



ÓRIÁSI KALAND FIATALON HÁZASODNI!

Hamar Noémi és Hamar Donát 24 és 25 évesek, de már összekötötték az életüket és megtapasztalták, hogy egy jól működő házasságért meg kell dolgozni. A legnagyobb videómegosztó oldalon vlogot indítottak, amelynek mottója: „Hisszük, hogy az élet többről szól”.

♦ – Mit jelent ez pontosan?

Donát: Több részre is lehetne bontani, hiszen mind párkapcsolati, mind spirituális szempontból ezt valljuk. A vlogunkban is foglalkozunk mindkét területtel.

Noémi: Könnyen jött a téma, hiszen sokak számára még mindig furcsa, hogy mi milyen fiatalon házasodtunk. Úgy éreztük, hogy üzeni tudunk ezzel. Szeretnénk megmutatni, hogy egy párkapcsolat lehet működőképes, lehet benne fejlődni. Hisszük, hogy a család intézménye nagyon fontos, sőt, ha lehet, ma még inkább felértékelődött, ezt szeretnénk hirdetni ma, a szeretethiány és az elszigetelődött emberek korában. Azért tudtunk ilyen fiatalon összeházasodni, mert van egy erős családi alapunk és egy extra erőforrásunk, Isten. A másik üzenetünk ugyanis az, hogy az életünk nagyon jó dolgai Istentől függenek, tőle származnak. A videóinkkal azt is szeretnénk megmutatni, hogy megéri fejlődni, foglalkozni az önismerettel, a kommunikációval, a párkapcsolatunkkal. Ugyanis, ha ebbe valaki komoly energiát fektet, akkor minőségi változást tapasztalhat az életében.

Donát: Nemcsak a házasságot szeretnénk promotálni, hanem az emberi kapcsolódást is. Az üzeneteinket már számos művész, előadó, író megfogalmazta, szeretnénk átadni a mi generációnknak a vlog nyelvén is.

– Mivel foglalkoztok?

Noémi: Teljes állásban bérszámfejtőként dolgozom, emellett coach-ként egy terápiás központban rendelek. Szenvedélyem az önismeret, rengeteget olvasok a témában, és ha van valami jó előadás, arra mindig szívesen elmegyünk együtt.

Donát: Nekem is van coach végzettségem, de én online marketinget és videókat készítek egy tanácsadó cégnek. Szívesen mozdulunk ki Budapestről, túl sok nekünk a város zaja. Ha lenne sok pénzünk, valószínűleg utazásra költenénk.



–A hitetek közrejátszott abban, hogy ilyen fiatalon házasodtatok?

Donát: A hitünk sokkal jobban közrejátszott, mint az önismereti múltunk. Keresztény közegben a párkapcsolatoknak a házasság a perspektívája. Mi már csaknem az elején tudtuk, hogy ha minden jól megy, akkor összekötjük az életünket. Viszont arra már korán rádőbentünk, hogy a kapcsolat nem fog működni, ha mi nem teszünk bele energiát. Rájöttünk, ahhoz, hogy akár az egyszerű problémákat is tudjuk kezelni, először is meg kell értenünk önmagunkat, illetve a másikat is. Amikor ráléptünk erre az útra, szinte szerelmesei lettünk a témának, mert megtapasztaltuk, hogy megéri dolgozni a kapcsolaton. Ha közösen legyőzünk egy problémát, akkor az sokkal többé tesz minket együtt.

– Konkrét példát tudnátok említeni?

Noémi: Az első évben sokszor kerültünk abba a konfliktusba, hogy mennyi minőségi időt töltünk együtt, ami számomra azt jelenti, hogy mi ketten osztatlan figyelmet

adunk egymásnak. Szerettünk volna rájönni arra, mi az oka annak, hogy én kevésnek tartom az együtt töltött időt, Donát pedig annál inkább bezár, minél inkább nyaggatom. Abban az időben eljártunk párterápiára, és már az első alkalommal találtunk egy megoldást: rájöttünk, hogy az én családom rengeteg időt töltött együtt, Donáték pedig inkább az individualista törekvéseket támogatták. Sokat segített ez a felfedezés, hiszen megértettük egymás motivációját, és elkezdtek egymás működését elfogadni, majd megtaláltuk a közös metszetet. **Donát:** A legrosszabb, amit párkapcsolatban élő emberektől hallunk, hogy „én ilyen vagyok, fogadj el így”. Ez azt jelenti, hogy nem vagyok hajlandó változni és kompromisszumokat hozni, a sérüléseim áldozata vagyok. Persze formálódni nem könnyű feladat, de ha nem jó a párkapcsolatunk, az nekünk kettőnknek nem jó, magunkért tesszük, amit teszünk. Amikor minden jó, akkor én is szeretek a Noncsival lenni, és ő is szeret velem lenni, de ha nem, hajlamosak vagyunk elmenekülni a kis biztonságos világunkba, oda, ahol 16–18 éves korunkban jól éreztük

