

Könyvcím:

**A sport és a táplálkozás szerepe a serdülőkorú fiatalok egészségmegőrzésében**

Fejezetcím:

Dr. Antalfai Márta

**A sport, a táplálkozás és a lelki fejlődés kölcsönhatásai serdülőkorban**

### **I. A serdülők lelki világa, a serdülőkor lelki krízisei**

A serdülőkor kezdetét a 11-13 év közötti időszakra tehetjük, a végét pedig a 19-21 éves korra. Az egyéni eltérések igen változóak. Az ifjúkor kezdete korunkra, a XXI. századra, mintha kitolódott volna, sokszor 21 évesen éri el a fiatal az ifjúkort. Ennek egyik meghatározó tényezője, hogy a civilizált országok gyermekei a szüleik által sokkal hosszabb ideig részesülnek a teljes kiszolgálásban, mint a korábbi évtizedekben. Így az önállósodásuk is késik. A jóléti társadalmakban a képzési idő, a tanulás is kitolódik. A mai kor egyik problémája, amely érinti a fiatalt és a szülőt is, hogy mikor válik valaki felnőtté. Korábbi évszázadokban a fiatalok, 18-20 évesen már dolgoztak, önállóak voltak, a mai korban ez legtöbbször nincs így, mert a képzések elcsúsztatják ezt az időszakot. A szülő is azt veszi észre, hogy még mindig nem felnőtt a gyermeke, ugyanakkor, már nem is serdülő. Hol van a határ, amikor önálló lesz? A szülő nem csak tudatosan, hanem ösztönösen is a legjobbat akarja gyermekének, viszont az ösztönös gondoskodás időszaka az erre való belső készítés hamarabb ér véget, mint ahogy a mai korban gyermekünk felnőtté válik. Lassan 23-24 éves, amire elkezd a saját életét, és önállóan szárnyra bocsájtható. Ez önmagában is elég sok probléma és konfliktus forrása a fiatal és a szülő között.

A serdülőkor, amely a nagy változások időszaka így kb. 10 évet foglal magában. A 10-20, ill. a 12-22 év közötti időszakot.

A pubertást a harmadik „születésnek” is nevezik. Az első születés az anyától való megszületés, az „én”-születése, a második a családba való „születés”. A harmadik születés a fokozatos leválás a szülőkről, a családról és a külvilágba, a társadalomba való belenövés, „beleszületés” időszaka. A harmadik születés az önmegvalósítás, a saját magunk megtalálásának, az önállósodásnak az időszaka, amikor leválunk a családtól. Az elszakadás, leválás velünk született, természetes folyamat, és mégis küzdelmeknek a sorozata.

Az ember útja a lélek útja, a fejlődés útja, az önmegvalósításnak az útja. Az önmegvalósítást egy virághoz lehetne hasonlítani: a magban minden benne van, amivé válik a virág, de sokszor nem tudjuk, hogy milyen virág is nyílik belőle, ha nem ismerjük a magot. A mag hordja magában a tulajdonságait. Ugyanígy vannak ezzel a gyermekeink is. Kosztolányi versében olvasható az az ismert idézet: „mindenki megszülethet már csak ő nem”. Ebben az egy sorban benne van, hogy mindannyiunk egyedi és megismételhetetlen. Ebből is következik, hogy az ember „mag” korában még felismerhetetlen. A szülő feladata, hogy megfelelően ápolja, gondozza a kis „magot” a virágba szökkenésig, az önmegvalósításig.

A szülőnek látni kell, hogy a serdülő, a fiatal, csak ha önmagára talál, akkor viszi tovább az életet. Nem egyszerűen úgy, mint a szülő életének a meghosszabítása, hanem minőségileg is más és több lesz. Mindannyian azt akarjuk, hogy gyermekünk több legyen, hogy tanuljon, nem határozzuk meg, hogy mit, csak tanuljon, elsajátítson egy szakmát, szerezzen egy diplomát, sikeresen működjön az életben. A legtöbb szülő azt, hogy gyermeke több legyen, egyenlőnek veszi a több tudás, a több ismeret megszerzésével, ezért fokozottan teljesítményorientált.

