

UNICEF-BLOG

KARANTINIK –

AVAGY TÚLÉLÉSI GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

– LABANCZ DÁNIEL

*A házim kész van persze  
föcidogára persze  
szemetet vigyem le persze  
szívesen kabbe persze  
nem mondtam semmit dehogy  
cigiszag belőlem dehogy  
sose próbáltam persze  
megvárom hogy lekeversz-e  
lekeversz nem fáj dehogy  
érzések bennem dehogy  
ismertek mindketten persze  
felmegyek aludni persze  
netezni reggelig dehogy  
barátnő sohasem dehogy  
csak körülöttetek persze  
forog a földgolyó persze  
tanultam föciből dehogy  
lázadok felmegyek nehogy  
egy őszinte kicseszett percre  
elfogyjon ez a sok persze.  
(Szalóczi Dániel)*

Az iskolák (és minden más szabadidős tevékenységre lehetőséget adó helyek) bezárásával kamaszok ezreinek borult fel a megszokott élete. Bár az iskolák távoktatásra álltak át, és emiatt minden hétköznapunk más ritmusra váltott, és bár sokan előrehozott

tavaszi szünetként fogták fel a karantén első napjait, és bár a z- és az alfa-generáció magától értetődő természetességgel váltott át a digitális csatornákra a kapcsolattartásban, mégis legtöbbszörüknek a legnagyobb megvonást a kortárs kapcsolatok hiánya jelenti. Nincs együtt lógás (vagy legalábbis jóval nehezebb lett IRL együtt lenni), nincs napi fizikai találkozás az osztálytársakkal, nincsenek megbeszélhető izgalmak és történések, nincs randi, nincs zenekarozás, nincs edzés, nincsenek házibulik – otthon ülés van, és néha könyörgésre, veszekedésre a parkba kiengedés, szigorú szabályokkal, ritka találkozás a barátokkal – már ameddig ez egyáltalán lehetséges.

Ahogy egy hozzám járó 15 éves anyukája mondta: “minimálisak lettek eszközeim, hogy itthon tartsam, ha menni akar...”

A többségnek ezek a napok mégis: otthon ülés, összezárva a családdal.

Egy 16 éves fiút nevelő szülőpár mesélte nekem néhány napja, hogy eleinte azt gondolták, hogy végre itthon lesz esténként a fiuk, végre lehet majd beszélgetni, programokat szervezni, lesznek végre közös étkezések, egy kicsit visszaállhat az élet a “kamaszkor előtti” állapotba – annál nagyobb most a csalódásuk, hogy Dávidot hasonlóan keveset látják, mint annak előtte, ugyanolyan mufurc velük – csak most nem elmegy, hanem a szobájába zárkózik be, a haverokkal messengerezik, pörgeti az instát és más közösségi appokat, játszik... jó, ha az étkezésekre előbújik. Dühös, hogy nem találkozhat a barátaival, és dühös, hogy felborult az élete. Eleinte próbálkoztak bevonni a család életébe, de mivel ezek a próbálkozások csak feszültséget szültek, egy ideje a szobájába sem mennek be – de “legalább az iskolával nincsen gond, mert amióta távoktatás van, valahogy jobban megy, talán a tananyag is kevesebb...” – mondják, és igyekeznek türelmesek és megértőek lenni, de ez sokszor nagyon nehéz.

Sok szülőnek vannak ma hasonló problémái. Az alábbiakban néhány szempontot szeretnék megosztani a kamaszt nevelő szülőkkel – túlélési gyakorlat gyanánt.

Az első és talán a legfontosabb, hogy Vekerdy békeidőre vonatkozó igazsága a jelen helyzetben is áll: a faggatott-nyaggatott kamasz hazudik, titkolózik – és még jobban bezár. A jelen helyzet nagyon speciális: éppen azokkal az emberekkel van összezárva, akiktől egy egészségesen fejlődő kamasz éppen eltávolodni igyekszik. Próbáljunk meg épp ezért teret és időt hagyni neki (mint ahogy egymásnak és magunknak is, amennyire csak lehet), és ne

legyünk meglepve, hogy nem, vagy csak nagyon ritkán igényli a társaságunk – ebben az életkorban ez teljesen normális és rendben van, hiszen épp az önállóságra, függetlenségre és saját határainak a megtalálására vágyik – ezért nagyon határozottan és önérzetesen utasít el minden olyan próbálkozást, amit egy kicsit is határsértésnek érez. Egy egészségesen kapcsolódó gyerekből egészségesen távolodó kamasz lesz – és ha békén hagyjuk, várhatóan maga fog előbújni, keresni a társaságunkat. Próbáljuk meg átadni, megengedni neki ezt a döntést! Ez persze nem azt jelenti, hogy ne vegyünk tudomást róla, vagy ne érdeklődjünk iránta vagy hogy ne várjunk el tőle bizonyos dolgokat – de ha épp nincs kedve kapcsolódni, engedjük, ha pedig épp válaszkész, figyeljünk rá! Annál is inkább, mert mi már sejtjük, amit a legtöbb fiatal még félvállról vesz: a következő hónapokban talán soha nem látott módon egymásra leszünk utalva.