magunkat, ez nekem az egyedüllet, neki pedig a szoros összetartozás. Ha ő közelít, én még távolabb megyek, és ez egy nagy kergetőzésbe csap át. Rá kellett jönnünk, hogyan kezeljük ezt a problémát. Arra jutottunk, hogy egyikünk közelebb van a középhez, a jobb állapothoz, ő segít viszáhozni a másikat is. Amikor nekem nehéz, Noncsi tudja, hogy békén kell hagyni, és visszatérek a normális kerékvágásba; ha neki nehéz, akkor odamegyek és megölelgetem.

– Megütötte a fületem, hogy friss házasként elmentetek párterápiára. Azt gondolná az ember, hogy ezt végső kétségbeesésükben, harminc év együttélés után szokták megtenni a párok.

Donát: Korábban én is így gondoltam. De rájöttünk, hogy néha a problémáink megoldásához szakszerű segítséget kell kérnünk. Aztán már nem volt nehéz eljárnunk a terapeutához, mert egy ilyen ülés nem arról szól, hogy ő zokog, én pedig dühöngök, hanem arról, hogy nevetünk és megtanuljuk, hogyan lehet jobba tenni a kapcsolatunkat.

Noémi: Sajnos sok rossz példát láttunk, sok tönkrement házasságot, ezért fontosnak tartjuk a prevenciót. Nyilván nem megy minden játssi könnyedséggel, de a konfliktusaink egy részét megtanultuk kezelni. És persze tudjuk, minden életszakaszban új problémákkal kell majd szembenéznünk.

– Nagyon tudatosak vagytok a kapcsolatotokban.

A megismerkedésetek is ilyen volt?

Donát: Szinte hajszálon múlt, hogy most itt ülünk. Az is véletlen, hogy a külső, amely felkeltette az érdeklődésünket, pont egy olyan belsőt takart, ami passzol egymáshoz. Eleinte nem sülték el jól a randik, de mégis kitartottunk.

Noémi: Nekem fontos szempont volt, hogy a párom keresztény legyen, ezenkívül pedig sok olyan tulajdonságot, körülményt kizártam, ami nem jöhetett szóba.

– Sok párkapcsolatot a szürke hétköznapiak emésztettek fel. Ti mit tesztek ez ellen?

Donát: Nagyon fontos, hogy a házasságban is kell randizni, minden héten kell egy nap vagy egy délután, amikor csak együtt vagyunk, egymásra figyelünk.

Noémi: Nagy dolog, hogy ma már őszintén kimondjuk egymásnak, ha úgy érezzük, most kicsit laposabb a kapcsolatunk.

– Nagy az összhang közöttetek. Hogyan tudjátok segíteni egymás kibontakozását?

Donát: Mindkettőnknek vannak céljai, és ezekről mindig nyíltan beszélünk. Fontos, hogy megéljük azt, amire vágyunk, de ez ne legyen a házasságunk ellen.

Noémi: Nem könnyű egy nagyon nagy karakter feleségnek lenni, mert ha nem támogatom eléggé, ő nem tud kiteljesedni. Viszont az is kérdés, mi fontosabb az életben: hogy valaki nagy ember legyen, vagy az, hogy a házassága jól működjön. Ezt általában én szoktam felvetni, de szerencsém van, mert Donát minden karrierrel kapcsolatos döntésében figyelembe veszi ezt a szempontot.

– Ezek szerint a klasszikus női-férfi szerepekben hisztek.

Donát: A gyerekvállalással szerettünk volna várni az esküvő után két-három évet. Most még mindketten dolgozunk, és a házimunkát is közösen végezzük.

