

Társadalmi szervezetek, alapítványok életéből

EMLÉKSZEL MÉG, MILYEN VOLT TINÉDZSERNEK LENNI?

(A szülők szerepe a megelőzésben)

EMLÉKSZEL MÉG, MI MINDENT AKARTÁL KIPRÓBÁLNI?

Tinédzsernek lenni annyit jelent, mint mindent kipróbálni. A kísérletezés jelentheti új gondolatok, kitalálását, új kapcsolatok kiépítését, a legújabb divatirányzat követését, sőt, azt is, hogy az ember egyszerűen megpróbálja jobban csinálni a dolgait.

A kísérletezés legtöbbször szélesíti a látóhatárt: sokat ígérő jövőt sejtet és a soha véget nem érő személyes fejlődés lehetőségét villanja föl. Néha azonban a mindent kipróbálás problémákba torkollik. És ez az a pont, ahol a szülő emlékei saját tinédzserlétéről segítenek felismerni a különbséget a „jó” kísérletezések és azon próbálkozások között, melyek zsákutcába futnak.

A tapasztalat a legértékesebb dolog, amit egy új kihívás esetén hasznosítani tudunk.

Számodra a kihívást most a serdülő jogainak bővülése jelenti, és tudnod kell, hogy egy csomó ide illő tapasztalt rendelkezésedre áll.

„Mire gondolsz?” – kérdezhetsz vissza – „Még sosem volt serdülőkorú gyermekem.”

Tényleg nem volt.

De Te magad már voltál egyszer serdülő. Meg van az az előnyöd, hogy vissza tudsz erre gondolni, mielőtt tanácsot adsz, vagy korlátozáshoz folyamodsz.

Az az életszakasz, melyen most gyermeked átmegy, nem különbözik lényegesen attól, melyen Te magad is átmentél valaha. A számodra akkoriban bevált tanácsok felidézése a serdülő értő társává tehetnek azokban a rendszerint bonyolult és állandó meglepetésekkel terhes napokban, melyek elé mindketten néztek.

Lényeges, hogy ne arra gondolj, ami rosszra fordulhat, hanem arra, hogy mi válhat jobbá akkor, ha a szeretett fiatal, akivel olyan sokat törődsz, megkapja mindazt a segítséget, figyelmet, támogatást, ami Te megkaptál, vagy legalábbis szeretted volna megkapni.

UGYE EMLÉKSZEL AZOKRA A KÉRDÉSEKRE, MELYEK AKKORIBAN FÖLMERÜLTEK BENNE?

A serdülő tele van kérdésekkel. Sajnos, ezeket azonban nem mindig teszi föl. Magatartása általában nem hűvös közömbösségből ered. A fiatalember sokszor olyan helyzetekbe és cselekedetekbe sodródik, melyekben bizonytalannak érzi ugyan magát, de túlzottan összezavarodott ahhoz, hogy ezeket elkerülje.

Fontos ilyenkor a kommunikáció útját nyitva hagyni. Ha családod fiatal tagja megszokta, hogy olyan helyzetekről kérdezzen, melyek számára áttekinthetetlenek, és ha biztonságosnak érzi, hogy a legkülönbözőbb témákat, gondolatokat megvitassa Veled, akkor könnyebben felszínre hoz olyan „különleges” témákat is, mint hogy pl. hogyan viszonyuljon a szexhez, alkohol- és droghasználathoz. És itt kap a Te saját tapasztalatod és széles látóköröd nagy szerepet.

Jegyezd meg: más dolog, bátorító kérdéseket föltenni, és más megfelelő válaszokat találni, vagy fontos információt nyújtani. Legyen napra kész tudásod arról, milyen hatások érik serdülő gyerekedet.

Néhány területen (különösen a szex és drogok terén) lehet, hogy nem elég pusztán emlékeidre támaszkodnod. Alkohol és drog tekintetében például sok minden megváltozott. Új veszedelmekkel kell szembenéznünk, és ezeket új módon kell kezelnünk.

