

LBRIS

We know
books

Publicarea acestui volum a fost finanțată
prin fondul de Dezvoltare UBB 2023-2024.

Zúgolódók

2

A serdülőkori fejlődési eltérések
megelőzése és kezelése

Kotta Ibolya
(Szerkesztette)

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2024

KÁLLAY ÉVA – PhD pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Pszichológia Intézet, egyetemi adjunktus

KOTTA IBOLYA – PhD nevelési szakpszichológus, családi és iskolai videotréner, pszichoterapeuta

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet, egyetemi docens

MARSCHALKÓ ESZTER ENIKŐ – PhD, munka- és szervezetszakpszichológus, klinikai pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet, egyetemi adjunktus

MEDVECZKY KATA – tanácsadó szakpszichológus, családi és iskolai videotréner

PÓKA TÜNDE – pszichológus, pszichoterapeuta

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet

ROMÁN MÓNIKA – pszichológus, pszichoterapeuta, gyermek- és serdülő pszichodráma képző

SULYOK KÁRMEN – PhD pszichológus

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet

SZARKA EMESE – PhD neveléstudományi szakértő, családi és iskolai videotréner

LFZE, Tanárképzési Tanszék, egyetemi docens

VERES ANNA – PhD pszichológus, pszichoterapeuta

BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet, egyetemi adjunktus

Tartalomjegyzék

Előszó	9
Az önismeret támogatása serdülőknél (<i>Kanyaró Kinga</i>)	15
Az érzelmszabályozás támogatása serdülőknél (<i>Kállay Éva</i>)	23
A frusztrációtűrés támogatása serdülőknél (<i>Kotta Ibolya</i>)	33
A stresszmenedzsment támogatása serdülőknél (<i>Kanyaró Kinga</i>)	43
Relaxáció: testünk és pszichénk harmóniája (<i>Veres Anna</i>)	49
Kognitív viselkedésterápia: gondolataink átstrukturálása és viselkedésünk módosítása (<i>Póka Tünde</i>)	59
Hogyan (ne) legyünk boldogok? A boldogság hajszolásának paradoxona (<i>Kotta Ibolya</i>)	71
Elfogadás és elköteleződés pszichoterápia: pszichológiai rugalmasság az értékvezérelt életért (<i>Kotta Ibolya</i>)	83
Pozitív pszichoterápia: belső erősségeink, fejlődési lehetőségeink kiaknázása (<i>Bagdi Bella</i>)	93
Együttérzés fókuszú pszichoterápia: az önegyüttérzés gyakorlása (<i>Póka Tünde</i>)	107
Dialektikus viselkedésterápia: adaptív készségeink fejlesztése (<i>Póka Tünde</i>)	117
Radikális elfogadás: a nehéz érzelmeink ítélkezésmentes elfogadása (<i>Marschalkó Eszter Enikő</i>)	133

Sématerápia: kiszabadulni életcsapdáink fogságából (Kotta Ibolya)	141
Pszichodráma: csoporttaggá válni (Román Mónika)	161
Videotréning: a nevelői erőforrások mozgósítása a képek erejével (Bartha Éva, Medveczky Kata, Szarka Emese)	167
Biblioterápia: az önismeret támogatása irodalmi művek által (Birta-Székely Noémi)	173
Személyközpontú szemlélet a nevelésben (Bernáth Anna Emese)	181
Szülői válaszkészség és kontroll (Gál Éva)	191
Amikor nehéz kapcsolódni: érzékeny témák terítéken (Kotta Ibolya)	203
Konfliktuskezelés a családban (Batiz Enikő)	211
Szülői tanácsadás (Kálcsa János Kinga)	221
Családterápia: a család mint védőháló (Sulyok Kármén)	229
Osztályfőnökként: személyiségfejlesztés és közösségépítés (Bartalis Ágnes)	235
Forrásmunkák	241

Előszó

*A tetőpontra az jut, aki tudja, minek örüljön,
aki a boldogságát nem tette másoktól függővé,
aki nem nyugtalanodik, aki bízik önmagában...*

Ami könnyen elérhető, az a felszínen csillog.