Noémi: Számomra a női és férfiszerepek sokkal fontosabbak a hit szempontjából, mint a házimunkaéiból. Amikor kislány voltam, olyan férjet képzeltem el, akire fel lehet nézni, aki vezet. Ma sokan kiakadnak, ha azt mondom, hogy a mi családunkban Donát irányít. Pedig pszichológusok is alátámasztják, hogy tönkremennek azok a családok, ahol a férfi nincs jelen, nem vállalja a domináns szerepet, mert akkor a nő olyan tulajdonságokat vesz fel, amik egyébként nem az övék lennének.

– Ma már sok párkapcsolat csak egy-két évig tart, sokan inkább nem is házasodnak össze, csak úgy együtt élnek. Ennek mi lehet az oka?

Noémi: Sajnos ma már gyakran hiányzik a jó minta, ezért sokan felteszik maguknak a kérdést: „Miért akarnék megházasodni, ha annyi válást látok magam körül?”. Szerintem egy generáció csalódott a házasság intézményében.

Donát: Ráadásul a fogyasztói társadalom is ráteszi a bélyegét a párkapcsolatokra. Az igazi felelősséget és elköteleződést ma már sokan nem vállalják. Az „itt és most” a lényeg, az, hogy mindent megkapják, megszerезnek. Amíg jó, addig együtt vagyunk, ha pedig elromlik, keresek jobbat. Így még arra sincs esélyük a pároknak, hogy kríziseken átjussanak. Sajnálom, mert ha ez a helyzet nem változik, nagyon sok megkeseredett idős lesz néhány évtized múlva.

– Miért jó fiatalon házasodni?

Noémi: Mert együtt nővünk fel, rugalmasak vagyunk, együtt alakítjuk ki a szokásainkat, családunkat, mindent közösen találunk ki.

Donát: Óriási kaland. Ha találsz valakit, aki illik hozzád, érdemes elgondolkodni, hogy mire vársz még. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

BETON

Az élet megannyi velejáróját fel lehet fogni könnyedén, de szoronghatunk is miattuk. Sok személyes vallomásban hallom-olvasom például, hogy a házasságkötés vagy a gyerekvállalás előtt mennyi álmatlan éjszakát töprengtek végig, és milyen nehezen szánták rá magukat a felelősségteljes döntésre. Én úgy emlékszem, későbbi feleségemmel szinte rögtön közöltem, mik a terveim, esélyt sem hagytam vívódásra. A gyerekek jöttek, ahogy az Isten adta; először sűrűbben, aztán ritkábban. Az álmatlan éjszakákat számomra a technikai-műszaki problémák jelentik.

◆ Ezeknek – mint a súlyos betegekénél – megvannak a maguk állomásai: düh, amiért a gépek nem szolgálnak kellően; kétségbeesés, hogy ezt nem lehet megoldani, végül a teljes összeomlás: nekünk már sosem lesz működőképes hűtőnk, kábeltévénk, lefolyónk, autónk. A fő ok, hogy ezek a gondok az én ügyetlen kezemnek és technikai analfabetizmusomnak reménytelen kihívást jelentenek. (Amiatt még sosem estem kétségbe, ha egy cikket kellett megírnom.)

Érdekes, hogy – amiképpen erre a feleségem mindig felhívja a figyelmet a baj idején, de a pánikban lévő családfő ezt nem képes higgadtan átlátni – végül mindig megoldódik minden. Az utóbbi hetekben a házunk körüli betonszegély megsüllyedése, széttöredezése miatti fenyegetés (vizesedés?) tartott rettegésben. Mivel minden ház mentén ilyen betonjárdát láttam, úgy véltem, ennek helyreállítása alapvető jelentőségű, ezért – hosszas lelki rákészülést követően – csákányt vásároltam, amivel felszedtem a betont. Konténert rendeltem, elvitettem.

Most jött volna a betonozás, amihez némi internetes és személyes tájékozódás után készültem hozzáfogni. Zsalu, betonvas, lejtésszög, betonkeverő és megannyi szörnyű szó terrorizált. (Kérdezhetnék, miért nem bíz-
tam szakemberre, de aki már próbált mestert szerezni,

az tudja, mennyire nem egyszerű. Ráadásul azon elbukik a dolog, hogy gyűlölők szívességet kérni. Feleségem szerint ez nem szívesség, de a mesterek mégis mintha így élnék meg.)

