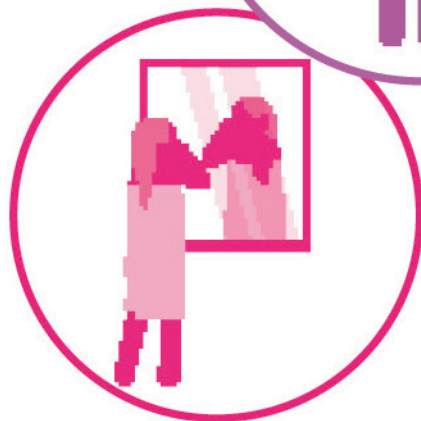
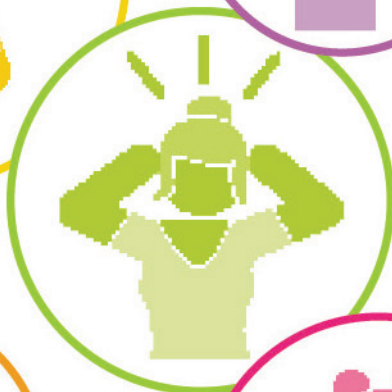


SEGÍTS A GYEREKEKEDNEK!

*FEL*nőtté VÁLás





SEGÍTS A GYEREKEKEDNEK!

FELNÖTTÉ VÁLÁS



TESTI-LELKI VÁLTOZÁSOK
A KAMASZKORBAN



A fordítás alapja: Robert Winston: *Help your kids with growing up.*
A no-nonsense guide to puberty and adolescence.

First published in Great Britain in 2017 by Dorling Kindersley Limited

Copyright: © 2017 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította: © Mersdorf Anna, 2018
Szerkesztette: Illényi Balázs

A borítóadaptációt készítette: Molnár Zsuzsa



HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Sára Bernadett
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-558-9

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel
– elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Molnár Zsuzsa
Nyomás: TBB, Szlovákia

SZAKÉRTŐ TANÁCSADÓ

ROBERT WINSTON

Robert Winston világhírű tudós, aki újító tudományos tevékenysége mellett kiváló érzékeléssel rendelkezik a tudomány népszerűsítése terén. Több brit tv-sorozat sztárja, a termékenységgel kapcsolatos úttörő munkássága nemzetközi hírnevet hozott számára.

A londoni Imperial College Science and Society Tanszékének professzora, illetve a Termékenységtudományi tanszék professor emeritusa. 1995-ben megkapta a Lordok Háza élethosszig tartó tagságát.

KÖZREMŰKÖDŐK

LAVERNE ANTROBUS

Laverne Antrobus egy gyerekkorra és nevelésre szakosodott tanácsadó pszichológus. A londoni Tavistock Klinikán tanult, majd dolgozott az állami egészségügyben (NHS) és a helyi szerveknél is. Laverne-nel találkozhatunk a tv-ben, rádióban és a nyomtatott sajtóban is. A BBC-nél a gyerekekről készített műsort, és jelenleg a „CBeebies Grown-ups” honlapon tűnik fel.

TERESA DAY MSC, gyerekekkel foglalkozó mentálhigiénés szakember

Teresa Daynek általános ápolói, valamint mentálhigiénés végzettsége is van. Munkássága során nagyrészt a serdülők egészségi állapotával foglalkozott, és a párkapcsolatok és szexuális nevelés témáját kutatta. Jelenlegi munkája során az iskolai dolgozókat támogatja és képezi tovább, az érzelmi egészség, lelki jóllét és párkapcsolati nevelés területein.

SONIA LIVINGSTONE, a Brit Birodalom Rendjének tisztje

Sonia Livingstone a londoni Közgazdaságtudományi és Politikatudományi Egyetemen a Média és Kommunikációs Tanszék professzora. Húsz könyvet írt a gyerekeket érintő online lehetőségekről és veszélyekről. Az Egyesült Királyság kormányának, az Európai Bizottság és az Európa Tanács tanácsadója, a gyermekek digitális környezettel összefüggő jogaival kapcsolatban. A „Global Kids Online” és a „Parenting for a Digital Future” projektek irányítója, az EU Kids Online kutatási hálózat megalapítója.