A mai szülők egy része a dohányzás, az alkohol-, a marihuána- és hallucinogénfogyasztás terén saját élménnyel rendelkezik. Nekik valószínűleg könnyebb ezekről a hangulatváltoztató anyagokról beszélgetniük, mivel saját tapasztalataikra támaszkodhatnak, illetve azokéira, akik más szereket is kipróbáltak. Nem okozhat nagy nehézséget arról az állapotról sem beszélgetni, amikor kezd „bejönni a hatás”, noha a kiváltó ok és az örömszerzés módja egészen új lehet a szülő számára. A tinédzser alkohol- és droghasználata az anyyra vágyott magabiztosság és hűvös nyugalom érzését biztosítja számára.

- Ne felejtse el, hogy gyereked nagyon is törődik azzal, mit mondasz, vagy teszel, még akkor is, ha ezen időnként nem túlzottan látszik.

- Igyekezzen a gyerekedhez nyíltan és őszintén beszélni, ahelyett, hogy róla beszélne.

- Mutass felelősségteljes, az egészséget szem előtt tartó viselkedést saját alkohol- és droghasználatod során.

- Beszéljétek meg a TV műsoraiban, hirdetésekben, zenei darabokban, hírekben, vagy társaságokban felbukkanó témákat, segíts a gyerekeknek ezeket értékeim. Segítsd saját értékrendszered alapján elkülöníteni az értelmes, reális, fontos dolgokat.

- Bíztsd a tinédzsert arra, hogy hangot adjon gondolatainak, nézeteinek. Saját értékrendszerünk tisztázásának egyik útja ugyanis a másokkal zajló eszmecsere.

- Ne felejtse el: 100 százalékos megoldás nem létezik.

EMLÉKSZEL MÉG? TE IS ÖNÁLLÓAN AKARTAD CSINÁLNI.

Emlékezz csak vissza, milyen önbizalmat és önállóságérzést adott, ha magad csináltál végig valamit! A serdülőnek szüksége van a legélelénkebb élményeket nyújtó, közvetlen megaláztatással szolgáló személyes felfedezésekre.

Ezt kijelenteni ugyan könnyű, de átélni nem. Elég megterhelő végignézned, amint az anyira szeretett fiatalember hibás útra téved, noha saját tapasztalatodból tudod, hogy a hibákból lehet leginkább tanulni. Amit pedig egyszer elsajátítottál, az a fejedben marad, és egy életen keresztül alakítja nézeteidet, szabályozza magatartásodat. Ezért szoktasd magad a gondolathoz, hogy inkább légy hallgató, mintsem tanácsadó. Légy kéznél, amikor a serdülő beszélni akar arról, amit elrontott, és arról, hogy hogyan hozza rendbe legközelebb.

Szóval, hogyan lehetsz egyszerre közel és távol? Íme, néhány gondolat ehhez:

- Minél több dolgot csináljatok együtt, végy részt a tinédzser életében.

- Bátorítsd a függetlenségre, és arra, hogy nyugodtan álljon a nem túl nehéz, de nem is túl könnyű kihívások elébe.

- Sarkalld arra, hogy aktív szervezője, ne csak passzív nézője legyen.

- Kerüld az aktív beavatkozást, még akkor, ha úgy véled, Te már mindent tudsz az illető dologról, amit csak lehet.

- Segítsd abban, hogy a jó és a rossz tapasztalatból egyaránt tanuljon.

EMLÉKSZEL, MENNYÉRE TÖREKEDTÉL ARRA, HOGY EGY CSOPORT BEFOGADJON?

Ahogy a serdülő élettere a külvilág felé kitágul, hirtelen megszorodnak az őt ért hatások és bővülnek választási lehetőségei. Az önállóság igénye és a személyiség függetlenségének vágya a szülővel való ellenszegüléshez és meggondolatlan döntésekhez vezethet.