Az emberiség fejlődése során nem csak a tudásában gyarapszik, hanem az érzelmeiben, a gondolkodásában is. A fiatal sok mindenben másképpen gondolkodik, és máshogy érez, mint szülei, már azért is, mert nincs két egyforma ember. Ha a gyermekek hasonulnának a szülőhöz, akkor nem lenne tovább út, fejlődés, csak ismétlődésről beszélhetnénk. A szülők általában nehezen fogadják el, hogy serdülő korú gyermekük érzelmi világa és gondolkodása is más és „több” lehet, mint az övék. Nem csak a lexikális tudás az, ami növekedhet.

A serdülőkort követő időszak az ifjúkor, az intimitás, a párkapcsolat, a saját család létrehozásának időszaka. Ez az időszak 20-30, ill. 22-32 éves korra tehető. Ezzel párhuzamos a hivatás, a szakma gyakorlásának elkezdése is. A munkaterületen az első szárnypróbálgatások, az önfenntartás, majd a családalapítással a fajfenntartás időszaka is ez a negyedik nagy életszakasz.

De térjünk vissza a serdülőkorra, amelyet a legkritikusabb, válságokkal teli időszaknak is nevezhetünk.

A serdülőkor a biológiai, pszichológiai és szociális „forradalom” ideje. Ezt az életszakaszt a biológiai – ezen belül is elsősorban a hormonális – átalakulásokkal párhuzamosan futó mélyreható lelki történések és az ezeket kísérő szociális kapcsolatoknak és kommunikációnak a változásai jellemzik.

A személyiség fejlődése egy életen át tartó folyamat. Ezen belül a serdülőkort önálló, elkülönült fejlődési szakasznak tekintjük.

Ezen fejlődési szakaszra az ún. minőségi változás jellemző, amely több lépcsőben megy végbe. A testi változások hirtelen, sokszor felkészülés nélkül érik a 11-13 éves korosztályt. Az átalakulás szégyenérzetet, kisebbségi érzést, önértékelési zavart vonhat maga után. Ezt a szülői visszajelzések csökkenthetik, de növelhetik is.

A testi-lelki átváltozások okozta szorongások és gátlások miatt is hangsúlyosabbá válnak a kortárs csoportok, akik között hasonló problémákkal küzdő társakra, barátokra találhat.

A szülői házról való leválás első próbálkozásai is a 12-13 éves korra esnek. Ezt a szárnypróbálgatást letörhetik azon szülők, akiknek lételeme a gyermek családban tartása, akik gyermekükhöz túl erősen kötődnek. Ezen szülők kritikáikkal, negatív visszajelzéseikkel felerősíthetik gyermekeikben a testi változások kísérte kisebbségi érzést, ami akadályozza a családból való kilépést.

A se nem felnőtt, se nem gyermek, önmagát is nehezen elfogadó, helyét sehol sem találó serdülőnél a fejlődés könnyen megrekedhet. A szülő vágya, hogy „maradj te csak az én kislányom, kislányom” visszahúzó erő a fiatal számára.

Az elmulasztott éveket később nehezen lehet visszaadni. Amikor a 16-18 éves már teherré válik a szülő számára, hirtelen útra bocsátaná, felnőttként kezelné. Ekkor döbben rá, hogy saját maga akadályozta, hogy „kinőjenek a szárnyai”. Így nem tud kirepülni a családi „fészekből”, csak kizuhanni. Ez a hirtelen zuhanás kábítószerbe, alkoholba vagy antiszociális csoportokhoz való menekülésben ölthet testet.

A testi változásokkal párhuzamosan a lelki életben is gyökeres átalakulással találkozhatunk. Elindul az érzelmi élet fejlődése. A 12-14 éves kor közötti időszak az ún. inkubátor korszak: a befelé fordulás, belső érés ideje. Sokszor az extrémitásig fokozódik az érzékenység, ami megnyilvánul mind a szülőkhöz, mind a kortársakhoz való kapcsolatban. Ez a túlérzékenység,

az érzelmi élet labilitásában, végletes reakciókban – agresszió ill. gyengeség, sírás, elzárkózás a külvilágtól – nyilvánul meg. De tetten érhető ez a befelé fordulásban, az ún. begubózásban, fokozott önmegfigyelésben.

