

ANNE-CLAIRE KLEINDIENST – LYNDY CORAZZA

MIT KEZDJÜNK A
HISZTIS
KAMASSZAL?

KÉPES KALAUZ A KRÍZISHELYZETEK KEZELÉSÉHEZ

FEJTSÜK MEG A KAMASZUNKAT!

10. OLDAL

MEGTARTANI
A KAPCSOLATOT

DE HÁT HOVÁ LETT A GYEREKÜNK? 12

Szégyell minket	20
Csak akkor vagyunk fontosak, ha szüksége van ránk	22
Nem akarja, hogy ölelgessük, hacsak ő nem kéri	24
Felborul az életritmusa	26
Nem jól használja az energiáit	28
Visszabeszél, provokál	30
Nem mosakszik	32
Rosszul táplálkozik	34

KICSÚSZIK A KEZÜNK KÖZÜL 36

Úgy öltözik, ahogy neki tetszik	44
Több a virtuális, mint a valódi barátja	46
Nem beszél velünk	48
Nem fogad szót, de nagyon nem	50
Sajátos elképzelése van a rendről	52
Nem nagyon vesz részt a házimunkában	54
A kezéhez ragadt az okostelefon	56
Nem beszél a szerelmi életéről	58
Elutasítja a segítséget	60

MI LESZ ÍGY BELŐLE? 62

Abbahagyja a különórákat	70
Nem tanul rendszeresen	72
Könnyen befolyásolható	74
Bemutat valakit, aki nekünk nem szimpatikus	76
Zaklatják	78
Tudatmódosító szereket fogyaszt	80
Nem tudja beosztani a zsebpénzét	82
Nem igazán érdekli semmi	84
Nehezen dönt	86
Nem tanul a tapasztalataiból	88

NEM VESZIK ÉSZRE, HOGY FELNÖTTEM 120

Még mindig azt akarják, hogy menjek velük	128
Semmit sem engednek meg	130
Lenéznek vagy kioktatnak	132
Még mindig büntetnek, mint egy gyereket	134
Azt akarják, hogy korán lefeküdjek	136
Nem bíznak bennem, ha netezek	138

NEM SZÁLLNAK LE RÓLAM... 140

Állandóan hívogatnak vagy üzengetnek	148
Tudni akarják, hová megyek pontosan	150
Az agyamra mennek, hogy túl sokat netezek	152
Állandóan beszélnem kell velüük!	154
Rá vannak kattánva a jegyeimre	156
Nem tetszik nekik, ahogy tanulok	158

VAJON MEG FOGNAK ÉRTENI VALAHA? 160

Veszekednek miattam	168
Azt hiszik, drogfüggő vagyok	170
Nem veszik észre, hogy gondjaim vannak a többiekkel	172
Nem következtetések, nem lehet bízni bennük	174
Hülyeségeket képzelnek a szexuális életemről	176
Nem vonnak be a döntésekbe	178

Ez a könyv szerves folytatása a *Mit kezdünk a hisztivel? – Képes kalauz a dühkitörések kezeléséhez* (*Petit décodeur illustré de l'enfant en crise – Quand la crise nous fait grandir*) című kötetnek, amely – 2017-es franciaországi megjelenése óta – nagyon hasznosnak bizonyult a szülők számára, Franciaországban és külföldön egyaránt.

Újszerű, eredeti, az előzőhöz hasonló formátuma, amely tematikus, színes ábrákkal illusztrált fejezetekből áll, lehetővé teszi a lineáris és a témák szerinti olvasást is.

A szülők megoldásokat találhatnak benne kamasz gyerekük problémás viselkedésének kezelésére, ugyanakkor, ha egy kamasz meglátja a nappaliban a dohányzóasztalon a könyvet, fellapozhatja a neki szóló részt, és jobban megértheti a szülei bizonyos, számára elfogadhatatlan cselekedeteinek mozgatórugóit.

