



SERDÜLŐKORI NORMATÍV KRÍZIS

Készítette: Tóth Mariann, pszichológus

Serdülőkor jellemzői

- **Pubertás** (serdülőkor): 13-17 éves kor között, lányoknál előbb indul
- **Prepubertás**: 9-12 éves kor között
- **Átmeneti** időszak: gyermekkor ➔ ifjúkor
- **Változások**: biológiai, pszichológiai, gondolkodás (erkölcsi, kognitív) szempontból
- Jelentős hatást gyakorol a fiatal későbbi életére
- **Normatív fejlődési krízis**: fejlődéssel törvényszerűen együtt járó (normatív) változások viszonylag gyorsabban jelennek meg a korábbi életszakaszokhoz viszonyítva (Erikson, 1968)

Milyen is a kamasz (serdülő)?

- *Lusta*: „Csak fekszik egész nap, alig jön ki a szobájából.”
- *Tiszteletlen*: „Ha megjegyzést teszek a szobájára, becsapja az ajtót.”
- *Álmodozó*: „Órákig tanul, de amikor benyitok, csak bámul kifelé.”
- *Félénk és bátor*: „Egyszer be sem mer menni a boltba egy kiló kenyérért, máskor meg nagy a szája, megmondja a véleményét.”
- *Távolságtartó és „bújós”*: „Gyere ide, takarodj” - mentalitás
- *Gyerekes és felnőtt* egyszerre
- *Titkolózó*: „Mi volt ma a suliban? – Semmi!”
- *Szeszélyes*: „A hangulata, mint a tavaszi időjárás.”

Miért ilyenek?
Minden kamasz
ilyen?!

Nem minden kamasz lázad?

Az egészséges identitás elérését a családnak, mint támogató, biztonságos közegnek kell segítenie.

Az identitás kialakulásának velejárója a „lázas”
(Marcia, J., 1966)

- Rövid lázadó szakasz után megtalálja a „saját hangját” ➔ **elért identitás**
- Van, aki nem mutat ilyen tüneteket, hamar tovább lép ➔ **korai zárás**
 - Vagy túl erős a szülői minta, nem is mer, ill. tud eltérni attól, elismerésük elnyerése érdekében nem próbálgatja szárnyait. Vagy a korábbi túlféltő szülői attitűd miatt nem hisz magában, kísérletezéseiben.
- Van, aki épp a keresés fázisát éli ➔ **moratórium** (halasztás)
 - Aktívan keresi a válaszokat, megéli a választás nehézségeit, a szülei elvárásai és rá vonatkozó tervei illetve saját érdeklődése közötti konfliktust.
- Hosszú távon sem képes megszilárdítani identitását ➔ **identitásdiffúzió** (megrekedés)
 - Ezt teheti lázadó, opponáló módon, vagy megélheti nagy szorongásként. Nem tud elköteleződni, és az ezzel járó feszültséget tartósan elviselni sem, ami szorongás kialakulásához vezet.

Az identitás kialakulásának jellemzői és buktatói

- Az alacsonyabb önértékelés a diffúz identitás állapotával mutat összefüggést
- Identitás diffúzió szakaszában a keresés és a különböző irányok kipróbálása a jellemző
- Az elköteleződés hiánya korlátozza a fejlődést
- Az észlelt társas támogatás kedvez a valódi identitásállapot kialakulásának
- Ellenben a tartós elszigetelődés hátráltatja
- A szülőkhöz való biztonságos kötődés, a szülői bizalom és a megfelelő szülői támogatás nagyobb önbizalomhoz és jobb konfliktusmegoldó képességekhez vezet
- A személyes tapasztalatok növekedése hozzájárulhat a valódi identitás állapot előfordulásának növekedéséhez és a diffúz állapot csökkenéséhez
- A nagyobb mértékű autonómia támogatása a szülői oldalról kevesebb korai záró fiataalt eredményez mind interperszonális, mind pedig ideológiai szempontból