Ezek mind az első elszakadási kísérletek is a családi közösségtől, az egyéniséggé válás, a jellemformálódás első éveit is.

Ezt a természetes izolációt respektálni és támogatni kell a szülőnek. Időt kell hagyni és engedni az elvonulásra. Károsítja gyermekének személyiségfejlődését az a szülő, aki betolakodva iratai közé, titokban elolvassa a naplóját, benyitogat a szobájába, nem tiszteli a kialakulóban lévő határait. Pedig csak a saját határok kialakítása után tud ifjúkorba lépve önálló, alkotó életet élni gyermekünk.

A saját határok kiépítése hosszú, küzdelmes szakasza a serdülőkornak. Ugyanakkor ezzel párhuzamosan, egészen felnőtt korig szükség van a szülő által felállított határokra is. Ezeknek a szülői házból eredő óvó-védő határoknak akkor van kedvező hatásuk, ha kellően rugalmasak és alkalmazkodnak a változásokhoz.

Fontos, hogy lehessenek saját titkai, saját kis „virágos kertje” serdülőkorú gyermekünknek. Ne akarjon a szülő mindent tudni, mindent ellenőrizni és betolakodni a kinyíló félben lévő belső lelki világába. Ez a belső lelki világ, a belső lelki tartomány még magának a serdülőnek is új és titkokat rejtő.

Ha nem hagyunk időt és teret – akár túlzott ellenőrzéssel, kíváncsisággal, agresszív fellépéssel vagy külön órák halmozásával, teljesítmény-hajszával – a serdülő belső világának kiépülésére, akkor fejlődése egyoldalú lesz, olyanná válik, mint a sánta ember. Az egyoldalú fejlődés a lelki és testi egyensúly felbomlásához, betegségek létrejöttéhez vezethet.

Az izolációra, a befelé-fordulásra való igény kerülő úton is érvényesülhet. A szülői beavatkozás elutasítása megjelenhet pl. az étkezés elutasításában – ezzel izolálhatja magát a serdülő a családjától. De megjelenhet az ellenkezőjében is: fokozott éhségérzet formájában, ami szintén betegséghez vezethet: falásrohamok majd az önhánytatás. Még súlyosabb formája ennek az ún. kerülő útnak, ha a serdülő kényszercselekvésekkel és kényszergondolatokkal „vívja ki” belső szabadságát, és ezek által izolálódik. Ilyen pl. a kényszeres mosakodás, kényszeres, túlzásba vitt rendezgetése a tárgyainak, vícsapok elzárása, vagy amikor magába süllyedve kényszergondolatok gyötrik, ilyen elzárkózás lehet a kényszeres zenehallgatás is. A kényszeres rítusaiba már nem tudnak, nem mernek beleszólni a szülők. Így nyer a serdülő fiatal egy kis „szabadságot”.

Ha nincs lehetősége az ún. „bebábozódásra”, elvonulásra, akkor nem következik be fejlődésében a minőségi ugrás, változás, a testi növekedés nem fordul át az érzelmi, szellemi élet fejlődésébe. Ha elmarad az érzelmi élet fejlődése, akkor ez a testtel való fokozott foglalkozásban, egyoldalú testi örömszerzésekben, étkezési procedúrákban kompenzálódhat.

Ha a szülő állandóan ellenőriz, túlköveteli pl. a rendet, a tisztaságot, egyoldalúan csak az iskolai teljesítmény fontos számára, akkor lemerevíti, és gátolja a belső érési folyamatokat, forrongásokat. Ha ezeknek az elvárásoknak a gyermek túlságosan meg akar felelni, neurotikus vonások is kialakulhatnak, mert a belső indulatait, érzéseit csak feszültség formájában élheti meg, nem jelenhet meg szavakban, nem jelenhet meg rendetlenségben stb. Ha megjelenhet, megnyilvánulhat és kifejeződik valami abból, ami bennünk van, kívülre kerülhet, akkor szembe tudunk vele nézni, meg tudjuk ismerni. Ha bennünk reked, akkor feszültség, szorongás, pánik vagy kényszeres tünetek formájában jelentkezhet, mint például kényszeres rendrakás, tisztogatás stb. Az egészség egyik feltétele a belső lelki világunk és a külvilág közötti folyamatos kapcsolat.

