

A változások ideje

Útmutató szülőknek és pedagógusoknak a serdülőkor testi, lelki és szexuális változásaihoz

Írta: **Muzslai Gábor** és **Muzslainé Nagy Etelka** · Kiadja: **CitizenGO**

Bevezetés: Már nem kisgyermek, de még nem felnőtt

A felső tagozatos kor egyik legnagyobb kihívása éppen az átmenet. A gyermek teste gyorsabban változhat, mint ahogyan lelkileg fel tudja dolgozni ezeket a változásokat. Egyik pillanatban még igényli a szülő közelségét, a következőben már tiltakozik ellene. Véleménye lesz, vitatkozik, titkai lesznek, és egyre fontosabbá válik számára, mit gondolnak róla a kortársai.

A szülő feladata ezért is változik: **a közvetlen irányítás mellett egyre fontosabbá válik a kapcsolat, a párbeszéd és a belső iránytű kialakítása.**

Ebben az életkorban már nem elég azt mondani: „Ezt nem szabad.” Segítenünk kell megérteni azt is: **miért, milyen következménye lehet, és milyen érték mellett döntünk helyette.**

1. fejezet

A pubertás kor: amikor minden változni kezd

Van egy időszak a gyermek életében, amikor szinte egyszerre kezd minden megváltozni. Fejlődni kezd a teste, megváltozik az alakja, a hangja, a bőre, új érzésekkel találkozik, és egyre fontosabbá válik számára, hogyan látják őt mások. Tegnap még természetes volt, hogy anya vagy apa belépett a fürdőszobába, ma már rászól: Kopogj! Egyik pillanatban felnőttként szeretné, hogy kezeljük, a másokban még ugyanúgy szüksége van az ölelésünkre és a biztonságunkra, mint néhány évvel korábban.

Elkezdődött a **pubertás kor**, a felnőtté válás egyik legintenzívebb időszaka.

A pubertás nem betegség, nem probléma és nem valami, amit egyszerűen „túl kell élni”. Olyan természetes fejlődési folyamat, amelynek során a gyermek teste fokozatosan képessé válik a felnőttkori működésre és a szaporodásra, miközben érzelmi, gondolkodásbeli és kapcsolati világa is jelentősen átalakul. A szülő egyik legfontosabb feladata ebben az időszakban, hogy segítsen gyermekének megérteni azt, hogy **ami most veled történik, az természetes. Nem kell szégyellned! A tested változik, mert felnőtté fogsz válni.**

Nem mindenki ugyanakkor változik

A pubertás kezdetének időpontjában jelentős egyéni különbségek vannak. A lányoknál általában korábban, a fiúknál valamivel később kezdődnek a változások. Az American Academy of Pediatrics tájékoztatója szerint a pubertás jellemzően 8-13 éves kor között kezdődik a lányoknál, a fiúknál pedig 10-14 éves kor között.

Ez azt jelenti, hogy ugyanabban az ötödik vagy hatodik osztályban egymás mellett ülhet két azonos korú fiú, akik közül az egyik még teljesen kisfiús, a másik pedig már magasabb, mélyül a hangja és megjelent az arcszőrzete. Ugyanez igaz a lányokra is: az egyiknek már menstruációja van, miközben osztálytársnője testén alig láthatók a pubertás első jelei. Ez könnyen szorongást okozhat, és kérdéseket vethet fel bennük: Miért vagyok ilyen alacsony? Miért nincs még mellem? Miért vagyok szőrösebb, mint a többiek? Miért nem változik még a hangom?

A kamasz egyik visszatérő kérdése ebben az életkorban az, hogy: **„normális vagyok?”** A 10-14 évesek számára a változó test, az erős érzelmek és a másokkal való összehasonlítás központi jelentőségűvé válik. A szülő feladata ilyenkor nem az összehasonlítás, hanem a megnyugtatás: **Nem kell ugyanolyan ütemben fejlődnöd, mint a többieknek. A te tested fejlődésének is megvan a maga ideje.**

A lány teste változni kezd

A lányoknál a pubertás egyik első látható jele rendszerint a mell fejlődésének megindulása. Megváltozik a test formája, szélesedik a csípő, megjelenik a hónalj és szeméremszőrzet, fokozódhat az izzadás, zsírosabbá válhat a bőr és a haj, megjelenhetnek a pattanások. Majd elérkezik az első menstruáció. Ennek nem szabad váratlanul érnie a lányt! Ha egy gyermek úgy tapasztalja meg az első vérzését, hogy senki nem készítette fel rá, könnyen megijedhet.

Ezzel szemben egészen más élmény lehet, ha már előre tudja: **Ez annak a jele, hogy egészségesen fejlődik a testem.**

A menstruációról ezért nem akkor kell először beszélni, amikor megtörténik. Már korábban, egyszerűen és természetesen fel lehet készíteni rá a lányunkat. Az édesanya ebben különleges segítség lehet a lányának. Nemcsak biológiai ismeretet adhat át, hanem saját tapasztalatával is megnyugtathatja: „*Én is átéltem ezt.*”

Az édesapa szerepe azonban szintén fontos. Ha az apa természetesen, tisztelettel és tapintattal kezeli lánya nővé válását, azzal azt üzeni: **nem kell szégyellned a változó testedet.** A menstruáció nem „női baj”, nem valami kellemetlen titok, hanem a női test természetes működésének része.

A fiú teste is változik

A fiúknál is számos változás történik. Növekedni kezdenek a nemi szervek, megjelenik a szemérem és hónaljszőrzet, később az arcszőrzet, fokozódik az izzadás, változik a testalkat és az izomzat. Az egyik legfeltűnőbb változás a hang mélyülése. Ez átmenetileg akár kellemetlen is lehet. A fiú hangja időnként elcsuklik, ami könnyen a kortársak viccelődésének tárgyává válhat. A szülő ne csatlakozzon ehhez a tréfálkozáshoz, ha látja, hogy gyermeke számára ez kínos. A pubertással megjelenik a spermiumtermelés is, és az első éjszakai magömlés. Erre is jó előre felkészíteni a fiút! Ne az legyen az első gondolata: Valami baj van velem, hanem, hogy erről apa vagy anya már beszélt velem. Tudom, hogy ez a fejlődésem természetes része. Ebben különösen fontos lehet az apa szerepe! Egy fiú számára sokat jelenthet, ha az édesapja természetesen beszél vele arról, amit ő maga is átélt kamaszkorában. Nem kell hosszú előadást tartani. Sokszor néhány őszinte mondat többet ér.

A változó testhez változó érzések társulnak

A pubertás nemcsak a testet érinti! A serdülő érzései is intenzívebbé válhatnak. Egy apró megjegyzés, amelyet korábban észre sem vett volna, most mélyen megsebezheti. Egy barátság megszakadása óriási veszteségnek tűnhet. Egy kortárs véleménye néha fontosabbnak látszik számára, mint a szülőé. Ez a szülőnek fájdalmas is lehet!

Mi történt azzal a gyerekkel, aki mindent elmondott nekem? Nem feltétlenül történt semmi rossz, a gyermekünk csupán **önállósodik**. Ez azonban nem azt jelenti, hogy már nincs szüksége ránk! Inkább arra van szüksége, hogy másként legyünk jelen. Kisgyermekként megfogtuk a kezét, és megmutattuk, merre menjen. Serdülőként egyre többször neki kell választania az irányt, miközben szeretné tudni, hogy ha elbizonytalanodik, még mindig ott vagyunk.

A szégyen különösen fájdalmas ebben az életkorban

A változó test miatt a gyermek sokkal érzékenyebbé válhat arra, mit mondanak róla. Milyen pattanásos vagy! Jól meghíztál! Nézd már, milyen nagy lett a melled! Még mindig nincs bajsod? A felnőtt talán viccnek szánja, a kamasz azonban egészen másként élheti meg.

Ebben az életkorban különösen fontos, hogy **ne tegyük gyermekünk testét családi viccek tárgyává**. A nagyszülőknek és más rokonoknak is érdemes ezt tapintatosan jelezni. A gyermek teste változik, és neki időre van szüksége ahhoz, hogy megszokja saját új külsejét.

Az otthon legyen az a hely, ahol nem kell szégyenkeznie!

A tisztálkodás is megváltozik

A pubertás új higiéniai feladatokat is hoz. Az erősebb izzadás miatt fontossá válik a rendszeres zuhanyozás, a dezodor használata, a tiszta ruházat és az intim higiénia. A pattanások és a zsírosodó haj szintén új szokásokat igényelhetnek. A lányoknak meg kell tanulniuk a menstruációs higiénét. Ezekről is tapintatosan beszéljünk!

Soha ne mondjuk, hogy: Bűdös vagy, menj már zuhanyozni! Hanem inkább azt, hogy, ahogy változik a tested, erősebben izzadhatsz. Ez mindenkivel megtörténik. Megmutatom, mire érdemes mostantól jobban figyelned.

Egyetlen mondattal is lehet szégyent okozni, és egyetlen mondattal is lehet méltóságot adni.

Anya és apa most is fontos

A kamasz időnként azt a benyomást keltheti, hogy már semmi szüksége ránk. Becsukja az ajtót, a barátait keresi, és néha egy egyszerű kérdésre is csak annyit válaszol: „Semmi.”

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a szülő elvesztette jelentőségét. Sőt, ebben az életkorban különösen fontos, hogy legyen otthon két olyan felnőtt – ideális esetben édesanya és édesapa -, akikhez kérdéseivel fordulhat, és akiktől saját nővé vagy férfivá válásához is mintát kaphat.

Az apa és az anya szerepe itt sem feltétlenül ugyanaz. Egy lány számára sokat jelenthet édesanyja tapasztalata a női test változásairól, a nőiességről, miközben édesapja elfogadó, tiszteletteljes jelenléte is megerősítheti női önbecsülését. Egy fiú számára az apa férfimintája különösen fontossá válhat, miközben édesanyja elfogadó szeretete továbbra is alapvető biztonságot jelenthet.

A lényeg, hogy **ne hagyjuk magára a gyermeket a felnőtté válás kérdéseivel! Ne az internet világosítsa fel helyettünk!** A mai gyermek néhány másodperc alatt választ találhat szinte bármilyen kérdésére. Csakhogy nem biztos, hogy olyan választ kap, amely igaz, életkorának megfelelő vagy összhangban áll családjuk értékeivel.

A serdülők megfelelő információ nélkül könnyen a kortársaktól, és a közösségi médiából szereznek téves vagy félrevezető ismereteket; ezért az életkornak megfelelő felkészítésnek folyamatosnak kell lennie, nem egyszeri „nagy beszélgetésnek”. Ezért a szülőknek érdemes **megelőznie az internetet!** Beszéljünk a menstruációról az első menstruáció előtt. Beszéljünk az éjszakai magömlésről, mielőtt megtörténik. Beszéljünk a szexuális vonzalomról, mielőtt a gyermek egyedül próbálja értelmezni vagy a kortárs csoport befolyásolja. És beszéljünk a pornográfiáról is, mielőtt az internet beszél róla helyettünk!

Nem kell egyszerre mindent elmondani. A jó szexuális nevelés ebben az életkorban sem egyetlen nagy beszélgetés, hanem **sok kicsi, őszinte beszélgetés**. A szülő-kamasz kommunikáció jelentőségét nem lehet túlhangsúlyozni!

Keresztény szemmel

A Biblia szerint az emberi test nem véletlen és nem értéktelen. A zsoltáros így fogalmaz: „Magasztallak, hogy csodálatosan megkülönböztettél.” (Zsolt 139,14)

A kamaszkorban ezt az üzenetet különösen fontos újra kimondani. Amikor a gyermek a tükör előtt áll, talán nem érzi magát „csodálatosnak”. Pattanásokat lát. Túl nagy orrot, túl vékony lábat, túl széles csípőt, túl alacsony vagy túl magas termetet. A keresztény emberkép azonban nem azt állítja, hogy minden ember megfelel valamiféle tökéletes szépségideálnak. Azt mondja, hogy **az ember értéke mélyebbről fakad, mint a külseje**. A gyermekünk értékét nem a tükör, a mérleg, az osztálytársak véleménye vagy a közösségi médiában kapott visszajelzések határozzák meg! A változó testet nem szégyellni kell, hanem megtanulni elfogadni, gondozni és tisztelni.

Ne csak túléljük a pubertást!

Szülőként könnyű úgy gondolni erre az időszakra, hogy csak éljük túl valahogy a kamaszkort! Pedig ennél sokkal többről van szó. Gyermekünk teste előttünk válik felnőtt testté. Ebben az időszakban formálódik egyre erősebben az önképe, értékrendje, férfi vagy női önazonossága, kapcsolati kultúrája és az a kép, amelyet a szerelemről, a szexualitásról és a másik ember tiszteletéről magával visz a felnőttkorba. Ezért a pubertás kor nemcsak nehézség, hanem **különleges lehetőség** is. A szülő szerepe pedig lassan megváltozik, a gyermek kezét vezető felnőttből egyre inkább olyan emberré válunk, **aki mellett biztonságosan lehet felnőni**.

Mit mondjunk?

Ha azt kérdezi: Normális, ami velem történik?

Válasz: Igen. A tested most nagyon sokat változik. Nem mindenki ugyanabban az életkorban és ugyanolyan gyorsan fejlődik.

Ha a lányunk megjed az első menstruációtól, akkor nyugtassuk meg. Ez annak a jele, hogy fejlődik a tested. Nem történt veled semmi baj. Megmutatom, mit kell tenned, és bármit kérdezhetsz tőlem.

Ha a fiunknak éjszakai magömlése volt, legyünk vele megértőek. Ez a fiúk felnőtté válásának természetes része. Nem csináltál semmi rosszat, és nem kell szégyellned.

Ha azt mondja a gyermekünk, hogy csúnya vagyok!

Ne válaszoljunk rögtön: Dehogyan vagy!

Kérdezzünk inkább: Mi történt, amitől most így látod magad?

Majd azt mondhatjuk, hogy tudom, hogy most sok minden változik rajtad. Az értéked azonban nem attól függ, hogy éppen mennyire vagy elégedett azzal, amit a tükörben láatsz.

Ha később fejlődik, mint az osztálytársai, akkor megnyugtathatjuk: Nem versenyben vagytok. Van, akinek korábban, másnak később kezd változni a teste. A te testednek is megvan a saját üteme.

Ha nem akar beszélni, akkor ne ezt mondjuk: Amíg az én házámban élsz, mindent el kell mondanod!

Inkább megértéssel forduljunk felé: Rendben, most nem kell beszélned róla. Csak szeretném, ha tudnád, hogy ha majd szeretnél, itt vagyok.

Ha kínosnak érzi a szexualitással kapcsolatos beszélgetést, akkor igyekezzünk természetesen és megértően kapcsolódni: Értem, hogy erről furcsa velem beszélni. Nekem sem mindig könnyű. De szeretném, ha tőlem is kaphatnál őszinte válaszokat, és nem kellene egyedül keresgélned.

Ha valamit már az internetről tud, akkor fontos, hogy az őszinte kapcsolódás megmaradjon! Örülök, hogy elmondtad. Nézzük meg együtt, mi igaz abból, amit hallottál vagy láttál.

Ha kinevetik a teste miatt, legyünk együttérzőek, és bátorítóak: Sajnálom, hogy ezt mondták neked. Senkinek nincs joga megalázni téged a tested miatt. Beszéljük meg, mi történt, és mit tudunk tenni.

A fejezet útravalója: A kamasz egyik legfontosabb kérdése: „Rendben vagyok így?” A szülő egyik legfontosabb válasza pedig ez: Igen! Látom, hogy változol. Nem kell egyedül megértened mindazt, ami veled történik. Itt vagyunk melletted, kérdezhetsz, és együtt végigmegyünk ezen az úton.

2. fejezet

Fiú vagyok – lány vagyok: identitás a változások között

A pubertás nemcsak a testet változtatja meg. A gyermek egyre többször teszi fel magának – kimondva vagy kimondatlanul – a kérdést: Ki vagyok én? Mitől vagyok értékes? Miben hasonlítok másokra, és miben különbözöm tőlük? Milyen fiú vagyok? Milyen lány vagyok? Elfogadható vagyok így?

Ebben az életkorban a saját nemhez való viszony is hangsúlyosabbá válik. A fiú egyre inkább férfiként kezdi látni önmagát, a lány pedig nővé válásának jeleit tapasztalja meg.

A test változásai kézzelfoghatóan jelzik, hogy gyermekkoruk egy szakasza lezárul, és egy új életszakasz kezdődik. Ez egyszerre lehet izgalmas és bizonytalan. Van, aki büszkén figyeli a változásokat. Más megijed tőlük, vagy szégyelli. Van, aki alig várja, hogy felnőttnek nézzék, más pedig legszívesebben még néhány évig gyermek maradna. A szülő feladata ebben az időszakban nem az, hogy minden bizonytalanságot azonnal megoldjon, hanem hogy biztonságos hátteret adjon a gyermek önazonosságának fejlődéséhez.

„Jó annak lennem, akinek születtem”

A gyermek egészséges önazonosságának egyik fontos alapja, hogy azt élje meg, hogy a szülei örülnek neki, és örülnek annak is, hogy fiúként vagy lányként született. Ez egyszerűnek tűnik, mégsem mindig magától értetődő. Előfordul, hogy a szülők már a várandósság alatt nagyon erősen fiút vagy éppen lányt szeretnének. Ez önmagában természetes emberi érzés. A probléma akkor kezdődhet, ha a csalódottság hosszú távon is megmarad, és a gyermek azt az üzenetet kapja, akár szavakkal, akár viselkedéssel, hogy a szülei valójában más gyermeket vártak.

A kamaszkor különösen érzékennyé teheti erre. Egy lányban mély nyomot hagyhat, ha újra és újra azt hallja: Apád mindig fiút szeretett volna.

Egy fiú számára ugyanilyen fájdalmas lehet: Anyád annyira kislányt várt, amikor megszülettél.

A felnőtt számára ez talán csak családi történet vagy tréfás megjegyzés. A gyermek azonban könnyen így fordíthatja le: Nem pont engem vártak. Vagy: Másnak kellett volna lennem ahhoz, hogy igazán örüljenek nekem.

Ezért fontos, hogy szülőként tudatosan megerősítsük hogy: Örülünk annak, hogy te vagy a gyermekünk. Örülünk annak is, hogy fiú vagy.

Vagy: Örülünk annak, hogy te vagy a gyermekünk. Örülünk annak is, hogy lány vagy.

A gyermeknek nem azt kell éreznie, hogy szerepet játszik azért, hogy megfeleljen szülei elvárásainak, hanem azt, hogy önmagaként szerethető.

Ne akarjuk másnak nevelni, mint aki

A szülők néha tudatosan vagy tudattalanul is olyan elvárásokat helyeznek gyermekükre, amelyek saját beteljesületlen vágyaikból fakadnak. Ha valaki kislányt szeretett volna, előfordulhat, hogy fiát lányosabb viselkedés felé tereli, olyan beceneveket használ, vagy olyan módon öltözteti, amely inkább a szülő vágyáról, mint a gyermekről szól. Ennek fordítottja is előfordulhat. Ilyenkor a legnagyobb veszély nem valamiféle egyszerű, automatikus következmény, hanem az az üzenet, amely a gyermekhez eljut: Akkor örülnek nekem igazán, ha más vagyok, mint amilyennek születtem. Ez az önértékelésben, az önelfogadásban és a saját neméhez való viszonyban is bizonytalanságot okozhat.

Fontos azonban világosan kimondani: az ember szexuális orientációja vagy nemi identitása nem vezethető vissza egyetlen szülői magatartásra vagy gyermekkori eseményre! Az identitás fejlődése összetett folyamat. A szülői felelősség mégis nagyon nagy abban, hogy a gyermeknek ne kelljen a szeretetért cserébe másnak mutatnia magát, mint aki.

A férfiasság és nőiesség nem sablon

A gyermek saját nemének elfogadása nem azt jelenti, hogy minden fiúnak ugyanolyan férfiasnak, minden lánynak pedig ugyanolyan nőiesnek kell lennie. Van csendes fiú és hangos fiú. Van barkácsolós lány és művészi érdeklődésű lány. Van érzékeny fiú és határozott lány. Ezek a személyiségjegyek önmagukban semmit nem vesznek el abból, hogy valaki fiú vagy lány. A szülők gyakran hibát követnek el, amikor túl szűk képet alkotnak arról, milyen egy „igazi fiú” vagy egy „igazi lány”.



„A fiúk nem sírnak. A lányok nem viselkednek így. Ez fiús játék. Ez lányos szakma.”

Az ilyen mondatok könnyen azt üzenik, hogy bizonyos érzések, képességek vagy érdeklődési területek nem férnek össze a gyermek nemével. Egészségesebb azt tanítani, hogy fiúként is lehetsz érzékeny, gondoskodó és együttérző. Lányként is lehetsz határozott, bátor és vezető alkat. A férfiasságból és a nőiességből ne csináljunk sztereotípiákat!

Az apa szerepe a fiú életében

A pubertás során a fiú egyre erősebben figyeli, milyen férfi szeretne lenni. Ebben különösen fontos lehet az apa jelenléte. Nem azért, mintha az apa tökéletes lenne, hanem azért, mert a fiú közelről látja rajta, hogyan működik egy felnőtt férfi.

Hogyan bánik a feleségével? Hogyan dolgozik? Hogyan vállal felelősséget? Hogyan kezeli a kudarcot? Hogyan beszél a nőkről? Hogyan kér bocsánatot? Hogyan kezeli saját indulatait?

Ezekből a mindennapi jelenetektől a fiú sokkal többet tanul a férfiasságról, mint bármilyen elméleti tanításból.

Kamaszkorban különösen fontos az apa megerősítő jelenléte. Egy egyszerű mondat rendkívül sokat jelenthet: Büszke vagyok rád. Vagy: Látom, hogy egyre érettebb férfivá válsz. Ezek a megerősítő mondatok mélyen beépülhet a fiú önértékelésébe.

Az apa szerepe a lány életében

Az édesapa jelenléte a lány önértékelésére is nagy hatással lehet. A lány serdülőkorban egyre jobban érzékeli nőiességét, és egyre érzékenyebb lesz arra, hogyan tekintenek rá mások. Az apa tiszteletteljes, megerősítő jelenléte azt üzenheti számára: Értékes vagy. Nem a külsőd miatt szeretlek. Nőként tiszteletet érdemelsz.

Nagyon fontos azonban, hogy az apa ne tegye a lánya külsejét folyamatos értékelés tárgyává. Lehet dicsérni, de ne csak szépségéért kapjon elismerést!

Érdemes megerősíteni más területeken is: Tetszik, ahogy gondolkodsz. Nagyon együttérző voltál velem. Büszke vagyok arra, ahogy kiálltál magadért.

Így a lány azt tanulja meg, hogy női értékessége sokkal több a külső megjelenésénél.

Az anya szerepe a lány életében

A lány számára az édesanya az egyik legközelebbi női minta. Figyeli, hogyan tekint az anya saját testére. Hogyan beszél magáról? Állandóan elégedetlen a külsejével? Vagy képes az életkorát, a testét és a változásait elfogadni?

A serdülő lány könnyen átveszi édesanyja testhez való viszonyát.

Ha anya rendszeresen azt mondja magáról, hogy szörnyen nézek ki. Milyen kövér vagyok! Öreg vagyok, – akkor lánya a külső túlértékelését tanulhatja meg, és hogy nőként folyamatosan elégedetlennnek kell lennie önmagával. Ha viszont azt látja, hogy édesanyja vigyáz magára, de nem gyűlöli saját testét, az egészségesebb mintát ad. Az anya abban is segítheti a lányát, hogy megértse és elfogadja: a nővé válás és a test változásai az élet természetes és értékes részei.

Az anya szerepe a fiú életében

Az édesanya szeretete a serdülő fiú számára is különleges jelentőségű. Kamaszkorban a fiú egyre inkább leválik róla. Kevésbé igényli a kisgyermekkori gondoskodást, és néha úgy tűnik, mintha távolabb kerülne. Ez természetes, még akkor is, ha néha fájdalmas érzésekkel jár! Az anya feladata ilyenkor részben az, hogy elengedje „kisfiát”, és elfogadja, hogy egyre önállóbb férfivá válik.

Nem kell minden problémáját megoldania a gyermekünknek. Nem kell minden döntését ellenőriznie. De továbbra is szüksége van arra, hogy tudja: Anya szeret engem, és elfogad. Az egészséges anyai szeretet egyszerre tud közelséget adni és teret engedni.

Amikor a kamasz kérdez a nemi identitásról

A mai gyermekek sokkal korábban találkoznak a nemi identitással kapcsolatos fogalmakkal, mint a korábbi generációk. Az iskola, a közösségi média, filmek, influenszerek és kortársak révén különféle nézeteket hallanak arról, mit jelent férfinak vagy nőnek lenni.

Előfordulhat, hogy gyermekünk megkérdezi: Mi van, ha valaki fiú, de lánynak érzi magát? Vagy személyesebben: Mi van, ha én nem érzem magam olyan lánynak, mint a többiek? A szülő első reakciója ilyenkor rendkívül fontos!

A pánik, a megszegyenítés vagy a gúny bezárhatja a beszélgetést. Nem kell azonnal mindent megoldani. Először hallgassuk meg!

Megkérdezhetjük: Mit jelent ez neked? Mióta gondolkodsz ezen? Történt valami, ami miatt most ez foglalkoztat? Milyen érzés erről beszélni?

A meghallgatás nem jelenti azt, hogy a szülő egyetért a gyermek értelmezésével. Azt jelenti, hogy gyermekét annyira fontosnak tartja, hogy meg akarja érteni.

Keresztény szemlélet – méltóság és teremtettség

A Biblia első fejezete szerint: „Isten megteremtette az embert a maga képmására... férfinak és nőnek teremtette őket.” (1Móz 1,27)

A keresztény emberkép számára a férfi és a nő közötti különbség nem véletlen vagy értékkülönbség, hanem a teremtettség része. A Biblia egyrészt különbséget tesz férfi és nő között, másrészt mindkettőt azonos emberi méltósággal ruházza fel.

A fiú nem értékesebb a lánynál. A lány nem értékesebb a fiúnál. Mindketten Isten képmását hordozzák, egyik sem kevésbé mint a másik! Férfinak és nőnek lenni nem rangsor, hanem különbözőség, amely kölcsönös tiszteletet kíván.

A keresztény szülő ezért egyszerre szeretné azt üzeni gyermekének: Hiszem, hogy férfiként vagy nőként értékesen és céllal születél, és bármi legyen is a kérdésed vagy bizonytalanságod, nem veszíted el a szeretetemet.

Ez a kettő együtt különösen fontos. A vita ne legyen fontosabb a gyermeknél! Az identitással kapcsolatos kérdések ma könnyen politikai, vallási vagy kulturális vitává válhatnak. A családi beszélgetés azonban nem vitaest. Ha gyermekünk bizonytalan, nem ideológiával ülünk szemben, hanem a saját gyermekünkkel! A szülő feladata nem az, hogy öt perc alatt győzzön egy vitában, hanem hogy megőrizze azt a kapcsolatot, amelyen keresztül később is hatással lehet gyermekére. Ez nem értékeladás! Éppen ellenkezőleg: az értékeket kapcsolatban lehet a leghitelesebben továbbadni.

Ha gyermekünk tudja, hogy szeretjük, komolyan vesszük, és nem kell attól félnie, hogy elveszíti a családját, nagyobb eséllyel fog velünk beszélgetni a legnehezebb kérdésekről is.

A legfontosabb üzenet: A kamasz önazonossága még formálódik.

Szüksége van szabadságra, hogy gondolkodjon, kérdezzen és felfedezze önmagát. Ugyanakkor szüksége van olyan biztos pontokra is, amelyekhez visszatérhet.

A család egyik legfontosabb üzenete ezért az lehet, hogy Örülünk annak, aki vagy! Nem kell másnak lenned azért, hogy szeressünk. Segítünk neked abban, hogy megismerd és elfogadd önmagadat.

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: Bárcsak fiú/lány lennék!

Ne válaszoljunk rögtön, és ne hengereljük le! Ne az legyen az első felkiáltásunk, hogy ne beszélj butaságokat!

Inkább kérdezzünk: Miért érzed most úgy, hogy könnyebb lenne fiúnak/lánynak lenni?

Majd erősítsük meg: Fontos nekem, hogy megértsem, mi van benned.

Ha azt kérdezi: Örültetek, hogy fiú/lány lettem?

A válaszunk legyen megerősítő a számára: Igen. Örülünk, hogy te vagy a gyermekünk, és annak is örülünk, és hogy fiúként/lányként kaptunk téged.

Ha nem illik bele a tipikus fiú vagy lány szerepekbe

Például a fiú érzékenyebb vagy a lány szeret fiús játékokat játszani: Nem kell olyannak lenned, mint minden más fiú/lány. Sokféleképpen lehet férfiként vagy nőként élni. Az a fontos, hogy a saját képességeidet értékelj és jól használd.

Ha nem szereti a testét

Erősítsük meg: Értem, hogy most nehéz elfogadnod a tested változásait. Adj magadnak időt. A tested még fejlődik, és neked is idő kell ahhoz, hogy megszokd.

Ha identitásával kapcsolatban bizonytalan

Mutassunk barátságosságot, miközben a saját értékrendünket sem adjuk fel! Köszönöm, hogy ezt elmondtad. Nem kell most rögtön mindenre választ találnod. Beszéljünk róla, és szeretném megérteni, hogyan érzel.

Ha fél attól, hogy csalódást okoz

Erősítsük meg a szeretetünk felől: Nem kell bizonyítanod, hogy szerethető vagy. Te vagy a gyermekünk, és szeretünk. A kérdéseidről és nehézségeidről is lehet velünk beszélni.

Ha a kortársai kinevetik, mert „nem elég fiús” vagy „nem elég lányos”

Erősítsük meg a nemi identitásában és az értékességében: Nem mások döntenek el, mennyit érsz. Attól, hogy más az érdeklődésed vagy a személyiséged, ugyanolyan értékes fiú/lány vagy.

Az apa mondhatja a fiának: Örülök annak, ahogy egyre érettebb férfivá válsz. Nem kell olyanná lenned, mint én, és szeretném, ha éreznéd, hogy mindig számíthatsz rám.

Az apa mondhatja a lányának: Nagyon büszke vagyok rád. Nemcsak arra, ahogy kinézel, hanem arra is, amilyen emberré válsz.

Az anya mondhatja a lányának: A nővé válásnak vannak könnyebb és nehezebb részei is. Nem kell egyedül kitalálnod mindent. Bármit megkérdezhetsz tőlem.

Az anya mondhatja a fiának: Látom, hogy egyre önállóbb vagy. Nem szeretnék visszatartani, de mindig számíthatsz rám.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A serdülőkor egyik legmélyebb kérdése: Elfogadható vagyok annak, aki vagyok? A szülő egyik legfontosabb válasza pedig: Igen. Örülünk neked. Nem kell másnak lenned ahhoz, hogy szeressünk, és mindig melletted leszünk.