Ha a helyében lennél, valószínűleg Téged is szorongatnának azok a problémák, melyeket gyermeked csak úgy tud szembenézni, hogy alkoholt és más drogokat használ.

Ahogy a serdülő egyre inkább tudtadra adja, hogy élete barátaival és kortársaival zajlik, úgy érezheted: teljesen kicsúszik a kezeid alól. Az az érzés azonban, hogy elveszíted őt, abból a természetes változástól ered, mely a gyermek felnőtté válásával jár együtt. Miközben ez a nehéz időszak zajlik, a szülő egyszersmind elégedetten veheti tudomásul, hogy akiről eddig gondoskodott, most képessé vált önálló életvezetésre.

A tizenéves életkor a szülőtől is rugalmas átalakulást igényel. A húszas évekhez közeledve az átalakulás szükségessége méginkább előtérbe kerül. Védő személyből útmutatóvá kell válnod. Az a cél, hogy támogasd mindazokat az élményeket és tapasztalatokat, melyek a fiatal önbizalmát, hatóképességét növelik, és számára igényt mutatnak. A serdülőnek el kell jutnia oda, hogy saját készségeire és ítéleteire támaszkodva rendezze be életét.

Ha visszagondolsz a Te tizenéves életedre, biztosan emlékszel, hogy egy új probléma, vagy lehetőség milyen bejósolhatatlanul, a lehető legrosszabb időben jelentkezett.

Emlékezz vissza, min mentél keresztül azokban a nehéz időkben, és ha sikerült az akadályokon átküzdve magad új készségeket tanulnod, mennyire megerősödött az önmagádba vetett hited.

- Emlékezz csak vissza, milyen jó volt egy dolgot önmagad örömeért létrehozni.
- Gondold át, hogy a dolgok megvitatása mennyiben segített Neked azokat tágabb perspektívából látni.
- Emlékezz vissza, hogy új kapcsolataid mennyi erőt adtak és mennyire segítettek megérteni a régebbieket

Az életben sok probléma (az alkohollal illetve egyéb drogokkal kapcsolatos is) elkerülhető lenne, ha az egyén bizonyos készségeket elsajátítana. És ebben tud a szülő segíteni, ahogyan Te is tetted, vagy remélhetőleg megpróbáltad. Emlékszel még?

EMLÉKSZEL MÉG, MENNYÉRE VÁGYÓDTÁL ARRA, HOGY BIZTOS LEHES EGY SZERETŐ SZEMÉLYBEN?

Vagy ahogy a dal mondja: „a szeretetben a legnehezebb az elengedni-tudás...”

Nem egyszerű feladat szülőként tudomásul vened, hogy új érdeklődési körök, tapasztalatok, ismerősök mögött a háttérbe szorultál. Nem túl vidám dolog az sem, hogy miközben még jó néhány terved lenne, hatásod a serdülőre egyre csökken.

Ha ismét visszagondolsz saját tinédzserkorodra, valóban úgy látod, hogy a szülő szerepe veszt fontosságából? Nem lehet, hogy csak másféle fontosságot nyer, mint korábban? Hiszen az ismeretek, a tudás múltban felgyülemlett tartalékai alkotják a jelen erőforrásait és a jövő perspektíváit. Egyszer, régen, még a Te véleményed volt az egyetlen, amely számított. Ma már ez csak egy a sok között. De még mindig jelentős.

Gyermekekkel való kapcsolatod alapjában nem változik meg akkor sem, amikor betölti a tizenharmadik évét. A kapcsolat külső jegei azonban változnak. A serdülő egyszerre csak eltávolít magától és kiteszi a „behajtani tilos” táblát. Nem érdekes, mindezidáig milyen jó volt a kapcsolat köztetek, új ismeretségei szinte megkínázzák tőle, hogy Téged a régmódiság szimbólumának, esetleg „ellenségnek” tekintsen.

