

# POZITÍV MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK KAMASZKORBAN

TANÁRI KÉZIKÖNYV  
Útmutató az óravázlatok használatához

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



unicef   
minden gyerekért

Pozitív megküzdési stratégiák kamaszkorban  
Tanári kézikönyv  
Útmutató az óravázlatok használatához

**Szerző**

Reményiné Csekeő Borbála

**Szakmai lektorok**

Nagy Melinda

Táler Orsolya

**Nyelvi lektorok**

Borsiczki Lejla

Károlyi Júlia

**Kiadvány tervezők**

Lévai Tímea

Petrovics Sára

Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023.  
[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

A kiadvány az UNICEF és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány együttműködésében jött létre. Minden visszajelzést és észrevételt köszönettel fogadunk az [info@kek-vonal.hu](mailto:info@kek-vonal.hu) címen.




# TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS .....	1
MITŐL MŰKÖDIK? PREVENCIÓS FOGLALKOZÁSOK SAJÁTOSSÁGAI	2
ÁLTALÁNOS MEGFONTOLÁSOK .....	6
HELYZETKÉP - A lelkisegélyvonal tapasztalatai .....	8
ELMÉLETI TUDÁSANYAG AZ ÓRAVÁZLATOKHOZ .....	10
STRESSZ, STRESSZOROK .....	12
MEGKÜZDÉS .....	15
MALADDAPTÍV MEGKÜZDÉS .....	17
ÖNSÉRTÉS .....	19
SEGÍTSÉGGÉRÉS, SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS, KORTÁRSSEGÍTÉS .....	21
HOVÁ FORDULHATSZ SEGÍTSÉGÉRT .....	22

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



## BEVEZETÉS



Az alábbi módszertani eszközkészlet abban szeretne támogatást adni pedagógusoknak és más, gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozó szakembereknek, hogy nagyobb kompetenciaérzettel, konkrét feladatokkal és elméleti megfontolásokkal felkészülve tudjanak csoportos formában tenni a tizenévesek megküzdési képességeinek fejlesztéséért. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány Lelkisegély-szolgálatának 30 éves tapasztalata, hogy a kamaszkor normatív krízisében való helytállás és az egyéb váratlan veszteségekkel, akár traumatikus élményekkel, rossz bánásmóddal való kényszerű találkozások kimenetele nagyon jelentős mértékben függ az érintett gyerek megküzdési stratégiáitól.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 2023-ban ünnepli megalapításának 30. évfordulóját. Bár sok változás történt a szervezet működésében, a gyökerek ugyanazok maradtak: a Kék Vonal minden munkatársa és önkéntese továbbra is azért dolgozik, hogy a gyerekek valódi odafigyelést, elfogadást és a bajban segítséget kapjanak. A névtelen, anonim és ingyenes szolgáltatásaink azoknak a gyerekeknek és fiataloknak is lehetőséget és esélyt adnak a változásra, akiket természetes családi közegük nem támogat és egyelőre bármilyen intézmény küszöbe túl magas számukra a segítségkéréshez. Alapítványunk 1993 óta működteti a 2006 óta európai harmonizált hívószámon elérhető 116 111 Lelkisegély-vonalát, és a 116 000 Segélyvonalat az Eltűnt és Bántalmazott Gyerekekért. Az alacsonyküszöbű, éjjel-nappal, ingyenes telefonos elérhetőségek mellett napi 8 órában chaten és online levelező felületen is segít a szervezet. Beszélgetéseinkben, levelezéseinkben a kamaszkor jellemző életérzései éppúgy megjelennek, mint az akut veszély, a bántalmazás, az öngyilkossági készletések. Minden hívás, minden levél fontos. Felületet kínálunk a közös gondolkodásra, információkat a továbblépéshez, és konkrét segítséget is szervezünk, ha arra van szükség. Indokolt esetben konzultálunk a gyermekjólét, gyermekvédelem munkatársaival.

1993 óta vallott misszióink szerint a gyerekeket meg kell hallgatni, és a felnőtteket segíteni kell abban, hogy erre képesek legyenek. Hiszünk benne, hogy a gyerek saját helyzetének leírásában és megítélésében kompetens. A felnőttek feladata a gyereket támogatni abban, hogy érzéseit képes legyen megmutatni, lehetőségeit átgondolni és így helyzetének megfelelő döntéseket hozni. Ugyanakkor abban is hiszünk, hogy a gyerekek biztonsága a felnőttek felelőssége. A gyerekeknek joguk van a megfelelő testi, lelki, szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni. Joguk van a meghallgatáshoz és joguk van a segítségkéréshez, ha bajban vannak, ha a jogaik sérülnek. Mindezek érdekében alapszolgáltatásainkon túl workshopokkal, tréningekkel, módszertani anyagokkal is szeretnénk segíteni a gyerekekkel, fiatalokkal hivatásszerűen dolgozó szakembereket.

Szakembereknek szánt anyagainkban a szolgáltatásainkban szerzett tapasztalatokra és a Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testületétől érkező inputokra támaszkodunk, ez alakítja tematikáinkat.

A jelen módszertani csomag (a jelen kézikönyv, a 1+8 tanóráról szóló óravázlatok és a hozzájuk tartozó powerpoint bemutató) a tizenévesek pozitív megküzdési eszköztárának fejlesztését szeretné segíteni. Háttértudást és konkrét gyakorlatokat is tartalmazó óraterveket nyújt azoknak a szakembereknek, akik csoportban dolgoznak a **12-18 éves** korosztállyal. Tesszük ezt most különösen szívesen és szomorú aktuálitással azért, mert tapasztalataink szerint az elmúlt években jelentős mértékben romlott a tizenéves korosztály mentális állapota. Mindenki érdeke, hogy minél szélesebb körben legyen lehetőség a pszichés megbetegedések, és a maladaptív (káros) megküzdési próbálkozások, különösen az önsértés és a szuicid kísérletek megelőzésére.

## **MITŐL MŰKÖDIK? A PREVENCIÓS FOGLALKOZÁSOK SAJÁTOSságAI**

A gyerekek szocializációjának fontos terepe az iskola. Pusztán az a tény, hogy a gyerek a mindennapjai nagy részét az iskolában tölti, erős hatással van rá. A gyerek sokféle (nem ritkán egymásnak ellentmondó) visszajelzést kap az intézményben dolgozó felnőttektől és kortársaktól, többféle mintát lát, és rengeteg új információ éri, mindez pedig formálja világképét, értékrendjét, alakuló attitűdjeit. Ez nagyon nagy felelősség az iskolai keretek között gyerekekkel foglalkozó szakembereknek, de egyben hatalmas lehetőség is. Az iskolákban nap mint nap itt találkoznak szabályokkal, véleményekkel, társadalmi normákkal, így egy preventív foglalkozássorozat sem tud független lenni az iskolában tapasztalt hétköznapoktól.



Az iskolai szocializáció során nem egy-egy 45 vagy 90 perc, hanem évek alatt kell a gyerekeknek megtanulni együttműködni másokkal, figyelni egymásra, elfogadni a másikat, megfelelően kommunikálni a saját érzéseiről és igényeiről, erőszakmentesen kezelni konfliktusokat és pusztítás nélkül megélni a frusztrációt.

A tanultak és tapasztaltak fókuszálásában, rendszerezésében, belsővé tételében segíthetnek a tematikus foglalkozások, amelyek egyben fórumot biztosíthatnak az objektív információk átadására is. Bár különösen serdülőkorban a kortárs közeg befolyása egyre jelentősebb, a strukturált keretek között működő gyerekközösségekben a tizenéves korban is megmarad a felnőttek vezető szerepe a csoportnormák alakításában. A pedagógus, a pedagógusok közössége, avagy a tanári kar az iskolai szocializáció közvetítője, a szabályok és normák képviselője. A gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozó szakemberek hitelességén – vagy éppen

hiteltelenségén – múlik legfőképpen, hogy bármely foglalkozás mennyire lesz hosszútávon hatásos.

Anyagainkat – esetleg némi adaptálás után – természetesen ifjúsági közösségi terekben, kollégiumokban, gyermekotthonokban vagy más közösségekben is lehet használni. A foglalkozásokat vezetheti osztályfőnök, szaktanár, iskolai szociális segítő vagy iskolapszichológus is. Az egyszerűség kedvéért írunk pedagógusról és iskoláról, osztályról az anyag további részében, de ezek a fogalmak értelemszerűen behelyettesíthetők.

Módszertani anyagunk központjában a pozitív megküzdési stratégiák állnak. Nem tudjuk megvédeni minden stresszforrástól a ránk bízott gyerekeket. Nem is lenne ez jó cél. Arra viszont van lehetőségünk és felelősségünk is gyerekekkel foglalkozó szakemberként, hogy a saját kereteink között teremtsünk olyan közeget, ahol edukáljuk és támogatjuk őket a jó megküzdésben. Mindezt úgy, hogy bátorítjuk őket az önreflexióra és a közös gondolkodásra.



A cél a destruktív, öndestruktív utak – az önsértés, droghasználat és egyéb devianciák – helyett alternatívákat adni.

A csomag egy bevezető alkalom és 8 tanóra vázlatát és az ezeket támogató elméleti háttérrel tartalmazza. A tíz tanóra anyaga megvalósulhat tízszer 45 percben, vagy egy bevezető foglalkozás után ötször 90 percben, ha az adott intézmény, illetve a foglalkozás keretétől szolgáló program lehetővé tudja tenni a dupla órákat. A 45 perces és a 90 perces foglalkozásoknak is vannak előnyei és hátrányai. Tapasztalatunk szerint az általános iskolások, de még a gimnazisták esetében is komoly kihívást jelenthet 90 percig a szünet nélküli figyelem fenntartása. Ugyanakkor a kilencven perc nagyobb elmélyülésre ad lehetőséget, az elkezdett beszélgetésekre, vagy éppen az önálló, illetve kiscsoportos munkára hosszabb időt lehet hagyni, a kibontakozó vitákat nem kell feltétlenül megszakítani. Ideális kompromisszum, ha van lehetőség két 45 perces foglalkozást egymás után tartani, és van némi rugalmasság abban, hogy a foglalkozást vezető hol tart egy rövid szünetet, hogy a koncentráció az alkalom végéig kitartson.

Az első foglalkozás azt hivatott szolgálni, hogy mindenki számára érthető, egyértelmű konszenzusok útján meghatározott szabályok biztosítsák a résztvevők biztonságát, biztonságérzetét. Célja és témája a közös munka kereteinek tisztázása, a motiváció felkeltése, egyfajta ráhangolódás egy, a megszokott tanórákhoz képest merőben eltérő működésmódra. Azokban az iskolákban, intézményekben, egyéb közösségekben, ahol a jelen foglalkozássorozat nem előzmények nélkül való, az önismereti elemekkel is gazdagított interaktív foglalkozás megszokott munkamód, ez akár el is hagyható. Ez a módszertani anyag egy bevezető 45 perces óra vázlatát írja le, de szükség és lehetőség esetén ez kis kreativitással 90 percre bővíthető bármilyen csoportjátékmal, ami az egymáshoz kapcsolódást, és a kommunikációt segíti.