Ami érték, olykor fénytelen, és a mélyre kell leásni érte!

Amiben a sokaság élvezetét leli, sivár és illanó gyönyörűséget kínál.

Amiről én beszélek, az a felszínről nem látható, a bensődben derül.

Szórd el, ami csillog, és az igazi jóra vedd tekinteted!

Örülj a magadénak! Hogy mit jelent ez?

Téged, és éned legszebb részét!

Szeretnéd tudni, honnan ered?

Ha szándékaid becsületesek, cselekedeteid helyesek,

lelküismereted nem zúgolódik...

akkor egyenes gerinccel járhatsz az úton,

amit életnek nevezünk...

Seneca

Az idegrendszeri képződés és neurobiológia fejlődése rávilágított arra, hogy serdülőkorban az agy szerkezetében és működésében bekövetkező – mondhatni drámai mértékű – változások egyedülálló neuroplaszticitást jeleznek. A neuroplaszticitás az agy azon képességére vonatkozik, hogy szerkezeti és működésbeli szerveződését a fejlődés, a tapasztalatok vagy a környezet hatására megváltoztassa.

Bár az emberek egész életük során rendelkeznek a tapasztalatokon alapuló tanuláshoz szükséges plaszticitás alapszintjével, az agyi érésnek számos kiemelkedően érzékeny időszaka van a fogantatástól kezdődően. A csecsemőkor és kisgyermekkor érzékenység mellett a serdülőkor a második legfontosabb tanulási és

fejlődési időszak, amikor az agyi áramkörök kiemelkedően alkalmazkodóképesek. A neurális normatív változások mellett a serdülőkor nagyon sok más biológiai, hormonális, pszichoszociális és érzelmi változás időszaka is. Ez már önmagában számtalan – fizikai, kognitív, érzelmi és szociális – kihívást jelent a kamasz számára. Ugyanakkor, mindezek a változások a társadalmi, kulturális és technológiai környezettel – és annak változásaival – kölcsönhatásban alakítják a serdülőt a felnőtté válás útján.

Új társas kapcsolódások kialakulása (kortársakkal vagy a családon kívüli felnőttekkel), új környezetek és kontextusok megismerése jellemző. A serdülők, agyuk formálhatóságából fakadóan, különösen felkészültek arra, hogy tanuljanak a körülményeikből, környezetükből. Mivel egyre inkább reagálnak az őket körülvevő környezetre, ennek kedvező vagy kedvezőtlen hatásai jó vagy rossz irányba tolhatják el a serdülő fejlődési pályáját. Ez az időszak számos probléma, kóros működés kezdeti időszakát jelentheti, és kockázatot hordoz a mentális zavarok (későbbi) kialakulására nézve.

Másfelől, a környezeti hatásokkal szembeni fokozott érzékenység és fogékonyság egyben azt is jelenti, hogy – a képlékenység miatt – a korábbi fejlődési időszakból eredő alkalmazkodási zavarok, amelyek a stressznek és káros hatásoknak való gyermekkori kitettségéből erednek, serdülőkorbán orvosolhatók. Az agyi struktúrákban és az agyi területek közti kommunikációs hálózatokban bekövetkező változások lehetőséget teremtenek arra, hogy az optimálistól jelentős mértékben eltérő fejlődési út kedvezőbb irányt vehessen. A környezet (szűkebb családi, baráti, iskolai) és a társadalom elősegítheti a fiatalok életútjának kedvező alakulását. Minden új tapasztalat egy lehetőség a serdülő számára, hogy új készségeket fejlesszen ki, és fokozza rugalmas alkalmazkodóképességét.