Ha a kamaszkor krízise ugyanolyan kétértelmű, mint a kínai piktogramok, vagyis egyszerre cudarul nehéz, ám óriási lehetőség is, ugyanezt elmondhatjuk erről a könyvről, amely megkísérli feltérképezni azt.

Cudarul nehéz volt egyazon anyagban ellentétes igényeknek megfelelni:

- ▲ könnyen érthetőnek maradni, miközben a kamaszkor kihívásai jóval összetettebbek, mint a gyermekkoréi;
- ▲ megmaradni a mennyiségi keretek között, jóllehet a témák az idők során megsokszorozódtak;
- ▲ megőrizni a humort és az öniróniát, bár a kamaszkor problémái néha nagyon is súlyosak és aggasztók;
- ▲ ezúttal is átlagos szereplőket ábrázolni, pedig a kamaszoknál sokkal nagyobbak a különbségek, nemtől, kortól és családi háttértől függően.

Ami az *első kihívást* illeti, a sűrítés technikáját alkalmaztuk: először minden témát a lehető legrészletesebben megvizsgáltunk, aztán folyamatosan csökkentettük a mennyiséget addig, amíg elértük a tökéletes szintézist, megőrizve a lényegét.

A *második kihívásnál* kétszeres döntés elé kerültünk: egyrészt minden témát maximum két oldalban kellett bemutatnunk (kockáztatva, hogy a jobb oldal tartalma erősen besűrűsödik), másrészt le kellett mondanunk bizonyos témák áttekintéséről (mint például az evészavarok, a homoszexualitás bejelentése, a válás, a mozaikcsalád) arra alapozva, hogy mindegyik témával behatóan foglalkoznak más, kifejezetten erre fókuszáló művek.

A *harmadik kihívás* valóságos kötéltáncot igényelt a humor és a komolyság egyensúlyának megtalálásához. Rájöttünk, hogy a saját tapasztalataink (kamaszok szüleiként) nem mindig tették lehetővé, hogy kellő távolságot tudjunk tartani, márpedig a humorhoz, amit meg akartunk őrizni, ez mindenképpen szükséges. El kell ismernünk, hogy ez a kötet az előzőnél minden értelemben „sűrűbb” lett.

A *negyedik kihívást* úgy oldottuk meg, hogy vettünk egy adott családot, szülőkkel és egy fiú meg egy lány kamasszal, akik a fejezetek során egyre idősebbek lesznek, hogy érzékeltessük a korral változó jelenségeket.

Ami pedig a **nagy lehetőséget** illeti, mert persze az is megnyílik előttünk: részei lehetünk ennek a családnak, követhetjük hétköznapi életük minden buktatóját, miközben az olvasó reflektálhat a saját helyzetére (egyszülős család, homoszexuális pár mint szülők, nagycsalád, mozaikcsalád stb.), és a különféle témák megjelenítésében ráismerhet (vagy nem!) egyes szituációkra, problémákra, megoldási forgatókönyvekre stb.

A választásunk tehát egy szociológiai szempontból átlagos családra esett, és határozott céllal döntöttünk egy olyan családi modell mellett, ahol anya és apa, valamint két gyermek van.

Ez a korántsem tökéletes család szélesre tárja az ajtót az olvasók előtt, lehetővé téve, hogy inspirációt kapjanak saját szülői kreativitásukhoz, és úgy vezeti át őket a nehézségeken és veszélyeken, hogy a megoldásokra tudjanak koncentrálni, és megerősítsék kapcsolatukat a gyerekekkel a hétköznapiak során.

A jó hír az, hogy e könyv olvasása segíthet abban, hogy békésebben éljünk együtt, miközben mindkét oldal (kamasz és felnőtt) egyaránt ki tud bontakozni.

A rossz hír pedig az, hogy ez a könyv nem csodaszer. Hogyan lehetséges, hogy olvasás közben egyetértünk bizonyos javaslatokkal, amelyeket észszerűnek tartunk, ám amikor a gyakorlatban szeretnénk alkalmazni, máris nehézségekbe ütközünk?