A kamaszok akkor tudnak (és kezdenek) felelősséget vállalni, ha megkapják azt. Ha fontosabb neked a tanulás, az idejének a beosztása, a jegyek vagy a jövője, mint neki saját magának, ne várd, hogy egyszer csak hirtelen felelős döntéseket fog hozni – hogyan tenné, és miért is, ha van valaki más, aki megteszi ezt helyette? Ne vedd el a felelősséget tőle! Ha te vagy az, aki folyton ellenőrizgeted a tanulást, a leckét, a dolgozatra készülést, azzal erőszakkal tartod kívül a motivációt, ami így sosem lesz valódi, belső indíttatás...

Több hozzám járó serdülő mesélte, hogy mennyire jó érzés, hogy mivel az utóbbi hetekben sokkal inkább rá van bízva, hogy mikor és mennyit tanul, sokkal motiváltabb és lelkesebb, mint előtte...

A karanténba szorult kamaszoknak nagy veszteségei vannak most. Épp azoktól vannak elzárva, akik ezekben az években a legfontosabbakká válnak. Ráadásul ahogy a dolog jelenleg áll, várhatóan a tanév hátralévő része is ugrott – nem beszélve azokról, akik idén érettségiznek, szerenádoztak, ballagtak volna... Ezekről lemondani nagyon fájdalmas tud lenni, és a harag vagy a szomorúság is érthető érzelmi válasz ezekre. Adjunk időt és teret ezeknek az egészséges gyászt jelző érzéseknek, ne ijedjünk meg tőlük!

Mint ahogy mindenkitől, tőlük is alkalmazkodást vár ez a helyzet, és ez nekik sem könnyű – ne várjuk hát el, hogy ugyanazt a teljesítményt, ugyanazt a szintet hozzák, mint előtte – az ő helyzetük is nehezebb lett, sőt talán a szubjektív élmény még viselhetetlenebb. Mert ne

feledjük: a kamaszokat ráadásul egy olyan, sok szempontból érzékeny életkorban éri ez a kényszerű bezártság, egzisztenciális krízis és bizonytalanság, ami egyébként is megviseli őket.

Törekedjünk megállapodásokra, egyezségekre! A nézeteltéréseket próbáljuk meg olyankor feloldani, amikor nyugodtak vagyunk – egy indulatos, érzelmek és sérelmek által vezérelt vitahelyzetben nemigen szokott sikerülni racionális megoldásokat, érveket jól elmondani, meghallani... Csodára lehet képes például ez a mondat: *“Most nagyon feszült vagyok és ideges, és fontosabb vagy nekem és jobban szeretlek annál, minthogy indulatból válaszoljak – úgyhogy most adj egy kis időt megnyugodni, és ha lehiggadtunk, folytassuk!”* Húzzunk rugalmas, megfelelő mozgásteret biztosító határokat, kereteket, és “érje meg” neki tárgyalni – és az erre vonatkozó igényünket is bátran fejezzük ki! Sokszor az első indulatos puffogás után lehiggadva és átgondolva a helyzetet, képessé fog válni ő is nézőpontot váltani.

Ahogy mindannyiunkban, úgy az idő előrehaladtával a kamaszokban is fogy a türelem – sokuktól hallom, hogy elégük van, hiányzik a “normális életük”, csökken a kitartás. Ez frusztrációval, indulatokkal jár, és a világraszóló haragnak könnyen lehet a szülő, a család a célpontja. Próbáljuk meg, bármennyire is nehéz, megérteni és elfogadni ezeket az érzéseket, hiszen a tinik megküzdési stratégiái, énvédő működései – bármennyire az ellenkezőjét várnánk – elmaradnak a felnőttekétől. Kevésbé tudnak még hosszútávban gondolkodni, és hajlamosabbak a rövid távú érdekek mentén döntéseket hozni. A perspektívában gondolkodás képességét a tapasztalatok és következmények révén ebben az életkorban tesszük magunkévá – senki nem születik ezzel a tudással.

Amennyire csak tudunk és erőnkből telik, próbáljunk meg türelmesek, elfogadóak de válaszkészek maradni! Amikor kibújik a csigaházból, megosztja velünk az érzelmeit, gondolatait, legyünk ott, legyünk jelen! A haragját pedig ne vegyük személyes sértésnek vagy támadásnak.

Maradjunk humorunknál!

\* \* \*

*“A gyerek is fölkerekedett minden éjszaka.*

*Indult megnézni, mi van.*

*Nem lehet könnyű mesterség. A gyerek gyakran csak reggelre végzett.*

*Közben töméntelen más, hasonló kíváncsival ismerkedett meg, akik további kíváncsiakkal járták a pesti éjszakát, további kíváncsiakkal való megismerkedés céljából” – írja le roppant érzékletesen Bächer Iván a normál kamasz működés egyik fontos sarokkövét.*

Ez az izgalmas fölkerekedős kíváncsiság és ingeréhség van kényszerű korlátok közé szorítva most.

Segítsünk nekik átvészelni! És még az sem baj, ha nem sikerül mindig jól – legyünk engedékenyek magunkkal szemben is...

**Labancz Dániel**

(a szerző klinikai szakpszichológus, szakterülete a serdülőkor és az ellenállás pszichológiája)