A kamaszkor a felfedezés és tanulás érzékeny időszaka, amelyet az újdonságra való nyitottság és kutató-kereső (*explorációs*) viselkedés jellemez. A személyes identitás kialakításának, az önálló döntések

meghozatalának, a problémamegoldásnak és a saját élet alakításáért való felelősségvállalásnak megtanulása a serdülőkor alapvető fejlődési feladata. Ahhoz, hogy ezek a kompetenciák megfelelően alakulhassanak, szükség van a felelős felnőttek – szülők és pedagógusok – taktikai útmutatására és arra, hogy támogassák, megvédjék a serdülőt az érzelmi viharok, lázadás, kockázatvállalás vezérelte impulzív, megfontolatlan döntésektől. A kamasz ugyanis intenzíven áll bele helyzetekbe, de önszabályozó készsége még nem elég fejlett: féktelen, szoktuk mondani. Amikor megkezdí útját a felnőttkor felé, a serdülőnek ugyanolyan mértékben van szüksége a biztonságos kötődésre és szülői támogatásra, mint egy kisebb gyermeknek. A felnőtt értő figyelme és támogatása mellett helyesen megélt kamaszkor rezilienciával (rugalmas ellenállóképességgel), helyes énképpel és jól működő kapcsolatokkal vértézheti fel a fiatalt, aki kibontakoztathatja lehetőségeit. A serdülőkör tehát a fejlődési pálya, sőt mondhatni az életpálya alakításának kritikus időszaka, amely egyfelől kockázatot és sebezhetőséget hordoz magában, másfelől lehetőséget a növekedésre.

Ez a kötet olyan narratívát képvisel, amely a lehetőségeket hangsúlyozza, ugyanakkor nem idealizál. Nem kicsinyli le a kihívásokat és nehézségeket, amelyek nem csak a serdülőt, hanem a családját és tanárait is a komfortzónán kívülre rántják. A serdülő sajátos fiziológiai, érzelmi, szociális és kognitív szükségletei kihívást jelentenek a szülőknek, pedagógusoknak. A szerzők azonban arra biztatnak, hogy tekintsünk a serdülőkorra mint ígéretre. Ez a kiterjedt időszak alkalom az átszerveződésre, javításra, a helyreállításra, alkalom a kiegyensúlyozott, sikeres, teljes, értelemtelet élet erős alapjainak megteremtésére. Vegyük észre e fejlődési időszak lehetőségeit és tekintsünk rá úgy, mint egy esélyre a mentális egészség alapjainak megszilárdítására.

A *Zúgolódók* c. kétrészes kötetünk egy – elsősorban szülőknek és pedagógusoknak szánt – sorozat harmadik eleme. A *Fészkelődők*:

Érdekességek a kisiskoláskor pszichológiájából (2020) a kisiskoláskori sajátosságokat, problematikus fejlődési eltéréseket és beavatkozási lehetőségeket mutatja be, míg a *Mocorgók: érdekességek az óvodáskor pszichológiájából* (2023) az óvodáskor pszichológiájába vezet be.

A kamaszokról szóló kétrészes kötet első részében (*Zúgolódók. Életkori sajátosságok és fejlődési eltérések serdülőkorban*) a serdülőkor életkori sajátosságaira és az optimálistól eltérő fejlődésre vonatkozó korszerű tudományos és tapasztalati tudás egy jelentős szeptét gyűjtöttük össze, míg a második részben (*Zúgolódók. A serdülőkor fejlődési eltérések megelőzése és kezelése*), amelyet önálló kiadványként jelentetünk meg, a beavatkozási lehetőségek széles tárházát mutatjuk be.

A *Zúgolódó kamaszok: életkori sajátosságok serdülőkorban* c. modul korszerű tudományos alapokon álló ismereteket tömörítve mutatja be az életkori sajátosságokat és az egészséges fejlődés feltételeit: milyen sajátosságok jellemzik a korosztályt, milyen változásokra kerül sor a gyermekkorhoz képest, és melyek azok a fejlődési feladatok, amelyeket a fiatalnak meg kell oldania az egészséges pszichés működés fenntartásáért.