Íme néhány vázlatos magyarázat:

- ▲ a régi szokásaink keményen tartják magukat, és nem adják át könnyen a helyüket: nem azt reprodukáljuk, amit jónak tartunk, hanem azt, amit ismerünk. Hiába tudjuk, hogy jó lenne másképp csinálni, a változás nem zajlik le egy nap alatt, erről tanúskodnak az idegpályáinkon lévő nyomok;
- ▲ az agyunkban az egyes részek másképp működnek: a nagyagy (a prefrontális kéreg) az elméletekért és a jó ötletekért felelős, míg a kisagy (limbikus rendszer) az adott szituációra reflektál, és általában ez utóbbi győzedelmeskedik, legalábbis rövid távon. Más szóval, olvasás közben tökéletesen meg lehetünk győződve arról, mit kellene tenni, ám a gyakorlatban alkalmazni már sokkal nehezebben tudjuk;

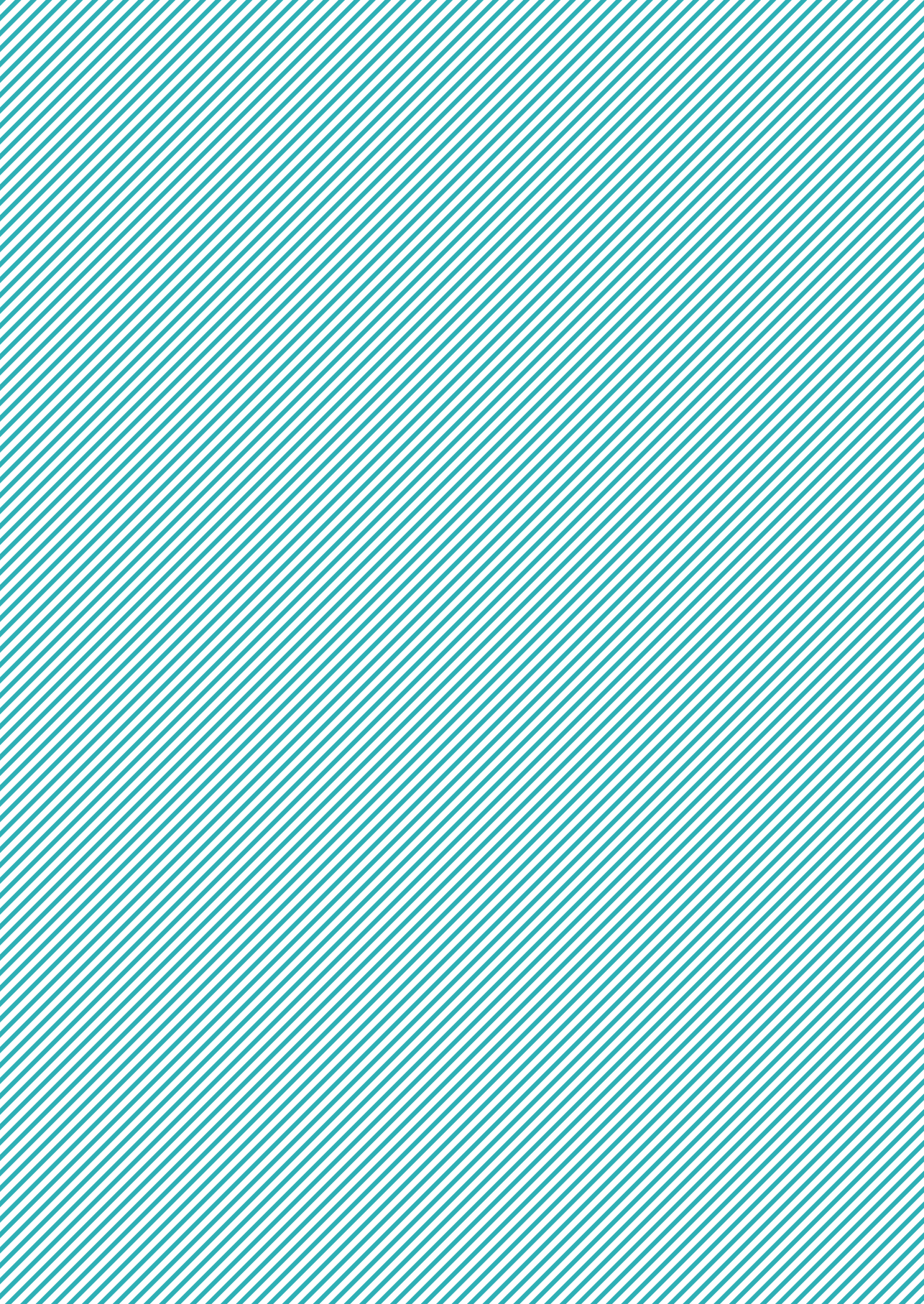
▲ ugyanúgy, mint amikor látunk valakit, aki remekül teljesít egy bizonyos sportágban, amelyet mi még sohasem próbáltunk, és hajlamosak vagyunk naivan azt hinni, hogy rövid idő alatt képesek leszünk elérni ugyanezt a színvonalat; ám amikor hozzákezdünk, rájövünk, hogy nem is olyan könnyű, és nagyon sok gyakorlás révén tudunk csak eljutni a megfelelő szintre. Akkor is folytatnunk kell, ha elesünk; felállunk, majd újra elesünk, haladunk egy darabig, aztán stagnálunk, sőt visszafejlődünk, míg végül sikerül elsajátítanunk valami újat.

