annak, hogy felnőttként igazi segítő társai lehessenek egymásnak.

A kortárs csoportok kérdése a 11-12 éves gyermekek esetében általában az azonos neműekkel kialakított szoros, baráti kapcsolatot jelenti, de alig telik el 1-2 év, a **kamasz érdeklődése a másik nem felé fordul**. A gyermeknek ekkor kell felfedeznie szexuális identitását, ekkor tanulja meg, milyen a szeretetteljes, egyenrangú, érzelmekkel és intimitással átítatott férfi-nő kapcsolat. Ekkor bontakozik ki alkalmazkodóképessége, s az a készsége, hogy el tudja fogadni a másik nemet, eltérő gondolkodásmódját, elvárásait.

A szülőknek ebben az életkorban jut általában eszébe, hogy fel kellene világosítani gyermeküket. A mai álláspont szerint a szexuális felvilágosító munka már óvodás korban elkezdődhet. Természetesen mindig figyelembe kell venni a gyermek életkorát és igényeit. Ha már 4 évesen kérdez, akkor a saját tudásának megfelelően el kell neki mesélni, hogyan született a kistestvére, de ha nem kérdez, nem kell erőltetni. **10-11 éves korban azonban már itt az ideje, hogy komolyan elbeszélgessünk gyermekünkkel.** Ennek oka, hogy sosem tudhatjuk, mikor következik be nála az a hormonális bumm, mely egycsapásra kitágítja érdeklődési körét.

A **felvilágosító munka** több területen is folyhat. Egyrészt az **iskolákban**, a tanórák keretében a 12-16 évesek felvilágosítása szakemberek bevonásával megkezdődik. Itt természetesen a fő témák a korai és felelőtlen szexuális élet következményei, a betegségek, a nemkívánatos terhesség elkerülésének fontossága és lehetőségei. Ezek a felvilágosító órák bár fontosak, két területen hiányosságokat hordoznak magukban. Egyrészt a fiatal az osztályközösségben nem mer általában megnyílni, nem kérdez, így nem mindenre kap választ, ami érdekelné. Másrészt a fizikai együttlétek, a szex és veszélyei is nagyon fontosak, de kevesebb idő és lehetőség jut arra, hogy a szerelem, az intimitás, a megfelelő viselkedés, az elfogadás az érzelmek jelentősége is előtérbe kerüljön. Erre pedig más fórumot kell találni a tizenéves számára.

A **család szerepe** ezen a területen is felértékelődik. A szülők még ma is gyakran szívesen áttolnák a felvilágosító munkát valaki másra, s a legtöbb esetben a kamasz számára is

nehézséget okoz ilyen irányú kérdéseinek szülőkkel való megbeszélése. A legjobb mód az lehetne, ha a gyermek őszintén tudna, merne, akarna kérdezni szüleitől, de ha erre nem hajlandó, ne erőltessük. Ilyenkor kap jelentőséget a fiatal korának megfelelő felvilágosító könyv, melyet a kamasz akkor vesz elő, amikor akar, - s biztosan előveszi. A könyvek mellett a család egy barátja – akinek az értékrendjében megbízunk – egy a szülőknél kicsit fiatalabb rokon – akivel könnyebben szót ért a tizenéves – sokat segíthet a felvilágosító munkában.

Az internetre, pornográf filmekre és a kortársakra ne hagyjuk gyermekünk felvilágosítását. A neten ellenőrizetlen tartalmakkal találkozhat, a pornográfia nem a szerelmet, hanem az érzelmektől mentes, nem valódi szexet mutatja be, melyet a fiatal félreérthet. A kortárs csoportokban pedig gyakran még a felvilágosultnak gondolt gyerekek között is olyan tévinformációk keringhetnek, melyeket mindenképp ellensúlyozni érdemes.

Eljön az idő, mikor gyermekünk egyszer csak bemutatja szerelmét, s ekkor kezdünk el igazán pánikolni. Rémületre semmi ok, de felügyeletre szükség van. Ahogy a barátok esetében a legjobb megoldás az volt, hogy fogadjuk el gyermekünk társait, úgy jelen esetben se bíráljuk választottját, netán tiltsuk el tőle. Inkább töltsenek minél több időt otthon vagy ellenőrizhető helyen, mint titokban találkozgassanak, netán elűzzük őket otthonról viselkedésünkkel. Ha őszinte, bizalommal teli a kapcsolat, akkor hajlandó lesz a szülő véleményét meghallgatni párjával kapcsolatban, de soha ne várjuk el, hogy a szánk íze szerint döntsön. Inkább kamaszkorban tapasztalja meg a párválasztás nehézségeit, buktatóit, mint felnőttként ne legyen képes felelősségteljes kapcsolatra, családalapításra.

4. Szülőklub – Szubkultúrák

Szubkultúra: olyan kisebb csoport – a társadalmon belül – amely nem fogadja el a társadalom szabályrendszerét. A csoporton belül új szabályokat alakítanak ki a tagok, a csoport saját szabályai szerint él. Szubkultúrának ma –általában – a fiatalok zenei ízlés és érdeklődési kör szerint szerveződött csoportjait szokták nevezni.

