



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



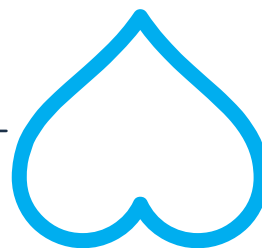
A PÁROM ÉS ÉN

„Az első szerelmek általában nem az élethossziglani tartósság szándékával és esélyével születnek, inkább a másik nemmel való ismerkedést szolgálják. Mivel ennek az életszakasznak a legfőbb fejlődéslelektani kihívása az önálló identitás megtalálása, a kamaszkori szerelem fontos feladata a tükörtartás. A másik tükrében tisztább képet nyerek arról, hogy ki is vagyok én, ki vagyok mint nemiséggel megáldott lény. Az eddigi válaszok inkább a szülőkhöz képest határoztak meg bennünket, ez azonban már férfiként/nőként definiál” – jellemzi **dr. Mihalec Gábor** család- és párterapeuta a kamaszszerelmeket. A szülő bátorítsa vagy intse óvatosságra gyermekét? Vagy inkább ne zavarja meg aggodalmaival a serdülő érzelmi életét?

- ◆ A család- és párterapeuta szerint az a fontos, hogy a szülő biztonságos kereteket adjon gyermeke útkereséséhez. „A gyermeknek fontos a kísérletezés, az önfelfedezés, de természetesen meg akarjuk óvni a sérülésektől és extrém félresiklásoktól. A szerelem állapotában ugyanakkor a gyermeknek korlátozott a befogadóképessége a szülő irányában. Tiltással, erős ellenállással ilyenkor nem megyünk sokra, csak ellenséggé válunk, és pontosan az ellenkezőjét érzük el, mint amit szeretnénk.

„TÖRTÉNTEK BENNEM VÁLTOZÁSOK A PÁRKAPCSOLATBAN.
SOK MINDENBEN A BARÁTOMHOZ IDOMULTAM.
VAJON HA SZAKÍTANÁNK, EZEK A TULAJDONSÁGOK
LEHULLANÁNAK RÓLAM?”

(LILLA 18)



Ez esetben a gyermek az őt esetleg kihasználó vagy rossz irányba befolyásoló partnert tartja szövetségésének. Ha azonban azt érezheti, hogy mi vagyunk a szövetségesei, akkor nem kell velünk szemben megvédenie szerelmét, és szabad lesz arra, hogy kicsit tárgyilagosabban lássa őt, és magától felismerje azokat a dolgokat, amelyek bennünk, szülőinkben is ellenérzést keltenek. Ez hosszabb és fájdalmasabb út, de lehetőséget ad a gyermek számára fontos leckék megtanulására.

A kapcsolatnak különböző fejlődési állomásai vannak: a plátói szerelem még általában nem jár együtt a szerelem kifejezésével, amikor viszont megvallásra kerül és viszonzásra talál, az az együttjárás. Ez valamikor csak egyszerű vonzódás „majd meglátjuk, mi lesz” alapon, érettebb helyzetben pedig azt szolgálja, hogy kiderüljön, ő-e az igazi. Megfigyelem, hogyan reagál a másik különböző élethelyzetekre, és eldöntöm, tudom-e őt szeretni, elfogadni így. Aztán lassan tudom-e elhatározás az elköteleződésre.”

DIGITÁLIS SZERELEM

Az online tér – ahogy **Mihalec Gábor** fogalmaz – könnyített meg nehezített terep is. „Egyrészt leomlottak a földrajzi és időbeli korlátok, könnyebben lehet ismerkedni, barátkozni, ugyanakkor nehezebb is, mivel az online térben bárki „arctalanul és arcátlanul” odamondhat bármit, ezzel sérüléseket is okozhat. A legjobb, ha a fiatalok nem veszik túl komolyan az online ismeretségeket, inkább játéknak fogják fel, semmint valós kapcsolatnak.” Bár az online ismerkedés a kamasznak felszabadító lehet, a hosszúra nyúlt kizárólagos online kapcsolat nemcsak azt jelezheti, hogy a fiatal még nem érett rá, hanem azt is, hogy a csalódástól vagy a visszautasítástól való félelem miatt halogatja a személyes találkozást.