Identitás diffúzió oka

- ▶ A család **túlzott támogatása**, a szülők határozottabb jelenléte eredményezhet korai zárást a fiataloknál, ahogyan a **helikopter-nevelés** (túlféltő, mindig ott köröz felette) esetében is gyakran megfigyelhetünk ún. bumerángxgyerekeket, akik leválása, önállósodása nehézkesen történik.
- ▶ Az ilyen családi környezetben a szülő befolyása, irányítása, állandó jelenléte és a problémák elhárítása meghatározó a gyermek életében, melynek következtében az identitásalakítása során a **szülőktől készen kapott iránymutatásokat**, utakat, célokat követi, és kevésbé jellemzi majd a krízisek megtapasztalásán keresztüli identitásalakítási folyamat.
- ▶ A diffúz identitás megjelenésében mind a barátok, mind a jelentős mások támogatásának hiánya vagy kevesebb jelenléte azonosítható. Az **alacsonyabb önértékelés** gyakrabban eredményez diffúz identitást.
- ▶ Waterman (1982) a túlvédő és túl engedékeny nevelési stílust azonosította a diffúzió kialakulásában, illetve gyakran megfigyelhetjük, hogy a diffúz identitással rendelkező személyeknek **nincs kiforrt véleményük**, vagy ha van is, az általában szituatív jellegű, éppen az adott helyzetre, adott társas környezet elvárásaira vonatkozó. A bizonytalanság miatt érezhetnek és kaphatnak is kevesebb társas támogatást is baráti környezetükből.

Iskolai környezetben megjelenő panaszok

Vikár (1980)

- ▶ **Teljesítménygátlás:** az eddig jól tanuló diák egyszer képtelen tanulni, nem motivált, nem érdeklődik semmi, figyelme szétszórva, iskolai jegyei is leromolhatnak. Oka lehet egyrészt egy rejtett dac, mely a szülővel való konfliktust tükrözi. Másrészt oka lehet a túlzottan magas szülői elvárás, melyet a serdülő nem tud teljesíteni.
- ▶ **Beilleszkedési zavarok** vagy szociális gátlás: kapcsolatteremtési problémák, izoláció. A serdülő ebben az esetben kisebbségi érzéssel, önbizalomhiánnyal rendelkezik. Nehezen lép másokkal kapcsolatba, vagy nem tartós, nem mély kapcsolatokat alakít ki.
- ▶ **Pszichoneurotikus tünetek:** testi okokkal nem magyarázható tünetek pl.: fejfájás, hasfájás, szédülés, hányás. A belső feszültség testi tünetekben jelenik meg.
- ▶ **Autoritáskrizis:** lázadás a felnőtt világ szabályai, normái ellen. Jele lehet az öltözködés szokatlansága, kimaradás, csavargás, tanulás elhanyagolása, esetleg antiszociális csoporthoz való csatlakozás.

Korai zárás vagy korai érés

Okai: biológiai – genetikai; pszichés – parentifikáció, autoriter szülők

előnyei

- Pesztízs a társadalmi szempontból
- Kevesebbet kell küzdeni a társas pozíciókért
- Jobban odafigyelnek rájuk
- Vezető szerepbe kerülnek, de nem kiérdemlik, hanem megszerzik, ezért..
- Társas kompetenciák hiánya
- Erősebb érdekérvényesítés
- Önbizalom, magabiztosság



hátrányai

- Koraérett fiatal, kimaradó serdülőkor
- Identitás kialakulásban hézagok
- Ingerkereső magatartás
- Devianciák
- Korai szexuális érdeklődés
- Okozhat bizonytalanságot is a kornak nem megfelelő szerepek viselése (pl. korán felhagy a tanulmányokkal, családot alapít; munkavállalás)

A problémás serdülés vészjelei

(Vikár, 1980)

Honnan tudhatom szülőként, hogy baj van?