Az első fiatalokból álló csoport, amely önálló szabályrendszert, életformát dolgozott ki magának –ekkor még egységesen – a 60-as évek **hippimozgalma** volt. Ők a fogyasztói, „jóléti”, ipari társadalom értékrendjét tagadták meg. Beleszóltak a politikába, háborúellenes tüntetéseket szerveztek. Alapértékeik a szabadság és az egyenjogúság voltak. New Yorkban és San Franciscóban jelentek meg az első közösségek. A hippik „fénykora” 1966-tól 1969-ig tartott, s Európára is áttért. A mozgalom egyes vívmányai mára már beépültek a társadalom által elfogadott normarendszerbe. (keleti filozófiák, vallások, sámánizmus, kisebbségi- szabadság-, nőmozgalmak, jóga, bioételek fogyasztása, ökológiai szemlélet, „Földanya” kultusz”.)

A hippis szellemiséget, életfelfogást a partikultúra egyes csoportjai tették magukévá a későbbiekben. A 21. században a hippis kultúrát a **goa-mozgalom** vette át. A goa-sok külsejükben, jelképeikben is hasonlítanak a hippikre: a szabadság, a szerelem, a testvériség, a tolerancia alkotja alapfelfogásuk magját.

A **rock**, mint zenei irányzat a 60-s években terjedt el. A hangzás afro-amerikai, blues alapú dallamra, ritmusra épült. A rockzene alapeleme a tiltakozás. A rock hamarosan nemcsak zene, hanem életforma lett. A mai zenei irányzatok egy része is a rockzenéből alakult ki. Ma már elkülönül egymástól két fő irányzat a rock és a metál. A két sílus hasonló, de nem ugyanolyan életérzést fogalmaz meg dalaiban, zenéjében. Mai fő metál irányzatok: fantasy, melody, black, speed, power, death, dark, **goth**, progresszív, folk, heavy, love és industrial metál, ebbe a csoportba tartozik a metal-core és az emo-core is. A KINCS Kamaszklub fiatal tagjai fogalmazták meg, hogyan is képzeljük el pl. a goth világot.

– „Milyen a goth ember?”

– „Alap a csendes, szemlélődő hozzáállás...jellemző rájuk, hogy a múltban élnek, a gótika, romantika korához kötődnek.

- „Lényeg, hogy a világban keresik meg a szépséget. A maiban és a régiben...”
- „Az igazi gothok nem szeretik a figyelmet, nem szeretnek a középpontban lenni egyáltalán.”
- „Elvont, misztikus dolgok felé hajlik a gondolkodásuk, művészetkedvelők, szeretnek olvasni, szeretnek élni, de más az életfelfogásuk...próbálják megtalálni az élet értelmét.”

Punk: a név az 1960-as évek képzetlen, gitár-ének alapú amerikai rockzenekaraira utalt. A „punk-rock” válaszreakció a 70-s évek populáris zenéjére, (disco, heavy-metál, progresszív metál stb.) A punkok nemcsak a tömegeknek szóló zenét, hanem mindent elutasítottak, ami többségi, uniformizált. Jellemző rájuk ma is, hogy anarchista elveket vallanak. Zenei stílusuk és külsejük egyes elemeit vették át az „emo-k”.

Az **emo stílus** ma Magyarországon viszonylag újnak számít. Zeneileg a 80-s évek punk irányzataiból alakult ki. Az emo-k az anarchista elveket már nem vették át. A zene dallamosabb, a szöveg érzelmesebbé vált. Innen is ered a nevük: emotion. A punk külsőt a szűk nadrágot és pólót, a jellegzetes hajviseletet, a „lelapított” taréj - tépett, féloldalas frizurát átvették. A 90-es években jött létre az „új hullámos” emo Angliában és az USA-ban. A „scremo” , a sikoltozós emo zenéjében jellemzően maradt az érzelmekkel átítatott szöveg, de mondanivalója negatív irányba változott, fő témája pl. a szerelmi bánat. Más emo irányzatok is megjelentek. A „scene” lényege, hogy nincs eszmei tartalma, a megjelenésre, a külsőre került a hangsúly, míg ezzel párhuzamosan a „sancy” - „belső” - emo-k is színre léptek, mint vidám, színes, polgárpukkasztó irányzat. A punk zenei alapokból alakult ki a kemény, durva hardcore is.

5. Szülőklub – A média hatása

A tömegmédiák 20. századi megjelenése óta nagyon sok kutató foglalkozott azzal, hogy a média társadalmi hatásait, fejlődési útjait feltérképezze. A publikált tudományos eredmények hatására, gyakran azokat félreértelmezve, vagy túldimenzionálva olyan mítoszok keletkeztek, melyek makacsul tartják magukat a közbeszédben, annak ellenére, hogy az újabb kutatások akár az ellenkezőjét is bizonyítják. Gondolom, sokan ismerik a történetet a moziban végzett manipulatív kísérletről, mikor üdítők képét villantották fel a közönség számára tudatosan érzékelhetetlen módon a film közben, s a szünetben ennek hatására megnőtt az üdítőfogyasztás. A kísérletet azóta többen is megismételték, s a fentebb említett összefüggésre nem találtak bizonyítékot, ez az eset azonban azóta is makacs bizonyítékként szolgál mindazok számára, akik a tömegkommunikációt csak ártalmas, manipulatív eszköznek tekintik. Bátorfy Attila, a Kreatív szaklap egyik cikkírója összegyűjtötte azokat a mítoszokat a médiával kapcsolatban, melyek bár részgazságokat tartalmazhatnak, mégsem fedik teljesen a valóságot, s óvatosságra intik az azokat axiómaként alkalmazókat².