A 8 egymásra épülő tematikus foglalkozás ezután kezdődik.



A cél a stressz témájából indulva a megküzdési stratégiákon át játékos formában eljutni a stresszkeltő helyzetekben megélt kompetenciaérzés növeléséig.

A szabályalkotást, a kereteket, biztonságos teret megalapozó foglalkozást követően az első óra témája maga a stressz. Ezt követi a különböző stresszorok, stresszkeltő események megvizsgálása, majd a harmadik és a negyedik óra a különböző megküzdési stratégiákat veszi sorra és kategorizálja. Részben érzelem-, illetve problémafókuszú megküzdési stratégiák szerint, majd az adaptív, konstruktív, vagy maladaptív, destruktív utak szerint. A következő foglalkozáspár, tehát az ötödik és hatodik óra a megküzdési eszközök közül kiemelten foglalkozik a segítségkéréssel. A segítségkérés témájában a segítő beszélgetés, a kortárs segítség és a felnőtt bevonása kap teret. A hetedik és nyolcadik óra tulajdonképpen egy játékos összegzése az elsajátított ismereteknek.

A foglalkozások témái:

- **BEVEZETÉS**
- **STRESSZ**
- **STRESSZOROK, STRESSZKELTŐ ESEMÉNYEK**
- **MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS AZOK KATEGÓRIÁI**
- **MEGKÜZDÉSI ESZKÖZÖK - SEGÍTSÉGHÉRÉS**
- **JÁTÉKOS ÖSSZEGZÉS**

A játék lényege, hogy a résztvevők saját történeteikre, nehézségeikre saját megoldási repertoárjukból válasszák ki a leginkább adekvát megküzdési stratégiákat. Ezzel nem csak a közös gondolkodás által bővül az egyes résztvevők megküzdési eszköztára. A csoportnak meglesz az az erőt adó önbizalomnövelő tapasztalása is, hogy azokra a stresszkeltő szituációkra, amiket korábban mind megoldhatatlan és feloldhatatlan helyzeteknek láttak, a csoportban ott van a megoldás, vagy a helyzetet elviselhetőbbé tevő érzelmi megküzdés eszköze.

Ebben a kézikönyvben az órák tematikájában szereplő kulcsfogalmakat követve adunk elméleti háttérrel a foglalkozástervekhez. A kézikönyvet kiegészítő óravázlatokat érdemes az adott közösségre szabni és rugalmasan változtatni.

## ÁLTALÁNOS MEGFONTOLÁSOK

A személyes tartalmakkal foglalkozó programokhoz támogató, elfogadó, ítélkezéstől mentes, egymásra figyelő közeg szükséges. Nagy kihívás lehet két (esetleg teljes mértékben frontális módszereken alapuló vagy éppen számonkérő) tanóra között megteremteni azt a szívet, ahol 45-90 percig minden gondolat ér, minden kérdés jó, nincs rossz válasz semmire és mindenki véleménye ugyanolyan fontos. Sajnos ez a fajta demokratikus és kreatív légkör nem minden iskola sajátja.

**Szánj időt a diákok megismerésére, és a bizalmi légkör megteremtésére az osztályban, vagy az adott csoporttal! A jó együttműködés alapja lehet annak, hogy érzékeny témákon is tudjatok közösen gondolkodni.**

**Néhány ajánlás a foglalkozások keretéhez, amik könnyíthetik a ráhangolódást:**

1.

### **BERENDEZKEDÉS**

Tegyétek körbe a székeket, hiszen asztalokra nem lesz szükség. Fontos, hogy mindenki lásson mindenkit. Ha a foglalkozásvezető is bent ül a körben, az kifejezi, hogy most az ő véleménye is csak egy vélemény.

2.

### **NYUGALOM**

Ne kezdjétek el a foglalkozást, ha egyértelmű feszültség, aktuálisan zajló konfliktus van a csoportban, csak akkor, ha már munkára kész mindenki.

3.

### **BEVEZETŐ ÓRA**

Kezdjétek a foglalkozássorozatot a 45 perces bevezető órával, különösen, ha nem jellemző az osztály mindennapjaiban a körben ülés és a beszélgetés, illetve, ha ezek nem szoktak jól sikerülni.

4.

### **FIGYELEM EGYMÁS IRÁNT**

Az egymásra figyelés nehéz! Hangsúlyozd, hogy ez plusz erőfeszítést kíván mindenkitől, de megéri!

5.

### **SZABÁLYLISTA**

A közösen megalkotott vagy mindenki által elfogadott szabályokat érdemes felírni, kitenni egy jól látható helyre, hogy a folyamat során lehessen rájuk hivatkozni.

6.

### **TITOKTARTÁS**

Nyíltan beszélj a titoktartásról és annak hatáiról!



A gyerekek jogos igénye pontosan tudni, mi az, ami bent maradhat a csoportban, milyen helyzetekben van szükség az eset továbbvitelére (például ha valaki veszélyben van). Ehhez fontos tisztában lenned a gyermekvédelmi jelzőrendszer működésével, az ezzel kapcsolatos felelősségeddel, kötelezettségeiddel, és fel kell készülnöd a diákok lehetséges kérdéseire.

A titoktartás kapcsán fontos beszélni arról is, hogy bár igyekszünk egy bizalmi teret kialakítani, mindenki vigyázzon magára is: annyit osszon meg a személyes történeteiből, amennyit felvállalhatónak érez az osztálytársai előtt, más valakivel történt dolgokról pedig senki ne beszéljen olyan módon, hogy az illető felismerhető legyen.

Jó pontosan látni, mielőtt időt, energiát fektetünk egy foglalkozás-sorozatba, hogy mik lehetnek a reális célok – és mi nem az. A távlati átfogó cél, hogy a tizenévesek saját mentális jóllétükért tudatosan cselekedve, konstruktív megküzdési stratégiákat alkalmazva kezeljék a stresszhelyzeteket, bátran kérjenek segítséget és ismerjék fel, ha másnak van szüksége támogatásra. E célok eléréséhez olyan attitűdformálásra van szükség, aminek csak egy eleme lehet ez a foglalkozássorozat.

*A legbiztosabban elérhető hatás, hogy olyan témák kerülnek be az osztályterembe és a pedagógus-diák interakciókba, amelyek könnyen tabuk maradnak, ha a gyerekek nem kapnak bátorítást arra, hogy ezekről lehet és érdemes is beszélni.*

Egy jó prevenciós foglalkozás megmozgat, tabukat dönget, előítéleteket kérdőjelez meg, vagy tévhitet oszlat el – egyszerűen mindenféleképpen aktivizál. Akkor lehet sikeresnek mondani egy-egy foglalkozást, ha az valaminek a kezdete: beszélgetésnek, átgondolásnak, segítő folyamatnak.

### FONTOS FELADATOK A FOGLALKOZÁSOK MEGKEZDÉSE ELŐTT:

- Az iskolavezetés tájékoztatása
- A tanári kar és az iskolában dolgozó egyéb szakemberek tájékoztatása
- Iskolán kívüli segítő helyek feltérképezése, lehetőség szerint személyes kapcsolatok kialakítása
- Konzultáció az érintett osztályfőnökökkel, iskolapszichológussal, iskolai szociális segítővel, tájékoztatás illetve, ha szükséges, engedélykérés az intézményvezetőtől, szülőktől.

## HELYZETKÉP - A LELKISEGÉLY VONAL TAPASZTALATAI

A Kék Vonal szolgáltatásaiban 2019 óta, tehát már a járványhoz kapcsoló legfőbb stresszorok előtt és bőven a covid okozta korlátozások után is folyamatosan nő a megkeresések között a szorongás témája, a depresszióra utaló jelek, az önsértés, az öngyilkossági gondolatok és szuicid kísérletek. A mentális egészség kérdéskörét a kapcsolati problémák követik. A hívóink életkorából fakadóan ezek legfőbb színterei a család, az első párkapcsolatok, a kortárs közösségek, az iskola. A beszélgetésekben tisztán körvonalazódik egy nagyon szomorú és veszélyes folyamat: egyre több mentális problémával kell megküzdenie a tizenéveseknek, miközben egyre kevesebb megtartó kapcsolat és messze nem elegendő szaksegítség támogatja őket. Számaink tükrében azt látjuk, hogy 2022-ben tovább romlott a tizenéves gyerekek és fiatal felnőttek mentális egészsége, még a korábban is elkésérítően magas számokhoz képest is.

### Általános lehangoltság, szorongás, magány

A mentális egészség kategóriába tartozó konzultációk közel felében megjelentek a leggyakoribb gondok: a szorongás, az általános lehangoltság, a magány. Mindhárom problémakörnél aggasztó mértékű a megkeresések növekvő aránya. Az elmúlt 3 év tendenciáját az alábbi táblázat szemlélteti:

	2020	2021	2022
Félelmek, szorongások	1567	1841	3993
Magány	802	1477	2638
Általános lehangoltság	879	1304	1997

## Önsértés, öngyilkossági gondolatok, öngyilkossági kísérlet

Hasonlóan figyelmet érdemlő az önagresszió, önsértés és a szuicid viselkedés gyakoriságának emelkedése. Egyre több gyerek és fiatal keres meg minket azzal, hogy bántja magát. Vannak beszélgetések, ahol kiderül, hogy már maga a beszélgetés tud egy konstruktívabb megküzdés lenni, mint a falcolás vagy egyéb önkárosítás. Az öngyilkosság legtöbbször mint átsuhanó gondolat jelenik meg a megkeresőinkkel való konzultációkban, de egyre gyakoribb, hogy a gondolatokhoz erős késztetések is társulnak, vagy a beszélgetésből kiderül, hogy volt már szuicid kísérlete a hívónak, vagy a hívás alatt akutan van olyan életveszélyes krízisben, hogy a mentők értesítésére van szükség.