DR. RADHA MODGIL

Dr. Radha Modgil londoni orvos, akivel találkozhatunk az interneten, a tévében és rádióműsorokban is, például a The Surgeryben a BBC Radio 1-en. Radha kreatív és szórakoztató módon nevel a fizikai és lelki egészségre, és arra ösztönzi az embereket, hogy egészségesek maradjanak. A 4-es csatorna „The Sex Education Show” és a BBCthree-nél a „Make My Body Younger” műsorok orvosi riportere. A BBC Radio 4 Woman’s Hour, a BBC Radio 5 Live, a BBC Asian Network, az LBC és a Radio 1 Newsbeat orvosi szakértője.

SARAH PAWLEWSKI MSC

Sarah Pawlewski több mint 20 év tapasztalattal rendelkező pályaválasztási tanácsadó. Önálló tanácsadói tevékenységet végez (career-directions.co.uk). Minden korosztállyal foglalkozik, együttműködik iskolákkal, főiskolákkal, egyetemekkel és cégekkel is. Karriertanácsadást is oktat a felsőoktatásban. Sarah-nak pályaválasztási tanácsadói és pszichológusi végzettsége van.

DR. KAREN RAYNE

Dr. Karen Rayne közel két évtizede dolgozik a szexuális nevelés szakterületén. Iskolai tananyagot állít össze, szexedukációs szakembereket képez és könyveket ír. Legutóbbi könyve a „GIRL: Love, Sex, Romance, and Being You”. Dolgozott a Center for Sex Education, a New York-i Oktatási Minisztérium, Girls Inc., az Amerikai Pszichológiai Társaság és az UNFPA munkatársaként. Ő is az American Journal of Sexuality Education társszerkesztője.

Előszó

A felnőtté válás, a gyerekkorból a fiatal felnőttkorba való átlépés az emberi életciklus egyik legfantasztikusabb időszaka. Ennek az átmenetnek a kulcsát az agyunkban lejátszódó változások jelentik, amelyek hatással vannak a gondolkodásunkra és viselkedésünkre. Ezek az agyi folyamatok határozzák meg, mit kedvelünk vagy utálunk, hogyan érezzük magunkat, hogyan alszunk, vagy milyen a vérmeрсékletünk. Új szemmel kezdünk a világra és más emberekre nézni. Önállóságra és döntési jogra vágyunk, új vágyaink törnek elő, lehet, hogy kockázatok is szeretnénk vállalni és kialakulnak felnőttkori céljaink is. Nem meglepő, hogy érzelmeink is változnak és néha bizony kiszámíthatatlanok ebben az életkorban. A pubertás kezdetétől a kamaszkoron át egy érzelmi hullámvasúton száguldunk, ami pörgős, izgalmas, de néha ijesztő élmény is.

A felnőtté válás egyik legfontosabb, legtöbb rejtélyt és kihívást jelentő része a szexualitás fejlődése. Nem sokkal a pubertás után elkezdődik a petesejtek és a spermiumok termelődése. Ez azt jelenti, hogy a fiatalok már képesek utódokat létrehozni, vagyis saját gyermekük születhet. Ezek a gyors hormonális, testi és szexuális változások váratlanul érhetik a tiniket, ezért gyakran zavarba jönnek és félszegnek érezhetik magukat. Hirtelen szőrszálak bújnak ki intim helyeken, a hónaljuk erőteljesebb szagú lesz, és a külsejük miatti aggodalmukat még pattanások is fokozzák. Egy lánynak az első menstruáció kínos vagy akár ijesztő érzés is lehet. Tinédzser koromban a helyi uszodában félelmet keltettek bennem a nagyobb, idősebb fiúk. Az öltözőben szorongás öntött el, amikor összehasonlítottam testem fejlettségét az övékével. Nehéz elkerülni a kisebbrendűség érzését ebben a zűrés időszakban, amikor a testünk mintha nem is a sajátunk lenne, és személyiségünk is változásokon megy át.