² Kreatív 2009

1. mítosz: a média fejlődése okán az emberek között egyre felszínesebb kapcsolat alakul ki

Ma már szociológusok, médiakutatók cáfolják ennek a mítosznak valóságát. A közösségi oldalak, a mobilkommunikáció fejlődése, a mikroblogok népszerűsége épp arra ad választ, hogy az emberek tudatosan szélesítik kapcsolati körüket. Sokkal többet, gyorsabban intenzívebben kommunikálunk, s ez nem jár a tartalmas kapcsolatok leépülésével. „A ritka, de intenzív társas alapviszonyok, illetve a fizikai élettérből fakadó „kényszerközösségek” mellé sok „gyengébb”, de szabadon és tudatosan választott kapcsolat is került.”³

2. mítosz: a kereskedelmi média csak profitorientált, így szereplői pénzhajhász, a társadalmi hatásokkal nem törődő emberek és intézmények

Érdekes maga a gondolat is, hogy miért is baj, ha a 21. században egy vállalat nyereségre törekszik. A kereskedelmi tartalomszolgáltatók pont ugyanúgy élnek, dolgoznak, boldogulnak, mint bármely más, a versenyszektorban tevékenykedő vállalat. A kereskedelmi médiát általában a tömegkultúra alacsonyabb rendűnek mondott produkcióinak terjesztésével vádolják. Arra azonban ki kíváncsi, hogy vajon miért is éri meg a kereskedelmi csatornák számára ezen műsorok szolgáltatása? Vettél már olcsó, alacsonyabb minőségű terméket? Ilyenkor jutott eszedbe, hogy a vállalat miért nyújt ilyen olcsón tömegterméket? Hát bizony a médiumokkal is így van ez. Ugyanúgy, ahogy a tej, a ruházat vagy az autó vásárlásánál a fogyasztónak tudatosnak és ébernek kell lennie, a médiafogyasztását is az igényeihez s lehetőségeihez kell igazítani. Különösen így van ez, ha a gyerekek, fiatalok médiafogyasztásáról beszélünk. Ahogy a szülő segít kiválasztani a szülinapra kapott farmert, vagy cipőt gyermekének, megválogatja, mit tesz a családi vacsora asztalára, ugyanúgy érdemes odafigyelnie, hogy milyen forrásból, milyen tartalmakat néz, tölt le a fiatal.

³ Z Karvalics Lászlót idézi Bátorfy in Kreatív 2009

3. mítosz: a médiában látható erőszak károsan hat a gyerekek szocializációjára, agresszívvé teszi őket

Pszichológusok, médiaszociológusok és médiakutatók évtizedek óta kutatják a témát, s soha nem mutattak ki totális összefüggést a médiaerőszak és a gyerekek agressziója között. A gyermek agresszió fokát több tényező együttesen határozza meg, mint a szociális háttér, az oktató-nevelő munka, az öröklött tulajdonságok, az egyén pszichikai jellemzői, a társadalmi és családi környezet, s persze a látott erőszak minősége és mennyisége. Császi Lajos médiakutató mutatott rá, hogy az agresszió és a média közötti összefüggésről alkotott vélemények alapvetően nem tudományos, hanem világnézeti kérdések, s bármit is mutatnak ki a kutatók, az emberek véleményüket elsősorban a gyermekkorról, a társadalomról és a nevelésről alkotott beállítódásaik és hiedelmiek alapján alakítják ki.

Ennek az elsősorban emocionális beállítódásnak köszönhetőek azok a téves reakciók, melyek ahhoz vezetnek, hogy a szülők a káros hatásokat azzal próbálják meg kiküszöbölni, hogy száműzik otthonukból a modern technika eszközeit, nincs televízió, számítógép, internetkapcsolat, így próbálják távol tartani gyermeküket a felesleges s káros információtartalomtól. Ennek következménye többszörösen visszacsaphat. Egyrészt, a gyermeket nem lehet, s nem is szabad hermetikusan elzárni a külvilág információitól. Kortársaitól, az iskolában, baráti társaságban gyakran nem felügyelt környezetben fog találkozni a nem kívánatos tartalmakkal, melyek értelmezésére, megszürésére nem tanították meg otthon, hiszen egyszerűen csak „elzárták a csapot”. A fiatal nemcsak a számára káros információktól szabadul meg, hanem az ismeretek megszerzésének és feldolgozásának modern formáiban sem lesz annyira járatos, mint kortársai, így úgy érzi majd, hátrányban van a többiekkel szemben. Ez elvezethet a szorongás, a kisebbségi érzéséhez, mely egyenes út lehet akár a depresszió kialakulásához.

