



SZÖVEG –
SZÁM KATI
SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS

LUSTA VAGY **CSAK** KAMASZ?

HÁRMAS KÖTÉS - KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

A gyereünk csak fekszik az ágyon, és bámulja a plafont. Mindennek ímmel-ámmal fog neki, nem jár el még a barátaival sem, csak csetel velük. Abbahagyta a sportot is. Egyszerűen csak lusta? Vagy depressziós? Vagy minden kamasz ilyen?

- ◆ Létezik élettani lustaság? Van-e fizikai oka annak, hogy a tizenévesek nehezen motiválhatók? Több mint tíz évvel ezelőtt az Egyesült Államok Nemzeti Alkoholabúzus és Alkoholizmus Intézetének kutatói arra keresték a választ, hogy miért gyakoribb a tinédzserek körében a veszélykereső magatartás: például a túlzott alkohol-, illetve drogfogyasztás, az ittas vezetés, a felelőtlen szexuális kapcsolatteremtés. Tizenkét kamasz (12–17 év között) és tizenkét fiatal felnőtt (22–28 év között) bevonásával végezték a vizsgálatot. Egy számítógépes játékot játszottak a résztvevők, amelyben különböző pénzüsszegek elnyerése érdekében kellett célpontokat eltalálni. Közben minden résztvevő agyáról funkcionális mágnesrezonanciás felvétel készült. Mindkét korcsoportban aktivitásfokozódás mutatkozott bizonyos agyi régiók területén, a tizenéveseknél azonban ez feleakkora volt, mint a felnőtteknél. A tizenévesek inkább a veszélykeresés révén érik el a hasonló jellegű motivációs hatást. Ez a megfigyelés további vizsgálatokkal kiegészítve magyarázatul szolgálhat arra is, hogy miért jellemzi a kamaszokat bizonyos helyzetekben a motiváció hiánya, amelyet a külvilág lustaságnak tart. (Forrás: www.ng.hu/Tudomany/2004/03/Miert_lusta_a_kamasz) A kísérlettel kapcsolatban **Balkuné Szűcs Emese** pszichológus megjegyzi, hogy elég kis létszámú kísérleti alannal végezték el ahhoz, hogy meszeszemenő következtetéseket lehessen levonni belőle, azonban egyáltalán nem lehetetlen, hogy a fejlődésben lévő agyban ilyen különbségeket tapasztaljunk serdülők és felnőttek között.

„ÉN AZT HÍVOM LUSTÁLKODÁSNAK, AMIKOR REGGEL CSAK ÚGY NÉZELŐDÖM.”

ÁGOSTON

„A serdülőnél a fáradékonyság mellett – meglehetősen kontrasztosan – valóban megjelennek a kíváncsiság extrém formái, a kockázatkeresés, saját határainak feszegetése, olykor, a konzolidált felnőtt társadalom számára örülnek látszó tevékenységek. A kamaszkorba átmenetileg minden belefér, akár olyan megnyilvánulások is, amelyeket felnőtteknél patológiásnak tekintünk. Az viszont fontos, hogy ezek ne váljanak szokássá, ne állandósuljanak.” És hogy mibe képes egy tinédzser belefáradni? A növekedésbe, a hormonális változásokba, az érzelmi-lelki válságokba, abba, hogy eddigi élete puzzle darabkáiból össze kell raknia egy egészen más, új minőséget: felnőtt énjét.

K. Németh Margit pszichológus szerint „serdülőkorban sok minden válik fontossá azon kívül, amit a szülők kérnek. A felnőttek számára persze mindez lustaságnak tűnik, hiszen nem mindent csinálnak meg első szóra (tizedikre sem sokszor). Komoly testi és pszichés változások zajlanak a fiatalokban, az élet nagy dolgairól gondolkodnak, közben a serdülőkori feladataikat is meg kell oldaniuk. Ez sok energiát, „belső” munkát igényel. Egyáltalán nem biztos, hogy amikor a plafont bámulja, akkor éppen nem valamin gondolkodik. Ehhez néha magányra van szüksége, akkor ezt kell biztosítani számára. A szülő úgy segíthet, ha biztosítja serdülő gyermekét, hogy ott áll mögötte, számíthat rá.”