Az önagresszív, szuicid tematikához tartozó kérdéskörök az alábbiak szerint alakultak az elmúlt 3 évben:

	2020	2021	2022
Önsértés	301	669	996
Öngyilkossági gondolatok	746	1304	1505
Öngyilkossági kísérletek	171	283	830

Sajnos visszatérő tapasztaltunk, hogy a növekvő és súlyosbodó lelki krízishelyzetek ellenére nem növekszik az ellátási lehetőségek száma és kapacitása. A pszichológiai segítségre nyitott tizenévesek gyakran azért fordulnak hozzánk, hogy segítsünk utat találni a szakemberekhez. Ezek az utak korábban sem voltak szélesek és egyenesek, de 2020 óta még több lett rajtuk a kátyú. Az eleve veszélyesen hosszú várólisták sok helyen még hosszabbodnak és bizonytalanná válnak. Az önkormányzatoknak még kevesebbet, még többfelé kell osztania. Nem csak az egyre egyértelműbben rettenetes állapotban lévő gyermekpszichiátriai ellátásban vannak életveszélyes hiányok és várólisták, de az ország sok pontján a családsegítő központok és pedagógiai szakszolgálatok is hatalmas kapacitáshiánnyal küzdenek. Sajnálatos módon a magánrendelők sem jelentenek megoldást mindenkinek, még akkor sem, ha anyagi szempontból járható lenne a családnak ez az út. Mindeközben a prevenció terei is szűkültek és azok a lehetőségek is, amelyek segíthetik a tizenévesek érzelmi fókuszú megküzdését. Sok fiatal jobb híján az internet felületein szórakozik, és a digitális tér kísértéseinek ellenállni viszont sokaknak nehéz. Az online játékokra, a céltalan böngészésbe, a felszínes kommunikációba nagyon bele lehet feledkezni, de nem biztos, hogy valódi sikerélményt ad,

kapcsolatokat teremt. Ráadásul a magányos és instabil gyerekek a neten könnyen válhatnak rosszindulatú felnőttek vagy kortársak áldozatává is.

Különösen nehéz helyzetben vannak azok a gyerekek, akiknél a szülők sem tudnak folyamatosan érzelmileg biztonságos háttérrel adni, akár egzisztenciális problémák miatt, akár az élethelyzetükben bekövetkező negatív változások, akár saját pszichés és/vagy addiktológiai problémáik miatt.

## **ELMÉLETI TUDÁSANYAG AZ ŐRAVÁZLATOKHOZ**

### **STRESSZ, STRESSZOROK**

A stressz kifejezést nagyon tágan értelmezve használjuk a köznyelvben. Eredetileg orvosi szakkifejezés volt, ami a szervezet bármilyen ingerre adott, nem specifikus választ jelentette. Selye János magyar származású kutató a múlt század elején végzett nagyon nagy hatású kutatásokat és alkotta meg máig is használatos stresszelméletét. Különválasztotta a hatást és a következményt: stressznek azt a nem specifikus választ tekinti, amit a szervezet a megterhelésre ad. A szervezetre ható külső erőket, körülményeket, vagyis azokat az ingereket, amelyek a stresszválaszt létrehozzák, stresszoroknak nevezzük.



Selye szerint a stressz lényege az alkalmazkodás: a stressz annál erősebb, minél nagyobb mértékű alkalmazkodást kíván a szervezettől.

A stressz nem egyértelműen negatív dolog. Az eustressz, azaz a jó stressz motivál, lendületet, inspirációt ad, míg a distressz, azaz a káros stressz fenyegető, állandó feszültséget hoz és akár meg is betegíthet. Útmutatónkban, ahogy a köznyelvben is, a stressz szó alatt a distresszt értjük. Az, hogy egy inger, esemény vagy helyzet mikor válik stresszorral attól függ, hogy mennyire befolyásolható, bejósolható, mennyire változtatja meg az életünket, illetve mekkora belső konfliktust eredményez. Selye János ismerte fel, hogy a különböző betegségekben szenvedő betegek számos hasonló tünetet is produkálnak. Ezt a tünetegyüttest, az általános választ a betegségekre, nevezte el stressz-szindrómának, más néven GAS-nak (generális, azaz általános adaptációs szindrómának).

Az általános adaptációs szindróma három szakaszra különíthető el:

### 1. ALARM REAKCIÓ:

A szervezetben a stresszorról való találkozás jellegzetes tünetei jelentkeznek. Felkészülünk a veszedelemre. Ezt a reakciót nevezzük "harcolj vagy menekülj" válasznak. A fenyegető szituációban adrenalin és noradrenalin termelődik. A máj többlet cukrot bocsát az izmok rendelkezésére. Hormonok szabadulnak fel, hogy serkentsék a zsír és a fehérje átalakulását cukorrá. Fokozódik a test anyagcseréje, a fizikai cselekvés nagyobb energia igényére való előkészületként. Nő a szívritmus, a vérnyomás, a légzésszám, fokozódik a verejtékezés és az izomfeszültség. Ugyanakkor néhány nélkülözhető aktivitás - például az emésztés - csökken. Ez az állapot nem fenntartható, életveszélyes tartósan alarm működésben maradni.

### 2. ADAPTÁCIÓS SZAKASZ:

Amennyiben folytatódik a stresszhatás és elhúzódik, a szervezet kénytelen fenntartani a védekezést, megpróbál alkalmazkodni. Ez rendkívül megterheli a szervezetet, és egy idő után a tartalék energiák is felhasználásra kerülnek. A magas vérnyomás állandósulhat, az állandó éberség alvászavarokat okoz. A feszültség miatt az izmok megkeményednek, fájnak, a végtagok hidegek. Zavarok keletkeznek a bélműködésben.

### 3. A KIMERÜLÉS SZAKASZA:

A kimerülés során elfogynak a tartalékok. Ha továbbra is fennáll a stressz, az ember megbetegszik.

**Összefoglalva, a stressz először harcra sarkall bennünket, majd ahogy fogy az energiánk, egyre inkább erősödik a szorongás. Amennyiben reménytelennek tűnik a küzdelem, és esélytelen a menekülés is, eluralkodhat a tehetetlenség érzése, a motiválatlanság, a depresszió.**

A 14 év feletti gyerekek, különösen a tizenéves lányok saját megélésük szerint rendszeresen nagyfokú stresszt élnek meg. Jellemző érzés az idegesség, de a kedvetlenség, az alvászavarok és az ingerlékenység is gyakori a kamaszok körében. Ebben azért is nagyon fontos (fontos lenne) nem magukra hagyni őket, mert a gyermekkorban elszenvedett tartós stresszhatás, szorongás mélyreható változásokat okoz a személyiségben, és későbbi testi-lelki problémákhoz vezet. Tehát ha egy gyereknek nincsenek megfelelő válaszai a stresszre, például nem tud segítséget kérni, nem tudja megszüntetni a stressz forrását jelentő helyzeteket, de arra sincs eszköze, hogy az adott helyzetben adekvát negatív érzelmeivel mit kezdjen, akkor nagyobb eséllyel fognak nála pszichés betegségek, leggyakrabban serdülőkori depresszió megjelenni. Utóbbi a fiatalkorban elkövetett öngyilkosságok elsődleges rizikófaktora.

A Kék Vonal lelkisegély-szolgálatának tapasztalatai és a Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testületének véleménye szerint a tizenéveseket az alábbi színtereken éri a legtöbb stressz:

- Család
- Iskola mint a kortárs kapcsolatok legfőbb színtere
- Iskola mint a teljesítés színtere
- Egyéb kortárs közösségek
- Párkapcsolatok
- Online terek
- Egyéb helyzetek mint pl. tömegközlekedés, ügyintézés, szórakozóhelyek.

Lelkiségegy-szolgálatunk statisztikái szerint a legtöbb stresszor szorosabban vagy közvetetten a családhoz köthető. A teljesség igénye nélkül: családon belüli erőszak, érzelmi/fizikai/szexuális bántalmazás a családban, válás, haláleset a családban, krónikus beteg a családban, diszfunkcionális család (azon belül pszichés vagy addiktológiai problémák, parentifikált gyermek a családban, családi titkok, tabuk). A családot a kortárs közösségek, barátok és első párkapcsolatok követik. Többek közt a beilleszkedési nehézségek, bullying, szexualitással kapcsolatos kérdések-problémák, kortársnyomás, első párkapcsolati tapasztalatok, szakítás. Külön említés érdemelnek a teljesítménnyel kapcsolatos stresszorok, a vizsgadrukk, lámpaláz, a számonkérésekhez, vizsgákhoz kapcsolódó szorongás.



Szubjektív, hogy miből lesz stresszor, de a különböző kríziseket mindenképpen kíséri valamilyen fokú stressz.

A krízis görög eredetű szó, fordulatot, fordulópontot, válságot jelent. Olyan fenyegető állapotok ezek, amelyek általában külső események hatására jönnek létre (veszteség, trauma, életciklus váltás). A krízisben lévő személy jellemzően fenyegetettséget, kilátástalanságot, tehetetlenséget él meg.

*Krízisnek tekinthetjük az összes olyan érzelmileg fontos, megterhelő állapotot, amelyben a személy olyan, a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni, amiben az eddig használt megküzdési stratégiái nem bizonyulnak elégségesnek vagy nem hozzáférhetőek.*

Minden életszakaszváltás egy fejlődési, úgynevezett normatív krízis. Egy új életszakasz kezdetekor mindenki újfajta helyzetekben találja magát, a korábbiaktól eltérő kihívásokkal néz szembe, új problémákra kell megoldást találnia, át kell alakítani kapcsolatait. A normatív krízisek idején mindenki fokozottan érzékeny, sebezhetővé válik. Vannak akcidentális, azaz véletlenszerű krízisek is. Ezek olyan hirtelen, sorscsapásszerűen jelentkező események, mint például egy baleset, betegség, szakítás, kudarc, nem várt haláleset vagy elszenvedett bántalmazás, melyek hatására az érintett személy váratlanul veszíti el lelki egyensúlyát, és kerül egy megterhelő helyzetbe. Krízismátrixról beszélünk, ha az akcidentális krízis és egy fejlődési krízis egyszerre jelenik meg. Tehát bármely két életszakasz közötti átmenet idején, ha pluszban egy különösen megterhelő negatív eseménnyel kell megküzdeni, az komoly lelki

terhelést jelent az érintett számára. Minden krízisben lévő személyre jellemző az egyensúlyvesztés, a tehetetlenség, a bizonytalanság, a beszűkülés. Maga a serdülés egy normatív krízis, a tizenéves gondolatait, érzelmeit, nagyon erősen lefoglalják a normatív krízis hozta kérdések, feladatok. Így a 12-16 év közötti veszteségek, bántalmazások, balesetek és egyéb nem várt negatív életesemények különösen nagy terhet jelentenek.



A serdülőkorban a normatív krízis megoldása az identitás kialakítása, ami úgymond a belépő a felnőttkorba.

A kamaszkorra jellemző kérdés „ki vagyok én?” jól összefoglalja az identitáskrízis lényegét. A válaszkeresés az a folyamat, amelyben le kell válni a szülői házról, az eddig biztos útról, hogy kialakulhasson a személy egyedisége, önállósága, majd ismét a valahová tartozása. Ha a kérdésre nem sikerül választ találni, akkor a szerepdiffúzió, az összezavarodottság, a bizonytalanság állandósul, és a fiatal nem tud továbblépni az ifjúkor aktuális feladatához, az intimitás kialakításához. Ekkor az elszigetelődés, a kényszerű egyedüllét, a magány tartóssá válhat a fiatal felnőtt években. Ha egy-egy fejlődési szakasz krízise megoldatlan marad, az a későbbi életkorokra jellemző feladatok megoldásának sikerességét is gátolja.

