
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Nagy Tamara:

Kamasz panasz

kamasz-szülő mediáció 1.

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice SET

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

KAMASZ PANASZ

KAMASZ-SZÜLŐ MEDIÁCIÓ 1.

Miért van az, hogy ebben az életkorban a gondok egyszerre jelentkeznek?

A gyermek általában nem okoz annyi fejfájást szüleinek, mint kamaszkorában. Ennek elsődlegesen az az oka, hogy a kamaszkori nehézségek jóval nagyobb, netán súlyosabb következményekkel járnak, mint a gyermekkori gondok. A serdülőkor kezdetéig viszonylag nyugalomban telnek az évek, ezért igen gyakran készületlenül éri a szülőket, amikor a kedves, engedelmes kisgyermekből akaratos, goromba, folyton kritizáló (legfőképpen a szüleit), elégedetlen kamasz lesz.

A gyermekkori a fejlődés egyfajta védett burokban zajlik, amelyet jó esetben a felnőttek vigyázó szeme őriz. Emellett rengeteg könyv támogatja a gyermeknevelést, orvosok, védőnők, pedagógusok is segítik a szülőt, hogy eligazodjon a gyermeknevelés útvesztőiben. A kisgyermekes szülők általában meg is osztják egymással a gondjaikat. Ezzel szemben a kamasz gyermeket nevelő szülők bezárkóznak, gyakran magukra maradnak a kérdéseikkel, kétségeikkel, hiszen egy szülő könnyebben bevallja, hogy étvágytalan, vagy sírós a babája, mint azt, hogy a gyermeke titokban cigarettázik, alkoholt fogyaszt, netán a drogot is megkóstolta, nem jött haza éjszakára, trágár szavakat mond, vagy enyhébb verzióban a szülők számára alig érthető szlengben beszél, furcsán öltözködik, a szülők számára legalapvetőbb értékekre (rend, tanulás) fittyet hánynak. A serdülő gyermek szülei ezért ritkán jutnak hathatós segítséghez. Leginkább azért nem beszélnek a problémájukról, gyakran egyenesen elszigetelik magukat, mert úgy érzik, ha megosztják másokkal a gondjaikat, akkor be kell vallaniuk, hogy hibát követtek el a nevelés során.

A gyermek testi fejlődése lényegi változásokon megy keresztül, hormonháztartása alapvetően megváltozik. Nemi érése lezárul és ez lelki változásokkal is együtt jár. A kamasznak szembesül a külvilág elvárásaival, a nyilvános megmérettetés megpróbáltatásaival. Ki kell alakítania az identitását, meg kell tanulnia önálló döntéseket hozni, képviselnie saját magát. A legtöbb kamasz gyermek jobb híján arra törekszik, hogy másként viselkedjen, mint a szülei. A kamasz célja gyakran a kortársak által képviselt értékeknek és viselkedésmódoknak való megfelelés. És

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Nagy Tamara:

Kamasz panasz

kamasz-szülő mediáció 1.

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice SET

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

mivel a barátai ugyanúgy lázadnak, mint, ebben nyilvánvalóan erősítik is egymást. A szülők látják, hogy gyermekükre mennyi veszély leselkedik, csak hogy a korábbinál sokkal passzívabb szerepre kényszerülnek. Adhatnak útmutatást vagy tanácsot, büntethetnek, de egyre inkább a serdülő dönti el, hogy mit fogad el és mit nem, mennyiben engedelmeskedik szüleinek.

A serdülőkor az összes érintett fél számára megpróbáltatásokkal teli időszak, amely időnként viharossá válhat. El kell fogadnunk, hogy a serdülés normális folyamat, a gondot azok a kölcsönös félreértések okozhatják, amelyek a serdülőt és a környezetét összefűzik. A kamaszok körül természetesen támadnak gondok, de nem szükségszerű, hogy ezekből súlyos problémák váljanak. Serdülő gyermekkel együtt élni állandó kihívást jelent, de jelenthet állandó ösztönzést is, hiszen a tinédzser gyermek nagyszerű családtag, sőt a családot támogató, kooperáló fél is lehet.

Tippek, ötletek

A kamasz korban mindkét fél számára fontos, hogy biztonságot adó keretek legyenek lefektetve. Azonban ennél is fontosabb, hogy a szülő a kamasz gyermekével közösen megállapodva alakuljanak ki ezek a szabályok, így mindkét fél számára elfogadhatóak azok. Védelmet nyújt a szülőnek, ha együtt, megbeszélve állítják fel a „játékszabályokat

Amikor kamasz gyermekének tervei vannak, a szülő ne elégedjen meg azzal, hogy ő elmondja, és a szülő meghallgatja. Cél, hogy kérdezzenek bele, hívják fel a figyelmét szükséges dolgokra (lehetőségek, veszélyek, alternatív megoldások). Mutasson a szülő érdeklődést és nyújtson neki segítséget. Ügyeljen a kommunikációra. Próbáljon nem direktív lenni, vagy kioktató. Amikor megszülettek a világos, nyílt, mindkét fél számára elfogadható keretek, akkor már csak működtetni kell a mindennapokban. Meg kell találni a mindennapi rutint, ebben az új rendben. Öltözet, házi feladat, heti program, napi program, stb.