A GYEREK SZERELME ÉS MI

A család számára is új kihívást jelent, ha a gyermek járni kezd valakivel. Hogyan tudja a család jól követni a párkapcsolat elmélyülését? Mi a szülők számára javasolt ideális közelség–távolság a gyerek partneréhez és a párkapcsolathoz? **Tőrösné Fehér Ildikó** gyermekpszichológus szerint sok empátia szükséges ezekhez a helyzetekhez. „Korábban adottak voltak a különböző helyzetekre vonatkozó etikai szabályok: a kapcsolat melyik szakaszában kit, hogyan kell bemutatni a családnak, mikor lehet a tágabb családi körbe is bevezetni őt. Ma már nem ilyen egyértelműek a szituációk. Kínos helyzet abból adódik, ha a feleknek egészen más elképzelésük van erről. Előfordulhat, hogy kamasz leánykánk minden fellángolásának tárgyát mint egyetlen igazit hazacipeli bemutatni, és mélyen megbántódik, ha nem tudjuk követni érzelmei csapongását. Ugyanakkor gyakori szülői panasz az is, hogy hosszú ideig semmit sem tudhatnak a választotttról. Ha már megismertük a partnert, tegeződjünk? Érdeklődjünk? Minden formára lehet jó és kevésbé jó tapasztalatokat idézni. Amit nem érdemes figyelmen kívül hagyni: ez elsősorban a fiatalok kapcsolata! Nekik és úgy kell építeniük, ahogyan azt az érzelmeik diktálják. Ne nekünk akarjanak megfelelni! Nehezebb a szakítás, ha már egy egész családtól kell elválni, nem „csak” az első szerelemtől. A mai szétésett családok gyermekeiben, amikor olyan partner mellé kerülnek, aki mögött egy harmonikus család áll, különböző érzelmi igények keveredhetnek, például a teljes család utáni vágy, nemritkán jókora káoszt okozva ezzel minden szereplőben. Családi eseményre elvinni valakit, aki nem tartozik a familiához, régebben az elköteleződés nyílt vállalását jelentette, ma viszont sokkal kevesebb a jelentősége. Ideális, ha a „jövénnyt” a többiek támogató rokonszenvvel, de bizonyos távolságból figyelik, ha a két ember kapcsolatában mindig van egy belső mag, ami csak kettőjükre tartozik.”

„MEGTUDTAM, HOGY
ENGEM LEHET NAGYON
SZERETNI. EZT EDDIG
NEM TUDTAM.”

(M. MÁTÉ 16)

SZERELMEK A SULIBAN

Vajon van-e joga beleszólni egy pedagógusnak a fiatalok párkapcsolati életébe, választásába? Vagy egyenesen kötelessége egy tanárnak jelezni, ha úgy érzi, egy-egy partner vagy párkapcsolati attitűd veszélyes a kamaszra?

Németh-Barna Petronella klinikai szakpszichológus és neuropszichológus ezzel kapcsolatban úgy vélekedik, hogy más szemmel érdemes nézni ezt az időszakot. „Ebbe a csalódások, a kudarcok, a csatározások és esetleg a gyakori partnerváltás is beletartozhat eleinte anélkül, hogy feltétlenül problémára kellene gondolni. Amennyiben több más tényező is arra mutat, hogy a serdülő komolyabb nehézségekkel küzd – hangulati labilitás, lehangoltság, túlzott érzékenység, tanulmányi eredmények romlása, dühkitörések –, és mindez hosszabb ideig megfigyelhető, érdemes beszélgetni vele és szakemberhez irányítani, továbbá jelezni a helyzetet a szülőnek.”

A magánéletet nem zárhatjuk ki teljesen az iskolaépület falai közül. A diák személyiségétől függ, hogy mennyire nyíltan vállalja a szerelmi kapcsolatot mások előtt. Az iskolai viselkedés házirendbe foglalt, írott etikettje és a tanáronként változó íratlan elvárások a párok iskolai viselkedését is szabályozzák. A pszichológus szerint „egy-egy párt szemlélve a felnőttben felidéződhetnek saját serdülőkori emlékei is, és egyéni értékrendje határozza meg, miről gondolja úgy, hogy belefér egy iskola mindennapjaiba. A házirendbeli szabályozás a különféle elvárásokat egységesítené. A család mellett az iskola is a nevelés alapvető színtere, ezért lényeges tudni, hogy melyik fiatalnak hogyan és mikor jelezzék, ha párjával túllépte az iskolában megengedhető viselkedési formákat. Egy-egy könnyed, akár humorral fűszerezett megjegyzés a tanár részéről elegendő lehet, ha pedig nyitott rá a fiatal, négy szemközt lehet vele beszélgetni. Lehet, hogy egy idő után magától vagy a kortársak visszajelzései hatására is rájön, hogy a csók vagy a túlzott intimitás nem tartozik másokra. Előfordulhat, hogy az ilyen viselkedés mögött direkt provokáció áll, akár általában a szabályokkal, akár egy azonos nemű riválissal szemben. Természetesen van, ami nem engedhető meg az iskolában, ilyenkor érdemes határozottan, de semmiképp sem megszégyenítő módon felhívni a serdülők figyelmét az iskolai viselkedés etikettjére.”