A háztartásokban pl. annak ellenére tartunk kést, hogy az egy rendkívül veszélyes és agresszióra használható eszköz. Mégis különös gondot fordítunk arra, hogy gyermekeinknek megtanítsuk, mennyire veszélyes ez a szerszám, s hogyan kell helyesen használni. **A tudatos médiafogyasztásra is meg kell tanítanunk gyermekeinket.** A

megfelelő megoldás tehát mindenképp a gondos szülői felügyelet és iránymutatás. Az intézmények, a média, a jogalkotás nem teszi meg helyettünk kellő mértékben a védekező lépéseket. Mindig beszéljük meg már kisgyermekkortól kezdve a látottakat a gyerekekkel. Beszélgessünk el róla, miért szeretne megnézni egy számára még túl korainak tűnő filmet. Ha kérdései vannak a látottakkal kapcsolatban, korának megfelelő választ adjunk. Ne ringassuk magunkat abban a hitben, hogy ha otthon nincs, akkor biztosan nem találkozik majd 12-13 éves fiunk pornográf tartalmakkal, de készítsük fel őket arra, hogy mi a különbség a szerelem, férfi és nő érzellemmel telített kapcsolata és a pornográfia között. A tiltás ez esetben sem a jó módszer, hiszen csak még kíváncsibbá teszi a serdülőt.

4. mítosz: az emberek nagyon könnyen befolyásolhatóak a média által

Érdekes a feltevés, mert bárki is mondja, hogy a média általában manipulálja szegény szerencsétlen embertársait, szinte mindenki hozzáteszi, hogy természetesen ő kivétel, hisz következetesen, tudatosan vezeti életét. Már majd 100 éve kutatják a kérdést médiaszociológusok, filozófusok, hogy a média üzenetei milyen hatást gyakorolnak a társadalom különböző szegmenseire, s az üzeneteket ki hogyan használja fel. Az épp divatos elméletek koronként változnak, s nem érvényesek mindenütt, minden időszakban. A „szelektív hatás” elmélete szerint az emberek épp aszerint viselkednek, s azokat az álláspontokat fogadják el bizonyító erejűnek, melyek egyeznek az ő korábbi véleményükkel. Bármennyire is kimutatták a mai kutatások, hogy a társadalom tagjai nem passzív befogadói és gépies követői a média üzeneteinek, ma is az emberek jó része és a politikusok is meg vannak győződve a média nagy társadalomformáló hatásáról. Mindeközben elfelejtkezünk arról, hogy a média a legtöbbször leköveti a társadalmi és kulturális változásokat, s nem generálja azokat.

A gyermekek és a fiatalok koruknál fogja fogékonyabbak és befolyásolhatóbbak, mint az érett, kiforrott személyiséggel és értékrenddel felvértezett felnőttek. Éppen ezért figyelni kell arra természetesen, hogy milyen üzenetekkel találkoznak, s ezeket hogyan használják fel. Egy nyugodt, kiegyensúlyozott, szeretettel körülvett, nem önbizalom hiányos kamasz pl. általában nem lesz anorexiás csak azért, mert látott egy 40 kilós

fotómodellt. Kisgyermekünknek is el lehet magyarázni, hogy a reklámban látott csúcsszuper játék miért nem fogja beváltani a hozzáfűzött reményeket.

Érdekes, hogy a média káros hatását elsősorban a szexualitással és az erőszakos filmekkel azonosítjuk mi szülők, nem is gondolva arra, hogy egy egyszerű 19.30-kor – azaz főműsoridőben – kezdődő híradóban mennyivel több, realiztikus, riasztó tartalommal találkozhat gyermekünk. A balesetek, harcok, összecsapások, ütközetté fajuló tünetek, természeti katasztrófák képei sokkolóbbak lehetnek, mint a 16-os karikás ketchupfürdő 22 óra után. A politikai csatározások, az egymásnak ellentmondó vélemények megbeszélés, kérdésfeltevés lehetősége nélkül jobban megzavarhatják a fiatal gondolatait, mint az elátkozott – de tudvalevően csak játékot és színészi teljesítményt tartalmazó – akciófilmek.

Tehát nem lehet eléggé hangsúlyozni az odafigyelő, érdeklődő, nyitott, szülői felügyelet fontosságát! **Önámítás és felelőtlenség pusztán átkozni az értéknélküli társadalmat, a pénzhajhász gonosz médiát**, mikor a problémák gyökere mindig visszavezethető a közvetlen környezet, a szűk család működésére, hiányosságaira. Mielőtt a könnyebb utat választanánk, s tőlünk független entitásokat okolnánk a serdülő gyermekkel vallott kudarcainkért, forduljunk nagyobb figyelemmel és érdeklődéssel a kamasz problémái felé, s egy jól irányított beszélgetéssel, szeretettel, türelemmel, s nem utolsó sorban a saját kamaszkorunkra való visszaemlékezés képességével felvértezve próbáljunk enyhíteni az esetleges gondokon.