Amikor egyik barátomnak panaszkodtam, milyen rettenetes tortúra vár rám, csodálkozva csak annyit mondott: minek lebetonozni? Valamit magyarázott talajvízről, hajszálcsovességről, párolgásról, és végül azt ajánlotta, szórjak egyszerűen murvát a fal mellé. Ez tetszett, de mivel a barátom nem kőműves vagy mérnök, hanem szintén történelemtanár, azért mégis elmentünk a Star Wars-filmsorozat egyik főhősének nevét viselő áruházba, felpakoltuk a kis kocsira a háromméteres, zsalunak szánt deszkákat. Már csak kátránypapír hiányzott. A megszólított alkalmazott rábökött a termékre, de lekicsinylően közölte: ez tényleg csak papír. Vacak, nem ér semmit. Ezután megismertük sok logikai bukfencsel fűszerezett élettörténetét, de konklúziója hasonlított pedagógus barátom ötletére: felesleges a beton, szórjuk fel murvával, a pénzt pedig költsük másra. Nem kellett kétszer mondania. Visszarakosgattuk a léceket, és letettünk a betonozásról; maradt a murva. Azóta figyelem, és egyre több ház mentén látom ezt a megoldást. A szorongással vegyes lustaságnak hála, végre egyszer talán trendik lettünk? ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

INTIMITÁSVÁLSÁGBAN

Nem tudhatjuk előre, a család melyik életfázisában következik be a szülők párkapcsolatának talán legnehezebb epizódja, de ez gyakran a gyerekek iskolás-, illetve kamaszéveire esik. A kisgyermek gondozása alóli felszabadulás, az anyák karrierépítésének lehetősége, az egyéni személyiségfejlődés mind ebbe az irányba mozdítja a folyamatot: a családi élet intimitása helyett a külvilág meghódítására fókuszálnak a tagok.

Péter nem érti Zsófit. „Mostanában annyira eltávolodtunk. Nem érdeklí más, csak a munkahelyi problémái, mindenféle tanfolyamokra jár, gyakran csak estére esik haza. Olyankor vagy fáradt, vagy túl van pörögve, és mindenféle új témákról, ismeretlen emberekről beszél. A házimunkát is félreteszi, és néha még a gyerekek gondját is rám hagyja. Olyanok lettünk, mint két idegen: én nem figyelek a beszámolóira, ő nem kérdez az én személyes életemről, munkámról. Vajon szeretjük még egymást egyáltalán?”

◆ ÖNMAGAM AKAROK LENNI!

A férfiak a gyés és az óvodás időszak alatt hozzászokhatnak felelőségük gyakran rájuk is kiterjesztett anyai gondoskodásához. Az iskolás évek során a gyermekek önállósodnak, kialakul a felnőttekéhez sokkal inkább hasonló életritmus, amelynek része a teljesítés, az autonóm munkavégzés és életszervezés elsajátítása. Kezdetben még igénylik ebben a szülői segítséget, azonban jó, ha hagyjuk őket egyedül is boldogulni, amint erre alkalmassá válnak. Mivel a tanulásban leginkább az anyukák támogatják a kisdíjakokat, azok önállósulásával az idejük egy része felszabadul.

A nők eddigre komoly tapasztalatot szereznek szervezésben, logisztikában és napirendek összeállításában, így sokan hamar és rugalmasan átcsoportosítják idejüket és energiáikat a saját munkájukba. Mindez feladatokhoz és egyben sikerélményhez is juttatja őket, míg a férfiak karrierépítése egyenletebben halad. A nő számára felszabadító érzés lehet az újszerű kihívások vállalása, ami elterelheti figyelmét a párjáról.

Ugyanez persze fordítva is megtörténik, hiszen a férfiak sokszor belefeledkeznek fontos projekteikbe. Ha mindketten kizárólag a családon kívüli feladatokra koncentrálnak, és elhanyagolják kapcsolatukat, annak fejlődése elakadhat ebben a fázisban, és a felek olyan mértékben eltávolodhatnak egymástól, ami az intimitásukat károsíthatja. Éppen ez az oka az ebben az időszakban bekövetkező válások nagy részének.

HAGYJ ÉLNI!

Talán ennél is nehezebb, ha az egyik fél egy korábbi fázisban akadt el, így jóval erősebben igényelné társa rá irányuló figyelmét és gondoskodását. Ilyenkor a kifelé forduló tag fullasztónak érezheti a másik kapaszkodását, és könnyen a szakítás mellett dönthet.