Ha tudatosítjuk magunkban, hogy a kaland lényege inkább a cél felé vezető út, mint maga a cél, akkor még élvezni is tudjuk, hogy sem ez a könyv, sem bármely másik nem juttat hozzá a bölcsék kövéhez.

Azoknak a szülőknek, akik úgy vélik, hogy ez a kalauz egyszerűen csak a józan észre támaszkodik, az a válaszuk: igazuk van, valóban a józan észről beszélünk, csak hogy amikor az érzelmek eluralkodnak rajtunk, a „nevelési iránytűnk” is megbokrosodik, és ha már nem mutatja, merre van észak, elbizonytalanodhatunk, sőt elkeseredhetünk, hogy nem találjuk sem az irányt, sem a dolgok értelmét.

Ez a könyv, ahogy sok másik (amelyek közül többet megnevezünk a bibliográfiában), azzal a céllal készült, hogy időbeli és térbeli távolságtartással újraértelmezze ezt az életszakaszt, és megmutassa a kapcsolatainkban bekövetkező konfliktusok értelmét.

És mivel a kapcsolódás keresése áll könyvünk középpontjában, arra kérjük az olvasót, ugorjon fejest a nehézségek és kihívások közepébe! Így fogja megtalálni a lehetőségeket, hogy helyrehozza a kapcsolatait, amelyek számára jelentéssel bírnak, és amelyeknek köszönhetően napról napra egyre előbbnek érezzük magunkat egymás társaságában.



**FEJTSÜK MEG
A KAMASZUNKAT!**

**DE HÁT
HOVÁ LETT
A GYEREKÜNK?**







**Nem mindig tudjuk, hogyan reagáljunk a kamaszkor gyakran
nem túl előnyös fizikai változásaira.**

*Miről beszélsz, dehogy,
szerintem szuperül nézel ki!*





Márpedig ez a fizikai változás csak a jéghegy csúcsa.

Odabent is minden változik, és ezek a változások olyanok, mint a hullámvasút, a jégtáblák megrepedése, a cunami, a vulkánkitörések vagy a sivatag átszelése.