3. fejezet

Testkép: „Elég szép vagyok?”

A serdülőkorban egyszer csak különös jelentősége lesz a tükörnek. A gyermek, aki néhány évvel korábban még alig foglalkozott azzal, hogyan néz ki, most hosszasan vizsgálhatja az arcát, haját, alakját. Egy pattanás tragédiának tűnhet, néhány plusz kiló miatt szégyellheti magát, túl magasnak vagy túl alacsonynak érezheti magát, és egyetlen osztálytársi megjegyzés napokra elronthatja a kedvét.

Mi történt? Nem feltétlenül lett hiú. Egyszerűen csak elkezdte kívülről is nézni önmagát.

Serdülőkorban egyre fontosabbá válik számára, hogyan látják őt mások. Ehhez társulnak a pubertás gyors testi változásai, a gyermeknek szinte folyamatosan újra kell ismerkednie saját testével. Mire megszokná az egyik változást, már jön a következő. Ebben az időszakban kezd egyre határozottabban kialakulni a **testkép**: az a belső kép, amelyet saját testünkről, külsőnkről és vonzerőnkről hordozunk.

A testkép azonban nem egyszerűen azt jelenti, hogy valaki szépnek vagy csúnyának tartja magát. Beleépül az is, mennyire érzi otthon magát a saját testében, mennyire fogadja el annak adottságait, hogyan viszonyul a változásaihoz, és mennyire kapcsolja össze saját értékét a külsejével. A gyermek a szüleitől nemcsak azt tanulja meg, **hogyan kell gondoznia a testét, hanem azt is, hogyan érdemes gondolkodnia róla.**

Miért nem olyan vagyok, mint ő?

A serdülő természetes módon összehasonlítja magát másokkal. A probléma az, hogy ebben az életkorban az összehasonlítás feltételei rendkívül egyenlőtlenek. Az egyik tizenkét éves fiú már majdnem száznyolcvan centiméter magas, a másik még kisfiús alkatú. Az egyik lány nőiesebb testalkatú, míg osztálytársnőjén éppen csak elkezdődtek a pubertás jelei. Az egyiknek tiszta a bőre, a másik pattanásokkal küzd. Ha a gyermek nem érti, hogy ezek természetes fejlődési különbségek, könnyen arra a következtetésre juthat, hogy „velem valami nincs rendben.”

A szülő egyik fontos feladata ezért a **normalizálás**. Nem azt kell bizonygatnunk, hogy gyermekünk a legszebb az osztályban, hanem segítenünk kell megérteni, hogy a fejlődés nem verseny. A teste még változik. Nem kell pontosan úgy kinéznie, mint a legjobb barátjának. Nem kell ugyanakkor élnie. És főként, **nem kell más testében élnie ahhoz, hogy értékes legyen!**

A tükör mellett megjelent egy másik tükör is: a telefon

A mai kamasz már nemcsak az osztálytársaival hasonlítja össze magát. A telefonján naponta százával jelenhetnek meg előtte olyan emberek, akik szebbek, izmosabbak, karcsúbbak, divatosabbak vagy látszólag boldogabbak nála. Csakhogy amit lát, gyakran nem a teljes valóság, sok minden manipulálhatja a megjelent képet: Megfelelő fény. Beállított testtartás.

Smink. Több tucat elkészített kép közül kiválasztott egyetlen fotó. Filter. Digitális retusálás. Sőt ma már mesterséges intelligenciával létrehozott vagy módosított arcok és testek is megjelenhetnek előtte.

A közösségi médiában történő folyamatos külső összehasonlítás összefügghet a testtel való elégedetlenséggel, és a szerkesztett képek, filterek, valamint a megjelenésközpontú közösségi médiahasználat különösen érzékeny serdülőknél jelenthet kockázatot.

A probléma ezért nem egyszerűen az, hogy „a telefon rossz”. A gyermeknek **médiatudatosságot** kell tanulnia! Amikor egy tökéletes arcot lát, tudnia kell feltenni a kérdést: Ez valóban így néz ki? Mit nem látok ebből az emberből? Lehet, hogy ezt a képet megváltoztatták? Miért mutatja nekem ezt az algoritmus? Ezzel nem tiltjuk el a világtól, hanem megtanítjuk értelmezni azt.

Amikor a lány azt mondja: „Kövér vagyok”

Ilyenkor általában a szülő természetes reakciója: Dehogyan vagy kövér! Csakhogy ezzel sokszor lezárjuk a beszélgetést. Érdemesebb megkérdezni: Miért érzed most így?

Lehet, hogy valaki tett rá egy megjegyzést. Lehet, hogy egy barátnője fogyókúrázik. Lehet, hogy olyan videókat néz, amelyekben minden nő rendkívül vékony. Lehet, hogy egyszerűen megváltozott a teste, és még nem szokta meg. Ebben az életkorban különösen óvatosan kell bánnunk a fogyókúrával, testsúllyal és étkezéssel kapcsolatos megjegyzésekkel. Az egészség természetesen fontos, de a gyermek könnyen azt hallhatja ki egy ártatlannak szánt mondatból, hogy „valami baj van a testemmel.”

Jobb az egészséget hangsúlyozni, mint a kilókat. Ne azért mozogjunk, mert le kell fogyni, hanem mert a mozgás erősít, energiát ad és jól tesz. Ne azért együnk egészségesebben, hogy ne legyünk kövérek, hanem mert testünknek jó tápanyagokra van szüksége.

A cél nem az, hogy a gyermek megszállottan kontrollálja a testét, hanem hogy megtanuljon egészséges módon gondoskodni róla.

A fiúknak is van testképük

Sokáig hajlamosak voltunk úgy gondolni, hogy a testképzavar elsősorban a lányokat érinti. Ma azonban a fiúk is egyre nagyobb nyomással találkoznak azzal kapcsolatban, hogyan kellene kinézniük.

Legyen magas. Legyen széles a válla. Legyen izmos. Legyen erős. Ne legyen túl vékony. Ne legyen kövér. A közösségi médiában különösen erősen jelen van az idealizált férfitest. Emiatt egy teljesen egészséges, átlagos testalkatú fiú is úgy érezheti, hogy „kevés”.

Az American Academy of Pediatrics újabb összefoglalói már külön felhívják a figyelmet arra, hogy a megjelenésközpontú közösségimédia használat és a képek manipulálása fiúknál is kapcsolatba kerülhet testelégedetlenséggel és problémás étkezési mintákkal. Ezért az apák szerepe különösen fontos lehet! Egy apa sokat segíthet azzal, ha nem az izomzatot teszi a

férfiasság mércéjévé. A férfi értékét nem a bicepsze adja! Sokkal fontosabb az ereje mellett az önuralma, felelősségvállalása, hűsége, bátorsága, együttérzése és az, ahogyan másokkal bánik.

Amit a szülő a saját testéről mond, azt a gyermek is hallja

A testképre való nevelés egyik legerősebb eszköze a szülői példa. Ha egy édesanya naponta a tükör előtt elégedetlen, és azt mondogatja, hogy: Milyen kövér vagyok! Szörnyen nézek ki! Már öreg vagyok! – ebből gyermekei azt tanulhatják, hogy a testet állandóan értékelni kell, és a korral csökken az ember értéke. Alap érzéssé válhat, hogy a szépség feltétele annak, hogy elégedett legyek magammal.

Ugyanez igaz az édesapára is! Ha az apa állandóan kineveti saját hasát, más férfiak testét értékeli, vagy a nőket elsősorban a külsejük alapján minősíti, gyermeke ebből is tanul. Ezzel szemben egészen más üzenetet kap, ha azt látja, hogy szülei koruktól függetlenül megbecsülik egymást, dicsérik egymás külsejét, vigyáznak az egészségükre, és hálásak azért a testért, amelyben élnek.

A gyermek számára ebből lassan egy másfajta belső hang alakul ki: Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy értékes legyek.

Ne csak azt dicsérjük, amit látunk!

Nagyon jó azt mondani a lányunknak: Szép vagy – és a fiúnknak: Jól nézel ki. A probléma akkor kezdődik, ha szinte csak a külsejét dicsérjük. Fontos, hogy gyermekünk más tulajdonságait is észrevegyük! A gondolkodását. A humorát. A hűségét. A bátorságát. Az együttérzését. A kitartását. A kreativitását.

Ha egy gyermek folyamatosan azt hallja, hogy értékes, mert szép, akkor könnyen megijed attól, mi lesz, ha egyszer nem érzi magát szépnek. Ha azonban megtapasztalja, hogy egész személyében értékeljük, akkor stabilabb alapra épül az önbecsülése.

A szülő ne legyen a gyermek testének kritikusa

A serdülő teste ne legyen családi humorforrás!

Mekkora lett a feneked! Kezdesz pocakosodni! Micsoda pattanás! Nő már a bajsod? Lehet, hogy szeretetből vagy tréfából mondjuk, de nem biztos, hogy ő annak hallja. Különösen káros lehet, amikor más családtagok előtt tesszük ezt. A serdülőkorban megnő a személyes méltóság és a szemérem jelentősége. A gyermek testéről ne beszéljünk úgy mások előtt, mintha nem lenne jelen! Ha egészségi problémát látunk, természetesen beszéljünk róla. De négyszemközt, tisztelettel.

Amikor több van a háttérben, mint egyszerű elégedetlenség

Majdnem minden kamasz elégedetlen időnként valamivel a testén. Ez önmagában még nem probléma. Figyelmet érdemel azonban, ha a gyermek egyre többet beszél arról, hogy kövér vagy csúnya, rendszeresen kihagy étkezéseket, titokban fogyókúrázik, túlzásba viszi az edzést,

jelentősen megváltozik a testsúlya, kerüli a közös étkezéseket, vagy önértékelése szinte teljesen a külsejétől függ.

Ilyenkor nem az a megoldás, hogy ezt mondjuk: Ezt azonnal hagyd abba! Hanem az, hogy komolyan vesszük, beszélgetünk vele, és szükség esetén gyermekorvoshoz, pszichológushoz vagy más megfelelő szakemberhez fordulunk. A testkép miatti elégedetlenség jelentős probléma a serdülők körében, ezért nem érdemes egyszerű hiúságként elintézni!

Mit tanít a Biblia?

A Biblia nem azt tanítja, hogy a külső jelentéktelen. Az emberi test a teremtett valóság része, amely gondoskodást és tiszteletet érdemel. Ugyanakkor következetesen tiltakozik az ellen, hogy az ember értékét pusztán a látható dolgok alapján mérjük.

Amikor Sámuel Dávid testvérei közül keresi a leendő királyt, Isten figyelmezteti: **„Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.”** (1Sám 16,7)

Ez a mondat különösen erős üzenet a közösségi média világában. A világ azt kérdezi: **„Hogyan nézel ki?”** Isten sokkal mélyebb kérdést tesz fel: **„Mi van a szívedben? Milyen emberré válsz?”**

Ez nem azt jelenti, hogy ne törődjünk a külsőnkkel. Az ápoltság, az egészség és a testünkkel való felelős bánásmód érték. A sorrend azonban nagyon fontos! **Nem azért vigyázunk a testünkre, hogy értékesé váljunk. Azért vigyázunk rá, mert már eleve értékesek vagyunk.** Az ember értéke több annál, amit a tükör vagy mások véleménye visszajelez róla.

A tükörnél fontosabb tekintet

A kamasz sokszor mások tekintetéből próbálja megtudni, mennyit ér.

Tetszem? Szép vagyok? Izmos vagyok? Elég vékony vagyok? Vonzó vagyok? Hányan lájkoltak?

A szülő tekintete azonban még mindig különleges jelentőségű! Nem a kritikátlan dicséretre gondolunk. Hanem arra a tekintetre, amely azt üzeni: **Látlak. Örülök neked. Értékes vagy számomra. Nem kell tökéletes test ahhoz, hogy szerethető legyél.**

A kamasz talán vállat von erre. Talán azt mondja: Jaj, anya! vagy: Hagyjál már, apa! De ettől még hallja! És ezek a mondatok lassan beépülhetnek abba a belső hangba, amellyel majd felnőttként önmagához beszél.

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: Csúnya vagyok. Ne siessünk rögtön cáfolni.

Mondhatjuk: Mi történt, amitől most így érzed magad?

Majd megerősíthetjük: Én nemcsak azt látom benned, hogyan nézel ki. Látom azt is, milyen ember vagy, és nagyon sok mindent szeretek benned.

Ha azt mondja: Kővér vagyok.

Mondhatjuk: Látom, hogy most sokat foglalkoztat a tested. Beszéljünk róla! Történt valami, vagy valaki mondott neked valamit?

Majd bátorítsuk: Az a fontos, hogy egészséges legyél, nem az, hogy pontosan úgy nézz ki, mint valaki az interneten.

Ha az osztálytársai kinevetik: Nagyon sajnálom, hogy ezt mondták neked. Attól, hogy valaki megjegyzést tesz a testedre, még nincs igaza, és nem ő dönti el, mennyit érsz.

Ha egy influenszerhez hasonlítja magát

Beszélgessünk: Nézzük meg együtt ezt a képet! Mit gondolsz, mennyi lehet belőle a valóság, és mennyi a beállítás, a fény, a smink vagy a filter?

Ha azt mondja: Ilyen testet akarok!

Irányítsuk a figyelmét a saját teste felé: Értem, hogy tetszik neked. De minden ember teste más adottságokkal fejlődik. Inkább azt nézzük meg, hogyan tudsz jól bánni azzal a testtel, ami a tiéd.

Ha pattanásos és emiatt szégyelli magát

Ne bagatellizáljunk: Tudom, hogy most nagyon zavar. Keressünk rá együtt megoldást. De szeretném, ha tudnád: amikor rád nézek, nem a pattanásaidat látom először, hanem téged.

Ha a fiú azt mondja: Túl vékony vagyok. Nem vagyok elég férfias.

Láttassuk meg vele a valódi értéket: A férfiasságot nem az izmaid mérete határozza meg. A tested még sokat fog változni, de az, milyen férfivá válsz, sokkal inkább a jellegedben, a döntéseidben és abban látszik majd, hogyan bánsz másokkal.

Ha a lány azt mondja: Nem vagyok olyan szép, mint a többiek.

Láttassuk meg vele a valódi értékét: Nem kell más lányok másolatának lenned. Örülök annak, ahogyan te nézel ki, de még ennél is fontosabb számomra az az ember, akivé válsz.

Ha túl sok filtert használ

Ne szégyenítsük meg! Segítsünk neki, hogy elfogadja magát: Jó játék lehet kipróbálni egy filtert, de kíváncsi vagyok arra, amikor a saját, filter nélküli képedet látod, hogyan érzed magad?

Ez sokkal jobb beszélgetést nyithat, mintha csak a nemtetszésünket nyilvánítanánk ki: Miért csinálsz magadból műembert?

Amit jó, ha rendszeresen hall

Nem kell tökéletesen kinézned ahhoz, hogy szerethető legyél.

A tested változik, és idő kell ahhoz, hogy megszokd.

Vigyázz a testedre, ne harcolj ellene.

Örülünk annak, aki vagy, nemcsak annak, ahogyan kinézel.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A kamasz a tükörben elsősorban a külsejét látja, de a szülő segíthet neki megtanulni, hogy önmagát ennél sokkal teljesebben lássa. A cél nem az, hogy gyermekünk minden porcikáját mindig szépnek tartsa, hanem hogy megtanulja elfogadni, tisztelni és gondozni a testét anélkül, hogy abból mérné le saját emberi értékét.

4. fejezet

Mi történik velem? – Érzelmek és a kamasz agy

Nem értem magamat! Egyik pillanatban jókedvem van, a másikban minden idegesít. Hagyjatok békén! Senki nem ért meg!

Sok szülő számára ismerősek ezek a mondatok. Az a gyermek, aki néhány éve még szinte mindent elmesélt, egyszer csak bezárkózik a szobájába. Egy ártatlannak szánt megjegyzésre megsértődik, egy apró konfliktusból hatalmas vita lesz, majd fél órával később úgy viselkedik, mintha semmi sem történt volna.

A szülő ilyenkor könnyen felteszi a kérdést: **Mi történt a gyermekemmel?** A válasz egyszerre egyszerű és összetett: **serdülővé válik.**

A pubertás kor nem csupán a testet alakítja át. A hormonális változásokkal párhuzamosan az agy fejlődése, az érzelmi reakciók, a gondolkodás és a társas kapcsolatok is jelentősen változnak. A gyermek egyre inkább felnőttként szeretne működni, miközben érzelmi szabályozása és döntéshozatali képessége még fejlődésben van. Ezért tűnhet úgy, mintha időnként két különböző ember lakna benne. Az egyik már önálló akar lenni. A másik még nagyon is vágyik arra, hogy valaki megnyugtassa.

Az agy még fejlődik

Serdülőkorban az agy még nem „kész”. Különösen azok a területek fejlődnek tovább, amelyek a tervezéshez, a következmények mérlegeléséhez, az impulzusok fékezéséhez és az érzelmek szabályozásához szükségesek.

Ez segít megérteni, miért fordul elő, hogy egy kamasz pontosan tudja, mit kellene tennie, mégis mást tesz. Tudja, hogy nem kellene visszaszólnom, de már kimondta. Tudja, hogy holnap dolgozatot írok, tanulnom kellene, de még mindig a telefonját nézi. Tudja, hogy nem kellene ezt elküldenem, de az adott pillanat izgalma, a kortársak nyomása vagy a kíváncsiság erősebbnek bizonyul.

Ebben a korban kell megtanulnia egyre felelősebben dönteni. Ehhez azonban még szüksége van a szülők által adott keretekre, visszajelzésekre és következményekre! Nem az a cél, hogy helyette gondolkodjunk, hanem hogy fokozatosan megtanítsuk gondolkodni.

Az érzelmek hangosabbak lehetnek

Serdülőkorban az érzelmek gyakran felerősödnek, ezért egy-egy helyzet sokkal nagyobb jelentőséget kaphat. Ha a barátja nem válaszol, abból könnyen az lesz: „Biztosan haragszik rám.” Egy rossz jegy pedig már nem egyszerű kudarc: „Nekem soha semmi nem sikerül”. Egy szakítás nem egyszerű csalódás – „soha többé nem leszek szerelmes”. A felnőtt számára ezek túlzásoknak tűnhetnek. A kamasz számára azonban abban a pillanatban nagyon is valóságos érzések. Az egyik legnagyobb hiba, amit ilyenkor elkövethetünk, ha kigúnyoljuk: Ugyan már! Ez legyen a legnagyobb bajod! Majd megtudod, mi az igazi probléma! Ezekkel a mondatokkal talán helyére szeretnénk tenni a dolgokat, de a gyermek azt hallja, hogy **amit érzek, az nem fontos.**

Sokkal többet segít, ha először az érzést értjük meg, és csak utána kezdünk megoldásról beszélni: Látom, hogy ez most nagyon fáj. Értem, hogy csalódott vagy. Meséld el, mi történt! Az elfogadás nem jelenti azt, hogy minden reakcióját helyesnek tartjuk. Lehet egyszerre ezt mondani: **Megértem, hogy nagyon mérges vagy, de így akkor sem beszélhetsz velem!**

Ez az egyik legfontosabb serdülőkori nevelési alapelv: **az érzést elfogadjuk, a viselkedésnek azonban lehet határa.**

„Hagyj békén!” – tényleg ezt akarja?

Serdülőkorban természetes módon megnő a gyermek önállóságigénye. Bezárja az ajtót. Nem akar mindent elmondani. Saját zenét hallgat. Másképpen szeretne öltözni. A barátaival akar lenni. Véleménye lesz olyan dolgokról, amelyekről korábban egyszerűen elfogadta a szülei álláspontját. A szülő ezt könnyen elutasításként élheti meg. Pedig a legtöbb esetben ez a hozzáállás nem azt jelenti, hogy „nincs többé szükségem rád.”

Hanem inkább azt, hogy **szeretném megtudni, ki vagyok nélküled is!**

A serdülő egészséges fejlődéséhez szüksége van valamennyi önállóságra. De ugyanilyen szüksége van arra a biztos tudatra, hogy bármikor visszafordulhat. A jó szülő ilyenkor nem eltűnik, hanem **egy kicsit hátrébb lép**. Nem ellenőriz minden gondolatot. Nem akar minden titkot tudni. De elérhető marad. Ez a különbség nagyon fontos!

A kortársak véleménye hirtelen óriási jelentőségű lesz

A kamasz számára az egyik legfontosabb kérdés az, hogy **„Elfogadnak-e?”**

Ezért a barátok véleménye időnként fontosabbnak tűnhet, mint a szülőké. A szülő ezt fájdalmasan élheti meg: Én tizenhárom éve nevelem, most pedig egy osztálytárs szava többet számít? Bizonyos helyzetekben valóban úgy tűnhet.

A kortárscsoportozás azonban ebben az életkorban a fejlődés természetes része. A gyermek most tanulja meg, hogyan működik a családon kívüli társas világ. A veszély akkor jelenik meg, amikor az elfogadás iránti vágy erősebb lesz saját értékeinél!



„Ha nem teszed meg, gyáva vagy. Ha szeretsz, küldesz képet. Mindenki kipróbálta már. Csak te vagy ilyen gyerekes.”

Ezekre a helyzetekre nem akkor kell először felkészíteni, amikor már megtörténtek. A családban fokozatosan olyan belső értékrendet kell kialakítani, amelyhez a gyermek akkor is vissza tud nyúlni, amikor a szülő nincs mellette.

A cél nem az, hogy egész életében azt kérdezze: Mit engedne meg anyja? Hanem idővel ezt: Én milyen ember szeretnék lenni?

A kamasz vitatkozik, és ez részben jó

A serdülőkor egyik kevésbé népszerű sajátossága a vitatkozás. A kamasz megkérdőjelezi: Miért kell? Ki mondta? Miért pont én? Mi értelme van? Ez időnként nagyon fárasztó. Mégsem feltétlenül rossz jel. A gyermek gondolkodása fejlődik. Már nem egyszerűen elfogadja a szabályokat, hanem szeretné megérteni azok okát. Ez remek lehetőség az értékek átadására. Ahelyett, hogy minden vitát engedetlenségnek tekintenénk, néha kérdezzünk vissza: Te mit gondolsz róla? Szerinted mi lenne ennek a következménye? Te milyen szabályt tartanál igazságosnak?

Persze vannak helyzetek, amikor a szülőnek kell döntenie. A demokratikus család sem azt jelenti, hogy a tizenkét éves gyermek egyenrangúan megszavazza az összes szabályt! A kamasznak még szüksége van határookra. Sőt, a következetes és ésszerű határok biztonságot adnak neki.

A határ nem azonos az uralkodással

Serdülőkorban könnyű két szélsőségbe kerülni. Az egyik szülő mindent ellenőrizni akar: „hol voltál? kivel beszéltél? mutasd a telefonodat! mit írtál? ki tetszik?”

A másik viszont azt mondja: Már nagy, döntse el maga.

Egyik sem ideális! A kamasz egyszerre igényel **szabadságot és kereteket**.

A határ azt üzeni: Bízom benned, de még én vagyok felelős érted.

A kontroll azt üzeni: Nem bízom benned, ezért minden lépésedet figyelem.

A kettő nem ugyanaz! Ahogy érettebbé válik, egyre több szabadságot kaphat. A szabadságnak azonban együtt kell növekednie a felelősséggel.

A telefon az érzelmszabályozás eszközévé is válhat!

Amikor unatkozik: telefon. Amikor szomorú: telefon. Amikor ideges: telefon. Amikor nem tud elaludni: telefon. Amikor vita volt otthon: telefon.

A digitális eszközök ebben az életkorban könnyen nemcsak szórakozássá, hanem **érzelmi menekülőúttá** válhatnak. Ez azért lényeges, mert a kamasznak meg kell tanulnia más módokon is megnyugodni. Beszélgetéssel, mozgással, zenével, imádsággal, csenddel, baráti kapcsolatokkal, humorral, problémamegoldással. Ha minden kellemetlen érzését azonnal digitális ingerrel tompítja, kevesebb lehetősége marad megtanulni elviselni és szabályozni saját érzéseit. Ezért a képernyőhasználat korlátozása nem egyszerűen technikai szabály, hanem **érzelmi nevelés is**.

A szülőnek pedig itt is példát kell mutatnia. Nehéz azt mondani: Tedd le a telefont! – ha apa vacsora alatt üzeneteket olvas, anya pedig beszélgetés közben folyamatosan a közösségi médiát nézi.

A kamasznak továbbra is szüksége van ölelésre

Egy tizenkét-tizennégy éves gyermek gyakran már nem akar úgy oda bújni szüleihez, mint ötévesen. De ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy nincs szüksége szeretetteljes érintésre.

A forma változhat. Egy vállveregetés. Egy ölelés. Egy játékos érintés. Apa keze a fiú vállán. Anya ölelése egy nehéz nap után. Természetesen tiszteletben kell tartanunk a kamasz növekvő szeméremérzetét és személyes határait. De ne következtessünk abból, hogy néha elutasítja az ölelést arra, hogy többé nincs szüksége a testi érintésre. Lehet, hogy csak másképpen van rá szüksége.

Anya és apa szerepe is változik

A gyermek serdülőkorával a szülőnek is fejlődnie kell. A kisgyermek szüleiből lassan egy fiatal felnőtt kísérőivé válunk. Ez különösen nehéz lehet. Az anya talán nehezen engedi el a gyermekét. Az apa pedig esetenként úgy érzi, most már „be kell keményíteni”, hogy bírja az életet. Pedig a kamasznak mindkettőjükre szüksége van. Szüksége van gyengédségre és bátorításra. Megértésre és következetességre. Elfogadásra és iránymutatásra.

Az anya és az apa ezt sokszor eltérő módon adja, éppen ezért gazdagíthatják egymást a nevelésben. A legnagyobb biztonság pedig továbbra is az, ha a gyermek azt látja: szülei nem egymás ellenében nevelik, hanem együttműködnek.

Amikor már nem „csak kamaszkor”

Fontos azonban, hogy ne írjunk minden problémát automatikusan a hormonok számlájára. A tartós lehangoltság, erős szorongás, önsértés, ismétlődő halállal kapcsolatos gondolatok, jelentős étkezési változások, komoly alvászavar, hirtelen társas visszahúzódás vagy a korábbi érdeklődés elvesztése olyan jelzés lehet, amelyet komolyan kell venni.

Ilyenkor ne azt mondjuk: Majd kinővöd! – hanem segítséget keresünk!

A jó szülő nem attól jó szülő, hogy minden problémát egyedül old meg, hanem attól is, hogy felismeri, mikor szükséges szakember támogatása.

Mit tanít a Biblia?

A Biblia nem beszél kamaszkori agyfejlődésről, de nagyon sokat mond az érzelmekről, az önuralomról, a bölcsességről és a szülő-gyermek kapcsolatáról.

Az egyik fontos alapelv: **„A szelíd válasz elfordítja a haragot.”** (Péld 15,1)

Ez különösen hasznos lehet egy felfokozott kamasz-szülő vitában. Ha a gyermek felemeli a hangját, a szülőnek nem szükséges ugyanilyen hangerővel válaszolnia. Az önuralom nemcsak a gyermek feladata. A szülő is modell.

A Biblia az önuralmat a Lélek gyümölcsei között említi (Gal 5,22-23). Ez fontos üzenet a kamasz számára is: az erős érzés nem feltétlenül jelenti azt, hogy engedelmeskednünk kell neki. Lehetek nagyon mérges, mégsem kell bántanom. Érezhetek erős vonzalmat, mégsem kell minden vágyamat azonnal követnem. Lehetek csalódott, mégsem kell feladnom.

A keresztény nevelés ezért nem az érzelmek elnyomására tanít, hanem arra, hogy **felismerjük őket, megértsük őket, majd felelősen döntsünk arról, mit kezdünk velük.**

Ez világnézettől függetlenül is az érzelmi érettség egyik alapja.

A cél nem a tökéletes kamasz!

A szülő könnyen azt kívánja: Bárcsak mindig nyugodt lenne! Bárcsak elsőre szót fogadna! Bárcsak mindent elmondana! De talán nem ez a legjobb cél! A cél inkább egy olyan fiatal, aki lassan megtanulja felismerni, mit érez; szavakba önteni, mi történik benne; vállalni a felelősséget a viselkedéséért; bocsánatot kérni; határokat tartani; és jó döntéseket hozni akkor is, amikor erős érzések dolgoznak benne. Ehhez idő kell. Sok beszélgetés. Néhány bocsánatkérés. És valóságos szeretet.

Mit mondjunk?

Ha azt mondja, hogy „hagyj békén!”

Ne sértődjünk meg azonnal!

Mondhatjuk: Rendben, adok egy kis időt. De szeretném, ha tudnád, hogy itt vagyok, ha beszélni szeretnél.

Ha nagyon dühös

Látom, hogy nagyon mérges vagy. A haragodról beszélhetünk, de egymást nem bántjuk és nem beszélünk egymással tiszteletlenül!

Ha felemeli a hangját

Meghallgatom, amit mondani szeretnél, de beszélj velem úgy, ahogyan te is szeretnéd, hogy veled beszéljek!

Ha sír egy olyan dolog miatt, amely nekünk jelentéktelennek tűnik

Ne mondjuk: Ezért sírsz?

Mondjuk inkább: Látom, hogy neked ez most nagyon fáj. Szeretnél beszélni róla?

Ha összeveszett a barátaival

Nem akarom rögtön megmondani, mit kell tenned. Előbb meséld el, mi történt, és gondolkodjunk együtt.

Ha rossz döntést hozott

Ne kezdjük mondani: Én megmondtam!

Inkább: Ez most nem sikerült jól. Mit gondolsz, mit tanulhatunk belőle, és mit lehet most helyrehozni?

Ha azt mondja: Mindenki ezt csinálja!

Lehet, hogy sokan csinálják. De nem az dönti el, hogy valami jó-e, hogy hányan teszik. Gondoljuk végig, milyen következménye lehet!

Ha folyamatosan a telefonjához nyúl, amikor feszült

Azt vettem észre, hogy amikor ideges vagy, vagy unatkozol, rögtön előveszed a telefonodat. Keressünk más dolgokat is, amelyek segítenek megnyugodni! Szerinted mi lenne az?

Ha becsukja a szobája ajtaját

Tiszteletben tartom, hogy szükséged van saját térre. Kopogni fogok. Ugyanakkor szeretném, ha tudnád, hogy bármikor kijöhetsz hozzánk beszélgetni.

Ha nem akar mindent elmondani

Nem kell minden gondolatodat megosztanod velem. De ha valami bánt, veszélyes helyzetbe kerültél, vagy segítségre van szükséged, szeretném, ha tudnád, hogy hozzám mindig jöhetsz.

Ha bocsánatot kell kérnünk tőle

Ez is fontos mintamondat: Tegnap túl indulatosan beszéltem veled. Igazam lehetett abban, amit kértem, de nem volt helyes, ahogyan mondtam. Sajnálom.