Ez a bizalom ideje: hidd el, gyermeked még mindig szeret Téged, és örömet akar Neked szerezni önállóan meghozott döntéseivel.

A Te dolgod ebben az időszakban az, hogy mindezek tudatában légy. Véleményedet beszélj meg vele, ha erre szüksége van, állj rendelkezésére, ragaszkodj értékrendszeredhez, de számíts rá, hogy gyermeked megkérdőjelezi azt. Légy szilárd, de ne légy hajlíthatatlan, követelj, de ne légy ellenséges.

Ez az időszak arra is alkalmas, hogy nyíltan beszélj más szülővel tapasztalataitokról, a problémák kezelésének sikerességéről, kudarcáról.

Gondolj csak vissza, milyen terhet jelenthetél néha Te is szüleid számára, amikor egyre többet és többet vártál tőlük, miközben egyre kevesebbet adtál magadból. Sokan később csodálkoztunk is türelmükön és kitartó támogatásukon.

EMLÉKSZEL, MILYEN KEMÉNY DIÓ VOLTÁL NÉHA SZÜLEID SZÁMÁRA?

Az idő olyan gyorsan telt akkoriban és számodra annyira fontos volt mielőbb saját utadra találnod. A legtöbb tinédzserhez hasonlóan, lehet, hogy Te is arra készített szülőidet, hogy sokkal keményebben büntessenek, mint amennyire ezt ők akarták. Vagy pedig elérted azt, hogy mindenbe beletörődve így gondolkodjanak: „Nem értem, de mit tehetek. Hiszen gyerek...!” Legtöbbször visszaemlékszünk ugyanakkor arra is, mennyire szükségünk volt szüleinek részvételére életünkbe. Még ha nyíltan nem is vallottuk be soha, ők jelentették számunkra a szilárd értékrendszert, és a törődést. Pusztán azzal, hogy magunk mögött tudtuk őket, segítettek az új élményekben rejlő pozitív lehetőségeket fölfedezni.

Idézd vissza mindezeket, és fogadd el, hogy most rajtad a sor, hogy hordozd a terheket, elviseld az ellenszegülést, a duzzogást, mely mögött szeretetet rejtőzik, ami miatt végül is érdemes végigcsinálni az egészet.

Életed legnagyobb jutalmával biztató küzdelméhez álljon itt néhány megjegyzés:

- Tudnod kell, hogy a legtöbb tinédzser elégedett szüleivel való kapcsolatával.
- Hidd el, hogy a serdülő még mindig családtagjairól és szüleiről vesz példát. Kortársai csak a második helyen állnak.
- Szeretnélek emlékeztetni, hogy a legtöbb szülő bizton érzi, hogy akkor is képes hatással lenni gyermekére, amikor az már levált a családról, és akkor is tudja őt ellenőrizni, amikor már kinőtt a tizenéves korból.
- Tisztában kell lenned azzal, hogy a szülő alkohol- és drogfogyasztása nagy hatással van gyermeke droghasználatára.

Ezeket a bátorító tényeket évtizedeken keresztül összegyűlt megfigyelésekből szűrtük le, melyek az AADAX (Alberta Állam Alkohol és Drog Bizottsága) tett szülővel és tinédzserekkel a serdülő függetlenségéről és kapcsolatairól folytatott beszélgetések során.

VEDS ESZEDBE: A SEGÍTSÉG KÉZNÉL VAN!

Manapság a fiatalok – újakkal tetézve – ugyanazokkal a problémákkal és kihívásokkal kerülnek szembe, mint korábban Te. Több vita zajlik, de szerencsére több segítség is van kéznél, hogy túljussunk problémáinkon. Bár Te és gyermeked néha úgy érezhetitek, hogy a helyzet kulcsa nincs a kezetekben: soha ne gondoljátok, hogy egyedül vagytok.