RAJONGÓ DIÁKOK

Hogyan kezelje jól a pedagógus egy-egy ellenkező nemű tanítvány túlzott rajongását? **Németh-Barna Petronella** úgy véli, egyébként is érdemes következetesen megtartani a tanár–diák kapcsolat határait, de ha ilyesmit észlel, lehet, hogy szükség van változtatásra. „Például ha valaki alkalmaz érintést a mindennapokban, ilyenkor ezeket érdemes elhagyni egy ideig az adott tanítvánnyal vagy akár az egész osztállyal szemben. Érdemes a tanulmányokkal és az iskolai feladatokkal kapcsolatos kommunikációra szorítkozni. A túlzott rajongás kialakulhat a tanuló vagy akár a pedagógus saját életében jelenlévő hiányok miatt is. Utóbbi esetben a felnőttnek is jóleshet a pozitív visszajelzés, még ha tudja is, hogy nem helyes ezt fogadni vagy bátorítani. Ilyenkor érdemes átbeszélni ennek a hátterét és a helyzet kezelési lehetőségeit egy pszichológussal.”

„A KAPCSOLATOMBAN ÉN AZT TUDTAM MEG, HOGY MIBEN VAGYOK SÉRÜLT.
PERSZE MEGBESZÉLTEM A BARÁTOMMAL A GONDJAIMAT, DE Ő MÉGSEM LEHET A TERAPEUTÁM.”

(CSENGE 17)

TE ÉS ÉN

A kamaszkori fiú–lány kapcsolatok fontos visszajelzést adnak az énkép kialakulásához abban az időszakban, amikor sok korábbi, önismerettel kapcsolatos biztos dolog megkérdőjeleződik. „Változhat, amit szerettek, ami jellemző rám és ami egyáltalán nem – mondja a szakpszichológus. – Ez egy nagyon bizonytalan időszak, amely felerősítheti a szorongást, fokozhatja, szélsőségessé teheti a hangulati hullámzást. Ilyenkor a serdülők különösen érzékenyek a visszajelzésekre, akkor is, ha egyébként ők maguk előszeretettel kritizálnak másokat. Ez is inkább a saját belső bizonytalanságukból fakad. A visszajelzés pedig az ellenkező nemű kortársaktól, szerelmeiktől van rájuk a legerősebb hatással, akár negatív, akár pozitív. Az, hogy ezeket a kritikákat vagy dicséreteket hogyan lehet a helyén kezelni, tanulható. Érdemes ezzel már kamaszkor elejétől vagy már korábban is foglalkozni énerősítő, szocializációs készséget fejlesztő játékokon keresztül. Minél kevesebb személytől kap a serdülő visszajelzést, annál erősebben hat egy-egy kritika, és erre még rátesz, ha vannak otthoni, tanulási vagy egyéb nehézségei. Egy-egy visszautasítást vagy szerelmi csalódást képes ellensúlyozni egy pszichológus által vezetett önismereti vagy terápiás csoport, ahol megélhető a közösséghez tartozás és az elfogadás a többiek részéről.”

PÁRKAPCSOLAT JÁTÉK OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁRA

Németh-Barna Petronella szerint minden csoportos foglalkozás előtt érdemes lefektetni a játék szabályrendszerét. Ha megkérdezzük, hogy mi szükséges ahhoz, hogy ilyenkor mindenki jól és biztonságban érezhesse magát, a fiatalok elmondják szinte az összes fontos szabályt. Így az ezeknek való megfelelés jóval könnyebb, mintha kívülről lennének rájuk kényszerítve. (Például végighallgatjuk egymást, nem bántjuk egymást sem szavakkal, sem tettekkel, esetleg csak akkor adunk visszajelzést, ha a másik kéri, és akkor is érdemes saját érzésekről beszélni vélemény vagy konkrét javaslat megfogalmazása helyett.)

GYAKORLAT

Mindenki írja le, hogy számára mi a legfontosabb egy fiúban/lányban, milyen tulajdonságokkal rendelkező személlyel járna szívesen? 3–4 fős csoportokban rangsorolják ezeket, majd írják fel a táblára, minden csoportnál a rangsorban elfoglalt hely megjelölésével. Ezt követően ütköztethetők a különböző vélemények, meglátások a témával kapcsolatban: kinek mi fontos és milyen mértékben? ♦



Hallgassák meg május 12-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádióon 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.



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Családbarát Médiaért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjúk olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOK-
NAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET,
RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE
TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA
KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

Támogatók