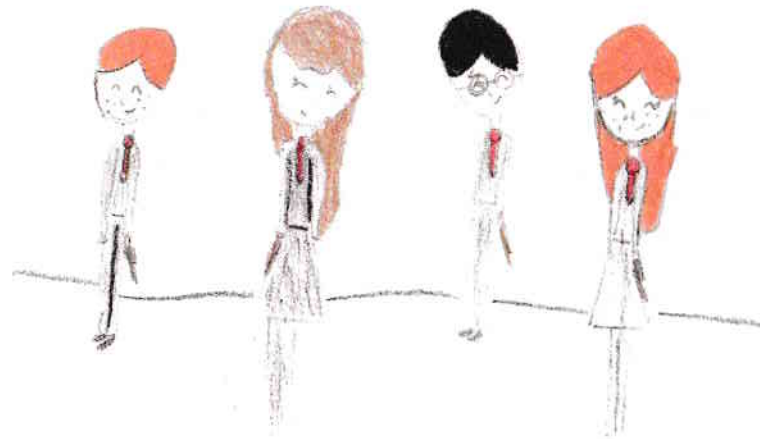
A *Zúgolódó kamaszok: fejlődési eltérések serdülőkorban* c. modul hangsúlyosan a problémákról, fejlődési és pszichés rendellenességekről, mentális zavarokról szól. Az írások alapját a Mentális Rendellenességek Kórmeghatározó és Statisztikai Kézikönyvének jelenleg érvényben levő változata, a DSM-5-TR, a jelenlegi nemzetközi tapasztalat és kutatómunka, illetve szerzőink személyes és szakmai tapasztalata képezi. Ezekben a fejezetekben az olvasó megismerhet számos serdülőkorban debütáló vagy gyermekkorból fennmaradó rendellenességet, és támpontot kaphat ahhoz, hogy felismerve ezek tüneteit, miként segíthet közvetlenül vagy közvetve, a megfelelő szakember megkeresésével.

Jelen kötet, a *Zúgolódók. A serdülőkor fejlődési eltérések megelőzése és kezelése* általános pszichológiai, valamint nevelési irányelveket

mutat, konkrét ötleteket kínál. Tudományosan megalapozott és igencsak népszerű pszichoterápiás megközelítésekkel ismerkedhet meg az olvasó. Számos fejezet hangsúlyosan kiemeli a terápiás megközelítés módszertanából olyan önszorgító elemeket, amelyekből a szülő vagy pedagógus (vagy miért ne, akár maga a serdülő is) ötletet meríthet a kiegyensúlyozottabb pszichés működéshez, és reményeink szerint, a serdülővel való kapcsolat egészséges és türelmes átszervezéséhez.

Kotta Ibolya

Az önismeret támogatása serdülőknél



Az *én* fejlődése, alakulása egy egész életen át tartó feladat, s különösképpen serdülőkorban kapja meg a legnagyobb hangsúlyt. Ebben az időszakban történik meg az énazonosság krízise, fokozott figyelmet kap a „Ki vagyok én?”-kérdés. Megjelenik egy önismereti igény, motiváció arra vonatkozóan, hogy az egyén megismerje személyiségét, vágyait, ízléseit, érzéseit, képességeit stb. A serdülők, kamaszok jóllétére nagy hatással van saját önismeretük, önértékelésük. Kihatással van a mindennapjaikra, az éniük további fejlődésére, döntéshozásaikra, pályaválasztásra stb.

Annak érdekében, hogy megfelelő támaszt tudjon a felnőtt biztosítani ebben a periodusban, fontos megérteni, hogy mit is jelent az önismeret, mit foglal magába, milyen forrásai vannak, illetve hol és hogyan tud elakadni a kamasz, a serdülő ezen az úton.

Az önismeretet meghatározhatjuk úgy, mint az önmagunkról kialakított kép, a kompetenciáinkról, képességeinkről, szándékainkról, érzelmeinkről és gondolatainkról kialakított tudásunk. Ez magában foglalja az érzelmi állapotunkról, személyiségjegyeinkről, kapcsolatainkról, viselkedési mintáinkról, véleményeinkről, hiedelmeinkről, értékeinkről, szükségleteinkről, céljainkról, preferenciáinkról és társadalmi identitásunkról szóló információkat. Tehát egy összetett struktúráról beszélünk. Az önismeret egy olyan mentális folyamat, amely biztosítja az egyének integritását, egységét és fejlődését. Önmagában nem egy én-folyamatot képvisel, hanem több önreflektív és társadalmi folyamat eredménye. Az énképpel ellentétben egy biztosabb valós énnel az ismeretét feltételezi.