6. Szülőklub – A kamasz és a drogproblémák

Ma már tudjuk, hogy a drogozás minden életkorban rendkívül veszélyes, de különösen nagy károkat tud okozni gyermek és fiatal korban. Ma már a fiatalok jó része is tudja, hogy a cigaretta és az alkohol is drognak, legális drognak minősül, mégis, az alkoholt és cigarettát fogyasztók élesen elhatárolódnak attól a gondolattól, hogy ők tulajdonképpen drogozók. A laikus megítélés mit sem változtat azon, hogy a fiatalon elkezdett cigaretta, alkohol és illegális drogok fogyasztása kimutathatóan azt eredményezi, hogy nagyobb az esély a tartós rászokásra, mintha később próbálná ki valaki a káros szereket.

A hazai körkép rendkívül siralmas. A magyar 16 éves diákok 70%-a szívott már cigarettát, s majd minden harmadik valamilyen rendszerességgel dohányzik. Az alkoholfogyasztás mérlege még szomorúbb, a 16 évesek 90%-a ivott már alkoholt, s a 11-12 évesek 40 %-a is kipróbálta már⁴.

A kábítószerrel kapcsolatos ismeretei a magyar lakosságnak, s a szülőknek nagyon csekélyek. Általában csak akkor kezdenek a szülők utánajárni az információknak, mikor a családban megtörténik a baj. Ennek első oka, hogy a jelen szülőgenerációi nem találkoztak olyan általánosságban a kábítószerrel, mint a mai fiatalok. A 30-as 40-es szülők többsége maximum a cigizünk az iskolai wc-ben szintjéig jutott el, s csak ritka esetben találkozott mondjuk füves cigivel. **Ma már a kábítószeres bárhol megtalálják a fiatalokat, nagyon könnyen hozzáférhetőek, s ez nemcsak pénztárca kérdése.** Egy fiatal, akinek nincs pénze kábítószerre, bármikor megkínálhatja egy társa. Az iskolák, szórakozóhelyek környékén, vagy akár egyszerűen az utcán leszólítják a gyerekeket a dealerek, s nem egyszer akár erőszakkal veszik rá őket arra, hogy vegyék meg, vagy próbálják ki a szert. Riasztó adat, hogy Budapesten egyetlen hétvégén átlag 300.000 adag kábítószer (marihuána, amfetaminszármazék vagy kokain) fogy.

Nagyon sok vélemény, mendemonda kering a kábítószerrel kapcsolatban közszájon, s a médiában. Minden vélemény meghallgatva azonban érdemes a következő fontos információkat megjegyezni. A régebbi felfogással ellentétben **ma már a szakemberek egyre kevésbé beszélnek lágyabb (marihuána és hasis) és keményebb (LSD, heroin, kokain, extasy) drogokról, hisz tudomásul kell venni, hogy valamennyi kábítószer ártalmas.** Az ártalom nagysága a fogyasztás mértékétől és rendszerességétől függ. Ha egy fiatal akár első alkalommal nagy mennyiségű kábítószerrel fogyaszt, maradandó károsodásokat szenvedhet, olyanokat, amelyek általában csak hosszabb, akár évekig tartó rendszeres fogyasztással lehet elérni. Egyes kutatások szerint a marihuána fogyasztók csak 1%-a lesz később kokainfüggő, de ez mit sem változtat azon, hogy a marihuána fogyasztása is visszafordíthatatlanul károsítja az idegrendszert.⁵

⁴ Ranschburg 2010

⁵ Ranschburg 2010

Milyen káros hatása is van a droghasználatnak?⁶

- **A személyiségfejlődés zavara:** a kamaszkor küzdelmekkel, gondoktól terhes, de ezek megélése feltétlenül szükséges, hogy a személyiség fejlődése töretlen maradjon. A drogok használatával előidézett „segítség, menekülés” pont attól a tapasztalattól fosztja meg a serdülőt, mely elengedhetetlenül szükséges, hogy egészséges felnőtté válhasson.
- **Bűncselekmények elkövetése:** a túl korán elkezdett droghasználat miatt a személyiség fejlődése elakad, s a fiatal nem ismer más módot problémái megoldására, mint az erőszakot. A rendszeres droghasználat anyagilag megterhelő, s az általában elegendő anyagi eszközzel nem rendelkező fiatal törvénytelen úton próbálja előteremteni a kábítószer megvásárlásához szükséges pénzt.
- **Iskolai, munkahelyi problémák:** a rendszeres droghasználat negatívan befolyásolja a teljesítőképességet.
- **A családi baráti kapcsolatok megromlása:** a drogozó fiatalok döntő többsége kerül összetűzésbe környezetével szenvedélye miatt, melyre a leggyakoribb válasz, hogy megszakítja vagy beszűkíti velük a kapcsolatot, s inkább a hasonló érdeklődésű, drogozó társaságot választja.
- **Szex drogért cserébe:** azok a fiatalok, akik nem tudják megfelelően előteremteni a drogozáshoz szükséges anyagi háttérrel, gyakran kerülnek abba a csapdába, hogy szexet ajánlanak a kábítószerért cserébe. Ennek fizikai, lelki, társadalmi negatív hatásait nem kell magyarázni.
- A drogot használó **fiatal nem ura önmagának**, balesetet okozhat, egész életére kiható, rossz döntéseket hozhat kábult állapotában.