A kimondott és megállapodott szabályokat érdemes leírni, hogy mindenki emlékezzen rá. A lap alján minden fél írja alá, ezzel elismeri, hogy magára nézve kötelezőnek tartja. Célszerű a lakás központi részére kifüggeszteni, hogy jól látható legyen és emlékeztessen arra, hogy elfogadhatóan

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Nagy Tamara:

Kamasz panasz

kamasz-szülő mediáció 1.

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice SET

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

tartja minden fél. A szerződés fontos, hogy ne alkudozás legyen.

Az új, megváltozott napi rutinból elkerülhetetlen, hogy konfliktusok lesznek. Erre jó felkészülni. Érdemes a következményeken előre elgondolkodni. Ez mindenkinél más és más lehet. Olyan tárgyakon érdemes megvonást alkalmazni, ami fontos a gyermeknek. Pl. zsebpénz, televízió, számítógép, mobiltelefon stb. A másik megvonás a programokról vagy barátoktól való távoltage. Ebben is legyünk következetesek és realisták. A megvonást mindig előre és pontosan mondjuk ki, hogy meddig tart. A számunkra fontos, nagy dolgokhoz mindig tartsuk magunkat. Fejezzük ki, hogy ez számunkra fontos. A kis dolgokban szükség esetén lehet engedni, ez a „finomhangolás”.

Jó szívvvel ajánjuk a kamasz-szülő mediációt és a szülőknek szóló coachingot (hogyan legyek jobb szülő?) azoknak a szülőknek, akik a kamasz gyermekeikkel (korhatár nincs: akár felnőtt korúakat is örömmel látunk) szeretnének jobb viszonyba kerülni.

Mediáció mentee

-külön-külön 1-1órában meghallgatjuk mindkét (3, stb.) felet, illetve az érintetteket: mi a probléma, hogy látják a rendezés lehetőségét, miben hajlandóak engedni, mit kérnének egy-egy témában való „nyereségükért” cserébe?

-max. 3 órában lefolytatjuk a mediációt. Igyekszünk nyertes-nyertes pozíciót fenntartani a felek között, amiben elsődleges stratégiai eszközünk a játékelméletből ismert többszörös fogolydilemma. Ennek lényege:

Arra biztatjuk a megoldást keresőket, hogy folyamatosan vegyék figyelembe egymás kéréseit és kívánságait, ezek mentén tegyenek ajánlatokat és gondolkozzanak új megoldási alternatívákon, ugyanis Barakonyit (1998) idézve, "az egyénileg legjobbnak minősülő stratégia, az összes résztvevő számára végül is nem a legjobb megoldást hozza".

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Nagy Tamara:

Kamasz panasz

kamasz-szülő mediáció 1.

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice SET

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Coaching menete

-általában 5 ülésből áll, ahol a problémákra modulokban keressük a válaszokat.

Főbb lépések

- problémafeltárás személyes megbeszélés, mediáció, coaching tesztekkel, gyakorlatokkal az egyéni és páros konzultációkon,
- kríziskezelés a probléma kanalizálása, élethelyzet stabilizálása, a problémamegoldás feltételeinek megteremtése,
- új ontológia felépítése, stratégiaalkotás a kívánt eredmény eléréséhez,
- tréning a tesztidőszak ellenőrzése, az elért sikerek felismerése és elismerése, a helyes viselkedésmintázatok elsajátítása,
- készségfejlesztés további problémák megoldhatóságára.

Ajánlás

1. alkalom
 - Helyzet- és állapotfelmérés, a megoldandó problémák kijelölése, az eddigi megoldáskísérletek feltérképezése
 - Tesztek
 - Konzultációs időpontok rögzítése.
2. alkalom
 - Tesztek értékelése, ontológia feltárása.
 - Mentalizáció: önismeret, önfejlődés. Személyiségvonások, értékek, normák, erősítő és gátló heurisztikák (elsősorban az erősségekre koncentrálnak: segítő szokások, alkalmas rítusok, helyes automatizmusok) megismerése,
 - Reziliencia fejlesztése, az alkalmazkodás művészetének elsajátítása (lehetőségek és irányok a fejlődésben elsősorban a gyermekeket segítjük ezzel).
3. alkalom
 - Alternatív jövőképek kialakítása, az eddigi életstratégia átformázása,
 - Kitorés a téves heurisztikákból (rossz szokások, a konfliktust eredményező téves előítéletek, hibás problémamegoldási módszerek).

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Nagy Tamara:

Kamasz panasz

kamasz-szülő mediáció 1.

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice SET

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

4. alkalom

- Helyes döntések kialakítása (kétértelmű, vagy homályos, illetve krízishelyzetekben),
- Hatékony válságkezelés, konfliktusmegoldás a megjelölt problémára.

·5. alkalom

- Az eddig elért eredmények értékelése, a bekövetkezett változások finomítása, igazítása,
- A konzultáció folytatásának egyeztetése.