Tovább tetézi a helyzetet, ha a gyermekek kamaszéveiket élik, mivel az ő életfeladatuk éppen a családról való fokozatos leválás. Szüleik számára modellt nyújthatnak önállósulási igényükkel, lázadásukkal, szabadságvágyukkal. Nem véletlenül hat a fiatalos útkeresés ennyire intenzíven a már megállapodott generációra.

Kép: Unsplash / Sebastian Pichler



A harmincas évei végén, negyvenes évei elején járó anyuka és apuka a kamaszok határfeszegetése és szárnypróbálgatása kapcsán felteszi magának a kérdést: hát ennyi volt? Ennyit tartogatott számomra az élet? Ezt a párt, ezeket a (komisz) gyerekeket? Ezt az életpályát, ezt a munkát? Vagy inkább jöjjön valami új, izgalmas, embert próbáló változás, az igazi élet, amit nem szabad tovább halogatni, hiszen nincs már sok idő! A családi életciklusnak, a párkapcsolatnak és a tagok személyiségfejlődésének ilyen kombinációja esetén nagyon komoly elhatározás, kitartás, tudatos munka szükséges a család egyben tartásához!

AUTONÓMIA ÉS CSAPATMUNKA EGYSZERRE

Minden empátiánkat latba vetve igyekezzünk megérteni a családtagok szempontjait és vágyait, és ne feledkezzünk el saját magunkról sem! Nemritkán éppen az a tag adja fel végül, aki saját magát háttérbe szorítva mások igényeit igyekszik kielégíteni.

A gyerekek a jogokkal arányosan növekvő felelősség elve alapján jussanak egyre több szabadsághoz. Ha már

elég felnőttek ahhoz, hogy hosszabban kimaradjanak a kortársaikkal, akkor eljött az ideje a jelentősebb otthoni feladatok elvégzésének is, hiszen egy érettebb személyiség nem szolgáltatja ki magát, hanem kiveszi részét a munkából. A család együtt töltött ideje így ritkábbá, de éppen ezért intenzívebbé válik. A közös programok szervezése legyen a család minőségi idejének része: a növekvő gyerekek ezáltal megranulhatják véleményük mérlegelését, megtapasztalhatják döntéseik következményének súlyát!

A párkapcsolatban eljött az ideje a nosztalgiazásnak: vegyük elő bátran a fiatalkori fényképeket, és idézzük fel a közös élményeket! Ne álljunk meg ezen a ponton, hanem folytassuk ott, ahol a gyermekvállalás előtt abbahagytuk! Találjunk vissza az egykor oly fontos páros tevékenységekhez, és keressünk újakat, de engedjük a társunkat egyedül is lélegzethez jutni! Életünk nagy, közös projektjének lényeges állomásához érkezve tekintsünk vissza arra, mit teremtettünk együtt, ismerjük el a közös erőfeszítéseket, és jutalmazzuk meg magunkat és egymást! ♦

SZEXUÁLIS NEVELÉS ITT ÉS MOST 2.

A kiskamasz életszakasz a hormonok által alakított testi és lelki változások ideje. Gyermeink látszólag egyre távolodik tőlünk, mégis ilyenkor van a legnagyobb szüksége az iránymutatásra önmaga és a világ megismerésében, saját identitása kialakításában. Ilyenkor nagy segítség az eddig felépített kapcsolat, a megfelelő kommunikáció és a jól behatárolt szabályrendszer.

◆ FIÚ- ÉS LÁNYSZEREPE

A gyermek első osztály végére, második osztály elejére kezdi megtanulni az önálló gondolkodást és a tetteiért való felelősségvállalást, megtapasztalja, hogy viselkedésének, szavainak, mulasztásainak következményei vannak hosszabb-rövidebb távon. Nem az alapján fogják megítélni, hogy mi történik vele, hanem hogy ő hogyan reagált. Ha például valaki „lehülyézi” és erre ő visszavág és hisztizik, akkor esélyesebb, hogy valóban „kis hülyének” fogják tartani, míg ha lepereg róla a gyalázkodás és komolyan, nyugodtan kikéri magának ezt a hangnemet, akkor valószínű, hogy a sértegető fog megsemmisülni. Ha kis dolgokban tud nemet mondani, önuralmat gyakorolni és felelősen dönteni, pl. nem szalad át a piros lámpánál vagy le tud mondani róla, hogy ebéd előtt megegyen egy tábla csokit, akkor sokkal nagyobb az esély, hogy ellen tud majd állni, ha a barátok meggondolatlan dolgokra csábítják.