Ezzel nem veszítünk tekintélyt! Éppen azt tanítjuk meg, hogyan vállal felelősséget egy érett ember.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A kamasz erős érzelmei nem ellenségeink, hanem annak jelei is, hogy a gyermek egyre összetettebb belső világot él meg. A feladatunk nem az, hogy minden érzését megszüntessük, hanem hogy megtanítsuk felismerni, kifejezni és felelősen kezelni őket. Érezhet bármit, de meg kell tanulnia, hogy uralkodhat az érzésein, nem kell, hogy az indulatai irányítsák.

5. fejezet

Barátság, vonзалom, szerelem

Anya, tetszik valaki!

Kevés mondat képes olyan gyorsan megváltoztatni egy szülő arckifejezését, mint ez. Tegnap még kisgyermekünk volt, ma pedig egyszer csak arról beszél, hogy valaki tetszik neki. A szülőben azonnal kérdések sokasága jelenhet meg: Nem túl korai ez még? Mit jelent az, hogy tetszik neki? Jární akarnak? Mit engedjünk meg? Beszéljünk róla, vagy inkább ne csináljunk belőle nagy ügyet?

A 10-14/15 éves életkorban a barátságok jelentősége megnő, és a pubertás testi-lelki változásai következtében megjelenhet a romantikus vagy szexuális vonзалom is. Ez természetes része a fejlődésnek. A gyermek azonban még csak tanulja, hogyan értelmezze ezeket az új érzéseket.

A szülő feladata ezért nem az, hogy megakadályozza az érzések kialakulását – erre egyébként sem lenne képes -, hanem hogy segítsen megérteni azokat. Az érzések megjelenése és az, hogy mit kezdünk velük, két különböző dolog. Ezt talán ebben az életkorban kell először igazán megtanulnia.

Barátság, a későbbi párkapcsolatok gyakorlótere

Mielőtt a szerelemről beszélnénk, érdemes a barátságról beszélni. A gyermek az első mélyebb emberi kapcsolatait természetesen a családban tapasztalja meg, később azonban a barátságokon keresztül tanulja meg egyre önállóbban, hogyan kell kapcsolatot teremteni másokkal.

Egy jó barátságban megtanul figyelni; megosztani; megbízni; titkot tartani; bocsánatot kérni; konfliktust rendezni; hűségesnek lenni; és elfogadni azt is, hogy a másik ember nem mindig azt akarja, amit ő. Ezek ugyanazok a képességek, amelyekre később egy tartós párkapcsolatban és házasságban is szüksége lesz. Ezért ne becsüljük le a kamaszkori barátságokat!

Amikor gyermekünk sír, mert összeveszett a legjobb barátjával, felnőtt szemmel könnyen mondhatjuk: Majd kibékültök. Vagy: Találsz majd másik barátot. Számára azonban ez valóságos veszteség! Ha komolyan vesszük a barátságait, egyben arra is tanítjuk, hogy az emberi kapcsolatok értékesek.

Amikor megjelenik a vonзалom

A pubertással együtt megváltozik az is, ahogyan a fiúk és lányok egymásra tekintenek. Az a fiú vagy lány, aki néhány éve még egyszerűen csak osztálytárs volt, egyszer csak „más” lesz. A gyermek izgulni kezd, ha meglátja. Fontossá válik, mit gondol róla. Szeretné, hogy észrevegyék. Többet foglalkozik a külsejével. Megjelenhet az első rajongás. Ez a szülő számára néha aranyosnak, máskor ijesztőnek tűnhet.

Fontos azonban, hogy ne nevéssük ki! Ha gyermekünk azt mondja: Szerelmes vagyok, ne azt válaszoljuk, hogy: Ugyan már, tizenkét évesen nem is tudod, mi az a szerelem!

Valóban még nem ugyanazt érti szerelem alatt, mint egy felnőtt. Az érzése azonban valóságos! Ha kinevetjük, valószínűleg nem az érzés fog megszűnni, csak legközelebb nem nekünk fogja elmondani.

Sokkal jobb megkérdezni: **Mi az, ami annyira tetszik benne?** Ebből nagyon érdekes beszélgetés születhet. Talán ezt mondja: Vicces. Kedves hozzám. Nagyon szép. Mindig meghallgat. Mindenki szereti.

Ezekből a válaszokból a szülő bepillantást nyerhet abba is, mit tart gyermeke értékesnek a másik nemben.

Vonzalom vagy szerelem?

A kamasz számára a kettő könnyen ugyanaz. Valaki tetszik neki, ezért azt gondolja: Szerelmes vagyok. Pedig érdemes megtanítani, hogy a **vonzalom, a rajongás és az érett szerelem nem ugyanaz!** A vonzalom sokszor gyorsan kialakul. Megfoghat bennünket valakinek a külseje, humora, hangja vagy személyisége. A rajongás már erősebb érzelmi állapot. Az ember sokat gondol a másakra, idealizálja, és könnyen azt érzi: Ő tökéletes.

A valóságos szerelem azonban több ennél. A szeretet idővel megismeri a másik ember valóságát is. Nemcsak azt kérdezi: **Mit érzek iránta?** Hanem ezt is: **Mi a jó neki?** Az érett szerelemben helye van a tiszteletnek, türelemnek, felelősségnek, önuralomnak és az elköteleződésnek is.

Egy tizenkét éves gyermeknek természetesen még nem kell érett házastársi szerelmet megélnie. De már most elkezdheti megtanulni, hogy **a szerelem több mint egy érzés.** Ez fontos alap lesz a későbbi kapcsolataiban.

Járunk

Ma már felső tagozatos gyermekek között is teljesen hétköznapi mondat lehet, hogy van egy barátom/ barátnőm. A szülő első reakciója ilyenkor nagyon fontos! Nem érdemes sem pánikba esni, sem túlzott jelentőséget tulajdonítani a dolognak.

Először inkább derítsük ki: **Mit jelent neki az, hogy „járunk”?** Lehet, hogy mindössze annyit jelent, hogy egymás mellett ülnek a szünetben. Lehet, hogy üzeneteket küldenek egymásnak. Lehet, hogy kézen fogva mennek haza. És természetesen előfordulhat az is, hogy már testi közeledéssel kísérleteznek. Ne feltételezzünk azonnal semmit! Kérdezzünk!

Ebben az életkorban a szülő továbbra is felelős azért, hogy megfelelő határokat adjon. De ne gondoljuk, hogy negatív következmények nélkül ugyanolyan szabadságot adhatunk mint egy tizennyolc éves fiatal esetében.

A cél azonban ne egyszerűen a tiltás legyen! Ha csak azt mondjuk: Nem járhatsz senkivel! – a gyermek érzése nem fog megszűnni. Legfeljebb titokban folytatja a kapcsolatot.

Sokkal jobb megmagyarázni: Teljesen rendben van, hogy tetszik valaki. Ebben az életkorban azonban még tanuljátok a kapcsolatokat, ezért szeretnénk olyan határokat adni, amelyek megvédenek benneteket attól, hogy túl gyorsan kerüljétek olyan helyzetekbe, amelyekre még

nem vagytok készen. A határ így nem büntetés, hanem védelem.

Az első szerelmet ne gúnyoljuk ki!

Szülőként néha kedvünk támad viccelődni: Na, jön a vőlegény! Mikor lesz az esküvő? Megvan már a menyasszony? A felnőttek számára ez játék. A kamasznak azonban kínos lehet. Különösen kellemetlen, ha mindez nagyszülők, testvérek vagy barátok előtt történik. A gyermek érzelmi világát ugyanúgy tiszteletben kell tartani, mint a testi határait. Ha bizalmasan elmondja, hogy valaki tetszik neki, ezt ne tegyük az esti családi vacsora témájává!

A bizalom egyik alapja, hogy **amit bizalmasan osztott meg velünk, azzal felelősen bánunk.**

Az első csalódás is valódi fájdalom

Az első szerelemhez gyakran az első visszautasítás is hozzátartozik. Nem szeret. Mással jár. Szakított velem. Felnőtteként tudjuk, hogy valószínűleg lesz még más szerelem is. Ő ezt akkor nem tudja, nem úgy érzi. Ezért ne mondjuk, hogy majd jön másik!

Előbb legyünk vele, éreztessük az együttérzésünket: Látom, hogy ez most nagyon fáj. A csalódások ugyanakkor fontos dolgokat is taníthatnak. Nem mindenkit kapunk meg, akit szeretnénk. A másik ember szabad. Nem kényszeríthetjük arra, hogy szeressen bennünket. A visszautasítás fájhat, de nem csökkenti az értékünket! Ezek az érett kapcsolati kultúra fontos alapjai.

Féltékenység nem egyenlő a szeretettel

A kamaszok a filmekből és a közösségi médiából könnyen azt tanulhatják meg, hogy az erős féltékenység a nagy szerelem jele. Pedig nem feltétlenül az!

Kivel beszéltél? Miért nem válaszoltál? Mutasd meg a telefonodat! Ne beszélj vele! Ha szeretsz, akkor ezt megteszed. Ezek nem feltétlenül a szeretet jelei. Lehetnek a birtoklás, bizonytalanság vagy kontroll jelei is. Már ebben az életkorban érdemes megtanítani azt, hogy **a szeretet nem birtokol!**

A másik embernek lehetnek barátai. Lehet saját véleménye. Lehet nemet mondania. Lehet szüksége saját térre. Az egészséges kapcsolatban nincs szükség arra, hogy állandóan bizonyítsuk a szeretetünket.

„Ha szeretsz, akkor...”

Ez az egyik legfontosabb mondat, amelyre fel kell készítenünk gyermekünket!

Ha szeretsz, megcsókolsz. Ha szeretsz, küldesz egy képet. Ha szeretsz, nem mondd el a szüleidnek. Ha szeretsz, megengeded. Ez manipuláció!

A szeretet nem követeli meg, hogy valaki saját határait megsértse. Nagyon fontos, hogy a kamasz képes legyen felismerni, hogy **attól, hogy valakit szeretek, vagy nagyon tetszik nekem, még mondhatok neki nemet!**

És a másik embernek is joga van nemet mondani nekem. Ez a gondolat később a szexuális kapcsolatokban is alapvető jelentőségű lesz.

A család az első párkapcsolati iskola

A *Feketén-fehéren* c. könyvünk egyik fontos gondolata, hogy a gyermek jövőbeli párkapcsolatában szükséges bizalom kialakulását segíti, ha otthon biztonságos, szeretetteljes légkört tapasztal, és látja szülei egymás iránti szeretetét és bizalmát.

A gyermek ugyanis nem akkor kezd tanulni a párkapcsolatról, amikor először lesz szerelmes. Évek óta tanulja. Figyeli, hogyan beszél apa anyával; hogyan beszél anya apával; megölelik-e egymást; tudnak-e bocsánatot kérni; tisztelik-e egymás véleményét; megalázzák-e egymást vita közben; hűségesek-e; és tudnak-e örülni egymásnak?

Mindezekből kialakul benne egy belső kép: **Ilyen egy férfi és egy nő kapcsolata.** Ezért amikor a gyermek első szerelméről beszélünk, valójában nem a nulláról indulunk. Évek óta tanítjuk.

Beszéljünk pozitívan a házasságról!

A mai gyermek rengeteg negatív üzenetet hallhat a párkapcsolatról.

Válások. Megcsalások. Bántalmazás. Csalódások. Gúnyos megjegyzések, viccek a házasságról. Ha kizárólag ezeket hallja, könnyen kialakulhat benne, hogy „a szerelem előbb-utóbb úgyis elmúlik.”

A problémákat nem kell elhallgatni, de fontos megmutatni a másik oldalt is.

Létezhet hűség. Lehet évtizedeken keresztül szeretni ugyanazt az embert. Lehet konfliktus után kibékülni. Lehet öregedő testtel is vonzónak látni a házastársunkat. Lehet újra és újra egymást választani. A gyermek egyik legerősebb párkapcsolati útravalója az lehet, ha ezt nemcsak hallja, hanem **otthon látja.**

Mit tanít a Biblia?

A Biblia nagyon pozitívan beszél a szeretetről és a férfi-nő kapcsolatról.

A teremtéstörténetben ezt olvassuk: **„Nem jó az embernek egyedül lenni.”** (1Móz 2,18). Az ember kapcsolatra teremtett lény. A Biblia azonban az érzelmek mellett az elköteleződésről is beszél. A szeretet egyik legismertebb leírása szerint: **„A szeretet türelmes, jóságos... nem keresi a maga hasznát...”** (1Kor 13,4-5)

Ez egészen más szeretetkép, mint az a hozzáállás, hogy „azt akarom, hogy az enyém legyen.”

A bibliai szeretet kérdése nem csupán az, hogy **mit kapok ettől a kapcsolattól?** Hanem az, hogy **Hogyan tudok jól szeretni?** A keresztény szexuális nevelés ezért ne a szerelemtől akarja megóvni a gyermekeket. Éppen ellenkezőleg! Arra szeretné felkészíteni, hogy egyszer majd **jól tudjon szeretni.** Tudjon jól választani. Tudjon várni. Tudjon hűséges lenni. Tudjon nemet mondani. Tudjon áldozatot hozni. És tudjon elköteleződni. Világnézettől függetlenül ezek olyan kapcsolati értékek, amelyek egy tartós párkapcsolatot is erősítenek.

Ne akarjuk helyette kiválasztani, kit szeressen!

A szülőknek természetesen lehet véleménye gyermekük barátairól. Sőt, bizonyos helyzetekben kötelességünk közbelépni. De veszélyes lehet, ha túl korán elkezdjük mi eldönteni, hogy: Ő hozzád való. Ő nem hozzád való. Milyen szép pár vagytok!

Egy 12-13 éves gyermek még ismerkedik saját érzéseivel. Adjunk neki teret. Figyeljünk. Kérdezzünk. Tanítsuk.

Ha pedig veszélyt látunk – manipulációt, jelentős korkülönbséget, szexuális nyomást, kontrollt vagy bántalmazást -, akkor természetesen határozottan lépünk közbe! A szeretetteljes szabadság nem jelent szülői passzivitást.

A serdülő első kérdése természetesen ez: **Tetszik nekem?** Ahogy érik, azonban egyre több kérdést kell megtanulnia feltenni: Tisztel engem? Jól bánt másokkal? Őszinte? Megbízhatok benne? Elfogadja a határait? Jó emberré tesz ez a kapcsolat? Én jól bánok vele? Én tudom tisztelni? Szabadabb vagyok mellette, vagy állandóan bizonyítanom kell? Ezek már az érett párválasztás első kérdései. Tizenkét évesen még nem házastársat választ, de most kezd megtanulni, **mire érdemes figyelni egy kapcsolatban.**

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: Tetszik valaki.

Ne kezdjük a kihallgatást! Mondhatjuk: Tényleg? Mesélg róla! Mi az, ami tetszik benne?

Ha azt mondja: Szerelmes vagyok.

Ne nevéssük ki! Ez biztosan nagyon izgalmas érzés. Mesélsz róla?

Ha azt mondja: Járunk.

Mit jelent nektek az, hogy jártok? Mit szoktatok együtt csinálni? Ez sokkal többet elárul, mint az azonnali tiltás vagy engedély.

Ha azt kérdezi: Szabad barátomnak/barátnőmnek lennie?

Mondhatjuk ezt: Teljesen természetes, hogy tetszik valaki. Beszéljük meg, mit jelenthet egy kapcsolat a te életkorodban, és milyen határok segíthetnek abban, hogy jól bánjatok egymással.

Ha kinevetik, mert még senki nem tetszik neki

Nem kell azért szerelmesnek lenned, mert mások már azok. Mindenki máskor jut el ide.

Ha ő utasított vissza valakit

Jogod van nemet mondani, de próbáld úgy tenni, hogy közben ne alázd meg a másikat. Az ő érzései is értékesek.

Ha féltékeny

A féltékenység valódi érzés, de attól még nem birtokolhatjuk a másik embert. Gondoljuk végig, mitől félsz valójában?

Ha ezt mondják neki: Ha szeretsz, akkor megteszed.

Tanítsuk meg válaszolni: Attól, hogy szeretlek vagy kedvellek, még mondhatok nemet.

Vagy: Ha fontos vagyok neked, akkor a nem választ is tiszteletben tartod.

Ha valaki intim képet kér tőle

Soha nem kell képet küldened magadról azért, hogy bizonyítsd, szeretsz valakit. Aki szeret és tisztel, nem kényszerít erre.

Ha túl sokat akarunk tudni

A szülő mondhatja: Nem kell minden részletet elmondanod. Csak szeretném, ha tudnád, hogy a kapcsolatokról, szerelemről és csalódásról is mindig beszélhetsz velünk.

Ha a saját házasságunkról beszélünk

Mi sem azért szeretjük egymást, mert mindig mindenben egyetértünk. A szeretetchez hozzátartozik, hogy tanulunk egymásra figyelni, megbocsátani és újra egymást választani.

Egy mondat, amit rendszeresen hallhat: Nem kell sietned! A szerelem gyönyörű dolog, de az érzéseiddel együtt azt is meg kell tanulnod, hogyan bánj jól a másik emberrel és önmagaddal.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A kamasz első szerelmének nem az a legfontosabb kérdése, hogy meddig fog tartani. Lehet, hogy néhány hét múlva véget ér. Mégis fontos tanulási lehetőség, mert most kezdi megtapasztalni a vonzalmat, a közeledést, a visszautasítást, a féltékenységet, a határokat és a másik ember szabadságát. Szülőként nem az a feladatunk, hogy helyette érezzünk vagy válasszunk, hanem hogy segítsünk neki megtanulni, hogy a szeretet nemcsak arról szól, hogy mit érzek, hanem arról is, hogyan bánok azzal, akit szeretek.

6. fejezet

Szexualitás

A felső tagozatos években elérkezik az a pont, amikor a szexualitásról már nem lehet csupán annyit mondani, hogy „majd beszélünk róla, ha nagyobb leszel”. A gyermek teste változik, megjelenhet a szexuális érdeklődés és vonzalom, a kortársak egyre többet beszélnek ezekről a kérdésekről, az interneten pedig néhány másodperc alatt olyan információkhoz és képekhez juthat, amelyek feldolgozására még egyáltalán nincs felkészülve. Ha mi, szülők hallgatunk, attól gyermekünk még nem marad tudatlan. Valaki más beszélni fog vele! Egy osztálytárs. Egy idősebb gyermek. Egy influenzszer. Egy közösségi oldal. Vagy egy pornográf oldal.

Ezért ebben az életkorban már nem az a kérdés, hogy beszéljünk-e a szexualitásról, hanem az, hogy ki alakítja ki gyermekünkben a szexualitásról alkotott első komolyabb képet? Jó lenne, ha ebben még mindig anya és apa lennének a legfontosabb és legbiztonságosabb források.

A szexualitás több, mint szex

Az egyik legfontosabb dolog, amit gyermekünknek átadhatunk, hogy a szexualitás sokkal többet jelent a nemi aktusnál!

Hozzá tartozik a testünk; a férfi vagy női mivoltunk; a vonzalom; az érzelmek; az intimitás; a kötődés; a szeretet; a felelősség; a másik ember tisztelete; és végső soron az a képességünk is, hogy mély, elkötelezett kapcsolatban tudjunk élni valakivel.

Éppen ezért a szexuális nevelés nem egyszerűen biológiaóra!

Természetesen gyermekünknek tudnia kell, hogyan működik a teste, hogyan történik a fogamzás, mi a menstruáció, a magömlés vagy a terhesség. De ha csupán ezeket tanítjuk meg, akkor a szexualitás egyik legfontosabb dimenziója marad ki az, hogy mit jelent szeretettel és felelősséggel kapcsolódni egy másik emberhez.

A *Feketén-fehéren* c. könyvünk egyik végigvonuló alapgondolata éppen az, hogy a gyermek szexuális nevelése jóval korábban kezdődik a biológiai felvilágosításnál. A bizalom, a kötődés, a szülők egymáshoz való viszonya és az otthon látott férfi-nő kapcsolat mind hozzájárul ahhoz a kapcsolati mintához, amelyet később magával visz. Serdülőkorban elérkezett az idő arra, hogy erről már tudatosan beszéljünk vele!

Miért gondolok most ilyenekre?

A pubertással együtt a nemi hormonok működése is megváltozik, és ennek következtében megjelenhet vagy erősebbé válhat a szexuális érdeklődés és vágy. Egy fiú észreveszi a lányokat. Egy lány számára egyszer csak más jelentősége lesz annak, hogy egy fiú hogyan néz rá. Megjelenhetnek fantáziák, testi izgalmi reakciók, erotikus gondolatok. Ezek sok keresztény családban zavarba ejtő kérdéseket okozhatnak.

A gyermek esetleg azt gondolja: Rossz vagyok, mert ilyet érzek? Fontos világosan különbséget tennünk a vágy megjelenése és a döntéseink között. **A szexuális vágy önmagában nem teszi rossz a gyermeket!** A pubertás természetes része, hogy teste szexuálisan is éretté kezd válni.

A kérdés nem az, hogy „szabad-e bármit éreznem?” Hanem az, hogy mit kezdek azzal, amit érzek? Ez nagyon fontos különbség! Az érettség egyik jele ugyanis éppen az, hogy az ember nem minden érzését és vágyát követi automatikusan. Lehetek mérges, mégsem kell megütnöm valakit. Vágyhatok valamire, mégsem kell ellopnom. Érezhetek szexuális vonzalmat, mégsem kell azonnal szexuális kapcsolatba lépnem. Az érzés valóságos, de a döntés továbbra is az enyém! A szabadság nem azt jelenti, hogy mindent megteszek, amit szeretnék.

A mai kultúra gyakran azt az üzenetet közvetíti: Ha valami jólesik, miért ne tennéd? Ez azonban nagyon szűk értelmezése a szabadságnak. **Valójában az igazán szabad ember nem az, aki minden vágyát azonnal kielégíti, hanem az, aki képes dönteni közöttük!** Ez az önuralom. Az önuralom nem a vágyak letagadását jelenti. Nem azt mondja, hogy nem érzek semmit, hanem ezt: érzem, de én döntöm el, mit kezdek vele.

Ezt a képességet már ebben az életkorban érdemes fejleszteni, nemcsak a szexualitás területén, hanem a telefonhasználatban, étkezésben, indulatkezelésben, pénzköltésben és más területeken is. Aki minden kellemetlen érzését vagy vágyát azonnal kielégíti, annak később sokkal nehezebb lesz hűségesnek, kitartónak és felelősségteljesnek lennie.

Szex és szeretet nem ugyanaz

Ezt a különbséget is érdemes már felső tagozatban megtanítani. A szexuális vonzalom nagyon erős lehet. A szerelem érzése szintén nagyon erős lehet. De egyik sem garantálja önmagában, hogy két ember jól tud egymással bánni. Valakit erősen kívánhatok úgy is, hogy valójában alig ismerem. Lehetek szerelmes úgy is, hogy a másik ember nem bánt velem jól. És előfordulhat, hogy valaki azt mondja: szeretlek, miközben nyomást gyakorol rám.

Ezért fontos megtanítani gyermekünknek, hogy a szeretetet nem elsősorban az bizonyítja, hogy valaki mit mond, hanem az is, hogyan bánt velem. Tisztel? Elfogadja a határait? Tud várni? Elfogadja a nem választ? Nem használ ki? Nem aláz meg? Nem akar birtokolni? Ezek sokkal fontosabb kérdések annál, hogy: tetszem-e neki?

A szexualitás következményekkel jár

A serdülőkor egyik sajátossága, hogy a gyermek egyre inkább szeretné kipróbálni a felnőtt világ dolgait, miközben még nem mindig képes teljesen átlátni azok következményeit.

A szexuális kapcsolatnak azonban vannak következményei. Testiek. Érzelmiek. Kapcsolatiak. És akár egész életre szóló következményei is. Egy fiú és egy lány szexuális együttlétéből gyermek foganhat. Ezt nem szabad elhomályosítani!

A nemi szervek biológiai működése nemcsak az örömszerzéshez, hanem a szaporodáshoz is kapcsolódik. A kamasznak ezért már meg kell értenie a fogamzás alapjait, a terhesség lehetőségét és a nemi úton terjedő fertőzések kockázatát is!

Az életkornak megfelelő, tudományosan pontos szexuális nevelés nem növeli a korai szexuális aktivitást; a jobb informáltság inkább felelősebb döntéshozatallal és egyes vizsgálatokban a szexuális élet későbbi megkezdésével jár együtt. Ez fontos üzenet azoknak a szülőknek, akik attól félnek, hogyha beszélnek róla, akkor kedvet csinálnak hozzá. Nem a beszélgetés kelti fel a szexuális érdeklődést. A pubertás már érdeklődik! A kérdés inkább az, hogy gyermekünk felkészülten vagy felkészületlenül találkozik ezekkel az érzésekkel?

A hallgatás nem védelem

A szülő gyakran abban bíz, hogy „az én gyermekemet ez még nem érdekli.” Lehet. De az osztálytársait valószínűleg már érdekli. És amit ő maga még nem keres, az is megtalálhatja. Egy elküldött videó. Egy csoportos chat. Egy pornográf kép. Egy erotikus mém. Egy idősebb gyermek megjegyzése. Ezért fontos, hogy megelőzzük ezeket az élményeket legalább az alapvető beszélgetésekkel.

A nemzetközi szakmai ajánlások is azt hangsúlyozzák, hogy az életkornak megfelelő szexuális nevelés fokozatos folyamat, a serdülőkorban már a testi változások mellett kapcsolatokról, beleegyezésről, szexuális egészségről, biztonságról és felelős döntésekről is beszélni kell.

Nem egyetlen „nagy beszélgetés” kell

Régen sok családban volt egy kínos beszélgetés. Az apa behívta a fiát. Az anya leültette a lányát. „Most már elég nagy vagy ahhoz, hogy beszéljünk valamiről...” Majd elhangzott egy félórás előadás. És soha többé nem beszéltek róla. Ennél sokkal jobb, ha a szexualitásról való beszélgetés természetes része a családi kommunikációnak. Egy film kapcsán. Egy reklám kapcsán. Egy internetes történet kapcsán. Egy osztálytárs esetén. Egy kérdés nyomán.

Nem kell mindent egyszerre elmondani.

A gyermek életkorának megfelelően újra és újra visszatérhetünk ugyanahhoz a témához, egyre mélyebben. A cél az legyen, hogy amikor gyermekünknek valóban nehéz kérdése lesz, ne az legyen az első gondolata: Ezt biztosan nem mondhatom el otthon. Hanem az, hogy erről anyával vagy apával lehet beszélni.

Apa beszéljen a fiával – anya a lányával?

Ennek sok előnye lehet. A fiú számára természetesebb lehet bizonyos testi változásokról az apjával beszélni, hiszen apa maga is átélte ezeket.

A lánynak pedig édesanyja saját tapasztalatai segíthetnek a nővé válás kérdéseiben. De ebből ne csináljunk merev szabályt! Egy fiú kérdezhet az anyjától. Egy lány kérdezhet az apjától. A legfontosabb az, hogy kapjon őszinte, tiszteletteljes választ. Sőt, annak is van értéke, ha a gyermek azt látja, hogy anya és apa képes kulturáltan és természetesen beszélni a szexualitásról. Ebből azt tanulja, hogy ez nem mocskos vagy szégyellnivaló téma, hanem az emberi élet fontos része.

Miért érdemes várni?

Keresztény családban könnyű annyival lezárni a kérdést: Mert a Biblia tiltja a házasság előtti szexet. Ez világos határt húz, de egy kamaszban rögtön megszülethet a következő kérdés: De miért?

Erre érdemes válaszolni. A keresztény szexualitika nem abból indul ki, hogy a szex rossz. Éppen ellenkezőleg! Azért helyezi a szexualitást a házasság szövetségébe, mert nagy értéket tulajdonít neki. A szexuális kapcsolatban az ember nemcsak a testét adja. Megnyílik. Kiszolgáltatottá válik. Kötődik. Bizalmat ad.

És a férfi-nő kapcsolat természeténél fogva az új élet lehetőségét is hordozza. A bibliai gondolkodás ezért a testi egyesülést összekapcsolja az elköteleződéssel: „Lesznek ketten egy testté.” (1Móz 2,24).

Az „egy test” nem egyszerűen biológiai aktus. Egy olyan kapcsolat képe, amelyben két ember egymást választja, egymáshoz tartozik, és felelősséget vállal egymásért.

Ezért mondhatjuk gyermekünknek: Nem azért érdemes várni, mert a szexualitás bűnös dolog lenne, hanem azért, mert túl értékes ahhoz, hogy felelőtlenül bánjunk vele. Ez az üzenet egy nem hívő fiatal számára is érthető: az intimitáshoz bizalom, kölcsönösség, érettség és felelősség tartozik.

A tisztaság, nem a vágy hiánya

Keresztény környezetben a „tisztaság” szó néha félreérthető. A kamasz azt gondolhatja: A tiszta embernek nincsenek szexuális gondolatai. Ez nem igaz! A tisztaság nem azt jelenti, hogy nem érzünk vágyat! Azt jelenti, hogy megtanulunk felelősen bánni vele. Nem használjuk a másik embert saját vágyaink kielégítésére. Nem tárgyasítjuk. Nem manipuláljuk. Nem lépjük át a határait. És saját döntéseinkben is megtanuljuk az önuralmat.

Pál apostol így fogalmaz: „...hogy mindegyikőtök szentségben és tisztességben tudjon élni...” (1Thessz 4,3–5). A hangsúly nem a test megvetésén, hanem a tisztességen, megbecsülésen van.

Hogyan bánok a saját testemmel? És hogyan bánok a másik ember testével?

Ne félelemmel neveljük! A szexuális nevelést lehet félelemre építeni: Terhes leszel! Elrontod az életed! Isten megbüntet! Mit fognak rólad/rólunk gondolni?

Lehet, hogy ezek rövid távon visszatartanak bizonyos viselkedéstől, de nem feltétlenül alakítanak ki érett értékrendet. Sokkal fontosabb, hogy gyermekünk belülről értse azt, hogy a testem érték. A másik ember teste is érték. Nem kell sietnem. A vágyam nem irányít engem. Tudok nemet mondani. Nem kell bizonyítanom semmit ahhoz, hogy szerethető legyek. Ezekből fokozatosan belső meggyőződés alakulhat ki.

Ha már történt valami

Egy nagyon fontos dolgot már most érdemes leszögezni. Lehetséges, hogy gyermekünk olyan dolgot tett vagy látott, amit mi nem szerettünk volna. Csókolózott. Átlépett egy határt. Erotikus képet látott. Szexuális tartalmú üzenetet váltott. Vagy esetleg ennél több történt. A szülő első reakciója ilyenkor döntő lehet. Ha kiabálunk, megszegényítjük vagy azt mondjuk: Hogy tehetted ezt velünk? – akkor a gyermek azt tanulja meg, hogy legközelebb titkolózzon.