Milyen okok vezethetnek a drogfogyasztáshoz?

- **Családi, genetikai okok:** a közeli vérrokonok életében kimutatható alkohol vagy más drogszenvedély, illetve bizonyos örökletes tulajdonságok (pl. hiperaktivitás) növeli a drogfogyasztás kockázatát.
- **Beilleszkedési rendellenesség:** agresszió, durva szembenállás a szülőkkel, tanítókkal, hazudozás, oktalan rombolás, mind olyan tünet, mely a kábítószerfogyasztás egyik fő kockázati faktora.

⁶ Ranschburg 2010

- **A serdülő szülőktől való leválási folyamata valamilyen oknál fogva sérül, leáll:** könnyörtelen fegyelmezési módszerek, melyekkel a szülők vissza kívánják szorítani gyermekük autonómia törekvéseit; vagy éppen a túlzott engedékenység, azaz a szülői felügyelet hiánya, engedékenysége az alkohollal vagy a drogokkal kapcsolatban vezethet oda, hogy a fiatal idejekorán kipróbálja, később rendszeresen fogyasztja a kábítószereket.
- **Folyamatos kudarcélmények:** az iskolai, otthoni elvárásoknak való nem megfelelés, az önértékelés zavara vezethet oda, hogy a fiatal a könnyebbiknek, gondtalanabbnak tűnő utat válassza. Az önbizalom hiányos fiatal gyakran így akar megfelelni barátainak, megmutatni, hogy ő is ki meri próbálni a drogokat.
- **Fontos családtag, barát elvesztése, szülők válása** olyan stresszhelyzetet teremthet, mellyel a serdülők egy része nem képes megbirkózni.

Természetesen a stressz, a kudarcélmények, a genetikai okok nem kikerülhetőek az esetek többségében.

Hogy lehet mégis megelőzni a bajt?

Igen, a lényeg mindenképp a **megelőzés, a prevenció**. A megelőzés fontos tényezője a **megfelelő felvilágosító munka**: a gyerekeknek már akár óvodás korban el lehet kezdeni elmagyarázni, mit jelentenek a drogok és a drogfogyasztás. 13-14 éves korban már gyakran késő nekilátni ennek a nevelő munkának. Fontos megjegyezni, hogy az a gondolat, hogy, ha nem beszélünk a serdülőnek a drogokról, akkor nem is hívjuk fel rá a figyelmét, mindenképp elavult. A tudatlan serdülő könnyebben válik áldozattá, majd fogyasztóvá. Természetesen a gyermeknek soha ne azt mondjuk, hogy a kábítószer az ördögtől való, rossz dolog, hisz az első kipróbálás után, mikor csak a pozitív bódulatra emlékszik, azt fogja hinni, hogy meg akartuk fosztani valami élvezetes dologtól. El kell neki magyarázni, hogy a kábítószer azért veszélyes, mert pillanatnyi élvezetet nyújt, de ezért az élvezetért nagyon súlyos árat kell fizetni. Ezt a felvilágosító munkát részben elvégzi az iskola, a rendőrség, a média, de nagyon fontos a szülők szerepe is. Gyakran maguk a szülők sincsenek tisztában a veszélyekkel, nem tudják felismerni a tüneteket, nem veszik észre, ha gyermekük drogot fogyaszt, s ha gond van, nem akarják, vagy nem tudják igénybe venni szakember segítségét.

A szülők, a család szerepe természetesen nemcsak a felismerésre és felvilágosításra korlátozódik. Régen kimutatták már, hogy **szoros az összefüggés a kábítószer fogyasztás és a családi körülmények között**. Azokban a családokban, ahol a gyermek meg tudja beszélni gondjait a szülőkkel, ahol a szülők segítenek a serdülőkori gátlások oldásában, a konfliktusok kezelésében, ahol a gyermek és szülei között őszinte a kapcsolat, ott radikálisan csökken az esélye, hogy a serdülő a kábítószerhez fordul. Fontos felismerni, hogy a fiatal kamaszkorában rengeteg problémával küzd meg, mind a fizikai, mind a lelki változások megterhelik, s ő sem érzi jól magát a bőrében. Hiába ez életének legfelhőtlenebb időszaka felnőtt mérce szerint, a fiatal ilyenkor komoly krízisen esik át, ahol folyamatos iránymutatásra van szüksége. A szülők egy része észre sem veszi, hogy gyermekének gondja van. Nagyon fontos, hogy sokat próbáljunk meg beszélgetni a serdülővel, érdeklődjünk élete iránt, ismerjük meg barátait, kedvenc zenekarát és időtöltését, hisz így tudunk csak képet kapni a világáról. Nyugodtan meséljük el neki, mi milyen problémákkal küzdöttünk meg, nekünk milyen kudarcaink és sikereink voltak, mert ezek erőt és önbizalmat adnak nekik. Rájönnek, hogy nincsenek egyedül a gondjaikkal és a gondjaikban.