Kamasz gyerekünknek nehéz ezt megszoknia... és nekünk is, akiknek alkalmazkodnunk kell mindehhez.

Nézzük, hogyan nyilvánulnak meg ezek a változások nála,
és hogyan hatnak ránk, szülőkre!

Ez történik VELE	Ez történik VELÜNK
Az ÉRZELMEI sokkal végletesebbek és labilisabbak.	NEM mindig tudjuk KEZELNI az érzelmeit, sem pedig követni az állandó hangulatváltozásait.
INTENZÍVEN éli meg a dolgokat.	A viselkedéséről eszünkbe jut a SAJÁT ÉLETÜNK, amelyben már nincs meg ez az intenzitás.
Csak a BARÁTOK a fontosak (akár kettő van, akár tizenkettő).	Úgy érezhetjük, MAGUNKRA HAGYOTT bennünket.
Minden erejével arra törekszik, hogy HOZZÁJUK TARTOZZON, még azon az áron is, hogy olyan viselkedésmintákat vesz fel, amelyek idegenek tőle/tőlünk.	Nem ismerünk rá, ebből kifolyólag KRITIZÁLJUK és SZEMREHÁNYÁST TESZÜNK neki, ha rossz hatással vannak rá a barátok, és még jobban elszakítják őt tőlünk.
Sokkal ÖSZTÖNÖSEBBEN, gondolkodás nélkül cselekszik.	ELBIZONYTALANÍT minket ez a számunkra idegen, új viselkedés.
Szüksége van az újdonságokra, és ezért gyakran KOCKÁZTAT, tekintet nélkül a veszélyekre.	Innen csak egy lépés az AGGODALOM: mi látjuk a veszélyt ott, ahol ő nem, ezért hajlamosak vagyunk „tiltó üzemmódba” kapcsolni, ami viszont őt a határok átlépésére készíti.
Képes órákig MOZDULATLAN maradni, és ilyenkor teljesen BEZÁRKÓZIK.	NEM ÉRTJÜK, KÉTSÉGBE VAGYUNK ESVE. Nem könnyű ilyen helyzetben a nyugodt párbeszéd.
Komoly VÁLSÁGOT élhet meg, ha úgy érzi, nincs értelme az életének, és nem találja a helyét.	TANÁCS TALANOK vagyunk, mert nem tudunk cselekedni helyette. És egyre nehezebb befolyásolni a döntéseit.
Szükségét érzi, hogy érvényesítse akarátát, hogy véleményt formáljon, ezért PROVOKÁL és IRÁNYÍTANI akar.	Ha úgy érezzük, hogy mindez ránk irányul, vitatkozni kezdünk, vagy az ERŐFÖLÉNYÜNKET éreztetjük.
Az agyában fontos NEURÁLIS VÁLTOZÁSOK zajlanak.	Észrevesszük, hogy képes nagyon gyorsan tanulni, ugyanakkor nagyon gyorsan visszaesni is, és a veszteség érzése FRUSZTRÁL minket.

A szerepünk szülőként az, hogy reagáljunk arra, ami történik, és alkalmazkodjunk ezekhez a változásokhoz.



Hagynunk kell, hogy kamasz gyerekünk megváltoztasson minket... de ez nem feltétlenül rossz hír! Csak annyit jelent, hogy többé nem viselkedhetünk vele úgy, mint amikor kisgyerek volt.

Elsősorban arra van szüksége, hogy meghallgassuk és megértsük.

(Mellesleg ez eddig is így volt!)

Értem, tehát akkor elég, ha ezt mondom:
„Szóval rondának érzed magad?”

Valóban, ha nem tudjuk, mit feleljünk neki, az egyik megoldás az lehet, hogy megismételjük, amit mondott.

De más dolgokat is meg kell tanulnunk, például, hogy ne vegyünk mindent magunkra.

Vegyük végig néhány hétköznapi példán keresztül, hogyan is festenek ezek a helyzetek...