A felelősségről természetesen beszélni kell. Lehetnek következmények is. De először őrizzük meg a kapcsolatot: Köszönöm, hogy elmondtad. Szeretünk. Nézzük meg, mi történt, és mit kell most tennünk.

A keresztény nevelésben a kegyelem nem azt jelenti, hogy semminek nincs következménye. Azt jelenti, hogy egy rossz döntés után is van út a helyreállításhoz. Ez nagyon fontos üzenet egy kamasz számára!

Mit mondjunk?

Ha azt kérdezi: Miért érdekelnek most ennyire a lányok/fiúk?

Mert változik a tested, és a pubertással a vonzalom is erősebbé válhat. Ez természetes része a felnőtté válásnak. Az a fontos, hogy megtanuld jól kezelni ezeket az érzéseket.

Ha azt kérdezi: Baj, ha vannak szexuális gondolataim?

Attól, hogy megjelenik benned egy gondolat vagy vágy, még nem vagy rossz. A felnőtté válás része, hogy megtanulod, hogy nem minden gondolatot és vágyat kell követned.

Ha azt kérdezi: Miért nem lehet egyszerően lefeküdni azzal, akit szeretek?

Mert a szexualitás nemcsak egy jó érzés. Testileg és érzelmileg is nagyon közel engedsz magadhoz valakit, és ennek következményei lehetnek. Mi azt szeretnénk, hogy egyszer olyan kapcsolatban éld meg a szexualitást, ahol szeretet, bizalom, felelősség és tartós elköteleződés is van.

Keresztény családban hozzátehetjük: Mi ezért hisszük azt, hogy a szexualitás legbiztonságosabb és legteljesebb helye a házassági szövetség.

Ha azt mondja: De mindenki csinálja.

Lehet, hogy így beszélnek róla, de attól, hogy valamit sokan tesznek, még nem biztos, hogy neked is meg kell tenned. A fontos kérdés az, hogy te milyen ember szeretnél lenni, és milyen következményeket szeretnél vállalni.

Ha azt kérdezi: Miért kell várni?

Nem azért, mert a szex rossz. Éppen azért, mert értékes. Vannak dolgok, amelyekhez érettség, bizalom és felelősség kell. A várakozás nem elvesz valamit tőled, hanem segít felkészülni arra, hogy egyszer jól tudd megélni.

Ha azt mondja: Nem tudom mindig irányítani, amit érzek.

Az érzéseidet nem mindig tudod megválasztani. Azt viszont fokozatosan megtanulhatod, hogy mit teszel velük. Ezt hívjuk önuralomnak.

Ha megkérdezi: Hogyan lesz a kisbaba?

Ebben az életkorban már ne mesékkel válaszoljunk. A gyermek akkor foganhat meg, amikor egy férfi hímivarsejtje egyesül egy nő petesejtjével. Ez természetes biológiai folyamat, és szívesen elmagyarázzuk részletesebben is, ha szeretnéd.

Ha azt kérdezi: Lehet valaki terhes az első alkalomtól?

Igen. Ha a fiú és a lány olyan szexuális kapcsolatba kerül, amelyben a hímivarsejt eljuthat a petesejthez, már az első alkalommal is létrejöhet terhesség.

Ha erotikus tartalommal találkozott

Ne azzal kezdjük, hogy miért nézted meg?

Inkább azt mondjuk, hogy: köszönöm, hogy szóltál. Mit láttál, és hogyan került eléd? Beszéljünk róla, hogy tudd, mit jelentett, és mit érdemes tenni, ha ilyennel újra találkozol.

Ha azt mondja: Erről nagyon kínos veletek beszélni.

Legyünk tapintatosak: Elhiszem. Nekünk sem mindig könnyű. De inkább beszéljünk kicsit kínosan, mint hogy egyedül maradj olyan kérdésekkel, amelyek fontosak neked.

Ha hibázott

Igyekezzünk ítélkezés mentesen segíteni: Nem örülünk annak, ami történt, és beszélnünk kell róla. De ettől nem lettél kevésbé a gyermekünk, és nem lettél kevésbé szerethető. Nézzük meg együtt, hogyan lehet ebből jól továbbmenni.

Amit érdemes rendszeresen hallania: A szexualitás nem bűnös szégyellni való dolog, hanem felelősséggel járó érték. Nem kell sietned. A vágyad nem az ellenséged, de nem is kell, hogy az irányítson. Aki szeret, tiszteli a határaidat. A tested értékes, és a másik ember teste is az. Bármilyen kérdésed van, beszélhetsz velünk róla.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A jó szexuális nevelés nem azt tanítja a kamasznak, hogy féljen a saját testétől vagy vágyaitól. Arra tanítja, hogy értse meg őket, tudjon felelősen bánni velük, és a másik emberre ne saját vágyai eszközeként, hanem tiszteletre és szeretetre méltó személyként tekintsen. A szexualitás érték, éppen ezért érdemes megtanulni jól bánni vele.

7. fejezet

Önkielégítés, beszéljünk arról is, amiről nehéz

Kevés olyan téma van a serdülőkori szexuális nevelésben, amely ennyire zavarba hozza a szülőket. Mit mondjunk, ha rájövünk, hogy gyermekünk önkielégítést végez?

Normális ez? Tiltsuk meg? Beszéljünk róla? Vagy inkább tegyünk úgy, mintha nem tudnánk róla?

Keresztény családban ehhez gyakran további kérdések társulnak: Bűn-e? Hogyan beszéljünk az önuralomról anélkül, hogy szégyent keltenénk? Mi történik, ha szokássá válik? És hogyan kapcsolódhat mindehhez a pornográfia?

A legrosszabb megoldás valószínűleg az, ha úgy teszünk, mintha ez a téma nem létezne. A pubertással együtt megváltozik a gyermek teste, megjelennek vagy felerősödnek a szexuális gondolatok, a testi izgalmi reakciók és a kíváncsiság. Az önkielégítés sok serdülő életében megjelenik. Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia szerint a maszturbáció a serdülőkori szexuális fejlődés gyakori része, önmagában nem jelent betegséget vagy szexuális zavart. Ez azonban nem jelenti azt, hogy szülőként nincs dolgunk vele.

Először is: ne essünk pánikba!

A szülő első reakciója nagyon fontos. Ha gyermekünk azt érzi, hogy undort, haragot vagy csalódást váltott ki belőlünk, könnyen kialakulhat benne, hogy **„valami baj van velem.”** Vagy: **Erről soha többé nem beszélek otthon.**

Ez különösen veszélyes lehet, mert az önkielégítés körüli titkolózás könnyen összekapcsolódhat a pornográfia használatával is, amely már egészen más kockázatokat hordoz.

Ezért a legfontosabb első lépés, hogy **maradjunk nyugodtak.**

Nem kell úgy tenni, mintha mindegy lenne, de megszegényíteni sem szabad. A szülő célja ne az legyen, hogy öt perc alatt megszüntessen egy viselkedést, hanem hogy gyermekével olyan kapcsolatot őrizzen meg, amelyben a szexualitás kérdéseiről továbbra is lehet beszélni.

A testi érés természetes része

A pubertás során a nemi hormonok működése megváltozik, ezért a serdülőben erősebb szexuális érdeklődés és testi izgalom jelenhet meg. Egy fiú számára például az erekció nem mindig tudatos döntés következménye. Egy lány is tapasztalhat szexuális izgalmat vagy kíváncsiságot.

A kamasznak fontos megértenie, hogy **a teste reakciói nem teszik rossz emberré!** A testi reakció azonban nem azonos a viselkedésünkkel. Ez ugyanaz az alapelv, amelyről az előző fejezetben beszéltünk: **nem minden érzésünket vagy vágyunkat kell automatikusan követnünk.** Az önuralom éppen azt jelenti, hogy egyre inkább képesek vagyunk választani.

Miért válhat szokássá?

Az önkielégítés nemcsak szexuális kíváncsiság miatt ismétlődhet. A serdülő idővel felfedezheti, hogy a viselkedés átmenetileg oldja a feszültséget vagy kellemes érzést ad. Ezért előfordulhat, hogy nemcsak szexuális vágy idején jelenik meg, hanem, amikor unatkozik; amikor feszült; amikor magányos; amikor szomorú; amikor nem tud elaludni; vagy amikor valamilyen kellemetlen érzés elől szeretne elmenekülni. Itt már nagyon fontos különbséget tenni!

Nem feltétlenül maga a szexuális vágy a probléma, hanem az, ha a gyermek azt tanulja meg, hogyha rosszul érzem magam, ezt kell csinálnom, hogy megnyugodjak. Ugyanaz történhet a telefonnal, videojátékkal, evéssel vagy más örömforrásokkal is. Ha egy viselkedés egyre inkább az érzelmi feszültség első számú kezelési módjává válik, érdemes segíteni a kamasznak más megküzdési módokat is kialakítani. A sport, az értő beszélgetés, a közösség, a zene, az alkotás, a pihenés, az imádság, mind segíthet. Ezek nem egyszerű „helyettesítő trükkök”, hanem annak a megtanulását segítik, hogy a kellemetlen érzéseket többféleképpen is tudjuk szabályozni.

Mikor érdemes jobban odafigyelni?

Nem elsősorban a pusztán gyakoriság alapján kell eldöntenünk, hogy baj van-e. Inkább azt érdemes figyelni, hogy uralja-e a viselkedés a gyermek életét? A kényszeres szexuális viselkedés egyik fontos ismérve, amikor a szexuális gondolatok, késztetések vagy viselkedések egyre inkább irányíthatatlanná válnak, és már zavarják a mindennapi életet, kapcsolatokat vagy feladatokat. Érdemes komolyabban foglalkozni vele, ha például a gyermek úgy érzi, képtelen abbahagyni; egyre több időt tölt vele; tanulás, alvás, sport vagy emberi kapcsolatok rovására megy; szinte minden feszültséget ezzel vezet le; pornográfiával kapcsolódik össze; nyilvános vagy nem megfelelő helyzetekben történik; vagy ő maga szenved attól, hogy nem tudja kontrollálni.

Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia is különbséget tesz a fejlődés során előforduló önstimuláció és a túlzott, zavaró, nehezen elterelhető viselkedés között.

Ilyenkor ne csak azt kérdezzük: **Hogyan állítsuk le?** Hanem, hogy **mi lehet mögötte?** Stressz? Magány? Szorongás? Pornográfia? Érzelmi probléma? Valamilyen trauma? Ha a viselkedés kényszeressé válik, vagy jelentős lelki nehézségek kísérik, érdemes gyermekorvos vagy megfelelő pszichológus segítségét kérni.

Az önkielégítés és a pornográfia nem ugyanaz

Ezt nagyon fontos különválasztani. A pubertáskori önkielégítés önmagában nem azonos a pornográfia használatával. A mai digitális környezetben azonban könnyen összekapcsolódhatnak. A gyermek először kíváncsiságból keres valamit. Talál egy erotikus képet. Aztán videót. Majd újra keresi ugyanazt az élményt. Ezzel már egy sokkal erősebb ingerforrás kerül be a folyamatba. A pornográfiáról külön fejezetben fogunk részletesen beszélni, de már itt fontos kimondani: **nem mindegy, mi társul a szexuális izgalomhoz a kamasz fejlődő gondolkodásában!**

Ha újra és újra pornográf tartalom kíséri, az könnyen torzíthatja azt a képet, amelyet a szexualitásról, a férfiakról, nőkről, intimitásról és kölcsönös szeretetről kialakít, ezért a szülő ne csak a viselkedést figyelje, hanem a digitális környezetet is.

A szégyen nem segíti az önuralmat

Sokan úgy próbálják megakadályozni az önkielégítést, hogy erős szégyent kapcsolnak hozzá. „Undorító. Pizskos. Normális ember ilyet nem csinál. Isten haragszik rád.” Az ilyen mondatok rövidtávon félelmet kelthetnek, de nem feltétlenül segítik a belső önuralom kialakulását.

Sőt, könnyen kialakulhat egy kör: feszültség önkielégítés szégyen fogadkozás újabb feszültség majd ismét ugyanaz a viselkedés. A cél nem a megszügyenyítés, hanem az, hogy gyermekünk megtanuljon felelősen bánni saját testével és szexuális vágyával.

A keresztény nevelésben különösen fontos megkülönböztetni a felelősségtudatot a szégyentől. A felelősségtudat azt mondja: „Helytelenül cselekedtem, ezért vállalnom kell a felelősséget, és változtathatok.” A szégyen ezzel szemben azt üzeni: „Én magam vagyok rossz és értéktelen.” A kettő között óriási különbség van!

Mit mond erről a Biblia?

A Biblia nem beszél közvetlenül és egyértelműen az önkielégítésről. Ezért nem helyes olyan bibliai történeteket automatikusan erre vonatkoztatni, amelyek eredetileg másról szólnak. A Biblia azonban nagyon sokat beszél olyan alapelvekről, amelyek ehhez a kérdéshez is kapcsolódnak.

Az önuralomról: **„A Lélek gyümölcse pedig... önmegtartóztatás.”** (Gal 5,22–23)

A gondolataink felelős irányításáról: **„...ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta... azokról gondolkodjatok.”** (Fil 4,8)

A testünkkel felelősen bánjunk: **„...dicsőítsétek tehát Istent testetekben.”** (1Kor 6,20)

A keresztény szemlélet ezért nem elsősorban egyetlen cselekedet körül akar szabályrendszert építeni, hanem egy mélyebb kérdést tesz fel: **Ki irányít kit?** Én irányítom a vágyaimat? Vagy a vágyaim irányítanak engem? Ez már jóval többről szól, mint az önkielégítésről. Ez a felnőtté válás egyik alapvető kérdése.

Beszéljünk az önuralomról pozitívan

Az önuralom sok fiatal számára negatív szó. Azt hallja ki belőle: Nem szabad. Nem lehet. Meg kell tagadnom magamat. Pedig az önuralom valójában képesség. **A szabadság egyik formája.** Azt jelenti: Nem vagyok kiszolgáltatva minden késztetésemnek. Ez hatalmas erő!

Ugyanerre lesz szüksége később a házasságban is. A hűséghez. A konfliktuskezeléshez. Az indulatok kezeléséhez. A pornográfia visszatartásához. Ahhoz, hogy tiszteletben tartsa házastársa határait. Az önuralom tehát nem egyszerűen serdülőkori „szexuális szabály”! Életkészség.

Ne figyeljük meg a gyermek intim életét!

Fontos azonban egy másik határ is. A kamasz egyre inkább igényli a magánszférát. Nem helyes, ha a szülő megszállottan ellenőrzi: mit csinál a fürdőszobában; miért van sokáig a szobájában; mit csinál az ágyban; vagy folyamatosan kérdezetgeti szexuális viselkedéséről.

A cél nem az ellenőrzés. A cél a kapcsolat és a nevelés. A kamasz személyes terének tisztelete ugyanúgy fontos, mint az, hogy értékeket adjunk át neki. Más kérdés természetesen, ha veszélyt látunk: pornográf tartalmat, kényszeres viselkedést, jelentős elszigetelődést vagy más aggasztó jelet. Ilyenkor szülőként kötelességünk közbelépni!

Ne csak a viselkedésről beszéljünk!

Ha gyermekünk rendszeresen önkielégítést végez, érdemes tágabban gondolkodni. Milyen az élete? Vannak barátai? Sportol? Van közössége? Tud pihenni? Van értelmes célja? Mennyit van egyedül? Mennyit használja a telefonját? Milyen tartalmakat néz? Szorong? Magányos? A szexuális viselkedést ugyanis nem lehet teljesen elszakítani az ember egész életétől.

Sokkal könnyebb egészséges önuralmat kialakítani egy olyan életben, amelynek van ritmusa, kapcsolata, feladatai, örömei és céljai.

Ha már szokássá vált

Ne mondjuk azt, hogy: Holnaptól soha többé! Az ilyen nagy fogadalmak sokszor újabb kudarchoz vezetnek. Inkább segítsünk felismerni: Mikor történik? Mi előzi meg? Unalom? Telefonhasználat? Pornográfia? Magány? Stressz? Lefekvés előtti hosszú egyedüllét? Ezután lehet konkrét változtatásokat kialakítani: Kevesebb esti telefon. Több mozgás. Rendszeresebb alvás. Nyitottabb családi élet. Több közösség. Digitális határok.

A cél nem az, hogy a szülő rendőrként ellenőrizze a kamaszt, hanem hogy **segítsen neki saját maga fölött egyre nagyobb felelősséget vállalni.**

A kegyelem itt is fontos!

Keresztény családban könnyen kialakulhat egy olyan helyzet, hogy a fiatal újra és újra megfogadja: Soha többé! Majd ismét megtörténik. Ebből nagy lelki teher alakulhat ki. Úgy érezheti, hogy „Isten biztosan csalódott bennem. Nem vagyok jó keresztény. Én soha nem fogok megváltozni.” Ilyenkor fontos megértenie, hogy a kereszténység központi üzenete nem a hibátlan teljesítmény, hanem a kegyelem és a növekedés lehetősége.

A kegyelem azonban nem passzivitás. Nem azt jelenti, hogy mindegy, mit teszel. Hanem azt, hogy **ha elbuktál, felállhatsz, tanulhatsz belőle, és tovább fejlődhatsz.** Ez az egészséges keresztény nevelés egyik legfontosabb üzenete.

Mit mondjunk?

Ha megtudjuk, hogy önkielégítést végez

Ne mondjuk, hogy hogyan tehetnél ilyet.

Mondjuk inkább: Nem szeretnék megszégyeníteni. Tudom, hogy a pubertásban új érzések és testi reakciók jelennek meg. Szeretném, ha erről is lehetne köztünk őszintén beszélni.

Ha azt kérdezi: Normális vagyok?

Igen. A pubertás során sok fiatal tapasztal szexuális kíváncsiságot és késztetéseket. A fontos kérdés az, hogy megtanulj felelősen bánni velük.

Ha azt kérdezi: Akkor ez teljesen mindegy?

Nem. Attól, hogy valami gyakori vagy természetesen megjelenhet, még érdemes végiggondolni, milyen helyet kap az életedben, és mennyire tudod irányítani.

Ha azt mondja: Nem tudom abbahagyni.

Ne azt válaszoljuk, hogy csak akarni kell!

Inkább: Köszönöm, hogy ezt elmondtad, hogy küzdesz ezzel. Nézzük meg együtt, mikor a legerősebb a késztetés, mi váltja ki, és hogyan tudnál más módon reagálni rá.

Ha pornográfiával együtt történik

Itt nemcsak az önkielégítésről kell beszélnünk, hanem arról is, milyen képek formálják a szexualitásról alkotott gondolkodásodat. A pornó nem jó tanár arra, hogyan működik egy szeretetteljes kapcsolat.

Ha szégyelli magát

Nem szeretném, ha azt gondolnád, hogy ettől rossz vagy értéktelen ember lettél. Beszélhetünk arról, milyen döntéseket szeretnél hozni, de a szeretetünk nem attól függ, hogy mindig hibátlanul viselkedsz-e.

Ha keresztényként azt kérdezi: Isten haragszik rám?

Isten szeretete nem akkor kezdődik, amikor már mindenben tökéletes vagy. Ő arra is tanít, hogyan bánjunk felelősen a testünkkel és a vágyainkkal. Ha valamiben változni szeretnél, ebben is kérheted a segítségét.

Ha azt mondja: Mindenki csinálja.

Lehet, hogy sokan beszélnek róla vagy csinálják. De nem az dönti el, hogyan szeretnél élni, hogy mit tesznek mások. A kérdés az, hogy te milyen kapcsolatot szeretnél kialakítani a saját testeddel és vágyaiddal.

Ha kényszeresnek tűnik

Azt látom, hogy ez már sok idődet és energiádat elveszi, és neked is nehéz kontrollálni. Azért szeretnék segítséget kérni, hogy ne egyedül kelljen küzdened vele.

Amit érdemes rendszeresen hallania: A szexuális vágy nem tesz rossz emberré. Nem minden vágyat kell azonnal követni. Az önuralom tanulható. Ha valamiben elakadtál, beszélhetsz velünk. A tested értékes, ezért érdemes felelősen bánni vele. Egy rossz döntés után is lehet újrakezdeni.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

Az önkielégítésről való beszélgetés célja ne a szégyenkeltés legyen, hanem az önismeret és az önuralom tanítása. A serdülőnek meg kell értenie saját testének működését, ugyanakkor azt is, hogy nem kell minden késztetését automatikusan követnie. A valódi szabadság nem az, hogy mindent megteszek, amit éppen kívánok, hanem az, hogy képes vagyok felelősen dönteni arról, mi szolgálja hosszú távon az életemet, kapcsolataimat.

8. fejezet

Pornográfia – ne várjuk meg, amíg ő találkozik vele először!

Néhány évtizeddel ezelőtt egy gyermeknek még tudatosan keresnie kellett ahhoz, hogy pornográf tartalommal találkozzon. Ma elég lehet egy rosszul megfogalmazott keresés, egy továbbküldött videó, egy közösségi médiában megjelenő ajánlás vagy egy osztálytárs telefonja. A pornográfia ma már nem feltétlenül olyan dolog, amelyet a gyermek keres. **A pornográfia is megtalálhatja a gyermeket.**

Ezért veszélyes az a szülői gondolkodás: Az én gyermekemet ez még nem érdekli. Lehet, hogy valóban nem érdekli, de ettől még találkozhat vele!

A tinédzserek jelentős része arról számol be, hogy akaratlanul találkozott ilyen tartalommal. Ezért a pornográfiáról **nem az első pornográf élmény után kell először beszélgetnünk.** Lehetőleg előtte.

Miért olyan erős hatású?

A kamasz agya még fejlődésben van. Ebben az életkorban az újdonság, az izgalom és az erős érzelmi ingerek különösen nagy figyelmet kapnak. A pornográfia pedig pontosan ilyen ingereket kínál: intenzív, gyorsan változó, szexuálisan izgató képeket és videókat. Ezért egy pornográf kép sokkal mélyebb nyomot hagyhat, mint egy átlagos internetes tartalom.

A gyermek lehet, hogy nem is érti, amit lát. Mégis emlékszik rá. Előfordulhat, hogy egyszerre érez kíváncsiságot, izgalmat, zavart, undort vagy félelmet. Ezek az érzések nem zárják ki egymást.

Egy tizenkét éves gyermek például azt mondhatja: Nagyon rossz volt. Majd másnap mégis újra rákeres. Ez nem feltétlenül azért történik, mert már „pornófüggő”, hanem mert kíváncsi arra az erős élményre, amelyet előzőleg átélt. Éppen ezért nagyon fontos a szülő reakciója!

A pornográfia nem jó szexuális felvilágosítás

Sok kamasz nem azért néz először pornográfiát, mert tudatosan pornográfiát keres. Egyszerűen szeretné megtudni, hogy néz ki a szex? Mit csinálnak a felnőttek? Mi történik egy férfi és egy nő között? Ha erről otthon nem lehet beszélni, az internet könnyen „tanárrá” válik. Csakhogy a pornográfia **nem szexuális felvilágosítás.** Ugyanúgy nem mutatja be a valós szexualitást, ahogyan egy akciófilm sem mutatja be a hétköznapi közlekedést.

A pornográfia célja elsősorban az izgalom előidézése. Ezért nem találjuk meg benne a szeretetet; az elköteleződést; a bizalmat; a gyengédséget; a kölcsönös figyelmet; a kommunikációt; a felelősséget; vagy azt, hogy egy valódi kapcsolatban két embernek tekintettel kell lennie egymás érzéseire és hatáira. Ezzel szemben gyakran túlságosan intenzív, szélsőséges vagy tárgyiasító szexuális viselkedést mutat.

A pornográfia elkezdheti kialakítani a kamasz „szexuális forgatókönyvét”: vagyis azt a belső elképzelést, hogy milyen a szex, mit várhatnak el egymástól a partnerek, és mi számít normálisnak.

Ezért mondhatjuk egyszerűen: **A pornó nem dokumentumfilm a szexről.**

Mit tanulhat belőle tévesen?

Ha egy fiatalnak nincs más hiteles információja, könnyen azt gondolhatja, hogy mindenki így csinálja. Elhiszi, hogy egy férfinak ilyennek kell lennie, és hogy egy nőnek ezt kell szeretnie. Azt kezdi gondolni, hogy a másik ember azért van, hogy kielégítse az én vágyamat. Befogadja, hogy a durvaság a szexualitás természetes része. Elvárásként jelenik meg benne, hogy ha valaki szeret, mindent megtesz.

Ez különösen veszélyes akkor, ha a látott tartalom megalázó, erőszakos vagy tárgyiasító.

A gyermekek számára elérhető online pornográfia egy része erőszakos, nőket lealacsonyító vagy szélsőséges tartalmakat mutat, és az ilyen anyagokhoz való ismételt hozzáférés összefügghet problémás nemi attitűdökkel és viselkedésekkel. Azonban nem minden összefüggés jelent egyszerű ok-okozati kapcsolatot.

Ezért nekünk szülőként nem elég azt mondanunk: Ne nézd!

Meg kell tanítanunk, hogy **amit látsz, az nem megbízható minta egy szeretetteljes férfi-nő kapcsolatáról.**

A pornográfia könnyen tárggyá teszi a másik embert

Az egészséges szexualitásban a másik ember valóságos és értékes **személy**. Van története. Vannak érzései. Vannak határai. Van méltósága. A pornográfiában azonban az ember könnyen pusztán testté válik.

Nem azt kérdezzük, hogy ki ő? Hanem mit tud nyújtani nekem? Ez az egyik legmélyebb különbség az intim szeretetkapcsolat és a pornográf szemlélet között.

A szeretet azt mondja: **Fontos vagy nekem.**

A tárgyiasítás azt mondja: **Arra vagy jó, hogy kielégíts.**

Ezt egy tizenhárom éves gyermek is képes megérteni.

Mi történik, ha egyre többet néz?

Fontos kerülni a túlzó kijelentéseket. Nem igaz, hogy minden gyermek, aki egyszer pornográfiát látott, függővé válik, de a rendszeres használat problémássá válhat. Az erős, újszerű ingerek miatt előfordulhat, hogy a fiatal újra és újra visszatér hozzájuk. Egy idő után pedig az is megtörténhet, hogy egyre több időt tölt ilyen tartalmakkal, nehezebben tudja abbahagyni, vagy már nemcsak kíváncsiságból, hanem unalom, stressz, magány vagy feszültség kezelésére is használja. Ilyenkor ugyanazt a kérdést érdemes feltenni, amelyet az önkielégítésnél is: **Ki irányít kit?** A tartalom kezd egyre jobban uralkodni rajta?

Figyelmeztető jel lehet, ha egyre gyakrabban keres pornográfiát; ha hosszú időt tölt vele; ha titokban használ több eszközt; ha alvás, tanulás vagy kapcsolatok rovására megy; ha egyre szélsőségesebb tartalmakat keres; ha úgy érzi, nem tudja abbahagyni; vagy jelentős szégyen, szorongás és elszigetelődés kapcsolódik hozzá.

Ilyen esetben már nem elegendő a telefon elvétele. Meg kell értenünk a viselkedés hátterét is, és szükség esetén szakember segítségét kérni.

A véletlen találkozás nem ugyanaz, mint a tudatos keresés

Ez nagyon fontos különbség. Ha gyermekünk azt mondja: Valaki küldött egy videót az osztálycsoportba, ne úgy reagáljunk, mintha tudatosan pornóoldalakat keresett volna. Kérdezzük meg: Mi történt? Te mit csináltál? Hogyan érezted magad? Bezártad, vagy tovább nézted? Elküldte valaki másnak is? A cél nem a kihallgatás. A cél annak megértése, mi történt.

Ha minden helyzetben ugyanazzal a következménnyel reagálunk, gyermekünk legközelebb valószínűleg nem fog szólni. Pedig pontosan azt szeretnénk, **hogyan szóljon.**

Ha tudatosan kereste

Itt már más beszélgetésre van szükség, de még ekkor sem a kiabálás legyen az első reakció.

Kérdezzük meg: Mire voltál kíváncsi? Mit szeretnél tudni? Mióta nézed? Milyen gyakran? Van valami, amit nem értesz abból, amit láttál? Lehet, hogy a válasz egyszerű: Kíváncsi voltam.

Ez remek lehetőség arra, hogy átvegyük az internet helyét mint információforrás.

Mondhatjuk: Ha a szexről szeretnél tudni valamit, inkább kérdezz bennünket. Lehet, hogy kínos, de valós válaszokat fogunk adni.

A technikai védelem fontos, de önmagában kevés

Tartalomszűrők. Szülői felügyelet. Keresési korlátozások. Közös családi szabályok. Telefon éjszakai leadása. Ezek mind hasznos eszközök lehetnek, de egyik sem helyettesíti a kapcsolatot!

A UNICEF is hangsúlyozza, hogy a technológiai és szabályozási védelem szükséges, de önmagában nem elegendő. A gyermekek online biztonságához a család, az iskola és a szolgáltatók együttműködésére is szükség van. A legjobb szűrő ugyanis nem a telefonon van.

Eljön az idő, amikor már nem tudunk minden eszközt ellenőrizni, mert ott van a barát telefonja, az iskolai tablet, a közösségi oldalak, a kollégiumi internet.

A végső cél ezért nem az, hogy soha ne férjen hozzá, hanem ha hozzáférhetne is, **legyen belső oka arra, hogy nemet mondjon.**

Ne adjunk korlátlan, ellenőrizetlen internetet túl korán

A 10-14 éves gyermek még nem felnőtt. Attól, hogy technikailag ügyesen használja a telefonját, még nem feltétlenül képes éretten kezelni mindazt, ami azon keresztül elérhető. Ezért a telefonhoz és internethez kapcsolódó szabályok nem a bizalmatlanság jelei. Ugyanolyan életkori védelemről van szó, mint amikor nem engedjük egyedül vezetni az autót.

Érdemes családi szabályokat kialakítani: hol használható telefon; mikor tesszük le este; milyen alkalmazásokat használhat; hogyan kezeljük az ismeretlen üzeneteket; mit teszünk, ha szexuális tartalom jelenik meg?

A szabályok azonban legyenek **életszerűek és közösen érthetőek**, ne pusztán hatalmi eszközök. És amiben lehet, mutassunk mi is példát. Nehéz hitelesen a felelős internethasználatról beszélni, ha a szülő egész este a saját telefonján lóg.

Ne a szégyen legyen a pornográfia szövetségese

A pornográfia egyik legerősebb szövetségese a titok. A másik a szégyen. A gyermek néz valamit. Szégyelli. Nem mondja el. Újra nézi. Még jobban szégyelli. Még kevésbé mer segítséget kérni. Ebből könnyen zárt kör alakulhat ki. A szülő ezt a kört akkor tudja megszakítani, ha képes egyszerre kimondani: Ez nem jó neked, de ettől még szeretünk, és segíteni fogunk.

A kettő nem zárja ki egymást. Lehet világos erkölcsi határt képviselni megszégyenítés nélkül.