Fontos, hogy **adjunk teret a szabadidő hasznos eltöltésének**. A fiatalok idejét és energiáját nagyon jól leköti a sport, valamilyen hobbi, szakkör, vagy egy kirándulás a barátokkal. A közös érdeklődés révén erősödik a közösséghez tartozás érzése, ugyanakkor ellenőrzött körülmények között tölti a fiatal a szabadidejét. Ha hagyjuk, hogy csak a tv-t, a számítógépet bámulja, vagy a téren lődörögjön egész nap, ha nem találja a helyét a fiatal, nincs célja, nincs értelme a mindennapjainak, akkor könnyebben válik befordulóvá, majd könnyebben lép a kábítószer felé vezető útra.

Természetesen fontos lenne a **társadalmi összefogás** és felelősségérzet is. Ha minden intézmény és döntéshozó felismerné, mekkora jelentősége van a szabadidő hasznos eltöltésének, s ehhez támogatást (anyagi vagy csak erkölcsi) is nyújtana, akkor talán könnyebben lehetne elkerülni a néha tragédiába torkolló eseményeket: fiatalok lezüllését, depresszióját, kábítószerfüggését, saját maga ellen fordulását.

7. Szülőklub – A veresegyházi kamaszok

Veresegyházon ma már 1500 kamasz él, s számuk csak egyre nő, ahogy a kiköltöző családok gyermekei cseperednek. Sok családban azért választották ezt az életformát, mert a nyugalom, a kellemes, biztonságos lét mindennél fontosabb számukra. Nagy a kísértés azt gondolni, hogy azzal, hogy kiköltöztünk egy csendes, nyugodt kisvárosba, Budapest összes negatív hatásától is sikerül távol tartanunk magunkat, családjunkat, gyermekeinket, pedig ez nincs így. Az a 18 km nem jelent szinte semmit. Az itt élők jó része erősen kötődik Budapesthez, a szülők ott dolgoznak, a gyerekek oda járnak középiskolába. Homokba dugja a fejét, aki azt hiszi, hogy Veresegyházon nincs drogozás, nincs bűnözés, nincs elidegenedés. Természetesen itt még mindig jobban figyelünk egymásra, mint egy átlagos pesti környezetben, de érdemes résen lennünk, mert a nyugodtabb környezet nem ad automatikus védelmet kamaszkorú gyermekeinknek sem.

A drogok itt vannak Veresegyházon is. Hivatalos forrás szerint a veresegyházi 7-8. osztályosok 80%-a már találkozott drogfogyasztással, ha nem is ő maga drogozott, de került olyan környezetbe, ahol lehet, hogy meg is kínálták. Az 5-6. osztályosok 40%-a pedig már kipróbálta az alkoholt.

A **helyi szórakozóhelyek** már most is elhíresültek a drogproblémákról. Az iskolai felvilágosító munka szerves része, hogy elmagyarázzák a gyerekeknek, hogy szórakozóhelyen ne fogadjanak el úgy italt senkitől, hogy nem a szemük láttára nyitották ki az üveget, mert ellenkező esetben bármit belekeverhetnek az italukba. Az ilyenkor használt szerek színtelen, szagtalan oldószer formájában órákra cselekvőképtelenné teszik a vétlen fogyasztót, s az áldozat leggyakrabban nem is emlékszik rá, mi is történt vele. Ilyen esetről sajnos a helyi rendőrség is tud már. Fontos tehát, hogy felkészítsük a gyerekeket arra, milyen veszélyek leselkednek rájuk, s csak olyan társasággal engedjük őket szórakozni, ahol a fiatalok vigyáznak egymásra, s nem hagyják ott a másikat, ha bajba kerülne.

Veresegyház fejlődésében felmerült, hogy épül **egy új középiskola** is, melytől sokan várják, hogy megfelelő alternatívát nyújtson a gyerekek számára, így nem kellene más városokba, pl. Budapestre utazniuk nap, mint nap. Arra azonban semmi garancia sincs, hogy ezzel megvédhetnénk őket a drogok kipróbálásától. Igaz, hogy a fővárosi

középiskolák riasztó adatait talán nem közelítenénk meg, de ahol van kereslet, megjelenik a kínálat is. A helyi iskola legfontosabb preventív feladata az lehetne, hogy teret adjon a szabadidő hasznos eltöltésére. A sport, a jó, összetartó közösség, a hasonló érdeklődési körök megtalálása segíthet a fiataloknak abban, hogy elkerüljék azokat a szituációkat, melyek melegágyai a káros szenvedélyek elharapózásának.

Természetesen az iskola, az intézmények a civilek mellett **a szülők szerepe** a legmeghatározóbb. Sajnos a veresi szülők nem aktívak ebben a kérdésben. A legutóbbi szülői drogprevenációs előadásra a többszáz meghívott szülőből csak hét – igen, csak hét fő - érkezett. Sajnos ez az érdektelenség is azt mutatja, hogy a helyiek úgy gondolják, nincs itt a drogokkal probléma, vagy egyszerűen az iskola és a média feladatának tekintik a felvilágosító munkát, melyet egyébként már akár óvodás korban el lehetne kezdeni.