Kedvezőtlen esetben egy-egy krízis többször is megismétlődhet és ennek következtében pszichés betegségek is kialakulhatnak, illetve megjelenhet az önpusztító magatartás. Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a krízis mindannyiunk életében – akár többször is – megjelenik, mondhatni az élet velejárója. Olyan folyamat, ami adott idő alatt lezajlik, és ideális esetben jó megoldással zárul. A krízis meghaladja az ember megszokott alkalmazkodási képességét, de nem semmisíti meg a gondolkodás addig megszokott sémáit, nem foszt meg az erőforrásoktól és sok esetben javunkra válik. Szemben a traumával, ami lerombolhat mindent.



A trauma egy hirtelen, váratlanul bekövetkező pusztító hatás, ami súlyos testi és/vagy lelki károsodást okoz.

Sok dolog lehet trauma: egy baleset, egy természeti katasztrófa, egy betegség, egy haláleset vagy bármilyen erőszakos cselekmény. Bármilyen félelmet kelt, megrémít, és ahol bénultságot, reménytelenséget, kiszolgáltatottságot élünk meg. A halálfélelem és a tehetetlenség az uralkodó érzelmek a traumák kapcsán. Kiszakadunk az életünkben, nem tudunk visszakapcsolódni korábbi életünkbe. Elvész a biztonságérzetünk, összeomlik a világ rendjébe vetett hitünk. Azt éljük meg, hogy nem mi irányítjuk az életünket. A traumák földrengésként hatnak a személyiségre: megrendítik az áldozat korábbi világképét, a kognitív sémáit, globális hiedelemrendszerét, megingatják a személynek a létezés rendjébe vetett hitét, egyszóval összeomláshoz vezetnek. Az öndestruktív magatartás megjelenésének

veszélye – mint a feszültségcsökkentés megszüntetésének egyik lehetséges útja – ebben az esetben fokozottan felerősödik. Ha felelős felnőttként arról van tudomásunk, hogy egy gyereket a környezetünkben trauma ér, fontos mindent megtenni azért, hogy megfelelő szakpszichológusi, orvosi és adott esetben gyermekvédelmi segítséget kapjon, mert ezekben a helyzetekben ez jelenthet esélyt az adaptív megküzdésre.

## MEGKÜZDÉS

A stressz megélése, a krízisek megoldása, nagyban függ a különböző megküzdési készségektől.



A megküzdés egy folyamat, amiben a személy kognitív és viselkedéses erőfeszítéseket tesz a stresszforrást jelentő helyzet megoldására és/vagy elviselésére.

Megkülönböztethetünk problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdési módokat. A problémaközpontú megküzdés során az egyén arra törekszik, hogy az adott stresszkeltő helyzetet megváltoztassa, vagy a jövőben elkerülje. Ezen stratégiák közé tartozik például az alternatívák mérlegelése, az előny-hátrány elemzés, majd a változtatásra irányuló cselekvés. A problémafókuszú megküzdés előnye, hogy nem visznek el a megoldáskeresésben az érzelmeink, magára a krízisre, annak okára koncentrálnak, azt kontrolláljuk.

Az érzelemközpontú mechanizmusok alkalmazásának célja az érzelmi stresszreakciók enyhítése, a negatív érzelmek elhatalmasodásának megakadályozása. Érzelmi fókuszú megküzdés esetén figyelemeltereléssel próbáljuk meg enyhíteni a minket feszítő negatív érzéseket, megpróbálunk magunkban is pozitív tulajdonságokat keresni. Veszteség, gyász esetén csak érzelemközpontú stratégiát választhatunk.

**Részletesebben felosztva a stratégiákat, 8-féle lehetőséget különböztethetünk meg:**

### 1. KONFRONTÁCIÓ

*A problémával való szembehelyezkedés, aktív megküzdés.*

Ennek pozitív példája, ha vállalunk egy konfliktust, vitát, jelezzük a szükségleteinket vagy nekiállunk és megoldunk egy feladatot, vagy kezdeményezünk egy nehéz beszélgetést, amit régen halogattunk. Negatív példa, ha ez a szembehelyezkedés erőszakos, ha a stresszt okozó élethelyzetet a másik bántalmazásával akarjuk megoldani, vagy deviáns, esetleg kriminális utakat választunk: például a stresszt okozó anyagi nehézségek miatt illegálisan szerzünk pénzt.



## 2. ELTÁVOLODÁS

*A stressz forrásától érzelmi, gondolati ideiglenes eltávolodás, az erőforrásgyűjtés és jobb rálátás kedvéért.*

Ide tartozik minden olyan momentum, amit általában úgy szoktunk mondani: lépünk eggyel hátrébb. Ez lehet nagyon pozitív, ha az új szempontok meglátását, a tervezést, a mérlegelést szolgálja. Megtörténhet, hogy olyan fokú a stressz okozta szorongás, hogy ez az eltávolodás nem megy magától, kell valami, ami kikapcsol. Konstruktív eszköz erre a sport, a művészi alkotás, a zenehallgatás, a filmek, könyvek, de veszélyes, ha tudatmódosító szerekkel érjük el.

## 3. ÉRZELMEK ÉS A VISELKEDÉS SZABÁLYOZÁSA, ÖNKONTROLL

*Viselkedéses és emocionális önkontroll, az adott helyzet megoldását legjobban segítő viselkedési mód és viselkedés megtalálása érdekében.*

A megküzdés pozitív formája, ha arról szól, hogy összerendezem a gondolataimat, szabályozom az érzéseimet: nem elfojtom őket, de megtalálom azt a formát és helyzetet, ahol és ahogy ki tudom fejezni őket. Verbalizálom a haragot, a csalódást, a szomorúságot, de teszem ezt úgy, hogy ne bántsak meg másokat, kontroll alatt tartva a viselkedésem. A túlzott kontroll azonban visszüthet. Például azok a gyerekek, akik az iskolában is és otthon is mindig nagyon "jól viselkednek", jó eséllyel túlszabályozzák magukat, az érzelmeiket nem megfelelő mederbe terelve kifejezik, hanem elfojtják, ami későbbi gondokat, jellemzően pszichoszomatikus tüneteket okozhat.

## 4. TÁRSAS TÁMOGATÁS KERESÉSE:

*Társas környezet részéről rendelkezésre álló erőforrások, támogatások keresése és kihasználása.*

Ez egy alapvetően nagyon jó szívvel ajánlható stratégia, különösen gyerekek, de nem csak gyerekek esetében. A társas támogatás általában ad egy azonnali pozitív érzelmi csomagot, ami segíti a negatív érzésekkel való megküzdést. Minden teher kicsit könnyebb, ha nem visszük egyedül. A társakkal való közös gondolkodás, a beszélgetésekben elhangzó új szempontok, információk, egy közösség közös tudása és tapasztalata nagyon hatékonyan segítheti a problémával való megküzdést. Természetesen nem teljesen mindegy, kik azok a társak, akiknek a támogatását keresi egy tizenéves. Ebben az életkorban gyakran halljuk, hogy valaki "rossz társaságba keveredett". Fontos szempont, hogy ami esetleg a szülők nézőpontjából rossz társaság (rossz tanulók, iskolaelhagyók, dohányosok stb.), lehet a tizenéves nézőpontjából támogató közeg. Természetesen egy kiskorú biztonsága a felnőttek felelőssége, és ha veszélyes, kriminalizálódó társaságba sodródik egy gyerek, akkor feladatunk ezt megállítani, de érdemes ezt is úgy tekinteni, mint egy maladaptív megküzdést, és megvizsgálni, hogy mi a stressz forrása, avagy mi elől menekül a gyerek, és amennyire lehetséges az okokat kezelni és nem a társaságot tiltani.

## 5. FELELŐSSÉGVÁLLALÁS

*A kialakult helyzetben való felelősségvállalás, mely általában együtt jár a megoldásban való elköteleződéssel.*

A felelősségvállalás, a helyzetekbe való "beleállás" az esetek többségében nagyon pozitív és elvárt viselkedés is a kamaszoktól. A "most már kezdj el tanulni az érettségire", "oldjátok meg egymás között a konfliktust" "gondolkodj el, hogy te hol hibáztál" olyan mondatok, amiket gyakran hallanak a tizenévesek. Ez sokszor előremutató és adaptív lehet, de figyelni kell a túlterhelődés és kudarc esetén a bűntudat, szégyen megjelenésére és ezek negatív következményeire. Nagyon fontos a megfelelő önismeret, a kompetenciák és a teherbírás felmérése és a túlzott felelősségvállalás elkerülése. Alapszabály, hogy egy felnőtt-gyerek viszonylatban, vagy a gyereket is érintő felnőtt-felnőtt konfliktusban (pl szülők játszmái, titkai, válás, iskolai konfliktusok a tanárok között) nem lehet a megoldás felelőssége a gyereké.

## 6. PROBLÉMAMEGOLDÁS-TERVEZÉS, MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK SZÁMBAVÉTELE:

*Kifejezetten kognitív, racionális stratégia, azoknak a lehetőségeknek a kiértékelése, amelyek a helyzet megoldását elősegíthetik.*

A nagy egész részekre bontása, ütemterv, időmendezsment, nemet mondás, határhúzás mind ide tartozó és konstruktív megoldások, de nagyon fontos látni, hogy ehhez a kamaszkorban még nagyon gyakran kell a felnőtt mentorálása. Ezek tanulható önmenedzsment készségek, amik fejlesztésére nagyobb hangsúlyt érdemes fektetni az iskolai környezetben is.4

## 7. ELKERÜLÉS-MENEKÜLÉS, AKÁR IDEIGLENESEN:

*A probléma ideiglenes kikerülése a pontosabb átgondolás érdekében.*

Nagyon vonzó lehetőség, és sokszor életmentő is, mert nagyon fontos érzelmi fókuszú megküzdés, ha az egyén tud bármilyen stresszes helyzetben is kikapcsolódni, nem gondolni a bajra, pihenni aludni, szórakozni. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy vannak olyan helyzetek, ahol a stresszorról való szembenézés elkerülése még ideiglenesen is életveszélyes, ilyen a súlyos bántalmazás, a titkolt terhesség, kivizsgálásra váró egészségügyi problémák vagy minden olyan helyzet, ahol adott határidőig kell lépni, döntést hozni.