Törösné Fehér Ildikó pszichológus igen szemléletesen fogalmazza meg, mi is zajlik a kamaszban, amikor csak ül és néz maga elé, vagy hever az ágyán fejhallgatóval: „A kibillentési kísérletek rendre kudarcot vallanak. Bármilyen felszólításra maximum „jó” vagy „mindjárt” reakciót produkál, és a kamasz visszasüllyed belső világába. Naphosszat képes így merengeni, időérzéke megszűnik. Közben agya mozivásznán folyamatosan peregnék a képek; akár újra és újra lejátszva ugyanazt a jelenetet. Megtörtént, valós eseményeket dolgoz így fel, bennük elfoglalt szerepét értelmezi, viselkedését gondolati szinten korrigálja, elképzeli az ezekhez kapcsolódó kimeneteket. Főleg a társakra gyakorolt hatását veszi górcső alá. Kamaszéletének legfontosabb információi ezek, hiszen fel kell építenie, meg kell határoznia önmagát. A szemét levitele, a leckeírás bosszantó kicsiségnek tűnik a benne kavargó létfontosságú ügyekhez képest.”

„HA CSAK FEKSZEM ÉS NÉZEM A PLAFONT, OLYANKOR ÁTRENDZEK MAGAMBAN VALAMIT, VAGY VISSZANÉZEM VALAMELYIK HÜLYESÉGEMET.”

JORGI

„HA NEM CSINÁLSZ SEMMIT, AZ IS VALAMI.”

LILLA

Természetesen a serdülő fiatalnak is lehet, sőt, kell feladatokat adni, de Törösné Fehér Ildikó szerint legjobb reggel vagy inkább előző este elmondani neki, hogy aznapra milyen megbízást kap, és esetleg a hazaérésünket megjelölni mint teljesítési határidőt. Legtöbbjük az azonnali ugrasztást tűri nehezen. Gyakran érzi fáradtnak magát. Egy bulimentes hétvégén is képes átaludni a délelőttöt. Tényleg fáradt. Testarányai viharos gyorsasággal változnak. Belső szerveinek működése nem képes azonnal lépést tartani ezzel a tempóval. Más kérdés, hogy gyakran önmagát fosztja meg a kiadós pihenéstől. Mindez a kamaszkor természetes velejárója. A szakértő szerint „baj akkor van, ha a tétlenség a jövőkép hiányából fakad. A tartósan munkanélkülivé váló szülők gyermekei között lehet látni ilyen mintakövetést. A sorozatos kudarcok után megszűnik a tevékeny, értelmes élet akarata, már az sem motíválja, amit módjában áll megtenni életminőségének védelmében. Mintát mutathatunk a saját időbeosztásunkkal is. A kora délutáni órák még tevékenyen tölthetők – csak azért, mert van valamilyen műsor, nem kell a képernyő elé ülni.”

AMIKOR SENKI SEM ÍR LECKÉT

A kamaszok motiválása nagy kihívás a pedagógusok számára is. Már nem lelkesíthetők egykönnyen, és persze nem is igen irányíthatók „furfangos távvezérléssel” úgy, mint korábban. Hogyan lehet pedagógusként motiválni a kamaszokat? Miért nem lelkesednek semmilyen közösségi munkáért vagy külön feladatért olyanok sem, akik eddig segítőkészek voltak? Hogyan lehet közösséget kovácsolni belőlük, ha érdektelenek?