A szexhez és a szexualitáshoz nagyon bensőséges és abszolút személyes jellegű érzelmek kapcsolódnak. Bár gyerekeinket magunk neveltük fel, szülőként mégis nehéz nyíltan beszélnünk a szexualitás témájáról. Ne lepődjünk meg, ha kamasz gyerekünk is hasonlóan érez. Ez az egyik oka a könyv megszületésének. Az „élet dolgairól” persze már rengeteg információ található az interneten és a közösségi

médiában. A kortársak is információforrások, bár néha inkább félreinformálnak. Egy ilyen könyv, amelyben rengeteg válasz található több korosztály számára is, és amelyet megbízható szakemberek állítottak össze, kínos témákat is szakszerűen, megfelelő érzékenységgel tárgyalhat. A fiatalok között biztosan lesz, aki egyedül, önállóan szeretné lapozni ezt a könyvet. Lehet, hogy a szülők is először inkább egyedül szeretnék elmélyedni ezekben a témákban, míg megfelelő alkalom kínálkozik a gyermekükkel való beszélgetésre. A szülők és gyerekek közötti kommunikáció elősegítésével reméljük, hogy sok tinédzser örömmel és önbizalommal, a szülei részéről érzett támogatás és megértés érzésével lép át ebbe a nagyon izgalmas életszakaszba.

Robert Winston.

ROBERT WINSTON



Tartalom

Előszó	6
Hogyan használjuk a könyvet?	10

1 Felnőtté válás

A kamaszok agya	14
Identitás	16
Önálló gondolkodás	18
Hullámzó érzelmek	20
Önkifejezés	22
A nem	24

2 A pubertás lányoknál

Mi is az a pubertás?	28
Női hormonok	30
Testi változások	32
Női nemi szervek	34
A menstruációs ciklus	36
Személyes higiénia	38
Mellek	40
Melltartók	42

3 A pubertás fiúknál

Mi is az a pubertás?	46
Férfihormonok	48
Testi változások	50
A herék	52
A hímvessző	54
Mutálás	56

4 Az egészséges test

Tisztálkodás	60
Izzadás és izzadságszag	62
Testszőrzet	64
Pattanások	66
Egészséges táplálkozás	68
Evészavarok	70
Testkép	72
Testedzés	74
Alvás	76
Kamaszbetegségek	78

5 Egészséges lélek

Lelki egészség	82
Érzelmek	84
Magabiztosság és önbizalom	86
Introverzió és extroverzió	88
Ellenálló képesség (reziliencia)	90
Stressz	92
Szorongás és depresszió	94
Pánikrohamok és fóbiák	96
Önsértő magatartás	98

6 Teljesítőképeség

Iskolai élet	102
Vizsgák és felkészülés	104
Problémamegoldás	106
Hobbik és érdeklődési kör	108
Pénzügyek	110
Rövid és hosszú távú célok	112
Karriertanácsok	114
Karriertípusok	116
Továbbtanulás a felsőoktatásban	118
Ha nem egyetem, akkor merre tovább?	120
Munkavállalás	122
Merj beszélni	124

7 Online élet

Az internet	128
Közösségi média	130
Virtuális én	132
Kritikus gondolkodás	134
Online szokások	136
Online zaklatás	138
Online is biztonságban	140
Adatvédelem	142
Játék	144

8 A környező világ

Biztonságosabb utcák	148
Zaklatás	150
Hátrányos megkülönböztetés	152
Egyenlőség	154
Vallás	156
Állampolgárság	158
A hírek értelmezése	160
Alkohol	162
Dohányzás	164
Droghasználat és -függőség	166
A drogok fajtái	168