## 8. POZITÍV JELENTÉS KERESÉSE

*A negatív jelentésű esemény kihívásaként, bizonyos szempontból pozitívként való értékelése.*

Sokaknak igazi vigaszt adó érzelem fókuszú megküzdés. Nem véletlenül reklámozzák hűtőmágnesre is nyomtatható életfilozófiaként, hogy vagy győztem vagy tanultam, ami nem öl meg az megerősít, teher alatt nő a pálma. Bizonyos stressz szintig valóban hasznos, ha egy nehezebb időszakot tudunk kihívásnak tekinteni, ha arra fókuszálunk, amit fejleszt rajtunk egy-egy fájdalmas helyzet, vagy szintén idetartozik, ha spirituális távlatokba helyezzük a saját

helyzetünket, és az emberfeletti dimenziókban keresünk értelmet a negatív életeseményekre. Ugyanakkor nagyon nem mindegy, hogy a "ami nem öl meg", az egy nehéz vizsgaidőszakra, kemény sportversenyre készülésre vonatkozik, vagy olyan bántalmazásokra, jogsértésekre, amiknek nem szabad újra meg újra megtörténnie vagy olyan krízisekre, ahol segítségre van szükség, és nem szabad azt sugallni, különösen nem egy gyereknek, hogy hasznára válik, ha egyedül küzd meg vele. Gyászban, veszteség feldolgozásában, különösen hangsúlyos megküzdési eszköz lehet a hit, a vallás, a spiritualitás, de csak akkor, ha nem fojtja el a gyász folyamatához szükséges negatív érzések, a harag, a kétségbeesés, a fájdalom megélését.

A stratégiák közül egyik sem jobb vagy rosszabb. Egyéntől és helyzettől, a konkrét körülményektől függ, hogy mikor mire van lehetőség és mit érdemes preferálni. A serdülőkor folyamán változik az a megküzdési-stratégia készlet, amellyel a fiatalok rendelkeznek, és mind az adaptív, mind a maladaptív stratégiák száma nő, melyeket a megküzdés során alkalmaznak. Mivel ebben rengeteg pszichés tényező és korábbi személyes tapasztalat is szerepet játszik, nagyon nehéz kívülről látni, mikor mi a megfelelő út. Ezért is fontos, hogy a segítő beszélgetések során, ne adjunk tanácsot illetve barátként, szülőként vagy pedagógusként se a saját megoldási módjainkat akarjuk továbbadni. A megküzdés folyamatában új készségeket sajátíthatunk el, tudásra tehetünk szert, kapcsolatokat építhetünk, így ha a stressz hatékony megküzdéshez vezet, hozzájárul fejlődésünkhöz. Ugyanakkor a sikertelen megküzdés fokozza a distresszt és újabb problémákhoz vezet. A krónikus vagy túlzott stressz fizikailag és pszichológiailag is káros, és gyermekkori, illetve tizenéves korban serdülőkori depresszióhoz is vezethet.

Krízisben vagy nagyfokú stressz nyomása alatt még azok a megküzdési stratégiák sem jutnak feltétlen eszünkbe, amiket korábban sikerrel alkalmaztunk. A serdülőkre különösen jellemző az érzelmi életük hullámvasuta, ami szintén nem kedvez annak, hogy éles helyzetekben, megfontoltan, jó döntéseket hozva, a megfelelő megküzdési eszközökhöz nyúljanak. Ezért különösen fontos, hogy azokban a helyzetekben, amikor lehetőség van tét nélkül, egy kiegyensúlyozott lelkiállapotban különböző helyzetek megoldásain gondolkozni, akkor legyen tér arra, hogy ki-ki megtalálja a személyiségéhez, habitusához és lehetőségeihez leginkább passzoló megoldási utat egy-egy elképzelt, illetve mások által átélt helyzetre.

A legjobb tanács mindig az, különösen egy tizenévesnek, amit ő maga tud saját magának megfogalmazni. A felelős felnőtt feladata leginkább annak a biztonságos közegnek és inspiráló kontextusnak a megteremtése, ahol ezek a tanácsok megszületnek.

## **MALADAPTÍV MEGKÜZDÉS**

Azok a fiatalok, akik nem kapnak segítséget, akik előtt nincsenek jó minták, akik túl korán túl sok stresszt keltő vagy akár traumatikus helyzetben maradtak támasz nélkül, gyakran nem találnak pozitív megküzdési eszközöket. Ugyanakkor az elviselhetetlenségig fokozódó stresszel valamit kezdeni kell. Ez vezethet olyan utakhoz, mint a konfliktusok erőszakkal történő rendezése, a bántalmazásra bántalmazással való reagálás, devianciák,

kriminalizálódás. A droghasználat, vagy más függőségbe menekülés is tekinthető egy rosszul választott megküzdési stratégiának, még ha ritkán is tudatos ez a választás.

A 14-16 éves korra különösen jellemző, hogy nagyon sok új helyzetben kell megfelelni, úgy, hogy még nem rendelkeznek adaptív megküzdési módokkal, melyekkel konfliktushelyzetek, kihívások, új stresszorok megoldhatóak, leküzdhetőek lennének.

A serdülőkor egy regresszív időszak, mert a korábbi fejlődési krízisekben elért eredmények megrendülnek, a korábbi életszakaszokra jellemző megoldási stratégiák visszatérnek, de az új helyzet kihívásainak megoldásához már jellemzően nem elégségesek. Gyakran meg is kapják a regresszióba csúszott kamaszok kortársaiktól és felnőttektől egyaránt, hogy milyen gyerekesek, infantilisak, amikor valami korábban biztonságot adó eszközhöz próbálnak nyúlni. Progresszív azonban abban az értelemben, hogy ezek a kudarcok és új krízisek, új, érettebb megküzdési stratégiák kialakítását teszik szükségessé, és ezek az új stratégiák végső soron elvezetnek a felnőtt, érett személyiséghez.



Serdülőkorban ugrásszerűen megnövekszik a kortársak befolyása a felnőttekével szemben. Mérei Ferenc átpartolásnak nevezi ezt a fordulatot, mely már az általános iskolába lépéssel elkezdődik.

Ekkor a gyermek a családi biztonság, háttér igénye mellett egyre inkább a társai felé fordul. A pubertás kezdetén újabb átpartolás következik be a serdülő viselkedésében, egyre fontosabbak lesznek a kortársak, de akkor lesz az új közösségekbe való beilleszkedés és társtalálás többé-kevésbé sikeres, ha megfelelő érzelmi biztonságból indul a gyermek. A korai gyerekkori élmények a nagyon kritikus serdülőkori változások idején is meghatározóak. A későbbi interperszonális kapcsolatokban meghatározó a szülőkhöz való kötődés milyensége. Így akinek biztos családi háttérrel rendelkezik, könnyebben fogja venni a következő akadályokat is, míg azok, akik a szüleikhez is elkerülő vagy ambivalens módon kötődtek, a kortársaikban is nehezebben bíznak és nagyobb eséllyel lesz nekik nehéz a beilleszkedés új közegekbe.

Mindez különösen nagy felelősséget ró a családon kívüli felelős felnőttekre, szakemberekre! Azok a tizenévesek, akiknek otthon sincs meg az érzelmileg biztonságos közeg vagy akiknél nagyon viharos a szülőkről való leválás, de az osztályközösségben, egyéb kortárs közegben is nehezen találják a helyüket különösen veszélyeztetettek arra, hogy a stresszkeltő helyzetekben destruktív viselkedéssel elnyomják a negatív érzéseket vagy erőszakos, veszélyes módon reagálnak az őket ért bántalmakra.



Az érzelem fókuszú destruktív megküzdési stratégiák közül a legtöbb veszélyt a különböző függőségek jelentik.

Ilyenkor tulajdonképpen a stresszkeltő helyzetekkel konstruktívan megküzdeni nem tudó vagy a korábbi stratégiákkal kudarcot vallott (például segítséget kért, de nem kapott) kamasz olyan pótcselekvést, pótszert keres, amivel kicsit becsaphatja az agyát, a testét-lelkét és legalább egy kicsi átmeneti időre elnyomhatja a kínzó szorongást.

Az addikció a hozzászokás tárgya szerint lehet kémiai (valamilyen szerhez kapcsolódó) vagy viselkedési addikció. Kémiai addikciónak nevezzük a különböző pszichoaktív szerekkel való visszaélést. Pszichoaktív szereknek olyan szereket nevezünk, amelyek hatásukat a központi idegrendszeren keresztül fejtik ki. Ezek lehetnek illegális szerek, "drogok", de ide tartozik az alkohol, nikotin, az energitalok és bizonyos legálisan is megszerezhető gyógyszerek. A viselkedési addikció egyre bővülő fogalom. Tizenévesekkel kapcsolatban leginkább az internetfüggőségről, játékfüggőségről szoktunk beszélni, de egyre többeknek okoz komoly problémát, hogy az önsértéssel kapcsolatban is kialakulhat komoly függőség.

## ÖNSÉRTÉS

A nem öngyilkossági szándékkal történő szándékos önsértés fogalma, amely számos viselkedésformát (pl. falcolás, vágás, kemény felületre ütés, harapás, karmolás, égetés) foglal magában. Definíciója szerint olyan, a testszövet károsodását eredményező szándékos viselkedés (elkülönítve az éheztetéstől, hánytatástól és az étkezési zavarok egyéb tüneteitől), amelyet a személy saját magának okoz, azonban mindezt öngyilkossági szándék nélkül teszi, s a viselkedés bár szociálisan nem tiltott, de nem is elfogadott (ezzel megkülönböztetve pl a tetoválástól, rituális vagy szépészeti beavatkozásoktól). Ismert előfordulása az utóbbi évtizedben egyértelmű emelkedést mutat a fiatal felnőttek és a tizenévesek körében. A statisztikákban a lányok veszélyeztetettebb csoportnak tűnnek, de a különbség egy részét magyarázhatja a fiúk rejtőzködése, a nagyobb szégyen és a kevésbé tipikus önbántalmazási formák.

A nem szuicidális önsértés (továbbiakban önsértés, és az öngyilkossággal kapcsolatos viszonyra még visszatérünk) nem klinikai mintákban is gyakran előforduló jelenség. Tehát bár a depresszió, a szorongások és az önértékelési problémák rizikófaktorok az önbántás tekintetében, de egyáltalán nem kell a diagnózis szintet elérő lelki betegség a szándékos önsértéshez.

## MI ÁLLHAT A HÁTTÉRBE?

Nem könnyű megérteni, hogy miért okozhat megkönnyebbülést valakinek, ha önmaga ellen fordul. A stressz és a különböző fokozott nyomás, szorongás, depresszió mind kapcsolhatóak

az önsértéshez Az önsértők jellemzően gyakrabban és erőteljesebb intenzitással élnek át negatív Érzelmeket, mint a nem önsértők. Sokan tapasztalnak meg olyan kínzó érzéseket, megfoghatatlan feszültséget, fájdalmat, melynek a kívülre helyezéséhez ad eszközt az önsértés. Az önsértés szorosan összefügg az érzelemszabályozásban megjelenő hiányokkal, elégtelen mintákkal és eszköztelenséggel. Néhány érzelmi és más tényező, amit falcolás követhet: [düh](#), szomorúság, magányosság érzése, bántalmazás, abúzus, elutasítottság a kortársak vagy a szülők részéről, szociális problémák, [családi viszályok](#), kontrollálatlan szociális média használat... Nincs egy általános válasz arra, hogy pontosan mi okozza a kamaszoknál ezt a viselkedést, ezért mindig komplexitásában kell megértenünk egy-egy kamaszt az egyéni helyzetének, nehézségeinek megfelelően.