Azért, hogy lássuk, pontosan mennyire riasztó, vagy megnyugtató is a helyzet térségünkben, 2008. tavaszán a KINCS Alapítvány kezdeményezésére felmérés készült a Verezegyház és térsége iskoláiban a **tizenéves diákok** között. A felmérés fő témája **az élvezeti és hallucinogén szerek fogyasztásával kapcsolatos vélemények, attitűdök, ismeretek és fogyasztási szokások** feltárása volt. A felmérésben az - akkor még működő - erdőkeresi Webgazdasági SZKI első évfolyamos tanulói, valamint a verezegyházi Mézesvölgyi Általános Iskola 7. és 8. osztályos tanulói vettek részt, tehát 13-16 év közötti diákok. A felmérés legfontosabb megállapításai alátámasztják az előzőekben is említett tendenciákat.

- **A fiatalok drogról való ismeretei nagyon vegyesek**, s elsősorban szüleiktől és a filmekből, hírekből szerzik információikat. A drogról a fiatalok közel fele azt vallotta, hogy kifejezetten sokat tud, míg a másik fele, keveset, vagy semmit. A szakemberek tájékoztatása nagyon perifériális. *Ezen sokat segített a rendőrség felvilágosító munkája az elmúlt két évben.*
- A fiatalok tisztában vannak a rendszeres élvezeti cikk fogyasztás káros hatásaival, de a kipróbálással szemben jóval elnézőbbek. Sokan ismernek droghasználókat, s **akik droghasználótól is szereznek információt az élvezeti szerekről, sokkal kevésbé tekintik veszélyesnek azok kipróbálását és használatát.** Ez azért is riasztó, mert mint

fentebb volt már szó róla, a 7-8. osztályosok 80%-a került már olyan környezetbe, ahol akár meg is kínálhatnák drogokkal.

- A drogok és élvezeti szerek közül a hazánkban legelfogadottabb és legális szereket, a **cigarettát és az alkoholt már egész fiatal korban kipróbálják a diákok**. A cigit a megkérdezett kamaszok 60%-a már kipróbálta, s 16%-uk rendszeresen cigizik. Az alkoholt 5-ből 4 diák már kóstolta, s harmada alkalmanként is fogyasztja. Fűvet 6-an vallották be, hogy fogyasztottak, ez az összes megkérdezett 3 %-a. A speed és az extasy csak elvétve fordul elő, a szipuzás és a nyugtatók használata azonban gyakoribb.
- Ugyanígy fontos eredmény – mely egybevág a hasonló országos vagy nemzetközi felmérésekkel -, hogy azok, akik nehezebben oldják meg problémáikat, szintén könnyebben elfogadják az élvezeti szerek használatát, mint az önbizalommal teli társaik. Ennek következtében kifejezetten **nagy veszélynek és kísértésnek vannak kitéve a stresszes, könnyen befolyásolható, a korosztályuk elismerésére éhezõ, problémás családi háttérrel rendelkező fiatalok**.

Szülőklub után és köszönet

Nagyon örülünk, hogy szenteltél pár percet ennek a kis füzetnek az átolvasására, mert ez azt jelenti számunkra, hogy sikerült egy újabb apró lépést tennünk közösen gyermekeink biztonságosabb, nyugodtabb, probléma-mentesebb jövője felé.

Köszönjük!

Egyben köszönjük a **Tavirózsa Rádió** aktív közreműködését, mellyel segítették, hogy a KINCS Szülőklub tapasztalatait a rádión keresztül is megoszthassuk a Veresegyházon és a térségben élő érdeklődőkkel, hallgatókkal!



Felhasznált források

- **Chapman, Gary 2009: Kamaszokra hangolva** (Harmat, Budapest)
- **Ranschburg Jenő, 2010: A mélységből kiáltok Depresszió, öngyilkosság, kábítószer a serdülőkorban.**(Saxum Kiadó)
- **Bátorfy Attila: A Wolfenstein hatására gyilkolnak a gyerekek?**
Kreatív Online cikk, elérés:
<http://www.kreativ.hu/cikk.php?nl=3164&id=25226&aai=0&s=0> (Olvasva: 2009. 11. 24.) (Kreatív 2009)

- **A Kincs Szülőklub műsorai a veresgyházi Tavirózsa Rádióban:**
 - Bemutatkozik a KINCS Szülőklub, biológiai változás a hormonális "bumm": 2010. 02.28.
Elérés: <http://radio.sztaki.hu/node/get.php/011pr2400>
 - Kortárs kapcsolatok és a szexuális aktivitás: 2010. 02. 28.
Elérés: <http://radio.sztaki.hu/node/get.php/011pr2401>
 - A kamaszok és a drogproblémák: 2010 május 24. 1 rész
Elérés: <http://radio.sztaki.hu/node/get.php/011pr2523>
 - A kamaszok és a drogproblémák: 2010 május 24. 2 rész
Elérés: <http://radio.sztaki.hu/node/get.php/011pr2524>