Keresztény szemlélet

Jézus a hegyi beszédben nemcsak a külső cselekedetokről, hanem a tekintetünkről és belső vágyainkról is beszél (Mt 5,27-28). Ennek egyik mély üzenete, hogy a szexualitásban nemcsak az számít, mit teszünk fizikailag, hanem az is, **hogyan tekintünk a másik emberre?** Személyként vagy tárgyként?

A bibliai emberkép szerint minden ember Isten képmását hordozza. Ezért egy másik ember teste soha nem egyszerűen fogyasztási cikk. A pornográfia keresztény kritikájának ezért nem elsősorban arról kell szólnia, hogy meztelen embereket látni rossz, hanem arról, hogy **a másik ember nem arra való, hogy a saját szexuális élvezetem eszközévé tegyem.**

A méltóság, kölcsönösség és a másik ember tisztelete igazi érték.

A valós intimitás egészen más

A pornográfia nézője kívül marad. Nincs kockázata annak, hogy visszautasítják. Nem kell figyelnie a másik ember érzéseire. Nem kell konfliktust rendeznie. Nem kell hűségesnek lennie. Nem kell alkalmazkodnia. Nem kell bocsánatot kérnie.

A valódi intimitás ezzel szemben kapcsolat, melyben megismerem a másikat, ő is megismer engem, megbízunk egymásban, kiszolgáltatottá válunk, figyelünk egymásra és felelősséget vállalunk azért, hogyan bántunk egymással.

Ezért a pornográfia és az intimitás nem ugyanaz, hanem egymás ellentétei.

A pornográfia nézni tanít. A szeretet kapcsolódni tanít.

Ha a gyermek pornót nézett, nem romlott el. Ez különösen fontos keresztény családokban.

Ezért ne mondjuk, hogy tönkretetted magad, beszennyezted magad, most már soha nem leszel ugyanolyan. Ezek a mondatok sokkal mélyebb sebeket okozhatnak, mint amennyit segítenek.

A gyermek agya és személyisége továbbra is fejlődik. Lehet új szokásokat kialakítani. Lehet segítséget kérni. Lehet másképpen gondolkodni a szexualitásról. Lehet újrakezdeni.

A keresztény hit egyik központi üzenete éppen az, hogy a múltunk nem kell, hogy végleg meghatározza a jövőnket.

Mit mondjunk?

Mielőtt találkozna pornográfiával

Az interneten találkozhat olyan képekkel vagy videókkal, amelyek meztelen embereket vagy szexuális dolgokat mutatnak. Ezeket pornográfiának nevezzük. Nem jó hely arra, hogy a szexualitásról tanulj. Ha ilyesmivel találkozol, nyugodtan szólj nekünk. Nem leszel bajban.

Ha véletlenül látott valamit

Ne mondd: Mit kerestél már megint? Inkább: Köszönöm, hogy elmondtad. Nem te vagy a hibás azért, hogy valami váratlanul megjelent. Meséld el, mi történt!

Ha kíváncsiságból tovább nézte

Értem, hogy kíváncsi lettél. A kíváncsiság természetes, de a pornó nem megbízható forrás arra, hogyan működik a valódi szexualitás. Ha kérdésed van, beszéljünk róla.

Ha tudatosan kereste

Nem szeretnék megszégyeníteni. Viszont szeretném megérteni, mire voltál kíváncsi, és miért tértél vissza hozzá.

Ha azt kérdezi, hogy miért baj, ha csak nézem?

Mert amit sokszor nézünk, az elkezdi formálni azt, hogyan gondolkodunk. A pornó könnyen olyan képet adhat a szexről, amelyben a másik ember inkább eszköz, mint szeretett személy.

Ha azt mondja, hogy ezek csak videók.

Igen, videók. De a képek is tanítanak bennünket. Éppen ezért fontos megválogatni, mit engedünk rendszeresen a gondolatainkba.

Ha azt mondja, hogy minden fiú nézi.

Lehet, hogy sokan találkoznak vele. De attól, hogy valami gyakori, még nem biztos, hogy jó neked. Neked kell eldöntened, milyen férfivá vagy nővé szeretnél válni.

Ha szégyelli magát

Nem örülünk annak, hogy pornót néztél, de ettől nem lettél rossz vagy szerethetetlen ember. Inkább azt szeretnénk, hogy együtt kitaláljuk, hogyan tudsz ezen változtatni.

Ha úgy érzi, nem tudja abbahagyni

Köszönöm, hogy szóltál. Ez azt jelenti, hogy segítséget szeretnél. Nem kell egyedül küzdened vele. Nézzük meg együtt, mikor és miért keresed, és ha szükséges, kérünk segítséget.

Ha barát küldött neki pornográf videót

Nem kell továbbküldened csak azért, mert neked is elküldték. Töröld, és szólj nekünk, különösen, ha gyermek szerepel rajta vagy valaki megalázó helyzetben van.

Ha azt kérdezi, hogy a valódi szex is ilyen?

Nem. A pornó szórakoztatásra és izgatásra készül. Egy szeretetteljes szexuális kapcsolatban két valódi ember van jelen érzésekkel, határokkal, bizalommal, gyengédséggel és felelősséggel.

Keresztény családban mondhatjuk: Mi azért szeretnénk, hogy ne pornóból tanulj a szexualitásról, mert hisszük, hogy az ember teste és a szexualitás sokkal értékesebb annál, mint amit ezek a képek mutatnak.

Amit fontos rendszeresen hallania: Ha pornográfiával találkozol, elmondhatod nekünk. Nem lesz bajban azért, mert segítséget kérsz. A kíváncsiság természetes, de nem mindegy, honnan kapod a válaszokat. A pornó nem a valódi szeretetet mutatja. A másik ember nem eszköz a szexuális vágyaink kielégítésére. Ha elakadtál, lehet változtatni és lehet újramezdeni.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A pornográfia elleni legjobb védelem nem pusztán egy jó tartalomszűrő, hanem egy olyan családi kapcsolat és belső értékrend, amelyben a gyermek tudja, mit lát, képes kritikusan gondolkodni róla, és mer segítséget kérni. Ne az legyen a legnagyobb félelme, hogy kiderül, amit látott, hanem inkább érezze magát biztonságban, hogy bármit látott, hazajöhet vele. A cél nem csupán az, hogy ne nézzen pornográfiát, hanem hogy megtanuljon a másik emberre ne tárgyként, hanem tiszteletre méltó személyként tekinteni.

9. fejezet

Telefon, közösségi média és a digitális szexuális tér

A mai kamasz életében a telefon már nem egyszerűen egy eszköz. Barátokat talál rajta. Beszélget. Zenét hallgat. Videókat néz. Tanul. Játsszik. Megmutatja önmagát. És egyre inkább ezen keresztül ismerkedik a világgal, a szerelemmel és a szexualitással is.

Ezért a digitális nevelést nem lehet különválasztani a szexuális neveléstől.

A 10-14/15 éves gyermek számára ugyanis a romantikus közeledés sokszor már nem az iskolaudvaron kezdődik, hanem egy üzenettel: „Szia!” Egy szív emojival. Egy reakcióval egy képre.

Majd következhet: Küldesz magadról egy képet? És néha: Küldj olyat, amin kevesebb ruha van rajtad.

A szülőnek tehát nemcsak arra kell megtanítani a gyermekét, hogyan viselkedjen személyesen másokkal, hanem arra is, **hogyan védje meg önmagát a digitális térben.**

Ami az interneten történik, az is valóság

A gyermek könnyen azt gondolhatja, hogy ez csak online történt. Pedig az online élmények nagyon is valódi érzelmeket kelthetnek. Egy sértő komment fáj. Egy megalázó kép szégyent okoz. Egy intim kép kiszivárgása óriási lelki terhet jelenthet. Egy fenyegető üzenet valódi félelmet kelthet. Ezért fontos megtanítani, hogy **a digitális világ nem egy következmények nélküli másik világ.**

A képernyő mögött ugyanúgy emberek vannak, és amit ott teszünk, annak ugyanolyan erkölcsi és kapcsolati jelentősége lehet, mint annak, amit személyesen teszünk.

Küldesz egy képet?

A serdülőkorban egyre nagyobb jelentősége lesz annak, hogy a gyermek hogyan néz ki mások szemében. Ezért egy kérés, hogy: Küldj egy képet magadról! ártatlannak tűnhet. A probléma akkor kezdődik, amikor a kérés fokozatosan egyre intimebbé válik: Küldj olyat, amin fürdőruhában vagy! Küldj egy képet a hasadról! Mutass többet! Ne aggódj, senkinek sem mutatom meg!

Ebben az életkorban nagyon világos szabályt érdemes tanítani: **Intim képet nem küldünk magunkról! Nem azért, mert a testünk szégyellnivaló, éppen ellenkezőleg! Azért, mert a testünk értékes és személyes.** A kép elküldése után ugyanis elveszíthetjük fölötte az ellenőrzést. Le lehet menteni. Képernyőfotót lehet készíteni. Tovább lehet küldeni. Meg lehet osztani. És egy későbbi vita vagy szakítás során vissza is lehet élni vele.

Sexting, amikor a szexualitás üzenetté válik

A „sexting” szexuális tartalmú üzenetek, képek vagy videók küldését jelenti. A gyermek ezt sokféleképpen élheti meg. Lehet kíváncsiság. Flört. Vicc. Kortárs nyomás. Vagy a szerelem bizonyítása: Ha tényleg szeretsz, küldesz egy képet! Ez különösen veszélyes mondat. Mert a szeretetet összekapcsolja azzal, hogy a gyermeknek át kell lépnie saját határait. Ezért már jóval azelőtt beszéljünk erről, hogy ilyen kérés érkezne.

Tanítsuk meg, hogy **aki szeret, nem kényszerít arra, hogy olyat tegyek, amit nem szeretnék.**

A UNICEF arra figyelmeztet, hogy a sexting könnyen szexuális zsarolás alapjává válhat. Egy elküldött intim képet később további képek, pénz vagy más követelések kikényszerítésére használhatnak. Ez ráadásul nemcsak idegenektől, hanem ismerősektől, baráttól vagy volt partnertől is megtörténhet.

Szexuális zsarolás: Ha nem teszed, elküldöm!

A szexuális zsarolás egyik tipikus formája: Ha nem küldesz még egy képet, elküldöm az előzőt az osztálytársaidnak. Vagy: Ha szakítasz velem, mindenki meglátja. A gyermek ilyenkor könnyen pánikba esik. Szégyelli magát. Félt a szüleitől, félt az iskolától. És ezért újabb engedményeket tesz. Pontosan ezért kell jó előre megtanítanunk neki, **hogya valaki zsarol, ne teljesíts újabb kérést! Szólj azonnal egy megbízható felnőttnek!** A zsaroló hatalma ugyanis leginkább abból fakad, hogy a gyermek egyedül marad a titkával. A segítségkérés megtöri ezt.

De eltűnik az üzenet...

Sok fiatal azt gondolja, hogy az eltűnő üzenetek biztonságosak. Úgyis eltűnik. Csakhogy képernyőfotó készíthető. Másik telefonnal lefényképezhető. Elmenthető. Továbbküldhető. Ezért nagyon egyszerű szabályt tanítsunk: **Csak olyat küldj el digitálisan, amivel akkor is együtt tudnál élni, ha más is meglátná!**

Ez nem jelenti azt, hogy minden üzenetünket nyilvánosnak kell tekinteni. Azt jelenti, hogy értsük meg a digitális tartalom fölött nincs mindig teljes kontrollunk.

Grooming, amikor valaki lassan építi ki a bizalmat

A gyermekek gyakran azt tanulják, hogy ne beszélj idegenekkel! Ez azonban a digitális térben már kevés. Az online visszaélés sokszor nem azzal kezdődik, hogy valaki rögtön szexuális dolgot kér. Hanem így: Szeretted ezt a játékot? Én is ugyanabba az iskolába jártam. Nagyon megértelek. Te sokkal érettebb vagy, mint a veled egykorúak. Nekem bármit elmondhatsz.

A grooming lényege, hogy valaki fokozatosan bizalmi kapcsolatot épít ki a gyermekkel, majd ezt használja ki manipulációra vagy szexuális közeledésre.

Különösen figyelmeztető lehet, ha valaki titoktartást kér; ajándékokat vagy pénzt kínál; más platformra akarja átvinni a beszélgetést; képeket kér; szexuális témákat kezd felhozni; vagy arra kéri a gyermeket, hogy ne beszéljen róla a szüleinek.

Nem azt kell tanítanunk, hogy minden online ismerős veszélyes, hanem azt, hogy **aki azt kéri, hogy egy kapcsolatot titkolj a szüleid előtt, azzal kapcsolatban mindig legyél óvatos!**

A veszély néha ismerős személytől jön

Ahogy a személyes visszaéléseknél, az online térben sem csak ismeretlen felnőttek jelenthetnek kockázatot. Lehet osztálytárs. Idősebb diák. Barát. Volt barát. Ismerős.

A UNICEF szexuális zsarolásról szóló anyaga külön hangsúlyozza, hogy ilyen helyzetek gyakran már meglévő személyes kapcsolatokról is kialakulhatnak. Ezért ne azt tanítsuk, hogy az idegenektől félj, hanem azt, hogy **bárki is az, tiszteletben kell tartsa a határaidat!**

AI és hamis intim képek, egy új veszély

A mesterséges intelligencia új helyzetet teremtett. Ma már ahhoz sem szükséges valódi meztelen fénykép, hogy valakiről intim kép készüljön. Elég lehet egy teljesen hétköznapi közösségi médiás fotó. Bizonyos AI-eszközökkel úgy lehet manipulálni a képet, mintha az illető meztelen lenne vagy szexuális helyzetben szerepelne. Ezt nevezhetjük szexuális deepfake-nek vagy „nudifikált” képnek.

A UNICEF 2026 februárjában külön figyelmeztetett arra, hogy a gyermekekről készített AI-generált vagy manipulált szexualizált képek gyorsan növekvő veszélyt jelentenek. Egy UNICEF-ECPAT-INTERPOL vizsgálat 11 országában legalább 1,2 millió gyermek számolt be arról, hogy az előző évben szexuálisan explicit deepfake képet készítettek róla. Ez azért különösen fontos a mai kamaszok számára, mert a gyermek akár azt mondhatja: De én soha nem küldtem meztelen képet! És ez igaz lehet. Attól még valaki készíthet róla hamis képet.

Tanítsuk meg: **Ha rólad AI-val hamis intim kép készül, az nem a te szégyened és nem te vagy a hibás. Azonnal szólj egy felnőttnek!** A hamis kép is okozhat valódi megaláztatást és lelki sérülést. A UNICEF ezért hangsúlyozza, hogy a deepfake szexuális visszaélés is visszaélés.

És ha gyermekünk készít ilyen képet másról?

Erről is beszélnünk kell. A fiatal esetleg viccnek tartja: Csak poénból csináltuk az egyik osztálytársunkról. De ez nem ártatlan tréfa! A másik ember képmásának szexualizálása súlyos megalázás és visszaélés.

Az NCMEC már olyan esetekről is beszámol, amikor iskolások AI-eszközökkel saját osztálytársaikról készítettek mesterségesen meztelen vagy szexuális képeket.

Nagyon világosan tanítsuk: **Más ember testét vagy fényképét digitálisan sem használhatjuk fel úgy, hogy megalázzuk vagy szexualizáljuk!**

Az erkölcsi szabály ugyanaz online, mint személyesen: **A másik ember méltóságát tiszteletben tartjuk!**

Közösségi média és az állandó visszajelzés

A közösségi média másik veszélye kevésbé látványos. A gyermek gyorsan megtanulhatja, hogy akkor vagyok értékes, ha sok lájkot kapok. Akkor vagyok vonzó, ha sokan reagálnak a képekre. Minél szexisebb képet teszek ki, annál több figyelmet kapok. A serdülőkorban, amikor amúgy is rendkívül fontossá válik a kortársak véleménye, ez különösen erős hatás lehet.

Ezért beszéljünk arról is, hogy **mit mutatok meg magamból, és miért?**

Nem kell minden fotót tiltani. Inkább segítsük a gyermeket felismerni saját motivációját: Azért teszem ki, mert szeretem, vagy azért, mert szükségem van arra, hogy mások megerősítsenek? Ezek már az önismeret fontos kérdései.

Ne legyen a telefon titkos második élet

A kamasznak szüksége van bizonyos magánszférára. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egy 11-13 éves gyermeknek teljesen ellenőrizetlen digitális életre van szüksége. A szülő továbbra is felelős érte! Ezért lehetnek életkorhoz illő szabályok. Például: a telefon éjszakára közös helyre kerül; bizonyos alkalmazások használata megbeszéléshez kötött; a gyermek tudja, hogy veszélyes helyzetben a szülő belenézhet az eszközbe; idegentől érkező szexuális vagy fenyegető üzenetet mindig megmutat; új online ismerőssel nem találkozik egyedül.

A cél azonban ne a titkos megfigyelés legyen. Ha lehet, a szabályokat előre beszéljük meg. Ne várjuk meg a bajt!

A szülő példája megint számít

Ha apa minden családi eseményt lefotóz és rögtön közzétesz, a gyermek ezt megtanulja. Ha anya minden pillanatot megoszt, ő ezt látja. Ezért mi magunk is gondoljuk végig: **Mennyit osztunk meg a gyermekünkről?**

Kérünk-e engedélyt egy tizenhárom éves gyermekünktől, mielőtt feltöltjük róla a nyaralós képet? Tiszteletben tartjuk-e, ha azt mondja, hogy ezt ne tedd ki rólam? Ha azt akarjuk, hogy megtanulja tisztelni saját és mások digitális határait, nekünk is ezt kell mutatnunk.

Ha baj történt: először a gyermeket mentsük, ne a tekintélyünket

Tegyük fel, hogy gyermekünk sírva jön hozzánk: Küldtem egy képet, és most azzal fenyeget, hogy elküldi mindenkinek. Ez nem az a pillanat, amikor azt mondjuk: Megmondtam! Vagy: Hogy lehattél ilyen ostoba? A gyermek valószínűleg már pontosan tudja, hogy rossz döntést hozott. Most segítségre van szüksége. Mondjuk ezt neki: **Köszönöm, hogy szóltál. Most együtt megoldjuk.** Mentsük el a bizonyítékokat! Ne küldjön újabb képet. Ne fizessen. Ne engedjen újabb követelésnek. Tiltsa és jelentse az elkövetőt, és szükség esetén vonjuk be az iskola megfelelő szakemberét vagy a hatóságokat.

A UNICEF is azt tanácsolja, hogy szexuális zsarolás esetén a fiatal ne teljesítse tovább az elkövető követeléseit, és mielőbb kérjen megbízható felnőttől segítséget.

Mit tanít a Biblia?

A Biblia természetesen nem beszél telefonról, közösségi médiáról vagy mesterséges intelligenciáról. Az alapelvei azonban ezekre is alkalmazhatók.

Jézus így fogalmaz: **„Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük.”** (Mt 7,12)

Ez lehet a digitális etika egyik legegyszerűbb szabálya. Szeretném, ha engedély nélkül tovább küldenék a képet? Ha nem, én se teszem.

Szeretném, ha mesterséges intelligenciával megalázó képet készítenének rólam? Ha nem, én se készítek másról.

Szeretném, ha a bizalmas üzenetemet megmutatnák másoknak? Ha nem, én is tiszteletben tartom a másik bizalmát.

A Biblia egy másik fontos alapelve: **„Minden szabad nekem, de nem minden használ.”** (1Kor 6,12). Ez a digitális világban különösen időszerű. Nem minden technikai lehetőséget kell kihasználnunk csak azért, mert lehetséges.

A valódi kérdés: **Ez épít engem, és a másik embert? A technológia legyen eszköz, ne gazda!** Nem szeretnénk olyan üzenettel zárni ezt a fejezetet, hogy a telefon rossz. Nem az. A technológia nagyszerű eszköz lehet. Kapcsolatokat tarthat fenn. Tudást adhat. Kreativitást segíthet. Közösséget teremthet. De olyan eszköz, amelyhez érettség szükséges! Egy 11-14 éves gyermeknek ezért még szüksége van szülői útmutatásra.

A cél pedig nem az, hogy tizennyolc éves koráig minden lépését ellenőrizzük, hanem az, hogy egyre kevésbé legyen szüksége az ellenőrzésünkre, mert **kialakul benne a saját belső iránytűje.**

Mit mondjunk?

Mielőtt saját telefont kap

A telefon nagy szabadságot ad, de felelősség is jár vele. Nem azért lesznek szabályaink, mert nem bízunk benned, hanem mert még tanulod, hogyan lehet biztonságosan használni.

Ha valaki képet kér tőle

Egy hétköznapi képet te döntöd el, kinek küldesz el. Intim képet viszont ne küldj senkinek. Ha valaki ilyet kér, nyugodtan mondd: nem.

Mit mondhat a gyermek?

Nem küldök ilyen képet. Ne kérj tőlem ilyet. Ha tisztelsz, elfogadod a nemet.

Ha már küldött képet

Nem örülök annak, hogy elküldted, de most nem az a legfontosabb, hogy leszidjalak. Először nézzük meg, hogyan tudunk megvédeni.

Ha zsarolják

Ne küldj több képet és ne fizess. Mentsük el az üzeneteket, és segítséget kérünk. Nem kell ezt egyedül megoldanod.

Ha idegen ír neki

Nem minden idegen veszélyes, de ha valaki személyes adatot, titkot vagy képet kér, esetleg azt akarja, hogy ne szólj róla nekünk, akkor mindig gyere hozzánk!

Ha online ismerőssel szeretne találkozni

Az online ember lehet teljesen más, mint akinek mutatja magát. Ha valakivel találkozni szeretnél, először beszéljük meg, és ne menj egyedül.

Ha AI-val hamis intim kép készült róla

Ez nem a te hibád, és nem kell szégyellned magad. Valaki visszaélt a képmásoddal. Meg fogjuk tenni, amit lehet, hogy megállítsuk és segítséget kapj.

Ha ő készített másról ilyen képet

Lehet, hogy viccnek gondoltad, de ezzel megaláztál egy valódi embert. Digitálisan is kötelességünk tiszteletben tartani mások testét és méltóságát. Ezt most helyre kell hoznunk.

Ha éjszaka nem akarja leadni a telefonját

Nem büntetésből kérjük. Az alváshoz és ahhoz, hogy ne legyen egész éjjel elérhető számodra minden üzenet, szükséged van digitális pihenőre is.

Ha azt mondja: Mindenki másnak szabad!

Lehet, hogy más családoknak más szabályaik vannak. Mi azért alakítjuk ki ezeket, mert szeretnénk, hogy egyre önállóbban, de közben biztonságosan használd a telefonodat.

Amit fontos rendszeresen hallania: Online is mondhatasz nemet. Intim képet nem kell küldened senkinek. Ha hibáztál, attól még kérhetsz segítséget. Ha valaki zsarol, nem te vagy a hibás azért, hogy ő visszaél veled. Ami digitálisan történik, annak is lehet valódi következménye. Más ember képét és méltóságát online is tiszteletben tartjuk. Bármilyen digitális helyzetbe kerültél, inkább szólj nekünk, mint hogy egyedül maradj vele.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A digitális nevelés végső célja nem az, hogy a szülő mindig lássa, mit csinál gyermeke a telefonján. Az a cél, hogy akkor is jól tudjon dönteni, amikor senki nem figyeli. A telefon lehet ablak a világra, de csak akkor szolgálja gyermekünket, ha megtanulja, hogy a képernyő mögött is valódi emberek vannak, valódi méltósággal, valódi határokkal és valódi következményekkel.

10. fejezet

Kortárs nyomás: Mindenki ezt csinálja!

A serdülőkor egyik legerősebb hatása a kortárscsoport. A gyermek számára ebben az életkorban már nemcsak az számít, mit gondol anyja és apa, hanem az is, hogyan látják őt az osztálytársai, a barátai, a csapata vagy az online közössége. Ez természetes fejlődési folyamat.

A serdülő fokozatosan kilép a család biztonságos világából, és próbálja megtalálni a helyét a kortársak között. Szeretne tartozni valahová. Szeretné, ha elfogadnák. Szeretné, ha nem nevetnék ki.

Ezért ebben az életkorban különösen erős lehet a mondat: **Mindenki ezt csinálja.**

Mindenkinek van TikTokja. Mindenki káromkodik. Mindenki nézett már pornót. Mindenkinek van barátja vagy barátnője. Mindenki küldött már ilyen képet. Mindenki kipróbálta. A kamasz számára a „mindenki” sokszor nem statisztikai adat, hanem érzelmi nyomás. Azt jelenti: **Ha nem teszem meg, lehet, hogy kívül maradok.** Ezért a kortárs nyomás kezelését nem lehet pusztán tiltásokkal megtanítani. Belső tartásra van szükség.

Miért olyan fontos a csoport elfogadása?

A serdülőkorban egyre fontosabbá válik a kortárscsoportozás tartozás. Ez nem azt jelenti, hogy a gyermek már nem szereti a családját, hanem azt, hogy egyre erősebben keresi a helyét a családon kívüli világban is.

Kihez tartozom? Kik fogadnak el? Milyen vagyok mások szemében? Mennyire vagyok menő? Mennyire vagyok kíváncsi? Mennyire vagyok bátor? Ezek a kérdések különösen érzékeny tételek a mások véleményére.

A kortárs nyomás ezért sokszor nem nyílt parancs formájában érkezik. Nem mindig azt mondják, hogy ezt meg kell tenned! Sokszor elég egy félmosoly. Egy gúnyos megjegyzés. Egy csoportos nevetés. Egy szemforgatás. Vagy egy mondat: **Te ezt tényleg még nem próbáltad?** Ez már elegendő lehet ahhoz, hogy a gyermek megkérdőjelezze saját döntését.

A „mindenki” gyakran nem mindenki

Érdemes megtanítani gyermekünknek, hogy amikor valaki azt mondja, hogy mindenki csinálja, az gyakran nem igaz. A kamaszok hajlamosak túlbecsülni, hogy kortársaik milyen gyakran vállalnak kockázatos viselkedést. Ha azt hallják, hogy „mindenki jár valakivel”, könnyen azt gondolják, hogy velük van baj, ha még nincs párjuk. Ha azt hallják, hogy „mindenki néz pornót”, könnyebben elfogadhatónak tartják. Ha azt hallják, hogy „mindenki küld képet”, azt gondolhatják, ez a kapcsolat természetes része.

Ezért jó kérdés: **Mit jelent az, hogy mindenki?** Tényleg mindenki? Az egész osztály? Öt ember? Ketten, akik erről nagyon hangosan beszélnek? Aki a leghangosabb, nem feltétlenül képviseli a többséget. Ez önmagában is felszabadító felismerés lehet.

A csoport nyomása különösen erős lehet a szexualitás területén

A serdülő szexuális fejlődése eleve tele van bizonytalansággal.

Normális vagyok? Elég vonzó vagyok? Már kellene valakivel járnom? Már kellene csókolóznom? Mások tényleg többet tudnak nálam? Ebben a bizonytalanságban a kortársak véleménye különösen erős. A gyermek könnyen olyasmit is megtehet, amit valójában nem szeretne, csak azért, hogy ne maradjon ki.

Egy csók. Egy erotikus üzenet. Egy intim kép. Pornográfia közös nézése. Egy határ átlépése.

Ezért már jóval előre beszéljünk arról, hogy **nem kell semmit megtenned azért, hogy megfelelj nekik**. Aki csak akkor fogad el, ha átléped a saját határaidat, annak az elfogadása túl nagy árat kér.

Ha nem teszed meg, gyáva vagy

A serdülők egyik legerősebb manipulációs eszköze a megszégyenítés.

Gyáva vagy. Még mindig kisgyerek vagy. Anyuci kedvence. Prűd vagy. Unalmas vagy. Ezek a mondatok azért hatnak, mert a gyermek szeretné bebizonyítani, hogy már nem kisgyerek. Ilyenkor nagyon fontos, hogy újradefiniáljuk számára a bátorságot. A bátorság nem mindig azt jelenti, hogy megteszem, amit a többiek. Néha éppen azt jelenti, hogy **nem teszem meg, pedig tudom, hogy emiatt kinevethetnek**. Ehhez sokkal több belső erő kell.

A valódi önállóság egyik jele az, hogy nem a csoport dönti el helyettem, mit teszek.

Ha szeretsz, akkor...

A kortárs nyomás romantikus kapcsolatban még nehezebbé válhat.

Ha szeretsz, megcsókolsz. Ha szeretsz, küldesz képet. Ha szeretsz, nem mondasz nemet. Ha szeretsz, titokban tartod. Ezek nem a szeretet bizonyítékai, hanem nyomasztó gyakorlatok.

A gyermeknek meg kell tanulnia, hogy **a szeretet nem követeli meg, hogy lemondjak a saját határainról**. Sőt, egy valóban szeretetteljes kapcsolatban a másik képes elfogadni a nemet.

Ezt a mondatot érdemes nagyon korán megtanítani: **Ha tisztelsz, akkor a nemet is tiszteletben tartod**.

Ne csak nem kimondására tanítsuk, indokot is adjunk

A szülő könnyen mondhatja, hogy nem! Nem engedem. Nem csinálhatod. Ez bizonyos életkorban és helyzetben teljesen jogos, de hosszú távon ennél többre van szükség. Mert eljön az idő, amikor nem leszünk ott. A gyermek akkor fog tudni jól dönteni, ha van **saját oka** a döntésére. Ezért beszélgessünk vele arról, hogy miért nem szeretne pornót nézni? Miért nem akar intim képet küldeni? Miért szeretne várni a szexuális kapcsolattal? Miért fontos neki a saját testének a méltósága? Miért érték számára a hűség? Miért nem akar másokat kihasználni? A cél az, hogy a szülői szabály lassan **belső meggyőződéssé** váljon.

Segítsünk előre begyakorolni a választ

Furcsának tűnhet, de nagyon hasznos lehet konkrét mondatokat előre gyakorolni. A gyermek stresszhelyzetben sokkal nehezebben találja ki, mit mondjon. Ha azonban már hallotta és kimondta, hogy **nem kérek belőle, engem ez nem érdekel, nem küldök ilyen képet, vagy: nem kell bizonyítanom semmit, esetleg menjünk inkább máshova** – akkor nagyobb eséllyel fogja használni is.

A humor is lehet védelem

Nem minden helyzetet kell konfliktussá változtatni. A kamasz sokszor humorral is ki tud lépni egy kellemetlen helyzetből.

Például: Küldj egy pucér képet! – Majd ha megnyerem az Oscart.

Vagy: Nézd meg ezt a pornóvideót! – Kösz, van jobb dolgom.

A humor csökkentheti a feszültséget, miközben a határ megmarad. Nem minden gyermeknek ez a stílusa, de jó, ha többféle eszköze van.