9 Család

A családok sokszínűsége	172
A fiatal és a szülő kapcsolata	174
Bizalomépítés	176
Konfliktuskezelés	178
Nehéz élethelyzetek	180
Testvérek	182

10 Társas kapcsolatok

Kommunikációs készség	186
Barátság	188

Találkozások	190
Nyomás a kortársak részéről	192
Randizás	194
Elutasítás	196
Egészséges kapcsolatok	198
Egészségtelen kapcsolatok	200
Szakítás	202

11 Szexualitás

Szexualitás	206
Eltérő szexuális identitások	208
Vonzalom	210
A másság felvállalása	212

12 Szex

Önkielégítés	216
Szüesség	218
Beleegyezés	220
Intimitás	222
Szex	224
Orgazmus	226
Utódnemzés	228
Biztonságosabb szex	230
Fogamzásgátlás	232
Szexuális úton terjedő fertőzések	234
Vírusos nemi betegségek	236
Várandósság	238
Lehetőségek várandósságkor	240
Pornográfia	242
Szexing	244

Szójegyzék	246
Hasznos információk	251
Tárgymutató	252
Köszönetnyilvánítás	256

Hogyan használjuk a könyvet?

A tinédzserkorszak lehet izgalmas, érdekes, csodálatos élmény, de zavarba ejtő és stresszes is. Szülőként is hasonlóan felkavaró érzésekben lehet részünk.

Könyvünk célja, hogy segítse a fiatalokat és szülőket a kamaszkor pozitívabbá és élvezetesebb élménnyé alakításában. A szerzők szaktudásukkal és ötleteikkel ennek a viharos időszaknak az átvészelésében szeretnének segíteni.

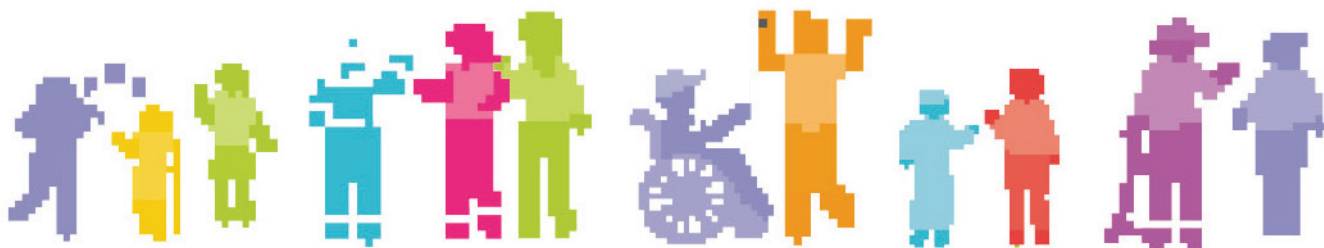
Kinek szól a könyv?

Könyvünket a fiatalok és szülei külön, de akár együtt is olvashatják. Nem minden részlet szól minden gyerekhez, mert a témák sokasága nagy területet ölel fel. Reméljük, hogy könyvünk az egész kamaszkor kísérője lehet minden családtag számára, hiszen minden életkor igényeihez alkalmazkodva tartalmaz hasznos tudnivalókat. Minden családban másképpen alakulhat, hogy éppen mely oldalak lesznek aktuálisak egy adott életkorban. Lehet olyan serdülő, aki már hamarabb nyitott és készen áll bizonyos részekre. A szülő tudja leginkább megítélni, mit tud a gyereke befogadni. Lehet, hogy valaki kényelmesebbnek és biztonságosabbnak érzi előre elolvasni, amit aztán később együtt átnéznek és megbeszélnek. Mások ráhagyják gyerekeikre, hogy foglalkozzon azzal, ami éppen érdekli. Tőled függ, mire használod a könyvet: a kinos beszélgetések megkönnyítésére, kamasz gyereked és a modern kamaszkor jobb megértésére, vagy információforrásként tinikorú gyereked számára.