K. Németh Margit szerint az iskola, ahogy a szülői ház is, jó terep a serdülőkori csatározáshoz. Mivel a serdülőkor feladata bizonyos értelemben a felnőtt társadalom leértékelése, vagyis a szülők és pedagógusok trónfosztása, az iskolában is feszegetik a határokat. Fontos a példamutatás, a valódi odafigyelés, a megértés. Fontos lenne a „mobillkütyük” beépítése a tanításba, így aztán hasznos dolgokra is használhatná a telefonját a fiatal. Arra a kérdésre, hogy mit érdemes tenni azokon a napokon, amikor senki nem figyel vagy például senki nem csinált leckét, hogy van-e ilyenkor vészforgatókönyv, vagy csak következzenek a megszokott „szankciók”, így válaszol a szakember: „Amikor senki sem figyel, és nem írt leckét, el kéne azon is gondolkodni, hogy mi ennek az üzenete. Lehet, hogy ebben az esetben nagy a baj, de elsősorban a pedagógussal. Sajnos a jól ismert szankciók: az intő, az elégtelen nem visznek sikerre. Sokkal fontosabb, hogy megbeszéljük, mi lehet az oka, vagy egyszerűen csináljunk valami mást, beszéljünk olyan dolgokról, amelyek érdeklik őket, és esetleg átlendíthetnek minket ezen a helyzeten. Ne féljünk attól, hogy emiatt kevesebbek leszünk a serdülők szemében!” Előfordul, hogy a gyereket a szülő lustának minősíti, a suliban viszont szorgalmas, vagy éppen fordítva. „A serdülők nagyon gyorsan fel tudják mérni, hogy kinél hol a határ. Valószínű, hogy az a tanár, aki következetes, akinek elvárásai egyértelműek és világosak, szakmai tudása a diákok által elismert, annál igyekeznek a tanulók és szorgalmasak.”

„A FIÚK MESTERTEN TUDNAK
A SEMMIRE GONDOLNI.
ÉN EZT TÖBBNYIRE KÉMIAÓRÁN
SZOKTAM MŰVELNI.”

VITÉZ

Dr. Skita Erika tréner szerint az sem könnyíti a kamaszok iskolai életét, hogy „időközben az elvárások is megnövekedtek velük szemben. Míg például egy kis elsőst – jó esetben – igen gyakran megdicsérünk, egy kamasznak nehéz ezt elérnie. Általában inkább úgy éli meg a visszajelzéseinket, hogy szekálni akarjuk, még ha jobbító szándékkal is. A kamaszok egyik legfontosabb kérdése önmaguk és a világ felé: ki is vagyok én tulajdonképpen? És ha erre a kérdésre nem a pozitív tulajdonságaival vagy készségeivel válaszolunk, pláne, ha a kortársaitól sem ilyen visszajelzést kap, könnyen a közönyösség álcája mögé rejti csalódottságát. Innen nézve a motiváció kis híján a lehetetlen kategóriába esik. De csak első pillantásra. A motiváció gyökere ugyanis mindig odabent keresendő, kívülről leginkább ennek mozgósítására törekedhetünk, ha hosszabb távra gondolunk. Ha a kamasz megerősítést kap önmagával kapcsolatban, a motiválhatósághoz nagy lépéssel közelebb kerülünk.” Ezt segítik a következő játékok is, amelyek Skita Erika „Érzelmi intelligencia gyakorlatok” című füzetéből származnak.

EGY CSAPAT VAGYUNK

A diákok feladata hasonlít a jól ismert székfoglaló játékhöz, azzal az eltéréssel, hogy itt, amikor elhallgat a zene, és egy székekkel kevesebb marad a körben, a csapatnak továbbra is az a feladata, hogy mindenki találjon magának helyet. Az egyre fogyatkozó székekkel megmutatkozik a csapat-szellem, hiszen nem egyetlen győztest hirdetünk, hanem az egész csapat azzá válik, ha megtalálják a lehetőségeket az együttműködésre.