A barátok megválasztása valóban számít

A Biblia ezt nagyon egyszerűen fogalmazza meg: **„A rossz társaság megrontja a jó erkölcsöt.”** (1Kor 15,33)

Ezt nem úgy kell érteni, hogy gyermekünk kizárólag tökéletes emberekkel barátkozzon. Ilyenek nincsenek. De a baráti kör valóban hatással van arra, mi válik számára természetessé. Ha egy közösségben állandóan megalázzák egymást; pornográf tartalmakat küldenek; szexuális tapasztalatokkal dicsekednek; nyomást gyakorolnak egymásra; alkohollal vagy más kockázatokkal bizonyítják a bátorságukat, akkor egy idő után ezek a dolgok kevésbé tűnnek szokatlannak.

A jó barát ezzel szemben nemcsak szórakoztató társ, hanem olyan ember is, aki mellett jobb döntéseket tudok hozni.

Érdemes időnként megkérdezni: **Milyen emberré válsz ezek között a barátok között?** Ez sokkal mélyebb kérdés annál, hogy rendes gyerekek-e?

Ne szidjük állandóan a barátait

Ha a szülő így beszél: Ez a fiú egy senki. Nem akarom, hogy ezzel a lánnyal találkozz. Az egész társaságotok borzalmas, a kamasz könnyen úgy érzi, hogy őt is támadjuk. Sőt, néha még jobban ragaszkodni kezd a társasághoz. Jobb konkrét viselkedésekről beszélni.

Nem azt kell mondani, hogy pl.: Péter rossz hatással van rád, hanem **azt vettem észre, hogy amikor velük vagy, sokszor olyan dolgokat teszel, amelyeket később megbánsz. Te hogyan látod?** Ez gondolkodásra hívja.

A család legyen olyan hely, ahová nem gáz hazajönni

A kortárs nyomás akkor különösen veszélyes, ha a gyermek úgy érzi, hogyha ezt elmondom otthon, végem.

Ha viszont tudja, hogy lehetséges, hogy anya és apa nem fog örülni, de segítenek, akkor nagyobb eséllyel kér segítséget. Ezért nagyon fontos, hogy ne legyen minden hiba után megszégyenítés.

Ha gyermekünk azt mondja: Néztem valamit a többiekkel, amit nem kellett volna. Az első mondatunk az is lehet, hogy **köszönöm, hogy elmondtad.** Majd természetesen beszélhetünk a felelősségről. A biztonságos kapcsolat nem jelenti a következmények hiányát. Azt jelenti, hogy a gyermek a hibáival együtt is hazajöhet.

A szülői kapcsolat különösen fontos ebben az életkorban

A *Feketén-fehéren* c. könyvünk szemléletében a szülői nevelés egyik fő célja, hogy a gyermek ne maradjon a média és a kortárs csoport kizárólagos befolyása alatt, hanem a családban kapjon életkorának megfelelő irányítást.

Serdülőkorban ez már nem elsősorban parancsokat jelent, hanem beszélgetéseket, közös gondolkodást, értékek megfogalmazását, és olyan családi légkört, ahol lehet nem egyetérteni, kérdezni és akár vitatkozni is. Ha gyermekünk csak azért viselkedik jól, mert fél tőlünk, akkor, akkor kerül a legnagyobb veszélybe, amikor nem vagyunk jelen. Ha viszont belül érti, miért fontos számára egy érték, akkor az akkor is vele marad, amikor egyedül kell döntenie.

A keresztény fiatal sem mentes a nyomástól

Néha keresztény családban úgy gondoljuk, hogy ő tudja, mi a helyes. Valószínűleg tudja, de a tudás és a helyzetben való helytállás nem mindig ugyanaz.

Péter apostol is biztos volt magában: **„Ha mindenki megbotránkozik is, én akkor sem.”** Majd néhány órával később háromszor megtagadta Jézust. (Mt 26,33-35.69-75). Ez nagyon emberi történet. Arra mutat rá, hogy a társas nyomás, a félelem és a helyzet ereje még erős meggyőződés mellett is nagy lehet.

Ezért ne azt mondjuk gyermekünknek, hogy te keresztény vagy, neked ezt tudnod kell! Inkább készítsük fel. Segítsünk végiggondolni: **Mit fogsz tenni, ha egyszer olyan helyzetbe kerülsz, amelyben nehéz nemet mondani?**

A hit itt erőforrás lehet.

Értékek, amelyek alapján dönteni lehet

Ebben az életkorban érdemes a gyermekkel együtt kimondani néhány alapelvet. Nem kell belőlük hosszú szabályzatot készíteni.

Lehet például: Nem teszek olyat más testével, amit nem szeretnék, hogy velem tegyenek. Nem küldök intim képet. Nem használom ki más szerelmét vagy vonzalmát. Nem kell bizonyítanom a bátorságomat kockázatos viselkedéssel. A nemet elfogadom, és az én nem válaszomat is tiszteletben kell tartani. Ha bajba kerültem, segítséget kérek. Ezekből lassan belső iránytű lehet.

Nem baj, ha néha kilóg a sorból

Talán ezt az egyik legnehezebb elfogadni a serdülőnek. Ha saját értékei szerint él, néha valóban kilóghat. Nem mindenki fogja megérteni. Lehet, hogy valaki kineveti. Lehet, hogy kimarad valamiből. Ez fájhat! Ne bagatellizáljuk!

Mondhatjuk például: **Tudom, hogy nehéz másképp dönteni, amikor a többiek mást csinálnak, de nagyon értékes képesség, ha nem a tömeg dönti el helyetted, ki vagy, és felmered vállalni magad.** A felnőtté válás egyik fontos lépése éppen ez. Nem az, hogy már nincs szükségem másokra, hanem az, hogy **másokat szeretve és tisztelve is képes vagyok önállóan dönteni.**

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: De mindenki ezt csinálja!



„Lehet, hogy sokan csinálják. De nézzük meg, te mit gondolsz róla, és milyen következménye lehet számodra.”

Ha azt mondja: Ki fognak nevetni.

Elhiszem, hogy ez rossz érzés. Néha tényleg bátorság kell ahhoz, hogy ne azt tedd, amit a többiek várnak.

Ha azt mondják neki: Gyáva vagy.

Mondhatja: **Lehet, hogy te így gondolod. Én mégis így döntök.** Vagy egyszerűbben: **Nem. Kösz.**

Ha pornót mutatnak neki

Mondhatja: Én ezt nem akarom nézni. Majd lépjen ki a helyzetből.

Ha intim képet kérnek

Nem küldök ilyen képet. Kérlek, ne kérj többet!

Ha azt mondják: Mindenki küld.

Én nem. Ez önmagában teljes mondat.

Ha a barátja ezt mondja: Ha szeretsz, megteszed.

Válaszolhatja: Ha te szeretsz engem, elfogadod, hogy ezt nem szeretném.

Ha utólag megbánta, hogy engedett a többieknek

Ne mondjuk azt, hogy: látod, megmondtam!

Inkább: Mi történt abban a pillanatban, ami miatt nehéz volt nemet mondani? Gondoljuk végig, mit tudsz legközelebb másképp tenni.

Ha fél, hogy elveszíti a barátait

Egy jó barát nem azt várja tőled, hogy a kedvéért olyasmit tegyél, amit helytelennek érzel.

Ha kiállt a saját értékei mellett

Ne csak azt mondjuk, hogy ügyes voltál. Mondjuk azt, hogy: Tudom, hogy nehéz lehetett nemet mondani. Büszke vagyok arra, hogy önállóan döntöttél.

Rövid mondatok, amelyeket érdemes begyakorolni: Nem kérek belőle. Én ezt kihagyom. Nem küldök ilyen képet. Nem kell bizonyítanom semmit. Ez nekem nem fér bele. Ne erőltesd. Menjünk inkább. Ha ezért kinevetsz, az a te döntésed.

Mit tanít a Biblia?

Pál apostol ezt írja: **„Ne igazodjatok e világhoz, hanem változzatok meg értelmetek megújulásával, hogy megítélhessétek, mi az Isten akarata, mi az, ami jó, ami neki tetsző és tökéletes.”** (Róm 12,2)

Ez nem arra hív, hogy a keresztény ember mindenben különbözzön másoktól, hanem arra, hogy ne pusztán azért tegyen valamit, mert mindenki más is ezt teszi. Gondolkodjon. Mérlegeljen. És legyen saját meggyőződése.

Ez az üzenet világnézettől függetlenül is fontos. Az érett ember nem automatikusan követi a tömeget. Képes feltenni a kérdést: **Ez valóban jó nekem és másoknak?**

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A serdülőkor egyik legnagyobb feladata, hogy a gyermek lassan megtanuljon mások között élni anélkül, hogy elveszítené önmagát. A cél nem az, hogy ne érdekelje mások véleménye, hanem hogy a kortársak elfogadása ne legyen fontosabb saját értékeinél, méltóságánál és biztonságánál. A valódi önállóság ott kezdődik, amikor már nem azért mondok igent vagy nemet, mert anya, apa vagy a barátaim ezt várják tőlem, hanem mert tudom, miben hiszek és milyen ember szeretnék lenni.

11. fejezet

Határok, beleegyezés és bántalmazás

A serdülőkorban a gyermek egyre önállóbbá válik. Több időt tölt a családon kívül, egyedül közlekedik, baráti és romantikus kapcsolatai lesznek, edzésre, táborba, különóra vagy közösségi programokra jár. Egyre több olyan helyzetbe kerül, amelyben a szülő nincs közvetlenül mellette. Ezért ebben az életkorban már nem elegendő, hogy mi védjük őt. **Arra is meg kell tanítanunk, hogyan ismerje fel ő maga, ha valaki átlépi a határait.**

A korábbi életévekben már megtanítottuk a gyermekünknek, hogy a teste értékes, szólhat, ha valami kellemetlen. Most ezt tovább kell mélyíteni.

Mit jelent nemet mondani? Mikor beszélünk valódi beleegyezésről? Mi számít manipulációnak? Mi történik, ha valaki szeretetre, tekintélyre vagy titoktartásra hivatkozva próbál rávenni valamire?

És talán a legfontosabb: **Mit tegyen a gyermek, ha az a személy lépi át a határait, akiben korábban megbízott?**

A gyermek szexuális fejlődésének fontos alapja a biztonság, a szeretetteljes testi kapcsolat és az a bizalom, amelyet a családban megtapasztal. Serdülőkorban ennek egyik következő lépése, hogy megtanulja: a szeretet és a bizalom **nem jelenti saját határainak feladását.**

Mit jelent a személyes határ?

Mindannyiunknak vannak testi és lelki határaink. A testi határ azt jelenti, hogy nem érinthet meg bennünket bárki, bárhogyan.

A lelki határ pedig például azt, hogy nem kötelességünk minden titkunkat elmondani, nem kell minden kérdésre válaszolnunk, és senkinek nincs joga félelemmel, szégyennel vagy szeretetmegvonással irányítani bennünket.

Serdülőkorban ehhez már digitális határok is társulnak. Nem kell megadnom a jelszavamat. Nem kell intim képet küldennem. Nem kell bekapcsolnom a kamerát. Nem kell válaszolnom szexuális kérdésekre. Nem kell megosztanom a tartózkodási helyemet.

A határ nem azt jelenti, hogy senkit nem engedek közel magamhoz, hanem azt, hogy én is részt veszek annak eldöntésében, hogyan kapcsolódhatnak hozzám mások. Az egészséges kapcsolat nem megszünteti a határokat, hanem tiszteletben tartja őket.

Mi a beleegyezés?

A „beleegyezés” kifejezéssel a gyermek egyre többször találkozhat. Fontos, hogy ne csak szexuális helyzetekkel kapcsolatban tanítsuk meg neki.

A beleegyezés legegyszerűbben azt jelenti, hogy **szabadon igent mondok valamire, amit értek és amit valóban szeretnék.**

Ha valaki fél, zsarolják, fenyegetik vagy nyomást gyakorolnak rá, az már nem szabad döntés.

Ha valaki ezt mondja, hogy ha szeretsz, megteszed, az nyomás!

Ha azt mondja, hogyha nem teszed meg, mindenkinek elmondom, ez már zsarolás!

Ha azt mondja, hogy ne merj nemet mondani nekem, az kényszerítés.

A valódi beleegyezésben lehet nemet mondani **következményektől való félelem nélkül**.

A beleegyezés megváltoztatható

Ezt is érdemes megtanítani. Ha valaki először igent mondott valamire, később még meggondolhatja magát, mert esetleg közben kellemetlenné válik, akkor jogában áll azt mondani, hogy most már szeretném, ha abbahagynád!

Ugyanez igaz romantikus kapcsolatban is. Attól, hogy valakivel járunk, nem kap korlátlan jogot a testünkhöz! Attól, hogy egyszer megcsókoltam, máskor mondhatok nemet. Attól, hogy szeretem, nem kell mindenbe beleegyeznem. És ugyanez fordítva is igaz, **nekem sincs jogom folytatni valamit azért, mert a másik korábban beleegyezett**. Ez a másik ember tiszteletének egyik alapja.

A „nem” nem meghívás további győzködésre

Serdülők között könnyen kialakulhat olyan helyzet, amikor valaki újra és újra próbálkozik.

Na, csak egyszer! Miért vagy ilyen? Ne csináld már! Tudom, hogy te is akarod.

Fontos megtanítani, hogyha valaki nemet mond, nem az a feladatunk, hogy addig győzködjük, amíg igent nem mond. Ez fiúkra és lányokra egyaránt vonatkozik. A fiúknak is joguk van nemet mondani és a lányoknak is. És mindkettőjük kötelessége tiszteletben tartani a másik határait.

A bántalmazás nem mindig erőszakkal kezdődik

Amikor bántalmazásról beszélünk, sokan egy erőszakos idegent képzelnek el, pedig a valóság gyakran egészen más. A gyermekvédelmi szakirodalom szerint a visszaélésre való előkészítés – a grooming – sokszor éppen bizalomépítéssel kezdődik. Az elkövető lehet idegen, de lehet családtag, barát, idősebb ismerős, tanár, edző, vallási közösség vezetője vagy más tekintélyszemély is.

Először kedves, figyelmes, meghallgat, megkülönböztetett figyelmet ad. Esetleg még ajándékot is ad. Azt mondja: Te sokkal érettebb vagy a korodnál. Téged különösen kedvellek. Te vagy az egyetlen, aki megért engem. A kapcsolat eleinte akár nagyon jó érzést is adhat a gyermeknek. Majd lassan megjelennek a határsértések, bizalmas kérdések, titkok, testi közelség, szexuális célzás, képkérés, érintések. És közben az üzenet: **Erről ne szólj senkinek!**

A grooming éppen azért veszélyes, mert a gyermek sokszor nem érzi magát áldozatnak. Úgy gondolhatja, hogy ez egy szeretetteljes, különleges kapcsolat. A szakmai források szerint emiatt a gyermek akár félhet is attól, hogy a segítségkéréssel „bajba sodorja” azt a személyt, akihez kötődik.

A szeretet nem kér veszélyes titkot

Ezért különbséget kell tennünk a magánélet és a veszélyes titok között. Egy kamasznak lehetnek magánügyei. Nem kell minden beszélgetését megmutatnia szüleinek, nem kell minden baráti titkot továbbadnia. Ez az önállósodás része. Más azonban, ha egy felnőtt vagy idősebb személy ezt mondja neki, hogyha elmondod, vége a kapcsolatunknak. Anyád úgysem értené. Ez csak kettőnk dolga. Ha szólsz, bajba kerülök miattad. Ez figyelmeztető jel!

Ezért tanítsuk meg, hogy **olyan titkot, amitől félek, szégyellem magam vagy veszélyben érzem magam, nem kell megtartanom!**

A tekintély nem jelent korlátlan jogot

Ez különösen fontos keresztény családok és közösségek számára. A gyermekeket természetesen tiszteleltre tanítjuk: tiszteld a szüleidet, tiszteld a tanárodat, hallgass az edződre, tiszteld a lelkipásztort vagy a gyermekmunkást. Ez azonban soha nem jelentheti azt, hogy egy tekintélyszemély bármit megtehet!

A gyermeknek tudnia kell, hogy **a tisztelet nem jelent vak engedelmességet olyan helyzetben, amelyben valaki átlépi a testi, szexuális vagy személyes határait.**

Egy edzőnek sincs joga szexuálisan érinteni. Egy tanár sem kérhet intim képet. Egy gyülekezeti vezető sem használhatja lelki tekintélyét arra, hogy titkos vagy szexuális kapcsolatot alakítson ki egy gyermekkel. Egy közeli rokon sem kap kivételt csak azért, mert családtag. Sőt, a gyermekvédelmi adatok éppen arra figyelmeztetnek, hogy a visszaélést nem ritkán olyan személy követi el, akit a gyermek már ismer és akiben megbízik.

Ezért nagyon fontos mondat: **Akkor is szóljál, ha olyan ember tett valamit, akit mi szeretünk vagy tisztelünk.**

Ne tegyük a gyermeket felelőssé a felnőtt érzéseiért

Egy manipuláló személy mondhatja: Ha nem ölelsz meg, megsértődöm. Akkor nem is szeretsz. Nekem erre szükségem van.

A gyermek ilyenkor könnyen azt érzi, hogy **nekem kell vigyáznom arra, hogy ő ne legyen szomorú.** Ezt már kisgyermekkorban is érdemes elkerülni, serdülőkorban pedig különösen.

Tanítsuk meg neki, hogy **nem kötelessége saját testi határait feladni azért, hogy egy másik ember ne sértődjön meg.** Ez természetesen nem szabad, hogy az önzésre neveljen! Az egészséges kapcsolatban figyelünk mások érzéseire, de nem minden áron!

A bántalmazás nem csak testi lehet

A kamasz kapcsolataiban többféle bántalmazás is megjelenhet. Lehet testi, szexuális, érzelmi, digitális vagy ezek kombinációja.

Érzelmi bántalmazás lehet például az állandó megalázás; a fenyegetés; a szeretetmegvonás; a féltékenységből fakadó kontroll; az elszigetelés a barátoktól; a folyamatos számonkérés.

Digitális kontroll lehet például: add meg a jelszavad! Kapcsold be a helyzetmegosztást! Mutasd meg, kivel beszéltél! Ha nem válaszolsz öt percen belül, biztosan megcsalsz. Ezeket a fiatal könnyen a nagy szerelem jeleként értelmezheti, pedig a szeretet és a kontroll nem ugyanaz.

A szeretet közel enged. A kontroll fogva tart.

Mit figyelhet meg a szülő?

Egyetlen jelből nem szabad automatikusan bántalmazásra következtetni. A kamaszok hangulata és viselkedése számos okból megváltozhat, de érdemes odafigyelni, ha gyermekünk hirtelen fél egy bizonyos személytől; nem akar valahová menni, ahová korábban szívesen járt; feltűnően titkolózóvá válik; szorongó vagy visszahúzódozó lesz; megmagyarázhatatlan ajándékai vagy pénze van; sokkal idősebb személlyel kerül szoros kapcsolatba; szokatlan, életkorának nem megfelelő szexuális ismereteket vagy viselkedést mutat; vagy jelentősen megváltozik az alvása, hangulata, iskolai teljesítménye. Ezeket a lehetséges jeleket gyermekvédelmi szervezetek is kiemelik, ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy önmagukban nem bizonyítják a bántalmazást.

Ilyenkor ne kihallgatást tartsunk. Inkább teremtsünk lehetőséget a beszélgetésre.

Ha gyermekünk elmond valamit

Tegyük fel, hogy gyermekünk egyszer csak ezt mondja, hogy valaki megérintett. Olyat kért tőlem, amit nem akartam. Félek tőle. A szülőben ilyenkor óriási indulat támadhat. Harag, döbbenet, büntudat, bosszúvágy. De az első pillanatban **nem a mi érzéseink a legfontosabbak**, hanem a gyermek! Hallgassuk meg! Ne szakítsuk félbe! Ne kezdjük azzal, hogy miért mentél oda, miért nem szóltál hamarabb, miért hagytad, biztosan így történt? Ezekkel akaratlanul is azt üzenhetjük, hogy **talán te is felelős vagy**.

A gyermekvédelmi szakmai ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy ha egy gyermek visszaélésről beszél, figyelmesen hallgassuk meg, vegyük komolyan, erősítsük meg abban, hogy jól tette, hogy szólt, és gondoskodjunk a további biztonságáról.

Első mondatunk inkább az legyen, hogy **köszönöm, hogy elmondtad**. Majd mondjuk el neki, hogy komolyan vesszük, segíteni fogunk. **Ne ígérjünk olyat, hogy senkinek nem mondom el!** Ez nehéz, de nagyon fontos!

A gyermek kérheti: Csak neked mondom el, de ígérd meg, hogy senkinek sem szólsz! Ne hazudjunk neki! Ilyenkor mondhatjuk, hogy nem fogom feleslegesen elmondani másoknak, de ha valaki bántott vagy veszélyben vagy, lehet, hogy segítséget kell kérnünk olyan felnőttektől, akik meg tudnak védeni. El fogom mondani neked, mi fog történni. Így nem vesszük el tőle újra az irányítás érzését.

Ne akarjuk mi magunk „kivizsgálni”

A szülő természetesen mindent tudni akar. Pontosan hol ért hozzád? Hányszor? Mit mondott? De egy feltételezett szexuális bántalmazás esetén nem nekünk kell nyomozást folytatnunk! Hallgassuk meg, amit a gyermek önként elmond. Jegyezzük meg vagy szükség esetén rögzítsük pontosan a saját szavait. Gondoskodjunk róla, hogy biztonságban legyen, és kérjünk megfelelő szakmai, gyermekvédelmi vagy hatósági segítséget. A túl sok irányított kérdés összezavarhatja a gyermeket, és a későbbi szakmai meghallgatást is megnehezítheti.

Miért nem mondta el hamarabb?

A szülőknek ezt is fontos megérteniük. A gyermek gyakran nem azért hallgat, mert nem bízik a szüleiben. Lehet, hogy fél; szégyelli magát; nem tudja, hogy ami történik, helytelen; szereti azt a személyt, aki visszaél vele; fél, hogy szétesik a család; nem akarja, hogy a másik bajba kerüljön; vagy az elkövető elhitette vele, hogy ő maga is felelős.

A groominggal kapcsolatos szakirodalom külön kiemeli, hogy a gyermek akár szeretetteljes kapcsolatnak is gondolhatja azt, amiben valójában módszeresen becserkészik, kihasználják, ezért nem feltétlenül képes azonnal felismerni vagy megnevezni a bántalmazást. Ezért a kérdés ne az legyen, hogy miért nem mondtad el? Hanem inkább erősítsük meg, hogy jól tette, hogy elmondta: örülök, hogy most el tudtad mondani!

Mit tanít a Biblia?

Jézus különös komolysággal beszél a gyermekek védelméről. **„Aki pedig megbotránkoztat egyet e kicsinyek közül...”** (Mt 18,6). A szakasz erős nyelvezete arra mutat rá, milyen súlyos felelőssége van annak, aki visszaél egy gyermek bizalmával vagy kiszolgáltatottságával. Ezért keresztény közösségben különösen elfogadhatatlan, ha a megbocsátásra, engedelmességre vagy tekintélytiszteletre hivatkozva elhallgattatják a gyermeket.

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy nem védjük meg az áldozatot, és a szeretet nem azt jelenti, hogy eltitkoljuk a bántalmazást. A tekintély tisztelete nem jelent felelősségre vonhatatlanságot. **A gyermek védelme az elsődleges!**

Jézus tanításának középpontjában éppen a kiszolgáltatott ember méltósága és védelme áll.

Ez világnézettől függetlenül is alapvető erkölcsi elv: **a gyengébb helyzetben lévő ember bizalmával nem élünk vissza!**

Mit mondjunk?

Ha valaki olyan módon érinti, amit nem szeretne

Tanítsuk meg kimondani: Ne érh hozzám így! Hagyd abba! Nem szeretném! Majd mondja meg, hogy elmegegyek, és szólok valakinek.

Ha lefagy és nem tud nemet mondani

Ezt különösen fontos elmondani: Ha egy ijesztő helyzetben nem tudtál megszólalni vagy elmenni, attól még nem egyeztél bele. Az emberek néha félelmükben lefagynak. Attól még elmondhatod, és segítséget kaphatsz.

Ha azt kérdezi: Mi van, ha megsértődik, amikor nemet mondok?

Lehet, hogy megsértődik, de a tested határaidról nem kell lemondanod azért, hogy valaki más elégedett legyen.

Ha azt mondják: Ha szeretsz, akkor megteszed.

Ha szeretsz és tisztelsz, elfogadod, hogy nemet mondok.

Ha egy felnőtt titkot kér

Ha egy felnőtt olyan titkot kér tőled, amitől félsz vagy rosszul érzed magad, azt mindig elmondhatod nekünk, akkor is, ha megígértette veled, hogy nem fogod.

Ha közeli rokonról van szó

Akkor is szólj, ha olyan emberről van szó, akit mi szeretünk. Nem neked kell megvédened a család békéjét vagy az ő érzéseit.

Ha tanár, edző vagy lelki vezető az illető

Egy felnőtt attól még nem tehet meg bármit, hogy tanár, edző vagy vezető. Ha valami kellemetlen, szexuális vagy titkolózásra kényszerít, mindig szólj!

Ha valaki azt mondja: Úgysem hisznek majd neked.

Tanítsuk meg: El fogom mondani akkor is! És otthon rendszeresen erősítsük meg, hogy mindig komolyan fogjuk venni, amit mond

Ha elmondja, hogy valaki bántotta

Első mondataink ezek lehetnek: Köszönöm, hogy elmondtad! Komolyan veszek. Ne félj, segíteni fogok abban, hogy biztonságban legyél.

Ha azt kérdezi, hogy miért nem tudtam nemet mondani?

Nyugtassuk meg: Ijesztő helyzetben az ember néha lefagy, és nem tud úgy reagálni, ahogy szeretne. Ettől még nem te kérted vagy akartad azt, ami történt.

Ha a barátja mondja el neki, hogy bántották

Ne ígérd meg, hogy örökre titokban tartod! Mondd neki, hogy fontos neked, és keressetek együtt olyan megbízható felnőttet, aki segíteni tud.

Ha ő lépte át más határát

Ezt is tanítanunk kell: Ha valaki nemet mondott, meg kell állnod! Ha mégsem tetted, vállalnod kell a felelősséget, és nem hibáztathatod őt azért, ami történt.

Amit fontos rendszeresen hallania: A testednek vannak határai. A nemet kimondhatod annak is, akit szeretsz. Más ember nemet mondását neked is tiszteletben kell tartanod. A tekintély nem jogosít fel senkit a határaid átlépésére. A veszélyes titkot nem kell megtartani. Ha lefagytlál, attól még nem egyeztél bele. Akkor is szólhatsz, ha közeli vagy szeretett emberről van szó. Bármilyen helyzetbe kerültél, segítséget kérhetsz.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A gyermekvédelem célja nem az, hogy gyermekünk minden emberben veszélyt lásson. Arra szeretnénk megtanítani, hogy tudjon szeretni, bízni és közel engedni másokat, miközben felismeri, hogy a szeretet nem szünteti meg a személyes határokat. Az egészséges kapcsolatban lehet nemet mondani, lehet segítséget kérni, és a nagyobb erővel vagy tekintéllyel rendelkező ember felelőssége, hogy soha ne éljen vissza a másik bizalmával. A gyermek egyik legerősebb védelme pedig továbbra is az a bizonyosság, hogy bármi történt velem, hazamehetek vele, meghallgatnak, és segítenek.

12. fejezet

Homoszexualitás és nemi identitás – hogyan beszéljünk róla?

Kevés olyan téma van ma, amely ennyire gyorsan érzelmeket, vitákat és félelmeket vált ki, mint a homoszexualitás és a nemi identitás kérdése. A gyermek azonban nem politikai vitát folytat. Lehet, hogy csak megkérdezi: mit jelent az, hogy valaki meleg? Miért mondja az osztálytársam, hogy ő biszexuális? Lehet valaki fiú, ha lánynak született? Vagy személyesebben is kérdezhet: Azt hiszem, nekem egy fiú tetszik. Néha azt kívánom, bárcsak fiú lennék. A szülő első reakciója ilyenkor meghatározó lehet.

Nem kell mindenre azonnal kész válaszunak lennie, de nagyon fontos, hogy gyermekünk azt érezze, hogy **erről is beszélhetek otthon**.

Először tisztázzuk a fogalmakat

A mai közbeszédben több különböző fogalom könnyen összekeveredik.

Biológiai nem

A biológiai nem a test nemi sajátosságaira utal. Az emberi szaporodás két ivarsejtre épül: női petesejtre és férfi hímivarsejtre. A legtöbb ember női vagy férfi nemi sajátosságokkal születik, miközben ritkán előfordulhatnak a nemi fejlődés különböző variációi is.

Nemi identitás

A nemi identitás azt írja le, hogyan éli meg valaki önmagát férfiként, nőként vagy más módon. Ez nem mindig azonos a biológiai nemmel, bár a legtöbb embernél a kettő összhangban van.

Nemi szerepek

A nemi szerepek azok a kulturális és családi elképzelések, amelyek arról szólnak, hogyan „illik” egy fiúnak vagy lánynak viselkednie. Ezek egy része nagyon változó. Például attól, hogy egy fiú nem szeret focizni, még nem kevésbé fiú. Attól, hogy egy lány szeret barkácsolni vagy vezető alkat, még nem kevésbé lány.

Szexuális orientáció

A szexuális orientáció arra utal, hogy valaki tartósan milyen nemű emberek iránt érez romantikus vagy szexuális vonzalmat. A homoszexualitás azonos nemű személyek iránti vonzalmat jelent, a heteroszexualitás ellenkező neműek irántit, a biszexualitás pedig mindkét nem iránti vonzalmat jelenthet.

Fontos érteni, hogy egy fiús érdeklődésű lányból nem következik, hogy fiú identitású vagy leszbikus. Egy érzékeny fiúból sem következik, hogy homoszexuális.

A serdülőkor amúgy is az önazonosság keresésének ideje

A 10-14/15 éves gyermek sokféle kérdést tesz fel önmagáról.

Ki vagyok? Kihez tartozom? Milyen ember vagyok? Mi tetszik nekem? Kibe vagyok szerelmes? Hogyan látom magamat? Ezért nem meglepő, ha a nemiséggel vagy vonzalommal kapcsolatban is kérdések jelennek meg.

A kamaszkorban előfordulhatnak azonos nemű vonzalmak vagy tapasztalatok, és ezekből önmagukban nem lehet automatikusan következtetni arra, hogyan fogja az illető később meghatározni saját szexuális orientációját!

Ezért nagyon fontos, hogy **ne címkézzünk túl gyorsan!**

Ha egy 12 éves fiú azt mondja: Nagyon szeretem a legjobb barátomat, és néha azt hiszem, többet érzek iránta, nem feltétlenül kell azonnal kijelenteni, hogy akkor meleg vagy.

Ne akarjunk mindenre egyetlen okot találni

Szülőként természetes vágyunk, hogy megértsük miért történik ez? Talán valamit elrontottunk? Talán a család miatt? Talán a média miatt? Talán egy rossz élmény miatt?