A kisiskoláskori gyerekközösségben betöltött „rang-sora”, a kis csoportokba tartozása vagy éppen a kirekesztettség élménye is hozzájárul ahhoz, hogy mennyire tudja pozitívan vagy éppen negatívan megélni ezt a korszakot, mennyire érzi jól magát a társai között a saját neműekkel vagy a más nemű gyerekekkel.

A KISKAMASZ KORSAK FONTOS A NEMI IDENTITÁS ALAKULÁSÁBAN.

Teljesen természetes ebben a korban ha „eljátssza”, hogy fiúként lány – ez leginkább az anyához való ragaszkodásból eredhet; vagy ha lányként fiúszerepeket vállal a szerepjátékban, hiszen egy csak lányokból álló csoport játéka közben is kell apa, nagypapa, „udvarló” vagy fiútestvér. Erősítsük meg, hogy ez játék, szerep, és a valóságban ő egy csodálatos fiú/kislány. Ha nem érzi jól magát a közösségben, és ez akár a tanulásra vagy az egészségére is kihat, akkor ne habozunk szakemberhez fordulni és segítséget kérni!

TESTI ÁTALAKULÁS

A lelki és kapcsolati változásokkal párhuzamosan a test is átalakul. A növekedés mellett kívül és belül is felkészül a test a felnőtté válásra, a termékeny időszakra. Átalakulnak a külső és belső nemi szervek és elkezdnek gyakorlatozni, hogy felnőttként képesek legyenek az életet továbbadni. Két-három évig is eltarthat ez az előkészület, mire a kislányoknál megérkezik az első



menstruáció, a fiúknál pedig megkezdődik a hímvivarsejtek termelődése, amit az első „nedves álmom” jelez. Bár már képes a test a szaporodásra, de még közel sincsenek a külső-belső nemi szervek, illetve a test és a személyiség felkészülve a párkapcsolatra vagy egy új élet vállalására.

BÁR EGYÉNILEG NAGY KÜLÖNBSÉG VAN A GYEREKEK KÖZÖTT, AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐSEI MÁR ELKEZDENEK ÉRDEKLŐDNI A MÁSIK NEM IRÁNT.

Először a filmekben, együttesekben látható és hallható idősebb ideálokért kezdenek rajongani. A lányoknál ez jellemzően inkább érzelmi, lelki töltéssel bír, míg a fiúk, gyakran már saját testi változásaik előtt járva, a vizuális tartalmakat tartják izgatónak, és sokszor élnek vele, hogy testileg is kielégítsék vágyaikat. Természetesen az önkielégítésnek is megvan a helye a nemi érés folyamatában, de az agyban keletkező hormonok hatására könnyen függőség alakulhat ki, ami elvonhatja a gyermek figyelmét

akár hétköznapi teendőiről is. Ezért igyekezzünk a gyermekünket érdekes, sok mozgással és agymunkával járó cselekvésekre bírni. Legyen otthoni feladata, amivel a családi életben segít, járjon edzésre vagy általa szívesen látogatott különórákra, ahol elfoglalja magát.

MARADJUNK KAPCSOLATBAN!

Igyekezzünk mindennap megteremteni a lehetőséget, hogy közösen beszélgessünk az aznap történeteiről. Ne vessünk, bosszankodjunk, drukkoljunk együtt vele, hogy érezze: szívesen hallgatjuk a történeteit. Biztosítsuk arról, hogy hozzánk mindig bizalommal fordulhat. Nem azért, mert nem fogjuk leszidni vagy rosszallani, hanem mert mi azért lettünk a szülei, hogy vigyázzunk rá és megvédjük a rossz dolgoktól. Ha tudjuk, hogy mi történt, akkor tudjuk, hogyan segítsünk neki, hogyan hozza rendbe a dolgokat. Ilyenkor ugyanis a legtöbb tini elkezd titkolózni otthon.

Ha mindez működik gyerek és szülő között, jól haladnak a dolgok, annak ellenére, hogy a kamasz a hormonális változások hatására néha kibírhatatlanul hisztis vagy szemtelen, lusta vagy ápolatlan, esetleg extrém sok időt tölt a külseje szépítésével.