A teljesség igénye nélkül néhány szükséglet, motiváció, ami gyakran állhat a háttérben:

- **FIGYELEM**

Sokszor elhangzik, hogy aki bántja magát, figyelemfelkeltésből csinálja. Igen, talán valóban figyelmet szeretne, de nagyon szomorú, ha olyan környezete van, ahol senkitől nem kapott elegendő figyelmet, és saját magában kárt okozva tudja csak ezt a hiányt jelezni. Senki nem okoz magának „csak úgy”, „divatból”, „unalomból” fizikai fájdalmat. Azoknak a tizenéveseknek, akiknek az önsértés lesz az út a feszültség levezetéséhez, gyakran okoz nehézséget a negatív érzések kifejezése. Talán nem kaptak rá mintát, talán nem akarnak gyengének mutatkozni, talán általában is nehezebben fejezik ki magukat – ami közös, hogy nem kaptak időben segítséget. Minden vágás egy késői segítségkérés, de mivel ez egy szégyenteljes, sok büntudattal összeforrt cselekmény, a segítségkérés e módja sokáig rejtve maradhat. Sokan nagyon ambivalens érzéseket élnek meg ezzel kapcsolatban: várják, hogy valaki felfedezze, hogy mit tesznek magukkal és végre segítséget kapjanak, de közben nehezen bíznak benne, hogy van segítség, és félnek a lelepleződéstől, a megalázó reakcióktól.

- **LELKI KÍN HELYETT**

Nagyon sokszor, ha egy serdülő szorongásokkal küzd vagy akár klinikai értelemben vett serdülőkori depresszióval, esetleg olyan feldolgozatlan traumákkal, kisgyermekkorai sérülésekkel, amikre tudatosan nem is emlékszik, nem tudja megfogalmazni, mitől szenved. Ez különösen nehézé teszi a környezetének az empátiát, és a meg-nem-értettség megélése egyre elszigeteltebbé, kétségbeesetté teheti a fiatalt. Miközben sokszor magának sem tudja megválaszolni, hogy mitől szenved. Ha bántom magamat, ha látom a sebet, érzem a kifolyó vért, legalább tudom, mitől vagyok ilyen rosszul. A testi fájdalom kontrollálható, megfogható, kevésbé ijesztő.

- **ÖNBÜNTETÉS, SZÉGYEN**

A szexuális abúzus, bántalmazás, traumák legpusztítóbb hatása a lemoshatatlannak érzett szégyen, önvád, amit sokszor a bántalmazó vagy a környezet áldozathibáztató megjegyzései még tovább fokoznak. A kiszolgáltatott helyzetben lévő bántalmazott gyerekeknek nincs lehetőségük agresszív indulataikat kifelé megélni, gyakran még a bántalmazóra irányuló

harag is le van tiltva, így minden negatív érzést magukra irányítanak és magukat bántják. Bármilyen nehéz is ezzel szembenézni, az önsértő gyerekek megértésében nem szabad kizárni, hogy bántalmazás, akár szexuális visszaélés éri vagy érte őket.

### • MINTAKÖVETÉS ÉS FÜGGŐSÉG

Az önsértés egy próbálkozás a negatív érzésekkel való megküzdésre. Abban, hogy milyen stratégiákat próbálnak alkalmazni a stressz keltette belső feszültség legyőzésére, nagy szerepe van annak, hogy milyen mintákat látnak a környezetükben. Az önsértésre egyre több közösségben látnak a szenvedő tizenévesek példát és ezt erősíti az is, hogy a közösségi médiában is megtalálhatják azokat a köröket, ahol - akár sokszor teljesen jó szándékkal - egymást erősítik ebben a maladaptív tevékenységben. Ez azért is lehet veszélyes, mert- ahogy korábban is írtuk- az önsértés nagyon gyorsan addikcióvá válhat. A fájdalom endorfin felszabadulással jár, olyan pillanatnyi jó érzést ad, amiből aztán egyre több kell, egyre gyakrabban. Ráadásul, ha az önsértés ténye is szégyent vált ki, ha a titok megőrzése egyre nehezebb, vagy olyan reakciókat kap a sebeire a környezettől, ami tovább rombolja az önértékelését, akkor olyan örvénybe találhatja magát, ahonnan jellemzően csak szaksegítséggel van kiút.

Az önsértés önmagában is nagyon veszélyes (maradandó hegeket okoz, elfertőződhet a seb, véletlenül is veszélyes lehet a fő véna, vagy az artéria falcolása), ráadásul egy későbbi öngyilkossági kísérlet szempontjából is fontos rizikófaktor. Gyakran jár együtt a serdülőkori depresszióval, ami a befejezett fiatalkori öngyilkosságok legfőbb veszélyforrása.

### **JELEK, AMIKRE ÉRDEMES FELFIGYELNI**

- hegek, nehezen gyógyuló sebek
- izoláció, elfordulás a korábban fontos közösségektől
- önkárosító tevékenységek említése
- éles tárgyak gyűjtése
- titkolózó magatartás, hosszú ujjú felső, hosszú szárú nadrág viselése meleg időben is
- sport, vagy más olyan tevékenységek kerülése, ahol ruhákat kell cserélni mások előtt.

### **HOGYAN SEGÍTS?**

Amikor kiderül a szörnyű titok, hogy „bántom magam”, nagyon fontosak az első reakciók. Ha segítő felnőttként szembesülünk egy gyerek önsértő magatartásával, nagyon fontos, hogy ne zúdítsuk rá pánikunkat, megdöbbenésünket, hanem tudjunk támogatón mellé állni.

Az önsértésről ki kell mondani, hogy nem jó, nem igazi megoldás, de azokkal a negatív érzésekkel, amit a gyerek csak így tudott észrevehetővé tenni, lehet és kell is együttérezni. A legtöbb önsértő tizenéves, aki bántja magát a saját viselkedésétől is megijed, szégyelli. Gyakran önvád, bűntudat követi az önsértést, ami nehezíti a segítség elfogadását. Ezért nagy, nagy türelemmel, őszinte és elfogadó kommunikációval lehet megkönnyíteni, hogy meg tudjon nyílni. A segítő kommunikáció eszközeivel bármilyen felelős felnőtt a saját

kompetencia határain belül tud tenni azért, hogy kiderüljön, milyen típusú segítségre van szükség és előkészítheti a segítség elfogadását.

## **SZAKEMBER**

Az önsértés mindenképpen indokolja a pszichológusi segítséget! Ennek kerete nem csak egyéni tanácsadás vagy terápia lehet, hiszen sok esetben az önsértő gyerek egy rosszul működő családi rendszer tünete. Egy családterápiás folyamat segíthet a mögöttes okok feltárásában és a pozitív változásokban.

## **ÖNSÉRTÉSRŐL BESZÉLNI CSOPORTBAN**

Nagyon fontos, hogy ha stresszről, megküzdésről beszélünk, a pozitív megoldások kapjanak nagyobb teret, de az is nagyon protektív tud lenni, ha a maladaptív megküzdésekről is beszélünk. Ennek a legfőbb jó hatása, az lehet, hogy egy tabu téma bekerül a térbe. Fontos mintát adni arra, hogy mindenről lehet megfelelő érzékenységgel és tapintattal beszélni. A legtöbb félelem a tabu témákkal kapcsolatban, hogy nem ártunk-e azzal, hogy olyan gyerekek előtt is beszélünk ártalmas dolgokról, akik eddig nem találkoztak azzal témával. Egyrészt, ahogy senki nem a drogrevenüciós előadástól lesz drogfüggő, az önsértésről való kommunikáció sem fogja a semmiből senki kedvét meghozni a falcoláshoz, másrészt pedig sajnos egyre kevésbé valószínű, hogy 12 év feletti gyerekek ne találkoztak volna már valamilyen formában a témával. A legjellemzőbb, leggyakoribb találkozási mód, hogy olvastak, láttak, hallottak már róla, de az sem ritka, hogy van érintett ismerősük és előfordulhat, hogy a csoportban lesznek olyanok is, akik bántják, bántották már magukat. Ennek felvállalása a csoport előtt nem cél! Viszont fontos az önsértésről olyan ítéletmentes, segítőkész attitűddel beszélni, hogy az érintetteknek legyen bátorító egy személyes beszélgetés keretében jelezni, ha segítségre van szükségük.

Az a szempont, hogy találkozhatnak a kortársaikkal között ilyen rossz megküzdéssel, és fontos, hogy hogyan reagálnak erre, bátran bevihető osztályközösségekbe vagy más csoportokba is. Különösen hasznos ez, ha vannak már arra utaló jelek, hogy a jelenség ott van a közösségben. Segítsünk az érintetteknek, hogy legalább a kortársakkal meg tudják ezt osztani, a többieknek pedig, hogy tudjanak jól reagálni, ne essenek pánikba és vonjanak be felnőtteket a valódi megoldások keresésébe.



## SEGÍTSÉGHÉRÉS, SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS, KORTÁRSSEGÍTÉS

A segítségkérés egész életünkön át, de gyermek, illetve fiatal korban különösen fontos megküzdési stratégia. A társas támogatás önmagában egyfajta érzelmi megküzdés, de a segítő beszélgetés, a másik ember kérdései, gondolatai, a megoldásközpontú stratégiákat is erősítik. Ezért nagyon fontos, hogy amikor tizenévesekről, stresszről, krízisről, traumákról, bármilyen nehézségről és a nehézségek megoldásairól beszélgetünk, kapjon kiemelt figyelmet a segítségkérésre való bátorítás. Rengeteg rossz beidegződés és tévhit nehezíti a segítségkérést. Az "old meg egyedül", "ne árulkodj" és hasonló destruktív üzeneteket kell átírni annak érdekében, hogy a fiatalok felismerjék, ha segítségre van szükségük, meg tudják fogalmazni szükségleteiket, és merjenek másoknak bizalmat szavazni.