A szexuális orientáció és a nemi identitás fejlődése azonban összetett. A jelenlegi szakmai ismeretek nem támasztják alá azt az egyszerű állítást, hogy például egy domináns anya, távol lévő apa, bizonyos játékok, öltöztetés vagy egyetlen gyermekkori élmény önmagában homoszexualitást okozna.

A *Feketén-fehéren* c. könyvünk hangsúlyozza az apa és anya mintájának jelentőségét a gyermek nemi önazonosságának fejlődésében. Ez értékes nevelési szempont: a gyermek számára valóban fontos, hogyan él meg szülei saját férfi és női mivoltukat, és hogyan fogadják el őt fiúként vagy lányként. Ebből azonban nem következik, hogy minden későbbi szexuális orientáció vagy identitásbeli bizonytalanság egyetlen szülői magatartás következménye lenne.

A szülői elfogadás nem azt jelenti, hogy mindenben egyetértünk

Az „elfogadás” szó ezen a területen gyakran félreértést okoz. Van, aki úgy érti, hogy ha szeretem a gyermekemet, minden állításával egyet kell értenem. Más azt gondolja, hogyha nem értek vele egyet, akkor ezt azonnal és keményen ki kell mondanom.

Pedig létezik más út is. Mondhatjuk például, hogy szeretlek, és nagyon fontos vagy nekem. Lehet, hogy bizonyos kérdésekről másképpen gondolkodunk, de ettől még szeretném megérteni, mit élsz át. Ez nem képmutatás. Nem meggyőződésfeladás. Ez kapcsolat.

Az APA családterápiás anyagai arra mutatnak rá, hogy az erős szülői elutasítás, megszégyenítés és folyamatos kritika súlyos pszichológiai terhet jelenthet a szexuális vagy nemi kisebbséghez tartozó fiatalok számára, míg a támogató családi kapcsolat kedvezőbb lelki egészséggel jár együtt. A gyermeknek tehát akkor is szüksége van a szüleire, ha éppen olyan kérdésekkel küzd, amelyekben nem értünk vele egyet. Sőt, talán akkor van ránk a legnagyobb szüksége.

Mit tegyünk, ha azt mondja: „Azt hiszem, meleg vagyok”?

A legfontosabb, hogy **ne pánikoljunk!**

Ne kezdjük mondani, hogy ez lehetetlen! Mit rontottunk el? Ki beszélt rá? Majd kinevelem belőled!

Mondhatjuk inkább, hogy köszönöm, hogy ezt elmondtad nekünk. El tudom képzelni, hogy nem volt könnyű elmondanod. Majd folytassuk a beszélgetést: Szeretném megérteni, mit jelent ez számodra. Megkérdezhetjük, hogy mióta gondolkodsz ezen? Tetszik valaki konkrétan? Aggódsz valami miatt? Féltél attól, hogyan reagálunk? Ezzel nem „megerősítjük” az orientációját, viszont a kapcsolat nem sérül.

Meghallgatjuk a gyermekünket

Ez az első lépés. Ne szégyenítsük meg! Különösen veszélyesek az olyan mondatok, hogy ez undorító! Mit fognak szólni mások? Szégyent hozol ránk. Isten téged így nem szeret. Ezek nem segítik a gyermeket a tisztánlátásban. Legfeljebb azt tanítják meg, hogy a valódi érzéseimet el kell rejtennem a szüleim elől. A családi támogatás különösen fontos védőfaktor lehet azoknál a fiataloknál, akik szexuális orientációjuk miatt stigmatizációt, csúfolást vagy elutasítást tapasztalnak. A keresztény szeretet sem engedi meg az emberi méltóság megtagadását.

Mit tegyünk, ha azt mondja: Nem érzem magam fiúnak/lánynak?

Itt is ugyanez az első szabály: **hallgassuk meg!** Ne akarjuk öt perc alatt megoldani a problémát.

Kérdezzünk: Mit jelent neked az, hogy nem érzed magad fiúnak? Mi az, ami nehéz benne? A tested zavar? Mások elvárásai zavarják? Mióta érzel így? Van valami, amitől félsz?

Előfordulhat, hogy a gyermek valójában a nemi szerepelvárásokat utasítja el. Például egy lány azt gondolja, hogyha nem szeretek sminkelni, nem vagyok igazi lány.

Egy fiú gondolhatja azt, ha érzékeny vagyok és nem szeretek sportolni, talán nem vagyok igazi fiú. Ilyenkor nagyon felszabadító lehet ezt mondani: **Nem kell minden sztereotípiának megfelelned ahhoz, hogy fiú vagy lány legyél.**

Más esetben tartósabb és mélyebb identitásbeli distressz állhat a háttérben. Ha a bizonytalanság hosszú ideig fennáll, jelentős szorongást okoz, vagy a gyermek lelkiállapota romlik, érdemes olyan gyermek vagy serdülőpszichológushoz, illetve megfelelő gyermekorvosi szakemberhez fordulni, aki a kérdést ítélezés nélkül, fejlődési összefüggéseiben tudja vizsgálni. A mai gyermekgyógyászati szakirodalom különösen hangsúlyozza, hogy a nemi identitással küzdő fiatalok körüli családi és egészségügyi környezet legyen biztonságos, és a pszichés szükségleteiket komolyan kell venni.

Ne engedjük, hogy a gyermek kérdése politikai vitává váljon!

A nemi identitás kérdését ma gyakran politikai táborok csataterének tekintik. A gyermekünk azonban nem „tábor”! Ő a gyermekünk. Ha azt mondja, hogy bizonytalan vagyok, akkor ne az interneten látott vitapartneret lássuk benne. Ne kezdjünk politikai előadásba! Ne küldjünk rá azonnal tíz videót! Ne próbáljuk megnyerni a vitát!

Előbb ezt kérdezzük: Mi történik benned? A kapcsolat nem akadály a igazság keresésének.

A biztonságos kapcsolat teremti meg annak feltételét, hogy egyáltalán lehessen őszintén beszélni.

Keresztény szemlélet: férfinak és nőnek teremtvé

A Biblia emberképe a teremtéstörténetből indul ki: **„Megteremtette Isten az embert a maga képmására... férfinak és nőnek teremtette őket.”** (1Móz 1,27)

A keresztény hit szerint tehát a férfi és nő közötti különbség a teremtett emberi valóság része. Ez nem értékkülönbség. A férfi nem értékesebb a nőnél. A nő nem értékesebb a férfinál. Mindketten egyenlőképpen hordozzák Isten képmását! A keresztény szexualitika ugyanebből az emberképből vezeti le a házasságról és a szexualitásról vallott meggyőződését: **„Ezért hagyja el a férfi apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.”** (1Móz 2,24). Ezt Jézus is idézi (Mt 19,4-6).

A klasszikus keresztény álláspont szerint a szexuális egyesülés helye ezért a férfi és nő házassági szövetsége. Ezt a meggyőződést nem szabad elhallgatnunk, de nagyon fontos, hogyan képviseljük.

A gyermek ne ezt hallja, hogyha ilyen érzésed van, Istennek nem kellesz. Hanem inkább ezt mondjuk: Hisszük, hogy Istennek van terve az emberi szexualitással. Ugyanakkor azt is hisszük, hogy Isten szeretete és az ember méltósága nem szűnik meg attól, hogy valaki nehéz vagy összetett kérdésekkel küzd.

Az érzés, az identitás és a cselekedet nem ugyanaz

Ez a keresztény szemléletben is fontos különbségtétel. Valaki megtapasztalhat egy érzést vagy vonzalmat. Ez nem ugyanaz, mint hogy milyen identitást választ magának. És az identitás sem automatikusan azonos minden cselekedettel. Kamaszkorban különösen fontos nem túl gyorsan azt mondani: Ha ezt érzed, akkor ez vagy.

A gyermeknek joga van időt kapni ahhoz, hogy tisztába kerüljön saját érzéseivel.

Mondhatjuk neki: Nem kell most azonnal címkét választanod magadra. Figyelheted és megértheted, mi történik benned. Ez nagyon felszabadító lehet.

Ne próbáljuk kényszerrel megváltoztatni

A gyermek támogatásának célja nem lehet a megszegényítés, kényszer vagy félelemkeltés. Ugyanakkor ez nem jelentheti azt sem, hogy a szülőnek fel kell adnia a teológiai vagy erkölcsi meggyőződését.

Lehet egyszerre meghallgatni; szeretni; biztonságot adni; és saját értékrendünket őszintén képviselni. A kettő nem zárja ki egymást.

Ne engedjük a csúfolást

Ha gyermekünk maga nem küzd ilyen kérdésekkel, akkor is tanítanunk kell arra, hogyan bánjon azokkal, akik igen. A megalázó jelzők könnyen hétköznapi gúnyolódássá válhatnak az iskolában. Ezt ne fogadjuk el! A gyermeknek meg kell tanulnia, hogy nem kell egyetértenem valakivel ahhoz, hogy tiszteljem az emberi méltóságát.

A keresztény ember számára ez különösen fontos. Jézus soha nem tanított arra, hogy az erkölcsi meggyőződés feljogosít a másik ember megalázására. Sőt, azt tanította, hogy **„Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük.”** (Mt 7,12). Ez az iskolai folyosón is érvényes.

Ha gyermekünk barátja érintett

Előfordulhat, hogy gyermekünk ezt mondja: A legjobb barátom meleg. Vagy: Az egyik osztálytársam azt mondja, hogy transznemű.

Ne reagáljunk elhamarkodottan, és ne mondjuk, hogy azt, hogy azonnal szakítsd meg vele a kapcsolatot! Inkább kérdezzük meg: Te mit gondolsz erről? Hogyan érzed magad? Bántják őt emiatt? Ez alkalom arra is, hogy elmondjuk: Lehet saját meggyőződésünk, de senkit nem alázunk meg miatta. Egy barátság nem feltétlenül jelenti a másik minden nézetének átvételét. Ahogyan más kérdésekben sem.

Az apa és anya megerősítő szerepe továbbra is fontos

A *Feketén-fehéren* c. könyvünk egyik hangsúlyos gondolata, hogy a gyermek első férfi és nőmintáját általában az édesapjától és édesanyjától kapja, és a saját nemének elfogadását is segítheti, ha szülei örülnek annak, hogy fiúként vagy lányként született. Ez mindenképpen egy pozitív üzenet lehet a gyermek számára, amely a nemi identitásában is erősítheti, ezért még ebben a korban is megerősíthetjük őket azzal, hogy mondjuk nekik: Örülünk annak, hogy fiú vagy. Milyen klassz srác lett belőled! Örülünk annak, hogy lány vagy. Milyen fantasztikus nővé formálódsz!

Ha a gyermek lelkileg szenved

A szülőnek különösen komolyan kell vennie, ha a gyermek tartósan lehangolt; nagyon szorong; önmagát gyűlöli; önsértésről beszél; halálvágyat vagy öngyilkossági gondolatokat fogalmaz meg; vagy erős iskolai zaklatást él át. Ebben az esetben fontos, hogy tudja, hogy mellette vagyunk, számíthat ránk, és ha szükséges, akkor külső segítséget is kérünk.

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: Azt hiszem, nekem a saját nememből tetszik valaki.

Köszönöm, hogy elmondtad. Ez most minket is váratlanul ért, nekünk is időre van szükségünk, de szeretnénk megérteni, mit érzel.

Ha azt kérdezi: Akkor most meleg vagyok?

A kamaszkorban sok érzés változhat és tisztulhat. Adj magadnak időt, hogy megértsd, mi történik benned, ne címkézd magad azonnal!

Ha fél, hogy nem fogjuk szeretni

Bármilyen kérdésed vagy érzésed van, attól még a gyermekünk vagy, és szeretünk. A szeretetünket nem kell kiérdemelned! Szeretnénk, ha tiszteletben tartanád az értékrendünket és a hitünket, és nem abból vonnád le a szeretetünket, hogy egyet értünk-e veled vagy nem.

Ha azt mondja: Nem érzem magam igazi fiúnak/lánynak.

Meséld el, mit jelent számodra az, hogy nem érzed magad annak. Mi az, ami most nehéz ebben?

Ha azért bizonytalan, mert nem felel meg a sztereotípiáknak

Attól, hogy nem szereted azokat a dolgokat, amelyeket mások fiúnak vagy lányosnak tartanak, még nem vagy kevésbé fiú vagy lány. Nem kell sablon szerint élned.

Ha megkérdezi: Ti mit hisztek erről?

Keresztény szülőként mondhatjuk, hogy mi azt hisszük, hogy Isten férfinak és nőnek teremtetette az embert, és a szexualitást a férfi és nő házassági szövetségébe helyezte. De azt is hisszük, hogy minden ember értékes és szeretetre méltó, ezért senkit nem akarunk megalázni vagy elutasítani, ez viszont nem jelenti az egyetértésünket!

Ha azt mondja: Akkor csalódtatok bennem?

Most nekünk is időre van szükségünk, hogy az első sokk fájdalmát kezelni tudjuk, és helyesen tudjunk reagálni. Igen érzünk csalódást, de te ugyanúgy a gyermekünk vagy és szeretünk.

Ha azt mondja: Nem akarok erről beszélni.

Rendben. Nem fogunk kényszeríteni. Csak szeretnénk, ha tudnád, hogy amikor szeretnél, itt vagyunk.

Ha egy barátjáról beszél

Mi erről a dologról másképp gondolkodunk, de ettől még tisztelettel és szeretettel bánunk vele.

Ha csúfolnak valakit az iskolában

Nem kell egyetértened vele ahhoz, hogy kiállj amellett, hogy ne alázzák meg.

Ha identitása miatt nagyon szorong

Látjuk, hogy ez most komoly terhet jelent neked. Nem kell egyedül megoldanod. Segíteni fogunk, hogy tisztán láss magaddal kapcsolatban, és ha nyitott vagy rá, akkor keresünk olyan segítséget, akivel biztonságosan és őszintén tudsz beszélni.

Amit fontos rendszeresen hallania: Szeretünk akkor is, ha nehéz kérdéseid vannak. Nem kell mindent most azonnal eldöntened. Az érzéseidről lehet beszélni. A szeretetünk nem attól függ, hogy mindenben ugyanúgy gondolkodunk-e. Senkit nem alázunk meg a szexuális orientációja vagy nemi identitása miatt. Saját meggyőződésünket is lehet szeretettel képviselni. Ha szenvedsz vagy félsz, segítséget kérünk.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A gyermek identitásával és szexuális érzéseivel kapcsolatos kérdésekben nem az a legnagyobb szülői siker, ha egyetlen beszélgetésben mindenre kész választ adunk. Sokkal fontosabb, hogy gyermekünk tudja, hogy kérdezhet, gondolkodhat, elmondhatja a bizonytalanságait, és közben nem veszíti el a család szeretetét. A keresztény szülő egyszerre képviselheti azt a meggyőződést, hogy Isten férfinak és nőnek teremtette az embert, és azt a krisztusi alapelvet, hogy minden emberrel méltósággal, irgalommal és szeretettel bánunk. Az igazság és a szeretet nem egymás ellenségei, együtt kell megjeleníteniük abban, ahogyan gyermekünket kísérjük.

13. fejezet

A tisztaság nem szégyen, hanem értékválasztás

A „tisztaság” szó sok fiatal számára első hallásra valami negatívát jelenthet: Ne tedd! Ne nézd! Ne kívánd! Ne menj túl közel! Ha pedig a keresztény szexuális nevelés kizárólag tiltásokból áll, a kamasz könnyen azt gondolhatja: **„A szexualitással valami baj van.”**

Pedig a bibliai gondolkodás éppen az ellenkezőjéből indul ki. Abból, hogy a test értékes, a szexualitás értékes, a szerelem értékes. A férfi és nő közötti testi-lelki kapcsolat pedig olyan jelentős, hogy felelősség, hűség és elköteleződés tartozik hozzá. A tisztaság ezért nem azt jelenti, hogy félünk a szexualitástól, hanem azt, hogy **megtanulunk jól bánni vele.**

A tisztaság több, mint a szüzesség

Gyakran a tisztaságot kizárólag arra szűkítjük, hogy nem élek szexuális életet a házasság előtt. Ez természetesen része a klasszikus keresztény szexuáletikának, de a tisztaság ennél jóval tágabb!

Tisztaság az is, hogyan tekintek a másik emberre; hogyan beszélek róla; hogyan bánok a testével; milyen képeket engedek a gondolataimba; tiszteletben tartom-e a határait; képes vagyok-e önuralomra; őszinte vagyok-e; és megtanulok-e hűséges lenni?

Lehet valaki fizikailag szűz, miközben gondolataiban és kapcsolataiban tárgyként használ másokat. És lehet valakinek múltja, amelyben hibázott, mégis dönthet úgy, hogy tanul belőle, változik, és ezután tisztábban, felelősebben és szeretetteljesebben éli meg a kapcsolatait.

A test nem szégyellnivaló

A keresztény szexuális nevelés egyik nagy veszélye, ha a szemérmet összekeverjük a szégyennel.

A kamasz ne azt tanulja, hogy a testtel baj van, mert mindig csak rosszra visz, a szexuális vágy rossz. Ha vonzódok valakihez, valami nincs rendben velem. Sokkal inkább azt kell megtanítani, hogy **a testem értékes, ezért nem mindegy, hogyan bánok vele.**

Pál apostol ezt így fogalmazta meg: **„...testetek a bennetek levő Szentlélek temploma...”** (1Kor 6,19). A templom képe értékről, méltóságról, gondoskodásról beszél. Ezért a keresztény ember nem azért vigyáz a testére, mert szégyelli, hanem azért, mert értékesnek tartja. Ez az üzenet egy nem vallásos fiatal számára is érthető: **A testem nem tárgy, amit bárki szabadon használhat, én sem bánhatok vele felelőtlenül.**

A vágy természetes, de nem kell, hogy uralkodjon rajtunk

A pubertás során megjelenő szexuális vágy természetes. Ezt fontos ismételten kimondani. A probléma nem az, hogy a fiatal vonzónak talál valakit, nem az, hogy szerelmes lesz, nem az, hogy testi vágyat tapasztal.

A kérdés az: **Mit kezd vele?**

A mai kultúra gyakran azt sugallja, hogy az önazonosság egyik feltétele minden vágy megélése: Ha ezt érzed, tedd meg. A bibliai emberkép azonban ennél nagyobb szabadságot ad, mert azt mondja, hogy nem vagy azonos minden vágyaddal.

Lehet benned egy erős késztetés, mégis dönthetsz úgy, hogy nem követed. Pál az önuralmat a Lélek gyümölcsei közé sorolja (Gal 5,22–23). Az önuralom nem elfojtás. Az önuralom azt jelenti, hogy nem a pillanatnyi vágy dönt helyetted. Ez a képesség nemcsak a szexualitásban lesz fontos, hanem a pénzhez, alkoholhoz, ételhez, munkához, telefonhoz, indulatokhoz és később a házassági hűséghez való viszonyban is.

A „nem” mögött legyen egy „igen”

Ha a fiatal csak ezt hallja, hogy ne élj szexuális életet, akkor felmerülhet benne, de akkor hogyan mondjak igent? Ez nagyon fontos kérdés. A tisztaság nem csupán nemet mondás. Igent mond a méltóságra; a türelemre; az önuralomra; a kölcsönös tiszteletre; a hűségre; az elköteleződésre; a másik ember szabadságára; és keresztény szemléletben a házassági szövetségre. Így már egészen más a kérdés. Nem az, hogy meddig mehetek el úgy, hogy még ne legyen bűn, hanem az hogy hogyan tudok úgy kapcsolódni ehhez az emberhez, hogy közben őt és önmagam is tisztellem? Ez sokkal érettebb kérdés!

Meddig lehet elmenni?

Szülők és fiatalok gyakori kérdése: Mi fér bele járás alatt? Kézfogás? Ölelés? Csók? Hosszabb csókolózás? Hol van a határ? Erre nehéz egyetlen centiméterpontosságú szabályt adni. Ráadásul ha csak egy külső vonalat húzunk, a fiatal könnyen így gondolkodik: **Akkor addig mindent szabad.** Sokkal hasznosabb néhány kérdést megtanítani.

Amit teszünk közelebb visz bennünket a tisztelethez vagy egyre inkább elveszi az önuralmunkat? Olyan izgalmi helyzetet teremtünk, amelyben egyre nehezebb megállni? Mindketten valóban akarjuk? Nyomást gyakorol valamelyikünk a másikra? Utána békességet, biztonságot érzünk, vagy inkább szégyent, félelmet és zavart? Titkolnunk kell? A tisztaság nem matematikai határvonal. Bölcsességre és önismeretre tanít.

A várakozás nem veszteség

A várakozást sokszor úgy mutatjuk be, mintha a fiatal valamitől elesne. Most nem lehet. Majd egyszer. Pedig a várakozásnak pozitív oldala is van, mert megtanít arra, hogy kapcsolatot építsünk pusztán szexuális izgalom nélkül is. Beszélgetünk. Megismerjük a másik gondolkodását. Lássuk, hogyan kezeli a konfliktust. Megfigyeljük, hogyan bánik a gyengébb emberekkel. Kiderül, hogy megbízható-e? Tud-e bocsánatot kérni? Tud-e várni? A várakozás tehát nem üres idő, hanem a kapcsolat megismerésének ideje. Egy olyan ember, aki nem képes tiszteletben tartani a másik határait, valószínűleg később sem attól lesz jó társ, hogy megszűnnek ezek a határok.

A házasság nem azért fontos, mert „papír van róla”

A kamasz joggal kérdezheti, hogy miért változtat meg mindent egy esküvő? Ha két ember szereti egymást, az miért nem elég? Itt érdemes elmagyarázni a **szövetség** fogalmát. A házasság keresztény értelemben nem pusztán romantikus érzés, együttélés vagy jogi dokumentum. Kimondott elköteleződés: Téged választalak. Hűséges leszek hozzád. Vállalom a kapcsolatunk következményeit. Nemcsak addig maradok, amíg jó érzés.

A Biblia a szexuális egyesülést ehhez az életközösséghez kapcsolja: **„...ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.”** (1Móz 2,24)

Jézus ugyanerre a teremtetési rendre mutat vissza: **„Úgyhogy már nem két test, hanem egy.”** (Mt 19,6). A testi egyesülés így nem egy önálló szabadidős tevékenység, hanem egy sokkal nagyobb kapcsolat testi kifejeződése. **„Egészen hozzád tartozom.”**

A keresztény házassági szövetség ezért kapcsolja össze az házastársi elköteleződést a szexualitással.

A szexualitás egyik természetes következménye az új élet lehetősége

A szexuális kapcsolatnak van egy olyan dimenziója, amelyről sem romantikus filmek, sem pornográf tartalmak nem szeretnek sokat beszélni: **gyermek foganhat belőle.** A férfi és nő teste biológiailag úgy működik, hogy közös szexuális életük új élet fogantatására is képes. Ez önmagában mutatja, hogy a szexualitás nem csupán két ember pillanatnyi magánügye. Potenciálisan egy harmadik ember életét is érintheti. Ezért kapcsolódik hozzá felelősség. Egy gyermek nemcsak fogantatást igényel. Szüksége van szeretetre, biztonságra, gondoskodásra, anyára és apára. Olyan stabil kapcsolati háttérre, amelyben lehetőség szerint mindketten jelen vannak az életében. A keresztény házasságetika ezért a szexualitást, a hűséget és a családot egymással összetartozó valóságnak tekinti.

A hűséget már házasság előtt tanuljuk

Néha úgy gondoljuk, a hűség csak házassági kérdés. Pedig sokkal korábban kezdődik. Már kamaszkorban tanuljuk betartani az ígéreteinket; nem használni ki mások bizalmát; nem gyűjteni párhuzamos romantikus kapcsolatokat azért, hogy több figyelmet kapjunk; nem küldünk tovább bizalmas képet vagy üzenetet; nem hazudni a kapcsolatainkról; nem manipulálni mások érzéseit. Aki ezekben a kis dolgokban tanul hűséges lenni, később is viselkedik magával valamit. A hűség nem az esküvő napján jelenik meg varázsűtésre. **A jellem része.**

A tisztaság fiúknak és lányoknak ugyanazt jelenti

Korábban sok kultúrában nagyobb súlyt helyeztek a lányok „tisztaságára”, miközben a fiúknál elnézőbbek voltak. Ez kettős mérce. Bibliai szempontból az önuralom, hűség és tisztelet nem női vagy férfi feladat. Mindkettőjüké.

A fiú nem azért felelős, mert „ő kezdeményez”. A lány sem azért, mert „neki kell megállítania”. **Mindketten felelősek saját döntéseikért és a másik határainak tiszteletéért.** Ez nagyon fontos üzenet. A fiú tanulja meg, hogy nem jár nekem a másik teste. A lány pedig azt, hogy

nem kell a testemmel bizonyítanom, hogy szerethető vagyok. És fordítva is. Mindkettőjük teste méltóságot hordoz.

A szülőt saját élete hitelesíti vagy hitelteleníti

A gyermekünkre nemcsak az hat, amit a szexualitásról mondunk, hanem az is, ahogyan férfiként és nőként élünk, beszélünk a szexualitásról és megéljük a romantikát. Ez ebben a kérdésben különösen igaz. Nehéz hűségre nevelni, ha a gyermek rendszeresen látja, hogy egyik szülő flörtöl másokkal. Nehéz a másik nem tiszteletére tanítani, ha apa a nőket testük alapján értékeli. Nehéz a test elfogadására nevelni, ha anya állandóan megvetően beszél saját testéről. Nehéz tiszta kommunikációt tanítani, ha a házastársak egymást szexuálisan megszegyenítik. Ezzel szemben óriási ereje van annak, ha a gyermek látja, hogy anya és apa szeretik egymást; érintik egymást; dicsérik egymást; tiszteletben tartják egymás határait; és évek múltán is értéknek tekintik a kapcsolatukat. A gyermek így azt tanulhatja: **A hűség nem a szerelem végét jelenti. A hűség biztonságot ad a szerelemnek.**

És ha már átlépett egy határt?

Ezt a részt nem szabad kihagyni, mert ha azt tanítjuk, hogy tartsd meg a tisztaságodat, mert csak így vagy elfogadható, akkor egy fiatal, aki már szexuális kapcsolatba került, könnyen ezt hallhatja: Akkor én már elpuskáztam, nincs remény. Ezért jól kell tanítani a tisztaság megőrzéséről. Az ember méltósága nemvész el egy meggondolatlan szexuális döntés miatt. A keresztény hitben mindig létezik: bűnbánat; bocsánat; helyreállítás; és újrakezdés. Nem lehet visszamenni az időben, de lehet ma más döntést hozni. A tisztaság ezért nem olyan porcelántárgy, amely ha egyszer eltört, örökre értéktelennek kell magunkat tartani. Sokkal inkább egy olyan út, amely felé újra el lehet indulni.

Mondhatjuk gyermekünknek: Lehet, hogy olyan döntést hoztál, amit most megbántál. De ettől nem lettél kevesebb. Megnézhetjük, mit tanulhatsz belőle, és hogyan szeretnél ezután élni.

A kegyelem nem csökkenti a felelősséget

Fontos azonban a másik végletet is elkerülni. A kegyelem nem ezt jelenti, hogy mindegy, mit teszünk. Ha döntéseinkkel megbántottunk valakit, lehet szükség bocsánatkérésre. Ha egészségügyi kockázat történt, vizsgálatra. Ha intim kép került ki, segítségre. Ha átléptük más határát, felelősségvállalásra. A kegyelem nem törli el a következményeket! **Lehetővé teszi, hogy a következményekkel szembenézve se veszítsük el a reményt.** Ez a keresztény szexuális nevelés egyik legszebb üzenete.

A tisztaság nem felsőbbrendűség

A fiatal akkor sem lesz értékesebb másoknál, ha vár a szexuális élettől. Ezt is fontos megtanítani. A tisztaság nem jogosít fel arra, hogy lenézze azt, aki hibázott. A valódi tisztaság tisztelettel jár együtt. Saját testem iránt, mások teste iránt, és más emberek méltósága iránt.

Mit tanít a Biblia?

Pál ezt írja: **„Az az Isten akarata, hogy megszentelődjete: hogy tartózkodjatok a paráznaságtól, hogy mindegyikőtök szentségben és tisztességben tudjon élni...”** (1Thessz 4,3-4)

Figyeljük meg a két kifejezést: **szentségben és tisztességben**. Nem undorban, nem testgyűlöletben, nem szégyenben, hanem tisztességben.

Pál máshol így fogalmaz: **„Minden szabad nekem, de nem minden használ.”** (1Kor 6,12) Ez a serdülő számára is erős kérdés. Nem csupán azt kérdezem, hogy **megtehetem-e?** Hanem azt, hogy **használ nekem? Épít engem? Építi a másikat? Segít olyanná válni, amilyen ember szeretnék lenni?** Ez az erkölcsi érettség kezdete.

Mit mondjunk?

Ha azt kérdezi: Miért kell várni a házasságig?

Nem azért, mert a szex rossz, hanem éppen azért, mert nagyon értékes. Testileg és érzelmileg is nagyon közel engedsz valakit magadhoz, és ennek felelőssége és következményei vannak. Mi azt hisszük, hogy ennek legbiztonságosabb helye az a kapcsolat, amelyben két ember már egymás mellett kötelezte el az egész életét.

Ha azt mondja: De szeretjük egymást.

Elhiszem. És éppen azért, mert szeretitek egymást, lehet arról is beszélni, hogyan tudjátok egymás határait és jövőjét tiszteletben tartani. A szeretet nemcsak azt kérdezi: mit szeretnék most, hanem azt is, hogy mi a jó hosszú távon a másiknak?

Ha azt kérdezi: A szex akkor valami rossz dolog?

Nem. Mi azt gondoljuk, hogy a szexualitás Isten jó ajándéka. Éppen ezért nem szeretnénk felelőtlenül bánni vele.

Ha azt mondja: De nagyon kívánom.

Ez természetes érzés lehet. Az önuralom nem azt jelenti, hogy nincs vágyad, hanem azt, hogy képes vagy eldönteni, mit teszel vele.

Ha azt kérdezi: Meddig mehetek el?

Ne csak azt kérdezd, hol van a legutolsó megengedett határ. Inkább azt, hogy amit teszek, segíti-e, hogy tisztelettel bánjunk egymással, vagy olyan helyzetbe visz bennünket, ahol egyre nehezebb megállni?

Ha csúfolják azért, mert várni szeretne

Nem kell szégyellned azt, hogy más értékek szerint szeretnél élni. Merd felvállalni a hitedet mások elítélése nélkül.

Ha már átlépett egy határt

Nem tudjuk visszacsinálni, ami megtörtént, de lehet beszélni róla, tanulni belőle és új döntést hozni. Ettől nem lettél kevesebb számunkra.

Ha azt mondja: Akkor már nem vagyok tiszta?