Az 1990-es évektől kezdődően a kutatások különbséget tesznek az én tartalmi, illetve strukturális részei között. A tartalmi része vonatkozik az énnel kapcsolatos hiedelmekre, az önértékelésre, válaszolva az alábbi kérdésekre: „*Ki vagyok?*”, „*Hogyan érzek saját magammal kapcsolatosan?*”. A strukturális része magába foglalja a tartalmi részek szerveződését. Az énkép szerveződésének mutatója az énkép egyértelműsége, ami azt jelzi, hogy az önismeret mennyire világosan és magabiztosan meghatározott, belsőleg konzisztens és időben állandó.

Az énkép serdülőkori egyre differenciáltabb, mely több tényezőnek tudható be. Elsősorban a kognitív fejlődés az, amely hozzásegíti a serdülőt, hogy több viselkedési jegyet, érzelmet, gondolatot ismerjen fel saját magában, környezetében. Így a kialakult új fogalmak sokkal árnyaltabb, differenciáltabb eszközt biztosítanak az én leírásában, megfogalmazásában. Az önelemzés, önértékelés hozzájárul az önismeret pontosságához, annak feltérképezéséhez. A serdülőnek fontos tisztán látni mind az erősségeit, mind pedig azokat a területeket, amelyek fejlesztést igényelnek. Mivel a kognitív funkciók lehetőséget biztosítanak egy differenciáltabb jellemzésre,

így könnyebben meg tudja fogalmazni akár egy adott területen azt, amiben jó és mi az, ami neki nehézséget okoz.

Egy másik tényező, amely ebben a korban hatással van az énkép kialakulására az a szociális kapcsolatok. Míg kisgyermekkorban az elsődleges szociális kapcsolat, amely kihat az éntelődésre, az a szülővel való interakció, addig a serdülők esetében sokkal szélesebb körű szociális hálóról beszélünk. A hatások, melyek a különböző szociális közegből érkeznek, segítik az én differenciáltabb értékelését. A társas összehasonlítás egy árnyaltabb módját használják, ugyanakkor nagyon érzékenyek lehetnek ezek eredményeire.

Az önismeret forrásai, és azok megjelenése kamasz-, illetve serdülőkori

Az önismeret alakulásának öt lényeges forrása van, intra-, illetve interperszonális gyökerekkel: (a) **fizikai világ**: ami a fizikai tulajdonságokat biztosítja; (b) az **introspekció**: gondolatok, érzések, motívumok és vágyak megfigyelése; (c) **önészlelés**: saját viselkedésünk megfigyelése és vizsgálata révén ismerkedünk meg önmagunkkal; (d) **szociális összehasonlítás**: más személyekkel való összehasonlítása; (e) **visszaható értékelések**: az énünk mások általi értékelése, vagyis hogyan gondoljuk, hogy látnak mások. Belső jelzéseink és viselkedésünk alapján vonunk le következtetéseket magunkról, illetve mások reakciója és más személyekkel való összehasonlítás útján alakítjuk önismeretünket. Az utóbbi különös fontosságot kap a serdülőkori.

Az introspekció, önreflexió, belső én vizsgálata az önismeret fejlődésének egyik alapvető forrása az. Ki más lenne a legközelebb a saját gondolatainkhoz, érzelmeinkhez, vágyainkhoz, mint mi magunk. Ez egy saját mentális állapotunkra reflektáló folyamat, egy pontosabb önismeret kialakulása, fenntartása érdekében. Ezt az introspektív önelemzés folyamatot két folyamat akadályozhatja,

az egyik információs, a másik motivációs jellegű. Információs gátakról beszélhetünk akkor, amikor egyszerűen az énről való ismeretek korlátozottak vagy kétértelműek. Nincs hozzáférés, nem tudja az egyén megragadni, pontosan megfogalmazni az énnel kapcsolatos lényegi tényezőket. A motivációs korlátok pedig akkor jelentkeznek, amikor az énvédő mechanizmusok torzítják az énről való információk összegyűjtését. Ilyen például, amikor az egyén elutasítja azokat a jelzéseket, amelyek ellentmondanak előzetes tapasztalatainak, és nem vesz tudomást arról, ami történik.