A könyv felépítése

Könyvünk végigvezet a kamaszkorral járó testi, lelki és szociális változásokon. Vannak részek, amelyek az egészséges testről és lélekről szólnak, és olyanok is, amelyek a pubertással, társas kapcsolatokkal, iskolával, közösségi médiával vagy szexualitással foglalkoznak. A biológiai változásokat feliratokkal és tudományos magyarázatokkal ellátott, könnyen érthető ábrákon is bemutatjuk. Több jellegzetes figura is végigkíséri a könyv lapjait, a fiatalok életében előforduló eltérő típusú személyiségek, családok és élethelyzetek megismeréséért.



Típek és ötletek

A könyvben több helyen is találhatsz plusz-információkat, hasznos, gyakorlati tanácsokat és tippeket tartalmazó színes szövegdobozokat.

MÍTOSZOK ELOSZLATÁSA

Az igazság a dohányzásról

Nem menő. Rossz lehetetet okoz, bűdös lesz tőle a hajad és tompul az ízérzékelésed.

Nem segít a beilleszkedésben. Soha ne érezd úgy, hogy valami veszélyeset kell csinálnod azért, hogy befogadjanak.

Nem tudsz megállni egy vagy két szálnál. Kutatások támasztják alá, hogy a fiatalok idegrendszere sokkal érzékenyebben reagál a nikotinra, ezért már egy vagy két szál is függőséget okozhat.

A sárga szövegdobozok, a **Mítoszok eloszlata**s segít a tévhitiek feloldásában és tények átadásában.

JÓ TUDNI

Jó és rossz stressz

A stressz néha hasznos, mert segít abban, hogy az ember nyomás alatt is folytassa a munkát, és energiát ad ahhoz, hogy a fontosnak érzett feladatokat befejezze. De a túl sok stressz akadályozza a hatékonyságot. Ha feszültnek érzed magad, akkor próbáld meg ezt arra használni, hogy megküzdj a kihívásokkal, de ha úgy érzed, kezd kicsúszni a kezedből az irányítás, akkor kérj segítséget!

A zöld **Jó tudni** dobozok érdekes háttérinformációkkal szolgálhatnak.

TANÁCSOK KAMASZOKNAK

Családtípusok

Előfordul, hogy válás vagy különélés, haláleset vagy például egy új házasság következtében megváltozik a család összetétele. Nehéz lehet megtalálni a helyed az új családban, főleg ha az előző „normális” család felbomlása váratlanul ért. De a változás lehetőség is egyben új emberi kapcsolatok kiépítésére. Az új családtagok soha nem vehetik át a régi családtag szerepét, de segíthetnek egy új családi közösség kialakításában és abban, hogy megtaláld benne a helyed.

A kék szövegdobozokban a **Tanácsok kamaszoknak** kétségeket eloszlató tényeket és hasznos tanácsokat tartalmaznak. A szülőknek is segíthetnek gyermekük jobb megértésében.

TANÁCSOK SZÜLŐKNEK

Az online zaklatás jelei

A jelek hasonlítanak a zaklatás szokásos jeleihez, de hatásuk felerősödhet az elektronikus eszközök használatával.

- A kamasz felhasználói szokásai megváltozhatnak, lehet, hogy egyáltalán nem vagy titokban kezdi használni őket, vagy kényszeresen online lesz.
- A kamasz viselkedése megváltozik. Rosszkedvűvé, visszahúzódnóvá válhat, dühkitörései lehetnek, vagy nem szívesen csinálja, amit addig szeretett.

A lila szövegdoboz tartalma a **Tanácsok szülőknek** a fiatalok támogatásával kapcsolatos tanácsokat tartalmaz. A gyerekek jobban megérthetik belőlük, hogy gondolkodnak a felnőttek.

A **Vigyázz!** narancssárga szövegdobozokban törvénybe ütköző vagy veszélyes szituációkról olvashatsz.