- Nagymértékű ragaszkodás a gyermekkori szokásokhoz
- Kortárskapcsolatok helyett fiatalabb vagy idősebb társak keresése
- A szülők szerepe nagyobb, mint a kortársaké (pl. az anya a legjobb barát)
- Merev viselkedéskontroll
- Nem képes érzelmeket átélni vagy kifejezni
- A jövőkép félelmetes számára vagy nem foglalkozik a jövővel
- Félelem érzése saját testi fejlődésével kapcsolatban vagy a másik nemmel való viszonyban
- A külvilág és saját érzéseit nem képes elkülöníteni (pl. mindenki őt figyeli)
- Úgy érzi, cselekedeteit nem ő irányítja, hanem külső erők határozzák meg

Pszichoszociális kihívások serdülőkorban

(Hill, 1980)

A korábbi gyermekkori fejlődési szakaszok pszichés problémái felelevenednek:

- ▶ *Kötődés – csecsemőkor:* szülőkhöz való gyermekkori kötődésnek át kell alakulnia a serdülő és a szülő számára elfogadható érzelmi kötelékké
- ▶ *Autonómia – totyogó:* a személy önmagába vetett hite kiterjed egyre szélesebb viselkedési területekre → énhatékonyság, önkontroll
- ▶ *Szexualitás – óvodás kor:* a nemi identitás, a nemi szerepviselkedés magába foglalja a másokkal folytatott szexuális aktivitást is
- ▶ *Teljesítmény – kisiskolás kor:* ambíciók jövőorientált és reális csatornába terelése
- ▶ *Intimitás:* képesnek kell lennie átérezni mások állapotát, megnyílni mások előtt
- ▶ *Identitás:* önmagáról alkotott képének alkalmazkodnia kell a változásokhoz, megőrizve egyediségét

Az érett személyiség jellemzői

(Allport, 1980)

- *Nyitottság*: külvilág iránti érdeklődés, funkcionális autonómia;
- *Meghitt viszony másokkal*: mások tisztelete, megértése, intimitás;
- *Érzelmi biztonság*, önelfogadás: saját érzelmek elfogadása, frusztráció tűrése;
- *Valóságghű észlelés*: a feladatok elvégzésének képessége;
- *Önismeret*: a humor mellett megjelenik az önirónia, illetve saját erősségek és gyengeségek felismerésének képessége
- *Egységesítő életfilozófia*: saját célok kidolgozása és elköteleződés ezek mellett

Hogyan segítheti gyermeke fejlődését?

- ▶ Ha felidézi magában saját kamaszkori élményeit, talán könnyebb lesz megérteni, min meggy keresztül a fiatal
- ▶ Családi normák és értékek megtartása mellett rugalmasnak és befogadónak lenni
- ▶ Közös meghatározni az életkornak megfelelő kedvezményeket és kötelezettségeket
- ▶ Nyitottnak maradni akkor is, ha nem a szülő az elsődleges bizalmi személy
- ▶ Bevonni a fiatalt a családot érintő fontos kérdésekbe
- ▶ Kellő felelősséggel felruházni
- ▶ Fenntartani a kapcsolódás lehetőségét számára akkor is, amikor távolságtartónak tűnik
- ▶ A konfliktusok rendezésének módját együtt kidolgozni
- ▶ Problémás viselkedés vagy elhúzódó negatív állapotok esetén szakembert felkeresni

Ajánlott irodalom

- Bácskai J., Fischer E., Mohás L., Vekerdy T. (2011) *Elszakadás a szülői háztól*, Szaxum Kiadó, Budapest
- Mohás L. (2007) *Ki vagy te? Önismereti könyv önjáró fiataloknak*, Szaxum Kiadó, Budapest
- Stipkovits E. (2020). *Szeretetre éhezve – 11 tévhit a kamaszokról, nem csak szülőknek*. HVG Könyvek, Budapest
- Ranschburg J. (1986). *A serdülőkor*. Szaxum Kiadó, Budapest
- Valliéres, S. (2012). *Pszichotrükkök 9-12 éves korig – A prepubertás*, Libri Kiadó, Budapest
- Vekerdy T. (2013). *Jól szeretni - Tudod-e, hogy milyen a gyereked?*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest

Felhasznált irodalom

- Allport, G. W. (1980). *A személyiség alakulása*, Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- Erikson, E. H. (1986). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Vikár Gy. (1980). *Az ifjúkor válságai*. Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18(3), 341–358. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.3.341>