Kutatások és a mindennapi tapasztalatok egyaránt azt mutatják, hogy a kamaszok legkönnyebben kortársaiktól kérnek segítséget. Ez természetes következménye annak az életkori feladatnak is, hogy ez a felnőttektől való távolodás a szülőktől való leválás kezdetének az ideje. A kortárs támogatás, a kortárs segítség, a segítő beszélgetés egy hasonló helyzetben lévő, velem egykorú baráttal, osztálytárssal, egy alacsonyabb küszöbű támogatás kérés, mint a felnőttekhez való fordulás. Érdemes ezt az utat, nem csak facilitálni, bátorítani és biztatni a gyerekeket az egymás megsegítésére és a segítség proaktív felajánlására, hanem eszközöket, szempontokat, tudást adni ahhoz, hogy ezek a segítő folyamatok adaptívak legyenek. Fontos, hogy a segített megfelelő támogatást kapjon, de az is, hogy a segítő szerepbe került gyereket megóvjuk a megterhelődéstől a túlzott felelősségvállalástól vagy a veszélyes akcióktól.

**A foglalkozássorozat segítségkéréssel kapcsolatos részében, ezért különösen fontos kitérni arra, hogy mire van kompetenciája egy jó szándékú kortársnak, és mik azok a helyzetek, amikor felnőtt bevonása szükséges.**

A gyerekek többsége általában abban szocializálódik, hogy a felnőttek segítenek neki, még hozzá gyakran úgy, hogy megoldják helyettük a helyzeteket vagy megmondják mit tegyenek. Nem lehet reális cél, hogy a diákok, teljesen elfogadó, nondirektív hallgatóként és konzultációs felületként vegyenek részt a kortársaikkal való minden interakcióban. Azonban viszonylag könnyen el lehet érni egyfajta érzékenységet, plusz figyelmességet és attitűdváltozást. Érdemes átgondolni, hogy mi az a néhány szempont, aminek átgondolásával a kortárs kommunikációban is meg tud valósulni egy-egy segítő interakció.

A teljesség igénye nélkül, amennyiben a diákok nem hozzák be maguktól, a következő szempontokat érdemes foglalkozás vezetőként kihangsúlyozni.

- A te megoldásod nem biztos, hogy a másíknak is megoldás.
- A másík helyzetét, családját, kapcsolatait, és legfőképpen érzéseit, vágyait, félelmeit ő ismeri a legjobban.
- Inkább kérdezz mint állíts!
- A vigasztalás csak elhessegeti, lefojtja a negatív érzéseket.
- Az érzelmi támogatás, a negatív érzések validálása lehetőséget ad a másíknak, hogy megélje a negatív érzéseit, és így a saját tempójába jusson el a változásig és/vagy a megbékélésig.
- Ha valaki veszélyben van, be kell vonni egy felnőttet is a helyzet megoldásába.

## **AMITŐL A BESZÉLGETÉS SEGÍTŐ LESZ:**

### **AKTÍV HALLGATÁS, ÉRTŐ FIGYELEM**

Ha segíteni szeretnél valakinek, nem elég felületesen végig hallgatni a történetét. A segítség a figyelemmel kezdődik. Az aktív hallgatás, az értő figyelem azt jelenti, hogy hallgatóként is koncentrált jelenléttel vagy ott a beszélgetésben és igyekszel megérteni a beszélő helyzetét, az elmondottak mögött lévő érzéseket.

### **A SAJÁT BESZÉD KORLÁTOZÁSA**

Nem igazán lehet figyelni és beszélni egyszerre. Fontos, hogy ne szakítsuk félbe a beszélőt. A szünet, esetenként a hosszú szünet sem feltétlenül jelenti azt, hogy a megkereső befejezte a mondandóját. Időnként nagyon támogató együtt hallgatni is. Az az érzés, hogy a másíknak van ideje rám, hogy most én vagyok a fontos, és nem ő, akkor érkezik meg, ha nem vágunk a másík szavába, nem sűrgetjük, nem vesszük át a domináns szerepet a beszélgetés irányításában.

### **A SAJÁT BESZÉD KORLÁTOZÁSA**

Az ő szükségletei, érzelmi állapota, gondjai a fontosak, amiket úgy érthetünk meg jobban, ha az ő fejével gondolkodunk. Ehhez pedig sok kérdés kell. Ne a saját hipotéziseinkből induljunk ki. Az érzésed, hogy „pontosan tudom”, min megy keresztül a másík, nagyon félre vihet. Lehet ismerős a helyzet vagy te is hasonló kamasz voltál vagy hasonló problémákkal küzdöttél, de az a te történeted, most pedig valaki máséra kell nyitottnak lenni, és azzal empatizálni, amiben ő van. Ebben viszont nagy segítség, ha tudsz és mersz belül a saját kamaszkori énedhez kapcsolódní.

### **KONCENTRÁLJ!**

Egy első interakció, különösen az iskolai környezetben gyakran váratlanul történik, óra után, a szünetben, a folyosón...Ilyenkor óhatatlanul lesznek olyan külső, zavaró tényezők, amelyek nehezítik az odafigyelést. Ezek természetes velejárói minden kommunikációs helyzetnek, ezt fogadjuk el és gyakoroljuk ezek figyelmen kívül hagyását. Ritkán adatik meg, hogy tér, idő és

minden körülmény adott a segítő beszélgetésre. Tegyük erőfeszítéseket ezek megteremtésére!

## **AZ ÉRZÉSEKRE ÉS A TÉNYEKRE EGYARÁNT FIGYELJ!**

Ezáltal az egész történetet érthetjük meg, nem csak a részleteket. A mindennapi életben, a mindennapi kommunikációban kevés hangsúly esik az érzésekre. Különösen a negatív érzések megélése az, amiről nem nagyon beszélünk, ezért magunkban is tudatosítani kell ennek fontosságát. Használjunk megerősítéseket - egy-egy „igen”, „aha” megerősítheti a beszélőt abban, hogy még mindig figyelsz. Persze, ne vigyük túlzásba, mert akkor hathat sürgetésként, vagy éppen az unalom jeleként is.

## **KERETEK, HATÁROK**

Senkinek sem kell végtelen időt ígérni. Tisztázzátok, hogy mikor tudtok nyugodtan beszélgetni és bátran jelezd, hogy meddig érsz rá, ne félj te lezárni a beszélgetést, ha szükségesnek látszik, akár folytatást ígérve. Nem tudsz igazán segítő lenni, ha már azon gondolkozol, honnan késel el. Nem csak az idő keret fontos. Beszéljete a kortárs segítő szerep határaitól is, a titoktartásról, a további segítségkérés lehetőségéről.

## **KÉRDÉSEK, A HELYZET FELTÉRKÉPEZÉSE**

Egy-egy téma kibontásához legfőbb eszközünk a kérdezés. A kérdések mentén kibontakozik a történet, a problémák felszínre kerülnek és együtt lehet gondolkodni a lehetőségeken, mérlegelni az alternatívákat. Ugyanakkor fontos, hogy a feltérképezés ne csak információgyűjtés legyen. A segítő beszélgetés nem rendőrségi kihallgatás!

## **NE ADJ TANÁCSOT!**

Kerülni kell minden olyan megfogalmazást, ami sugalmazásnak tűnhet. A cél nem az, hogy te mondd meg vagy te sugald, mit csináljon a másik, hanem az, hogy legyen valaki partnere a különböző alternatívák végiggondolásában. A legjobb, ha végül a megkereső mondja ki a lehetőségeket és te abban segíted őt, hogy ezeket átgondolva tudja kiválasztani a legmegfelelőbbet. Gyakran felmerülő igény, hogy a segítő adjon tanácsot, foglaljon állást, mondja el a véleményét, illetve árulja el, ő mit csinálna... Erre lehet, úgy reagálni, hogy ezzel a bizonytalan, tanácstalan érzelmi állapottal empatizálsz. Verbalizáld megértésed, hogy ez milyen jó lenne, de sajnos az egyik ember megoldása, nem a másik ember megoldása, hogy felelőtlenség lenne minden körülmény ismerete nélkül állást foglalni.

## **KÖZÖS MEGOLDÁSKERESÉS, INFORMÁCIÓADÁS**

A „nem adunk tanácsot” nem jelenti azt, hogy a nálunk lévő tudást, tapasztalatot, a saját ötleteinket, amik akár hasznosak is lehetnek, el kell titkolni! Természetesen ötleteket gyűjteni, lehet közösen is, lehetőleg kérdésekbe ágyazva, több alternatívát felkínálva, semmiképpen

nem egy „tuti tippet” adva. A segítő beszélgetés része lehet az információadás: ha te tudsz olyan lehetőségekről, amiről a másik talán nem, oszd meg veled gondolataidat! Nagyon fontos, hogy releváns és ellenőrzött információkat tudj adni a további segítő lehetőségekről.

## **AMI NEHEZÍTI A SEGÍTŐ BESZÉLGETÉST:**

### **KÖZÖS MEGOLDÁSKERESÉS, INFORMÁCIÓADÁS**

Amikor annak a megállapítására törekszel, hogy ki az okosabb, szerencsésebb, ki oldja meg a konfliktusokat jobban (te, a másik személy, akivel éppen beszélgetsz vagy valaki más) nem tudod befogadni a másikat addig, amíg saját magad megfigyelésével vagy elfogalva.

### **GONDOLATOLVASÁS**

Az értő figyelem nem azt jelenti, hogy megpróbálsz kitalálni a másik gondolatait. Nem kell telepatának lenni, de szükség van egyfajta érzékenységre és nyitottságra. A meghallgatás legyen el- és befogadó, hogy meg tudj hallani a másik problémáját. Az empátia lényege, hogy bele tudj élni magunkat másvalaki helyzetébe, rá tudunk hangolódni az ő lelkiállapotára, hangulatára, érzéseire. Ha valamit szeretnél jobban érteni, kérdezz! Félrevihet, ha az első benyomások és információk alapján te akarod kitalálni az egész történetet.

### **KIPRÓBÁLÁS, ELŐRE GONDOLKODÁS**

Ha azon gondolkodunk, hogy mit és hogyan fogunk mondani, akkor nincs időnk odafigyelni a másik közlendőjére, mert figyelmünk ilyenkor a következő megszólalásunk csiszolására irányul. Érthető, ha szeretnénk jó segítők lenni, de ezt leginkább akkor érezzük el, ha inkább a másokra figyelünk és nem saját magunkra. Ha egy veszélyben lévő gyereket el szeretnél juttatni a megfelelő következő lépésig (gyermekvédelem bevonása, pszichológus, pszichiáter felkeresése), akkor fontos, hogy legyen egyfajta stratégiád, de a segítő beszélgetés ekkor se váljon egy sakkjátszmává, ahol előre kell minden lépést eltervezni.

### **VÉLEMÉNYALKOTÁS, ÍTÉLKEZÉS**

Ha valakit már előre megítélünk (butának, idegesnek, túl érzékenynek, ellenségesnek stb.), akkor nem fogjuk meghallani az üzenetét. Alapszabály, hogy mindig csak azután adjunk visszajelzést, ha már meghallgattuk a másikat. Soha ne fogalmazz úgy, amit a másik megítélésnek, kritikának érezhet! A véleményünket mindig az adott helyzetről, viselkedésről mondjuk el, ne a személyről.