VIGYÁZZ!

Veszélyes szelfik

A közösségi médiában elterjedtek azok a szelfik, amelyek veszélyes szituációkat mutatnak be. Ezek a vakmerő próbálkozások világszerte sok emberéletet veszélyeztetnek. Mivel az agyi változásaik következtében a fiatalok fokozottan ki vannak téve a kockázatvállaló viselkedésnek, életbevágóan fontos, hogy ne dőlj be ennek a sok sérülést és halálesetet követelő veszélyes divatnak. Győződj meg mindig a biztonságodról szelfizés előtt!

A kommunikáció elősegítése

Reméljük, hogy könyvünk segít abban, hogy a serdülők és szüleik jobban megértsék egymást. Sok ötletet adunk ahhoz, hogy beszélgetést kezdeményezhessetek, egymásra figyelhessetek és megértsétek a másik álláspontját, így segítve az önbizalom kialakulását és a boldog fiatalkort. Könyvünk jó kiindulási alap lehet, de nem képes minden kérdésre választ adni. Mindegyik témánál találhatók más témákra hivatkozások, mert a pubertásnak és kamaszkornak sok közös vonatkozása van. A könyv végén található oldalak ötleteket adnak ahhoz, hol találhatsz még több információt vagy segítséget.





Felnőtté válás

A kamaszok agya

A gyerekkor során az agy növekszik és fejlődik, és a gyerek hatéves korára már eléri felnőttkori méretének 90 százalékát.

A pubertás során az agyban drámai változások zajlanak, és ez hatással van a tinédzser gondolkodására és viselkedésére is.

LÁSD MÉG

Identitás	16–17 >
Önálló gondolkodás	18–19 >
Hullámozó érzelmek	20–21 >
Alvás	76–77 >

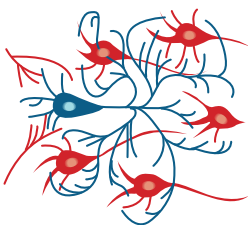
Idegrendszeri változások

A gyerekeknek fejlődésük során fel kell készülniük a felnőtt életre, ezért agyuk szerkezetében és működésében is változások állnak be. Az alapvető funkciókért (pl.: érzékszervekből érkező információk feldolgozása) felelős területek érnek meg először, míg a komplex gondolkodásért (pl.: előre tervezés) felelős területek csak később érnek be. Ezek a változások a pubertáskorban kezdődnek és egész életen át tartanak, dacára, hogy egy húszas éveiben járó fiatal agya már elérte teljes méretét.

JÓ TUDNI

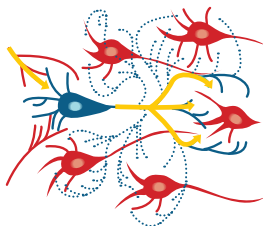
A kapcsolati háló kialakulása

Életünk kezdetén több millió szinapszisnak nevezett kapcsolat alakul ki agysejtjeink között, lehetővé téve a tanulást. Az agy idővel megszünteti a nem használt kapcsolatokat, ami lehetővé teszi, hogy a használt funkciók hatékonyabban működjenek és több „agyi kapacitás” jusson rájuk. Ez a folyamat egész életünkre jellemző, de a tinédzserkor kritikus időszak a kapcsolatok megerősödésében és elhalványulásában.



< Kora gyerekkor

Gyors kapcsolat-fejlődés, mely új készségek elsajátítását teszi lehetővé.



< Ifjúkor

A használaton kívüli kapcsolatok elhalványulnak, a gyakran használtak megerősödnek.

A prefrontális kéreg
Ez a problémamegoldásért, önkontrollért, racionális és előrelátó gondolkodásért felelős terület érik meg utoljára.

Törzsdúcok

A törzsdúcok irányítják a mozgást és a döntéshozatali folyamatokat.