SOK GYEREKNEK NEHÉZ MAGÁRÓL BESZÉLNI.

Érzik, hogy ingoványos területre tévednek, és bár nem akarnak rossz következményeket, néha nem tudják, hogy mely tettüknek milyen utóhatásai lehetnek. Szégyellik az érzéseiket, és inkább a kortársaiktól kérdeznak dolgokat vagy a neten keresnek rá a válaszokra. Ezért életbevágó, hogy az önálló gondolkodást és a tetteikért való felelősségvállalást mostanra már elsajátítsák. Ilyenkor is kezdeményezzünk beszélgetést, kérdezzünk a többiekről, volt-e valami vicces, ciki, izgalmas szituáció napközben.

ÖNURALOM, PORNOGRÁFIA, PRIVÁT SZFÉRA

Az élet egyéb területein begyakorolt önuralom nagy segítség a szülőnek, amikor arra kell hivatkozni, hogy miért nem jó pl. felnőtt website-ot megnyitni a neten. A könnyen elérhető pornográf tartalmak a lelket, a vizuális memóriát megterhelő látvánnyal és a valóságos párkapcsolattól messze eső kreált tartalmakkal kárt okoznak a gyerekekben. Az általuk közösségi hálóra feltett képek és írások is visszavonhatatlanul önálló életre kelhetnek, és beláthatatlan következményeket okozhatnak. Meg kell tanulniuk felelősen kezelni a személyes adataikat, a róluk készült és az általuk másokról készített képeket, írásokat, posztokat.

A kamaszok nagyon vágnak a nemiségüket érintő változások pozitív megerősítésére. Nagyon jó, ha ennek nagy részét otthon is folyamatosan megkapják, hiszen akkor kevésbé keresik a külső visszaigazolásokat. Egy kislánynak önbizalmat adhat, ha édesapja elismerően felköszönti egy szál virággal annak öröme, hogy nagylány lett belőle. Megdicséri a haját, a vacsorát, amit esetleg önállóan készített. Egy fiúgyermek erejéről, segítségnyújtásáról pedig jó, ha mások előtt is büszkén nyilatkozik az édesanyja, kiemelve, hogy szinte már kész férfi, mint az apukája.

KÉNYES TÉMAK

Sok szülő nehezen beszél a nemiségről, és maga is tudatlan vagy bizonytalan sok kérdésben. Aggódnak, hogyan védhetnék meg gyermeküket a nemi érssel és a szexualitással együttjáró veszélyektől. A feladat sokkal komplexebb, mint beadatni egy védőoltást, becsúsztatni egy doboz óvszert a táborba induló csomagjába, vagy felírni egy még fejlődésben lévő kamasznak a fogamzását meggátoló tablettát. Sokkal hatásosabb pozitívan tájékoztatni a fiataalt arról, hogy mekkora érték az éppen kialakuló termékenysége; a testében történő változások

teljesen természetesek és egyéniek, éppen olyan ütemben zajlanak majd le, ami neki megfelelő. Arról beszélni, hogy micsoda öröm megvárni és az igazinak ajándékozni az első szexuális együttélést, ahelyett, hogy elvonnék vagy elveszítenék azt; vagy milyen fontos gavallérnak, udvariasnak, szemérmesnek lenni, tisztelni a saját testünket és elvárni ugyanezt az ellenkező neműektől is.

LEHET BESZÉLNI A NEMISÉGRŐL SZÉPEN, OBSZCÉN SZAVAK NÉLKÜL, POZITÍVAN, TABUK NÉLKÜL IS.

Sok szülőnek, gyereknek, pedagógusnak ilyenkor jól jön a külső segítség. ♦

A Kiskamasz Felvilágosítás Munkacsoport képzett szakemberekkel segíti a szülőket, hogy (újra) megtalálják a közös hangot gyermekükkel, hiszen ők az első számú nevelők, és még sok éven keresztül kell kísérniük a fiatalokat, amíg valóban önállóak lesznek. Szülői beszélgetéseink általában egy-egy osztály meghívására szerveződnek, és előkészítik a gyerekekkel való foglalkozást.