VISSZAJELZÉSEK

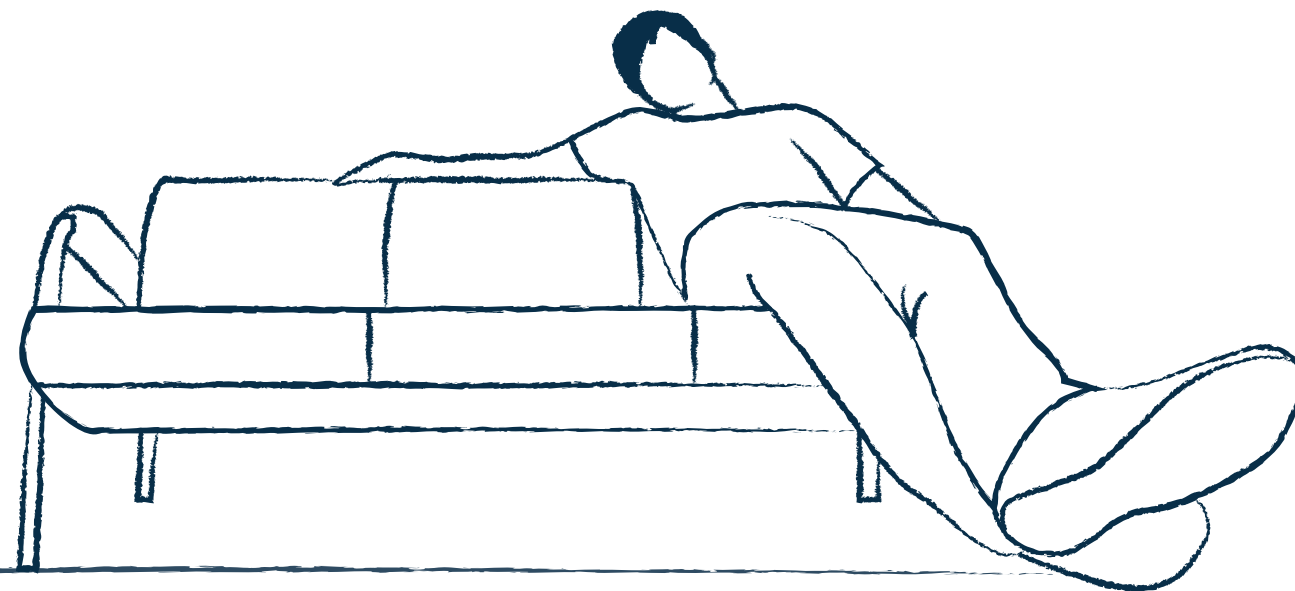
Az osztálytól/csoporttól függően lehet nyílt szóbeli vagy írásos formája. A közösség minden tagja részt vesz benne, és elmondja/leírja a többieknek, mi az, amit szeret benne, miért örül annak, hogy ismeri és/vagy a barátjának tudhatja. A visszajelzések elmondása/megírása előtt érdemes kiemelni, hogy itt nem kritizálni szeretnénk egymást, hanem megerősíteni, és kérni mindenkit, hogy pozitív visszajelzéseket adjon. Annak érdekében, hogy ne csak a szűk baráti közösségek jelezzenek vissza egymásnak, érdemes kisebb csoportokba sorolni a diákokat, és ezen belül kérni a visszajelzéseket, de emellett lehetőséget biztosítani mindenki számára, hogy az adott csoporton kívül másnak is visszajelzést adjon.

ÚJRAJÁTSZÁS

Sok olyan helyzettel találkozunk, amikor a végkimenetel nem azonos azzal, amit az elején elképzeltünk. Kérjünk néhány példát, amikor valami egészen más lett a történet vége, mint amit a kamaszok szerettek volna kihozni belőle – pl. egy buliba való meghívás veszekedésbe torkollik. Játsszák el a helyzetet kétféleképpen: először ahogyan történt, majd olyan módosítással, hogy a befejezés mindenki számára megnyugtatóbb legyen. ♦

„AMIKOR CSAK FEKSZEM,
ÉS BÁMULOK KI A FEJEMBŐL,
A JÖVŐMÖN GONDOLKODOM.”

MÁTÉ



Hallgassák meg december 9-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.