A Biblia szerint a parázñaság tisztátalanná teszi az embert. De a kereszténység ereje az evangéliumban gyökerezik, ami arról szól, hogy van újra kezdés, és aki hisz, azt az embert Isten újra tisztává tudja tenni. Jézus pontosan a bűneinkért halt meg, és, aki hisz benne, az átéli, hogy a tisztátalanságából tisztára lett mosva Jézus vérével. Ezért fontos, hogy mit hiszel és mostantól, hogyan szeretnél bánni önmagaddal és másokkal.

Ha keresztényként büntudata van

Ha valamit megbántál, elmondhatod Istennek, és kérhetsz bocsánatot. A kegyelem nem azt jelenti, hogy a döntéseink nem számítanak, és nincsenek következmények, hanem azt, hogy a hibánk után is van lehetőség újrakezdeni, és már nem kell büntudattal élni.

Ha azt kérdezi: Mi értelme az önuralomnak?

Azért fontos, mert így nem a pillanatnyi érzés vagy vágy irányít téged. Te dönthetsz arról, milyen ember szeretnél lenni, ezáltal megtapasztalod a valódi szabadságot.

Amit érdemes rendszeresen hallania: A tested értékes. A szexuális vágy természetes, de nem kell, hogy ő irányítson. Ne azért várj, mert a szex rossz, hanem mert értékes. A szeretet tiszteli a másik határait. A hűségre már most lehet készülni. Nem kell a testeddel bizonyítanod, hogy szerethető vagy. Ha hibáztál, bánd meg, és higgy Jézus szeretetében, aki minden bűnünkért már elhordozta a büntetést. Ezért lehet újrakezdeni.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A tisztaság nem félelem a szexualitástól, hanem annak felismerése, hogy testünk, vágyaink és kapcsolataink értéket hordoznak. Nem arról szól, hogy „minél kevesebbet érezz”, hanem arról, hogy egyre szabadabban és felelősebben tudj dönteni arról, mit kezdesz azzal, amit érzel. Nem pusztán nemet mond a pillanatnyi vágyra, hanem igent a méltóságra, a hűségre, az önuralomra, a szeretetre és keresztény szemléletben arra a házassági szövetségre, amelyben a testi odaadás és az életre szóló elköteleződés ugyanazt fejezi ki: „téged választalak.”

14. fejezet

Ha hibázott: büntudat, felelősség és kegyelem

Előbb-utóbb a legtöbb szülő megtapasztalja, hogy gyermeke olyan döntést hoz, amelynek nem örül. Hazudott, pornográf tartalmat nézett, intim képet küldött, átlépett egy testi vagy kapcsolati határt, titokban tett valamit, engedett a kortársak nyomásának vagy olyan kapcsolatba került, amelyben saját értékeivel is szembement. Ilyenkor könnyen elragadnak bennünket az érzelmek. A csalódás, a harag, a félelem, a szégyen. A szülőben akár az is megszólalhat: **Hol rontottuk el?** A gyermek pedig közben valami egészen mást kérdez: **Most is szeretnek?**

Ez a pillanat különösen fontos. Nem azért, mert mindent el kell nézni, hanem azért, mert most dőlhet el, hogy gyermekünk megtanulja-e, hogy **a hibákat elrejteni kell, vagy lehet velük hazajönni?**

A jó kapcsolat nem azt jelenti, hogy nincs következmény! A szeretetteljes szülői kapcsolatot nem szabad összekeverni azzal, hogy mindent elfogadunk. Ha gyermekünk rossz döntést hozott, fontos beszélni arról, hogy mi történt; miért történt; kit érintett; milyen következménye lett; mit lehet helyrehozni; és mit lehet legközelebb másképpen tenni?

A kegyelem nem jelenti, hogy nem számít, hanem azt, hogy számít, amit tettél, és te magad is számítasz. Ez a kettő egyszerre igaz. Ha csak a következményt hangsúlyozzuk, könnyen szégyent okozunk. Ha csak a szeretetet hangsúlyozzuk, felelőtlenséget taníthatunk. Az egészséges nevelés mindkettőt összekapcsolja.

Büntudat és szégyen nem ugyanaz

Ezt a különbséget érdemes a szülőnek is jól értenie. A büntudat vagy lelkiismeret-furdalás azt mondja: **Rosszat tettem.** A szégyen inkább ezt: **Én vagyok rossz.** Az első változásra ösztönözhet, a második megbéníthat. A gyermek, aki azt gondolja, hogy hazudtam, ezt helyre kell hoznom, még képes felelősséget vállalni. Aki azonban ezt gondolja, hogy én egy hazug, romlott ember vagyok, könnyen úgy érzi, nincs értelme változtatnia. Ezért nagy jelentősége van annak, hogyan fogalmazunk. A viselkedést meg lehet nevezni anélkül, hogy a gyermek egész személyét elutasítanánk.

Ne a saját szégyenünket adjuk át a gyermeknek

A szülők néha nem is elsősorban a gyermek döntésére reagálnak, hanem arra, hogy mit gondolnak majd mások. Mit szólnak a gyülekezetben? Mit mondanak a rokonok? Mit gondolnak rólunk mint szülőkről? Ez érthető emberi reakció, de a gyermek ne váljon a család jó hírének hordozójává. Ő nem azért él, hogy azt bizonyítsa, hogy jó szüleim vannak. A szülői feladat nem a tökéletes család látszatának megőrzése, hanem a gyermek valóságos kísérése. Néha éppen akkor kell a leginkább szülőnek lennünk, amikor a családról alkotott szép kép megreped.

A következmény legyen kapcsolatban a történetekkel

Ha a gyermekünk rosszat tett, akkor a következmény célja ne a szülő dühének levezetése legyen. Ne adjunk értelmetlen, megalázó büntetéseket.

A felelősség tanítása nem hatalmi harc. **A gyermeknek azt is meg kell tanulnia: a bizalom újraépíthető.** Ha hazudott vagy titkolózott, a szülő mondhatja, hogy most nehezebb bíznom benned. Ez őszinte, de tegyük hozzá, hogy a **bizalom újraépíthető.** Ez reményt ad. A bizalom nem mindent vagy semmit kérdés. Lehet kis lépésekben visszaszerezni. Őszinteséggel, következetességgel, megbízhatósággal, idővel.

A gyermeknek tudnia kell, hogy egy rossz döntés nem teszi végleg megbízhatatlan emberré.

Keresztény szemlélet: felelősség kegyelemmel

A keresztény hit nagyon komolyan veszi a bűnt, de ugyanilyen komolyan veszi a kegyelmet is.

János apostol ezt írja: „**Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz ő: megbocsátja bűneinket és megtisztít minden hamisságtól**” (1Jn 1,9). Ez azt mutatja, hogy a keresztény gondolkodás a hiba világosságra hozatalát kikerülhetetlennek tartja. Meg kell nevezni, vállalni kell a saját felelősséget, amit ki is kell mondani majd elfogadhatjuk a megbocsátást.

Jézus történeteiben újra és újra ezt látjuk. A tékozló fiú történetében az apa nem azt mondja, hogy semmi nem történt. A fiú valóban rossz döntéseket hozott. Elment. Elpazarolta az örökségét. De amikor hazatér, az apa nem a szégyent teszi a történet végére, hanem a helyreállítást. (Lk 15,11–24). Ez különösen szép minta lehet a szülő számára.

A jó szülői kapcsolat olyan hely, ahová a gyermek nemcsak sikereivel, hanem kudarcaival is hazatérhet.

A kegyelem nem azt jelenti, hogy mindent újra megtehetek

A kamasz ezt is kérdezheti: Ha Isten úgyis megbocsát, akkor miért számít, hogy mit csinállok?

A válasz: mert a döntéseink alakítják az életünket. Megsebezhetünk másokat. Megsebezhetjük önmagunkat. Szokásokat alakíthatunk ki. Bizalmat rombolhatunk le. A kegyelem nem teszi jelentéktelenné ezeket. Azt jelenti, hogy **a kudarc nem az utolsó szó.**

A megbocsátott ember is tanul. Változik. Jóvátesz. Újrakezd. Ezért a kegyelem és a felelősség nem ellentétek. **A valódi kegyelem felelősségvállalásra szabadít fel.**

Ne használjuk Istent a megszégyenítés eszközeként!

Keresztény szülőként különösen vigyázzunk az olyan mondatokkal, hogy Isten nagyon csalódott benned. Hogy fogsz így Isten elé állni? Egy igazi keresztény ilyet nem tesz. Ezek könnyen összekeverik Istent a szülői haraggal.

Sokkal egészségesebb így fogalmazni: **Hisszük, hogy Istennek számít, hogyan élünk. De azt is hisszük, hogy amikor hibázunk, nem elbűjnünk kell előle, hanem hozzá fordulhatunk.** Ez egészen más istenképet közvetít. Nem a bűn relativizálását, hanem a

helyreállítás lehetőségét.

A szülő is tudjon bocsánatot kérni

Talán ez az egyik legerősebb nevelési eszköz. Ha mi hibázunk, mondjuk ki és kérjünk bocsánatot! A szülői bocsánatkérés nem gyengíti a tekintélyt, éppen ellenkezőleg! Megmutatja, mit jelent az, amit gyermekünkötől is kérünk: felelősséget vállalni.

Ne várjunk tökéletes fejlődést

A kamasz tanul. Ez szükségképpen azt jelenti, hogy hibázik is. Nem minden hiba egyforma! Némelyik komoly, más kevésbé. Ha minden hibát katasztrófának kezelünk, akkor a gyermek nem fejlődni fog, hanem elrejteni fogja őket. A cél nem egy olyan kamasz, aki soha nem követ el hibát, hanem olyan fiatal, aki egyre inkább képes felismerni; beismerni; vállalni; helyrehozni; és tanulni abból, amit tett. Ez már az érett felnőtté válás egyik fontos jele.

Mit mondjunk?

Ha azt mondja: Nagyon elrontottam.

Lehet, hogy rossz döntést hoztál. De most nézzük meg, mi az, amit helyre lehet hozni, és mit tanulhatsz belőle.

Ha azt kérdezi: Haragszotok rám?

Lehet, hogy mérgesek vagyunk arra, ami történt, de a szeretetünk irántad nem szűnt meg.

Ha hazudott

A hazugság miatt most sérült a bizalmunk. De ezt újra lehet építeni őszinte döntésekkel.

Ha másnak ártott

Szeretünk, de attól még vállalnod kell a felelősséget azért, amit tettél. Gondoljuk végig, hogyan tudod jóvátenni.

Ha őt bántották

Ami történt veled, azt komolyan vesszük. Ha volt olyan döntésed, amit te is megbántál, arról később beszélhetünk. De azért, hogy valaki visszaélt veled, nem te vagy a felelős.

Ha azt mondja: Utálom magam

Lehet, hogy most haragszol magadra azért, amit tettél, de te több vagy ennél az egy döntésnél. A hibát helyrehozzuk, téged pedig nem akarunk elveszíteni a székenben.

Ha keresztényként azt mondja: Isten biztosan nem akar engem

Isten nem azért hív magához, mert hibátlan vagy. Éppen akkor is hozzá lehet fordulni, amikor valamit elrontottunk. A megbocsátás nem letagadja a hibát, hanem lehetőséget ad az újrakezdésre.

Ha újra ugyanabba a hibába esett

Ne mondjuk ezt: Látod, semmit nem ér a fogadkozásod."

Inkább ezt mondjuk: Úgy látom, ez nehezebb neked, mint gondoltuk. Nézzük meg, mi tartja fenn, és milyen konkrét segítségre van szükséged.

Ha nekünk kell bocsánatot kérnünk

Tegnap túl keményen reagáltam. Attól, hogy aggódtam érted, még nem volt jogom megalázní. Sajnálom.

Amit fontos rendszeresen hallania: A hibád nem azonos veled. A szeretetünk nem szűnik meg attól, hogy rossz döntést hoztál. A felelősséget vállalni kell. Amit lehet, hozd helyre. A bizalom újraépíthető. A segítségkérés nem kudarc. A kegyelem nem azt jelenti, hogy mindegy, mit teszel, hanem azt, hogy a hibád után is van út előre.

A FEJEZET ÚTRAVALÓJA

A kamasznak nemcsak azt kell megtanulnia, hogyan kerülje el a rossz döntéseket, hanem azt is, mit tegyen akkor, amikor mégis hibázott. Az érettség nem hibátlanság, hanem az a képesség, hogy felismerem, vállalom, amit tettem, megpróbálom helyrehozni, és tanulok belőle. A keresztény kegyelem ehhez nem menekülőutat kínál a felelősség elől, hanem új kezdetet: Amit tettél, számít, de nem ez az utolsó szó rólad.

15. fejezet

Hogyan beszélgessünk a kamaszunkkal?

A kamaszkor egyik különös ellentmondása, hogy miközben gyermekünk egyre több kérdéssel találkozunk, sokszor egyre kevesebbet mond el nekünk.

A kisgyermek még megkérdezte: Hogyan lesz a kisbaba? A kamasz már lehet, hogy inkább rákeres az interneten.

A kisgyermek még elmondta, hogy tetszik nekem valaki. A kamasz már lehet, hogy csak annyit válaszol: Semmi.

A szülő számára ez könnyen fájdalmas. Miért nem beszél velem? Miért a barátainak mondja el? Miért nem kérdez? Fontos azonban megérteni: a serdülő önállósodásának természetes része, hogy saját belső világa lesz. Nem kell minden gondolatát megosztania velünk. A szülő feladata ezért ebben az életkorban már nem az, hogy **mindent tudjon**, hanem az, hogy olyan kapcsolatot őrizzen meg, amelyben a gyermek tudja: **Ha igazán fontos dolog történik, hazamehetek vele.**

Ez a bizalom nem egyetlen nagy beszélgetésből születik. Évek alatt épül fel. Apró reakciókból. Abból, hogyan hallgatjuk meg, hogyan reagálunk a hibáira, hogy kinevetjük-e, hogy tudunk-e titkot tartani? És abból is, hogy amikor valami kellemetlent mond el, előbb meghallgatjuk-e, vagy azonnal ítélezünk.

Ne csak akkor beszéljünk a szexualitásról, amikor probléma van.

Beszéljünk a szerelem szépségéről. A férfi-nő kapcsolatáról. A házasságról, a vonzalomról, a test értékéről, a hűségről, a z intimitásról. Így a gyermek nem azt tanulja meg, hogy a szexről csak akkor beszélünk, ha valaki valami rosszat csinált, vagy valamilyen esemény történt hanem azt, hogy ez az élet természetes része, amiről otthon lehet beszélni.

Előbb hallgassunk, utána tanítsunk

A szülő egyik legnehezebb feladata a hallgatás. Amikor gyermekünk mond valamit, azonnal elindul bennünk a válasz. Ezt meg kell magyaráznom. Ezt helyre kell tennem. Erről mást tanítottunk. Pedig a gyerekeknek sokszor előbb arra van szüksége, hogy valaki megértse. Ha azt mondja, hogy utálok magam, ne rögtön ezt mondjuk: dehogy utálsz! Ha azt mondja, hogy szerelmes vagyok, ne azt mondjuk, hogy túl fiatal vagy hozzá! Ha azt mondja, hogy pornót néztem, ne azt mondjuk, hogy hogyan tehetted ilyet?

Előbb kérdezzünk! Mesélsz róla? Mi történt? Te hogyan élted meg? Mit érzel most? A meghallgatás nem jelenti azt, hogy mindenben egyetértünk. Azt jelenti, hogy fontosabb számunkra a gyermek megértése, mint az azonnali válasz.

Ne kérdezzük ki, beszélgessünk vele!

A kamasz nagyon gyorsan megérzi, ha a beszélgetés valójában kihallgatás. Ki volt ott? Mit csináltatok? Ki mondta ezt? Pontosan mikor? És utána? Bizonyos helyzetekben természetesen szükség lehet konkrét kérdésekre, főleg ha biztonsági kérdésről van szó, de hétköznapi beszélgetésben az állandó kikérdezés könnyen bezárhatja a gyereket.

Jobb válasz lehet: Milyen volt? Jól érezted magad? Mi volt benne a legjobb? Volt valami, ami kellemetlen volt? A nyitott kérdés teret ad. A kihallgatás válaszokat követel.

Ne akarjunk minden beszélgetésből tanórát csinálni!

Ez nagyon gyakori szülői hiba. A kamasz mond egy mondatot: Az egyik fiú az osztályból küldött egy hülye képet. A szülő pedig húszperces előadást tart a pornográfia, sexting, internetbiztonság és erkölcs kérdéseiről. A gyermek pedig azt a következtetést vonja le, hogy soha többé nem mondok semmit.

Nem kell minden nyitott ajtón azonnal berohanni! Néha elég annyit mondani: Tényleg? Te mit gondoltál róla? Majd ha elindul a beszélgetés, tovább lehet menni. A jó szexuális nevelés nem információmennyiség. Kapcsolati folyamat.

Jó kérdéseket kell feltennünk!

A kamasz gyakran azért nem válaszol őszintén, mert tudja, milyen választ várunk.

Ugye te nem nézel ilyesmit? Erre nyilván ezt kell mondania, hogy nem.

Ugye tudod, hogy házasság előtt nincs szex? Erre nyilván ezt kell mondania, hogy igen. De ebből nem tudjuk meg, mit gondol valójában.

Sokkal jobb, ha kérdezzük: Mit gondolnak erről az osztályban? Te hogy látod? Mi az, ami szerinted nehéz ebben? Ha valaki azt mondaná neked, hogy mindenki ezt csinálja, te mit gondolnál? Ezek gondolkodásra hívnak, nem vizsgáztatnak.

Mondjuk el azt is, ha valamit nem tudunk

A szülőnek nem kell mindenre azonnal választ tudnia.

A kamasz kérdezhet: Miért érzem ezt? Mi a pontos jelentése ennek? Igaz, amit az interneten olvastam?

Nyugodtan mondhatjuk, hogy nem tudom biztosan. Nézzünk utána együtt. Ez nem gyengeség. Éppen ellenkezőleg. Ezáltal megtanítjuk, hogy nem kell úgy tenni, mintha mindent tudnánk; érdemes ellenőrizni az információkat; és a bizonytalanság nem szégyen.

Beszéljünk természetes szavakkal

Ha a szülő minden alkalommal zavarba jön, amikor szexről van szó, akkor a gyermeknek fals képe alakulhat ki a szexről. Ha suttogunk, ha kerülgetjük a szavakat, ha nevetgélünk zavartan. Akkor a gyermek azt tanulhatja, hogy erről valamiért nem lehet normálisan beszélni. Ezért

használjunk természetes, pontos nyelvet: szexualitás, nemi szerv, erekció, menstruáció, fogamzás, pornográfia, maszturbáció. Nem kell nyersen beszélni, de nem kell kódósítani sem.

A természetes hangnem azt üzeni: Ez fontos, de nem szégyenletes téma.

A humor jó, a megszégyenítés nem

A családban lehet humor, sőt, segíthet oldani a feszültséget. De ne gyermekünk testén vagy érzésein nevessünk! Mások előtt különösen ne.

A kamasz érzelmi élete ugyanolyan tiszteletet igényel, mint a testi szemérme. Ha bizalmasan mondott valamit, ne adjuk tovább a családnak szórakoztató történetként. A leomlott bizalom nagyon lassan épül fel. És egyetlen rossz tréfa gyorsan lerombolhatja.

Apa és anya is beszéljen

Gyakori modell: A fiús dolgokról majd apa beszél. A lányos dolgokról anya. Ennek van értéke, de apa és anya egyaránt képes kulturáltan beszélni a test, szerelem és szexualitás kérdéseiről. Ebből azt tanulja, hogy a szexualitás nem férfi vagy női titok, hanem emberi valóság.

A szülők lehetőleg ne mondjanak egymásnak ellent

Ez különösen fontos érzékeny kérdésekben. Ha anya azt mondja: Semmi baj, nyugodtan menj, apa pedig azt, hogy erről szó sem lehet, akkor a gyermek nemcsak bizonytalan lesz, hanem megtanulhatja kijátszani egymás ellen a szülőket.

Ezért az fontos kérdéseket lehetőleg előbb beszéljük át kettesben. Mi fér bele? Mikor kap telefont? Milyen szabály legyen a randizásban? Mit gondolunk a szexuális határokról? Mi legyen, ha problémás tartalommal találkozik? Nem kell minden részletben ugyanúgy gondolkodni, de a gyermek felé jó, ha **egységes alapértékek** jelennek meg.

A bizalom és az ellenőrzés között egyensúlyt kell találni

A 10-14/15 éves gyermeknek már szüksége van magánszférára, de még kiskorú. A szülő felel érte, ezért nem reális sem a teljes ellenőrzés, sem a teljes szabadság.

Mondhatjuk, hogy tiszteletben tartjuk a személyes teredet, de vannak helyzetek, amikor szülőként közbe kell lépünk, ha azt látjuk, hogy veszélyben vagy. Ez világos. Nem titkos kémkedés, nem korlátlan szabadság, hanem életkorhoz illő felelősség. Ahogy a gyermek érik és megbízhatóságot mutat, a szabadság növekedhet.

A hibáit ne használjuk fel később ellene

Ez az egyik legsúlyosabb bizalomromboló magatartás. A gyermek egyszer őszintén elmond valamit. Később vita van. A szülő pedig előveszi: persze, tőled mit várjak, amikor múltkor is pornót néztél! Vagy: Te beszélsz bizalomról azok után, amit csináltál? Ezzel azt tanítjuk, hogy amit őszintén elmondasz, egyszer fegyverként fordítjuk ellened.

Ha egy kérdést már rendeztünk, ne használjuk megalázásra. Lehet szükség következményekre és a bizalom lassú újraépítésére, de a múlt ne legyen állandó fegyver.

Ne akarjunk mindig azonnal megoldást adni

A szülő természetes ösztöne: megoldani. A gyermek azonban néha csak azt szeretné, ha meghallgatnánk. Érdemes megkérdezni: Szeretnéd, hogy csak meghallgassalak, vagy szeretnéd azt is, hogy elmondjam, én mit gondolok? Ez csodálatos mondat, tiszteletet közvetít. És meglepő módon sok kamasz később éppen ezért lesz kíváncsi a véleményünkre.

A kapcsolat fontosabb, mint hogy mindig nekünk legyen igazunk

Ez nem azt jelenti, hogy feladjuk értékeinket, de nem minden véleménykülönbségben kell győznünk. A kamasz már kialakítja saját gondolkodását. Lehet, hogy valamiben más véleményen lesz. Kérdez. Vitatkozik. Ellenvetései vannak. Ez néha idegesítő, de egyben jó jel is, mert gondolkodik. A cél nem egy olyan gyermek, aki tizennyolc éves koráig csak visszamondja a szülei mondatait, hanem olyan fiatal, aki érti, miért hisz abban, amiben hisz. Ehhez kérdésekre is szükség van.

Keresztény családban legyen hely a valódi kérdéseknek

A keresztény család egyik nagy veszélye lehet, ha a gyermek úgy érzi, vannak „tiltott kérdések”. Ezt nem szabad megkérdezni. Ilyet egy hívő nem érez. Ha ilyen gondolatod van, baj van a hitteddel. Pedig a hit nem attól erős, hogy nincs kérdés, hanem attól is, hogy a kérdéseinket merjük Isten elé vinni.

A Biblia tele van kérdező, küzdő emberekkel. A zsoltárokból például újra és újra ott van: Miért? Meddig? Hol vagy? Ezért gyermekünknek is mondhatjuk, hogy **Isten előtt sem kell úgy tenned, mintha nem lennének kérdéseid**. Ez a szexualitás kérdéseiben is felszabadító lehet.

Az értékeket ne csak szabályként adjuk át

A kamasz már egyre kevésbé elégedik meg ezzel: Mert én mondtam. Szeretné tudni, hogy miért fontos a hűség, miért érték a házasság, miért érdemes várni, miért káros a pornográfia, miért tiszteljük a másik ember határait?

A *Feketén-fehéren* fontos gondolata, hogy a gyermek ne maradjon kizárólag a média és a kortárs csoport befolyása alatt, hanem a szülők életkorának megfelelő módon készítsék fel.

A 10-14/15 éves korban ez egyre inkább azt jelenti, hogy **nemcsak szabályt adunk, hanem gondolkodni tanítunk**. A külső szabályból lassan belső érték lesz.

Saját történetünkből is mesélhetünk – bölcsen! Egy kamasz számára sokat jelenthet, ha hallja, hogy Apa is izgult az első randevú előtt. Anya is elégedetlen volt néha a testével kamaszkorában. Nekünk sem volt mindig könnyű jól kezelni az érzéseinket. Ez emberivé teszi a szülőt, de nem kell mindent elmesélni. Gyermekünk nem a házassági intimitásunk bizalmasa! Nem kell részletesen megosztani korábbi szexuális kapcsolatainkat. A cél nem a teljes kitárulkozás, hanem, hogy érezze a gyerek, hogy értjük, hogy min megy keresztül.

Legyenek beszélgetésre alkalmas pillanatok

A legtöbb kamasz nem biztos, hogy akkor akar beszélni, amikor mi leültetjük: most beszélgetünk. Sok fontos beszélgetés inkább az autóban; séta közben; közös munka alatt; vacsoránál, bevásárlás közben; vagy valamilyen közös program után történik. Egymás mellett ülve gyakran könnyebb kényes kérdésekről beszélni, mint egymással szemben. És néha este fél tizenegykor kezd el beszélni. Nem mindig ideális az időpont, de ha fontos dolgot mond, lehet, hogy érdemes még tíz percet adni neki. Ezekből születnek a bizalmi pillanatok.

És ha nem beszél?

Ne essünk kétségbe. Ne mondjuk, hogy te soha semmit nem mondasz el! Ezzel még inkább bezárhatjuk.

Mondjuk inkább azt, hogy: rendben. Nem kell most beszélned. Csak szeretném, ha tudnád, hogy ha egyszer szeretnél, itt vagyok. Majd éljünk úgy, hogy ez igaz legyen. A kapcsolatot nem lehet kieroszakolni.

A szülő legnagyobb kommunikációs eszköze még mindig az élete

Minden, amit ebben a fejezetben leírtunk, kevés lesz, ha életünk az ellenkezőjét üzeni. Beszélhetünk tiszteletről, de gyermekünk látja, hogyan beszélünk egymással. Beszélhetünk hűségről, de figyelj, hogyan viszonyulunk más férfiakkhoz és nőkhez. Beszélhetünk képernyőhasználatról, de látja, hogy vacsora közben mi is a telefont nézzük. Beszélhetünk bocsánatkérésről, de figyelj, tudunk-e mi magunk bocsánatot kérni.

A gyermek szexuális nevelése a szülő beszédében, magatartásában és hozzáállásában folyamatosan történik. Ezért talán a legfontosabb kérdés nem az, hogy mit mondjak a kamaszomnak, hanem az, hogy mit tapasztal az életemből?

Mit mondjunk?

Ha valami kényeset akar elmondani

Mondd nyugodtan. Meghallgatlak.

Ha attól fél, hogy mérgesek leszünk

Lehet, hogy lesz olyan, aminek nem örülök, de attól még inkább szeretném tudni, mint hogy egyedül maradj vele.

Ha nagyon zavarban van

Nekem is lehet kicsit kínos, de ettől még lehet róla normálisan beszélni.

Ha nem tudjuk a választ

Ezt nem tudom biztosan. Nézzünk utána együtt megbízható forrásból.

Ha másképpen gondolkodik

Érdekel, hogyan jutottál erre a véleményre. Meséld el!

Ha szerintünk téved

Ne mondjuk, hogy ez hülyeség. Inkább azt mondjuk, hogy én ezt másképpen látom. Elmondhatom, miért?

Ha rossz döntést vall be

Köszönöm, hogy őszinte voltál. Először szeretném megérteni, mi történt, utána megbeszéljük, mit kell most tennünk.

Ha valami nagyon nehéz dolgot mond el

Örülök, hogy nem maradtál vele egyedül.

Ha megkérdezi: Ti miért hisztek ebben?

Szeretném elmondani nemcsak azt, hogy mit hiszünk, hanem azt is, hogy miért tartjuk ezt jónak és értékesnek.

Mondatok, amelyeket jó, ha gyakran hall: Bármiről kérdezhetsz. Nem kell mindent egyedül megoldanod. A kérdéssel nem okozol csalódást. Lehet más véleményed. A hibáiddal is hazajöhetsz. Nem mindenre tudjuk azonnal a választ. A szeretetünk nem attól függ, hogy mindenben egyetértünk-e. Fontosabb vagy nekünk, mint az, hogy mindig igazunk legyen.

Tíz egyszerű szabály szülőknek

Hallgass többet, mint amennyit beszélsz.

Ne neved ki bizalmas kérdést.

Ne csinálj minden beszélgetésből prédikációt.

Kérdezz, mielőtt következtetsz.

Az érzést ne vitasd el, a viselkedésnek viszont lehet határa.

Amit bizalmasan mondott el, ne használd később ellene.

Ha hibáztál, kérj bocsánatot.

Ne várd, hogy mindent elmondjon, de legyél elérhető.

Értékeidet éld meg, ne csak előírd.

Ne felejtse el: a saját példád hangosabban beszél, mint a szavaid.

Mit tanít a Biblia?

Jakab apostol nagyon rövid, mégis különösen használható tanácsot ad: **„Legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra.”** (Jak 1,19)

Talán nehéz lenne ennél jobb szülő-kamasz kommunikációs alapelvet találni. Gyors a hallásra, vagyis előbb figyelek. Késedelmes a szólásra, nem kell azonnal válaszolnom. Késedelmes a haragra, nem engedem, hogy az első indulat döntse el, hogyan reagálok.

A Példabeszédek pedig ezt mondja: **„Mint az aranyalma ezüstitányéron, olyan a helyén mondott ige.”** (Péld 25,11). Nemcsak az számít, hogy amit mondunk, igaz-e. Az is számít, hogy **mikor és hogyan mondjuk**. Ez talán különösen igaz a kamaszok szexuális nevelésére.

A FEJEZET – ÉS A FÜZET – ÚTRAVALÓJA

Gyermeünk lassan kilép abból az életkorból, amikor minden kérdésére mi adhatjuk az első választ. Egyre több ember fog hatni rá. Barátok, tanárok, influenszerek, közösségi média, film, internet. És hamarosan egyre több döntést fog nélkülünk meghozni.

A cél ezért nem az, hogy minden hatástól elzárjuk, ez lehetetlen lenne! A cél az, hogy **legyen benne egy belső iránytű**, amely segít megkülönböztetni, mi építi és mi rombolja; mi szeretet és mi kihasználás; mi szabadság és mi függőség; mi intimitás és mi tárgyasítás.

És közben legyen egy biztos pont mögötte: az otthon.

Talán nem tudunk minden döntésénél ott állni mellette. De elérhetjük, hogy a hangunk, a szeretetünk és az értékeink ott legyenek benne akkor is, amikor mi már nem vagyunk jelen. A nevelés egyik legszebb eredménye nem az, hogy gyermekünk mindig azt teszi, amit mondunk neki, hanem hogy idővel maga is megtanul jól választani, és tudja, hogy ha elbizonytalanodik, mindig van hová hazatérnie.