Ezen akadályokon való túllépés érdekében a szakemberek az objektív megfigyelés módszerét javasolják. Az egyén saját viselkedését vizsgálja meg objektív tükrön keresztül, felpróbálja mások „szemüvegét” és azon keresztül megfigyeli a saját megnyilvánulásait. Egyszerű példa erre, mielőtt valaki eldönti, melyik a kedvenc zene stílusa, nézzen rá az internetes böngészőjében, milyen zenét hallgat gyakrabban. A segítő felnőtt biztathatja a serdülőt az ÉN megfigyelésre különböző területeken (információs gát leküzdése) és annak elfogadására, amit lát (motivációs gát leküzdése). Serkentheti az önelemzést és felajánlhatja ennek az eredménynek a megbeszélését. Fontos, hogy a kamasz megértse és képessé váljon el- és befogadni mindazt, ami az önfigyelés során feltár önmagával kapcsolatosan.

Az önismeret egy másik intraperszonális forrása az egyén *saját viselkedésének objektív megfigyelése*, ami szintén fontos értéket ad az önismerethez. Annak érdekében, hogy ez a megfigyelés minél objektívebb legyen, tanácsos lehet egy videoelemzést készíteni az adott személy viselkedéséről. A film segítheti az önelemzést külső szemszögéből. Ezt a serdülő végezheti egyedül, vagy egy segítő személlyel együtt. A videofelvételen önmagát mindegy külső szemmel tudja megfigyelni, így önértékelése pontosabb lesz.

A *társas vagy szociális összehasonlítás* serdülőkorban nagyon fontos szerepet játszik, ugyanakkor a serdülő óvatosan kezeli

a társas összehasonlításból nyert információkat: tart valamilyen szinten ennek negatív eredményétől, de a pozitív eredményeket elfogadása sem egyszerű, mivel ez „dicsekvésnek” bizonyul. Az összehasonlítás többnyire az ellentétes tulajdonságok kiemelését jelenti, a különböző szerepköröknek megfelelően, ami elbizonytalanítja a serdülőt, és akár belső feszültséget is eredményezhet. Példa egy ellentétes eredményre: „*Kedves vagyok a barátaimmal, de otthon a szüleimmel csak pufogok*”. Ennek a kettőségnak a feldolgozása és megértése az önismeret fejlődéséhez vezet. Fokozatosan megtanulja, hogy mi váltja ki belőle ezeket a reakciókat, megismeri az ellentétes viselkedések, tulajdonságok mögöttes miertjét. Serdülőkor végére megérti, hogy ezek a különböző helyzetekhez való alkalmazkodást jelentik.

A társas összehasonlítás szempontjából a felnőtt részéről a türelem az egyik olyan tényező, amely segítheti a serdülőt a fejlődésében. Szüksége van a fiatalnak arra, hogy a tapasztalatait a külvilág megerősítse, és az ellentéteket magyarázza is meg számára. A szociális közeg segíthet megérteni, elfogadni a kamasz viselkedésében megjelenő ellentmondásokat. Be lehet mutatni ezt az ellentmondást akár saját példán keresztül is: egyes helyzetekben bizonyos jellemvonásaink kerülnek előtérbe, míg más esetekben eltérő megnyilvánulásaink vannak.

Önismeret forrása lehet a *másoktól az énről vonatkozó információk befogadása*. Leginkább azok a személyek lesznek a legmegfelelőbbek erre a célra, akik közel állnak a serdülőhöz, ugyanakkor nem túl közel. Azoknak a személyeknek, akik forrásként szolgálnak a kamasz, serdülő önismeretének alakulásában, lényeges megvizsgálniuk visszajelzéseik érvényességét. A közel álló személyek objektivitását a pozitív elfogultság befolyásolhatja. Ezért jó odafigyelni, milyen és mennyire megfelelő visszajelzéseket ad valaki a serdülő számára.