### **ELKALANDOZÁS, LICITÁLÁS**

Ha egy gyerek akut krízisben kér segítséget, a veszélyhelyzet sokaknak segíthet koncentrálni, de kicsi eséllyel fog egy felnőtt szemmel is nagy bajban hozzánk fordulni egy kamasz, ha az a tapasztalata, hogy nem szoktuk fontosnak érezni, ha mesélni szeretne valamiről, ha

panaszodik, ha különösebb cél nélkül megoszt valamit. Gyakrabban kezdetünk elkalandozni ha fáradtak vagyunk, ha unjuk a másik mondandóját vagy akkor, ha esetleg megijeszt, amit a másik mond. Az is előfordulhat, hogy a másikat hallgatva, úgy érezzük: nekünk is hasonló gondjaink vannak. Sőt, még súlyosabbak! Ha legszívesebben azt mondanánk, nekem még rosszabb, azt vegyük figyelmeztetésnek, hogy nekünk is segítséget kell kérni – de nem attól, aki most ránk számít segítőként.

## **AZONOSULÁS**

Az előzőhöz hasonló helyzet, amikor minden, amit a másik mond, emlékeztet valamire a saját életedből: saját érzéseid, élményeid ugranak be, ahogyan a másikat hallgatod. Ez megnehezíti, hogy figyelmed arra irányuljon, hogy a beszélő hogyan élte meg egyes életeseményeit, mert úgy gondold majd, hogy hozzád hasonló érzésekkel, gondolatokkal, tapasztalatokkal rendelkezik. Tedd egy kicsit félre a saját tapasztalatokat, és maradj nyitott arra, hogy mit mesél a másik. Lehet, hogy nála egészen máshogy van ugyanaz...

## **A TANÁCSADÁS VÉLT KÉNYSZERE**

Ha azon gondolkodunk, mi segíthetne a másinak, mit kellene vajon tennie, akkor nem tudjuk beengedni a mondandóját, valójában egészen máshol járunk gondolatban. Gondolkodjunk közösen, de ne mi akarjuk a másik helyzetét megoldani. A gyerekek arra vannak szocializálva, hogy a felnőttek megmondják mit tegyenek. Lehet kifejezetten kéri is, hogy mondd meg te, mit tegyen. Attól, hogy tanácsalanságát így tudja kifejezni, még nem jelenti azt, hogy valóban az a szükséglete, hogy te hozz döntést helyette. Talán ismerős a helyzet, hogy valaki tanácsot kér tőled, de aztán minden ötletedre azzal reagál, hogy az miért nem jó megoldás. Ilyenkor jó, ha visszalépsz néhány lépést, és a további ötletelés helyett teret adsz arra, hogy ő beszéljen a helyzetről, az érzéseiről, a gondolatairól, vágyairól, félelmeiről.

## **VITA**

Ha vitatkozunk a másikkal, ha küzdelemként, harcként éljük meg a párbeszédet, akkor legfeljebb csak annyiban figyelünk a másakra, hogy gyenge pontjait felfedezhessük, ez pedig semmiképpen nem segít. Ha valami kifejezetten veszélyes vagy elfogadhatatlan dolgot szeretnénk cáfolni (pl önbecsmérlő mondatokat, veszélyes vagy erőszakos terveket), akkor is jobb, ha a vitatkozás helyett azt fogalmazzuk meg milyen nekünk hallani ezeket az állításokat (fáj, szomorú, ijesztő, aggodalmat ébreszt). A konkrét, objektív tényekről viszont rövid, állító mondatokban informáljuk a másikat (Ez veszélyes. Ez bűncselekmény. Ehhez senkinek nincs joga.)

## **EGYETÉRTÉS**

Talán meglepő, de még az egyetértés is akadályozhatja a valódi megértést és odafigyelést. Ha túl korán egyetértünk a másikkal, ha megérkezik a ne is mondd tovább, tudom miről beszélsz érzés, akkor kialszik az éber figyelem. Lehet egyetértünk, mert már azonosultunk vele és úgy

érezzük, hogy egészen egy cipőben járunk, vagy csak szeretnénk hamar valami pozitívat adni a másiknak és helyeslünk, „együttérzünk”, amikor még nem is tudjuk, pontosan miben van. Legyünk türelmesek! Talán csak mi gondoljuk, hogy egészen hasonló a beszélő helyzete, de valójában egészen tőlünk különböző élményeket is hozhat, aminek a megosztására így nem marad tere. Ha egy kortárs hallgatja meg egy iskolatársát, jó eséllyel olyan diákokról, tanárokról, helyzetekről fog beszélni, amit a segítő is jól ismer, de fontos, hogy az együttérzésüket ne csak azzal fejezzék ki, hogy együtt kezdik szidni X-et vagy Y-t, mert így a másik története, nézőpontja nem kap teret.

## **ELTERELÉS, LEZÁRÁS**

Néha nehéz meghallani, amit a másik mond, mert félelmetes, ijesztő, fájdalmas, stb. Ilyenkor érthető, ha szívesen témát váltunk, másról kezdünk el beszélni vagy elvicceljük a dolgot – de így semmiképpen nem adunk teret annak, hogy a másik elmondja, amit szeretne. Ha nagyon nehéz helyzettel találkozunk, ijesztő történetet hallunk, akkor mindenképpen jusson el a beszélgetés odáig, hogy megerősítjük a segítségkérőt abban: értjük, hogy milyen nehéz a helyzete és mi is úgy gondoljuk, segítségre van szüksége, és legalább az adekvát segítség megtalálásáig ne hagyjuk magára, akkor sem, ha azt érezzük a helyzet nem a mi kompetenciánk. Nehéz lehet az eszköztelenséggel szembesülni, és érezhetjük magunkat nagyon kevésnek, amikor gyermekvédelmi, orvosi, akár rendőrségi beavatkozásra lenne szükség, de ez nem lehet ok arra, hogy magára hagyjunk egy segítségkérőt.

Ha a gyermek vagy fiatal veszélyben van, családon belüli vagy kortárs bántalmazás áldozata, esetleg önsértésről, öngyilkossági gondolatokról számol be, vagy más módon veszélyeztetett, fontos, hogy tudja, hogy az adott helyzetet gyerekként nem feladata egyedül megoldani, elviselni, joga van segítséget kapni. Ha öngyilkosságra utal, vagy benned merül fel, hogy a fiatal esetleg kárt akar tenni magában, ne félj erre rákérdezni!



Ha valaki életéért aggódsz, gondoskodj azonnali segítségről a mentők, adott esetben a rendőrség értesítésével és ne hagyd egyedül, amíg biztonságba nem kerül!

Nilvánvalóan a mentő vagy pár nap egy pszichiátriai osztályon nem old meg mindent, de elindíthat egy hosszú segítő folyamatot, és az akut életveszélyt is elhárítja.

# HOVÁ FORDULHATSZ SEGÍTSÉGÉRT?

A gyerekek, fiatalok életében lehetnek olyan kihívások, nehéz helyzetek, bűncselekmények, amiknek kezelése messze túlmutat a pedagógus, iskolai szociális segítő, ifjúságsegítő, de még az iskolapszichológus kompetenciáin és felelősségén.



**Fontos, hogy óvd magad a túlterhelődéstől! Vedd észre, ha valami már nem a te hatásköröd és kérj segítséget!**

Az esetekbe való bevonódás, a felelősségi körödön való túllépés gyorsíthatják a kiégést és a tanítványaidnak sem lesz így hiteles az üzenet: nem kell mindent magadnak megoldanod, kérj segítséget! Nagyon sokat segít, ha az iskolában van valós teammunka, ha esetleg lehet szupervíziós segítséget kérni.

Az intézményen kívül is kereshetsz segítséget magadnak, illetve a látókörödbe kerülő, bajban lévő érintett gyerekek számára.

## HELYILEG ILLETÉKES CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT ILL. KÖZPONT

A Gyermekjóléti szolgálat segítségét kérheti a pedagógus, hogyha úgy érzi, hogy az adott családnak segítségre lenne szüksége. A stressz leküzdésében, depresszív hangulat esetén a szolgálat pszichológusa is támogatni tudja az érintett fiatalot. A családsegítés és segítő szociális munka eszközeivel a szolgálat önkéntes alapellátás keretében tudja támogatni a családot. Amennyiben a gyermek veszélyeztetettségét észleli a pedagógus, köteles jelzést tenni a Gyermekjóléti Szolgálat irányába. Ha a szülők együttműködésének hiányát tapasztalja, szintén jelzést tehet.

## HELYILEG ILLETÉKES PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

A Szakszolgálat nevelési, illetve pszichológiai tanácsadást tud biztosítani a fiatal számára.

## GYERMEKPSZICHIÁTRIAI OSZTÁLYOK ÉS AMBULANCIÁK

A serdülőkori depresszió vagy más lelki betegségek orvosi ellátást igényelnek. A helyileg illetékes gyermekpszichiátriai osztályhoz háziorvostól tud beutalót kérni a törvényes képviselő.

## KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

A 116 111 hívószámon az egész országból non-stop elérhető ingyenes, anonim telefonszolgálaton képzett ügyelők várják a gyerekek kérdéseit, segítségkérését minden témában.

Ha a foglalkozássorozat betölti célját, sok korábban láthatatlan probléma kerülhet napvilágra, és jó esetben a gyerekek könnyebben fognak segítséget kérni. Ezért nagyon fontos, hogy a foglalkozásokon túl legyen lehetőség személyes beszélgetésekre is, és hogy a foglalkozás vezető szakembernek is legyen lehetősége segítséget kérni, az őt megtaláló diákokról való közös gondolkodásra. 116 000 hívószámon minden olyan felelős felnőtt, gyerekekkel dolgozó szakember vagy szülő hívását várják, akik aggódnak egy gyermekért, akiknek kérdései, kételyei vannak egy gyermek biztonsága kapcsán, akik bizonytalanok, hogy kihez fordulhatnak segítségért. A 116 000 az egész országból elérhető, non-stop, anonim és ingyenes.

Bővebben: [www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



INGYENES, ANONIM, ÉJJEL-NAPPAL HÍVHATÓ LELKISÉGÉLY-VONAL 24 ÉVEN ALULIAKNAK:

**116 111**

INGYENES, ANONIM LEVELEZŐRENDSZER ÉS CHAT:

**WWW.KEK-VONAL.HU**

GYERMEKEKÉRT ÉS FIATALOKÉRT AGGÓDÓ FELNŐTTEK INGYENES, ANONIM ÉS ÉJJEL-NAPPAL HÍVHATÓ VONALA:

**116 000**





# MARADJUNK KAPCSOLATBAN!



[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



[instagram.com/kekvonala/](https://www.instagram.com/kekvonala/)



[facebook.com/kekvonala](https://www.facebook.com/kekvonala/)



[tiktok.com/@kekvonala116111](https://www.tiktok.com/@kekvonala116111)