A jutalomközpont (Nucleus accumbens)

Ez az agy jutalomközpontja, amely segít a pozitív vagy negatív élményekhez fűződő emlékek kialakulásában. A jutalomközpont dopaminszintje megváltozik fiataloknál – a serdülőknek több dopaminra van szükségük az öröm átéléséhez, és több kockázatot vállalnak azért, hogy elérjék ezt az állapotot.

Hipotalamusz

Ez az agyi struktúra bocsátja ki a GnRH hormont, ami elindítja a pubertást. Az alvást, a testhőmérsékletet, az éhség- és szomjúságérzetet is szabályozza.

Az agyalapi mirigy

Szabályozza a test hormonszintjeit.

Amygdala

Az ösztönös viselkedésformákért (pl.: agresszió és kockázatvállalás) és erőteljes érzelmek (pl.: félelem és düh) kialakulásáért felel. A kamaszok a felnőtteknél kiszolgáltatottabbak az érzelmeiknek, mert az információfeldolgozás során jobban hagyatkoznak az amygdalára.

Kérgestest (Corpus callosum)

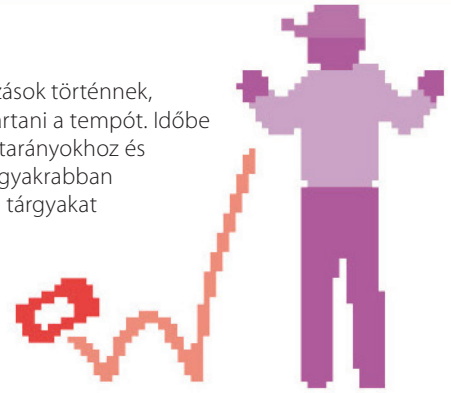
Ez az idegrost köti össze a jobb és bal agyféltekét. A kamaszkor során megvastagszik, és ennek következtében fejlődik a problémamegoldó képesség.

Kétbalkezesség

A pubertás során ugrásszerű testi változások történnek, és az agy fejlődése nem mindig tudja tartani a tempót. Időbe telik, míg az agy alkalmazkodik az új testarányokhoz és hosszabb végtagokhoz. Ilyenkor a tinik gyakrabban veszítik el egyensúlyukat vagy vernek le tárgyakat véletlenül.

▷ Félénkség

A kamaszok testtudatossága erősebb a pubertás során, ezért a félénkségtől még ügyetlenebbül viselkedhetnek.



Kockázatkereső magatartás

A kamaszok a felnőttekhez képest több izgalmat keresnek és impulzívabban is viselkednek, mivel agyuk hátulról előre felé érik meg, tehát az impulzuskontrollért és racionális gondolkodásért felelős prefrontális kéregre kerül sor utoljára. Míg ez beérik, addig az ösztönökért és kockázatkereső magatartásért felelős amygdala veszi át a hatalmat. Ez a folyamat segít a szülőktől való függetlenedésben is.



△ A határok feszegetése

Egyes fiatalok felelőtlen döntéseket hoznak, mivel agyuk jobban odafigyel egy tett pozitív társas megítélésére, mint a veszélyességére.

A pihenés fontossága

Az idegrendszer gyors fejlődése idején a fiataloknak átlagosan napi kilenc óra alvásra van szükségük. Az agyukban történő változások az alvásmintázatukra is kihatnak. Fiatal felnőttkorban az elalvást elősegítő melatonin hormon csak késő este kezd megjelenni szervezetükben és még reggel is jelen van. Ettől éjszakai baglyokká válnak, akik képtelenek reggel kikecmeregni az ágyból.



◁ Alvás

Az alvás életbevágóan fontos az agy és a test egészséges fejlődéséhez.

Kisagy

A test mozgásáért és az egyensúlyozásért felel, és a testtel együtt fejlődik, segít az alkalmazkodásban.

Egyes tudósok szerint az emberi agy térfogata 10%-kal kisebb, mint 20 ezer évvel ezelőtt, mert hatékonyabbá vált a működése.