A kiskamasz, kamaszkorú fiúkkal és lányokkal nemenkénti bontásban dolgoznak. Nagyon fontos, hogy a pubertáskorú gyermekeket felkészítsük a változásokra, hogy ne érje őket váratlanul, ne féljenek, hanem megértsék és elfogadják a testükben és lelkükben zajló folyamatokat. Élménypedagógiai módszerekkel magyarázzák el a testi és lelki változásokat a tiniknek, életkoruknak megfelelő módszerekkel végigvezetik őket a bennük zajló folyamatokon. Így értékelik majd saját testüket, termékenységüket, és ezért vigyáznak majd rá sokkal tudatosabban. A pedagógusok és gyermekekkel foglalkozó szakemberek is kaphatnak itt segítséget.

**Kiskamasz Felvilágosítás Munkacsoport:
www.kiskamasz-felvilagositas.hu**



szülőnek lenni
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok
éve 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-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 Családért Alapítvány osztja ki.

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, 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 KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.



DECEMBERI JELÖLT



Nyiri Zsuzsi



Nyiri Zsuzsi a She.hu rendszeres szerzője. Mellette olyan blogot is vezet, amely testi-lelki témákkal, pszichológiával, táplálkozással, sporttal, egészséggel kapcsolatos témákkal, az énképpel foglalkozik.

HISZEN KISMAMA VAGYOK!

„Végtaghiányos baba növekszik a szívem alatt...” címmel írt cikket Nyiri Zsuzsi egy anyuka történetéről, akinek három gyerekéből kettő örökölte édesanyja hasadt kéz-szindrómáját. Az írás a Média a Csaláért-díj decemberi jelöltje lett.

◆ Zsuzsi maga is babát vár, most jár a harmincadik hétben, emiatt is érzékenyebb a gyerekvállalás és a genetikai vizsgálatok témája iránt. „Látom, hogyan próbálják az embereket rábeszélni a több százezer forintos szűrésekre, de mi is úgy döntöttünk, hogy nem szeretnénk ilyet. Olyan dolog ugyanis nem derülhet ki, ami befolyásolná a döntésünket, ami miatt nem vállalnánk a picit” – mondja. Hozzáteszi, hogy Rékát régóta ismeri, tisztában volt a történetével, ahogyan azzal is, hogy a másodikhoz hasonlóan harmadik babája is végtaghiánnyal született: kezén édesanyja kezéhez hasonlóan csak három ujj van az öt helyett. Az eltérést a hasadt kéz-szindróma nevű genetikai rendellenesség okozza, ami örökíthető.

„Réka első babája öt ujjal született, a második hárommal. A rizikó a harmadik gyerekénél is megvolt, a család tisztában volt az esélyekkel. Viszont hatalmas szeretetben élnek, így ennek ellenére szerettek volna harmadikat. Tudom azt is, hogy Rékának milyen nehéz volt elfogadnia magát, és hogy gyerekei miatt döb-bent rá rengeteg dologra. Nagyon sokat dolgozott azon, hogy jó édesanya legyen. Emiatt kerestem meg azzal, hogy történetéből

írnék egy novellát. Ő beleegyezett, mesélt az életéről, gondolatiról, láttam, ahogy a gyerekeivel bánik” – mondja Zsuzsi. Elárulja, hogy a keret, amibe Réka története épült, nem valós, csak fikció. Szerzőként olyan jeleneteket akart, amelyek visszatükrözik alanya érzéseit, például mennyire fontosnak tartja, hogy családjukban mindenki teljes értékű: az is, akinek három ujj van, és az is, akiknek öt. A kicsik valamennyien virgonc, egészséges gyerekek. Semmilyen hátrány nem éri őket végtaghiányuk miatt, inkább csak édesanyjuknak esett rosszul a környezet néhány reakciója.

„Sajnos szeretünk beleszólni mások életébe, Réka életét pedig pláne megítélték. Ez eléggé megviselte, függetlenül attól, hogy a szűk családjával semmilyen konfliktusa nem volt a gyerekvállalás miatt. Ha van is hely a szívében egy következő babának, az emberek előítéletei, megjegyzései, az önzőségre utalgatások, az elvetetésre célozgatások elveszik a kedvét” – mondja Zsuzsi. Kiemeli, hogy Réka és férje komoly páros egységet képez, Réka pedig a gyerekvállalás során önmagával is szembenézett. ◆



A külhoni Média a Csaláért-díj győztes jelöltje a **liget.ro** újságírója, **Balázs Katalin**. Írásának címe: **Nézz tükörbe: bántalmazó vagy és bántalmazott**