A kontrollálás és ellenőrzés helyett viszont mind a gyermek, mind a felnőtt ember lelki egyensúlya és egészségmegőrzése számára fontos a figyelemmel kísérés, úgy a szülők, mint a családtagok, a barátok és embertársaink részéről.

A 12-18 éves kor a nagy ideálok keresésének időszaka is. A serdülők mind lelki, mind biológiai értelemben elveszítik addigi identitásukat (önmagukról alkotott képüket), ezért olyan ideálszemélyeket keresnek maguknak, akikhez igazodni lehet. Ez természetes is lenne, csak sajnos ma alig vannak pozitív ideálok. Így jórészt csak kortárs csoportokban keresik az önerősítést. Ez azért problémás, mivel a pozitív ideálszemélyek a megküzdésre sarkallnak, a kortársakkal való azonosulás-keresés pedig csak hasonulást eredményez.

12 éves kortól az érzelmi rész válik dominánssá a személyiségen belül. A biológiai nővé, ill. férfivá érés időszakával párhuzamosan az érzelmi fejlődés dominanciája jellemzi ezen életszakaszt.

Az intellektuális rész és a gondolkodási funkció háttérbe kerül, mintegy alvó állapotba. Majd 16 éves kortól ismét előtérbe kerül a gondolkodási és az intellektuális, majd a szellemi funkciók fejlődése.

## **A család és a serdülő kapcsolata**

A családból lassan kinövő serdülő számára egészen felnőtt koráig fontos szerepe van a család megtartó, határokat szabó erejének, még akkor is ha lázad a határok ellen. Jó, ha a szülő által felállított szabályok és határok rugalmasak és alkalmazkodnak a serdülő érzelmi hullámzásaihoz.

Az alkalmazkodás azt jelenti, hogy bár kritikával illeti, de mégis megérti a serdülő időszakos agresszivitását, ellenséges érzéseit, amelyek nemegyszer a szülő ellen irányulnak. Ugyanígy elfogadja és értékeli ennek ellentettjét, a hirtelen támadó szeretet-megnyilvánulást is. Jó, ha a szülő nem vesz részt a serdülőkorú gyermek érzelmi hullámzásaiban, nem követi őt ezekben, nem kerül a serdülő fejlődési szintjére, hanem megőrzi önmagát és szülő szerepét. Józan tud maradni és valahol mélyen megértő. Nem reagál vissza indulatosan, hanem fegyelmezett marad, megőrzi nyugalját. Nem kerül a serdülő szintjére. Nem lesz vele viszontagszív, nem akarja, hogy olyanná váljon, azzá váljon, ami ő nem tudott lenni, amit ő nem tudott megvalósítani.

Nem akarja, hogy gyermeke valósítsa meg a saját álmait, helyette nyitott és elfogadó serdülőkorú gyermekének gazdag fantáziájával szemben. Meghallgatja álmait, s bármilyen irreálisnak tűnnek, nem esik tőlük kétségbe.

A serdülők vágyai és fantáziái legtöbbször rövid életűek, hetente változók. Az egy-egy extrém terv, fantasztikus vágy akkor rögzül, ha ellenkezéssel találja magát szemben, ellenkezésbe ütközik.

A serdülőkor a leginkább fantasztikus életszakasz. Míg a praepubertást a befelé fordulás, majd az érzelmi éréssel párhuzamos gazdag fantáziavilág, később a 14-16 éves kort a kalandozások, a kalandkeresés, az izgalmak keresése, a társakhoz való erős kötődés, a közösségi élet utáni olthatatlan vágy, a „lobogó tűz”, az éjszaka utáni vonzódás jellemzik. Ébredő érzelmek, majd ébredő öntudat.

A szülők háttérbe kerülnek, s a serdülőkor végére legtöbbször már csak az a szerep jut a számukra, hogy otthont és anyagi biztonságot nyújtsanak.

Minden életkorban (gyermek-, serdülő- és ifjúkorban) fontos, hogy a fiatal a saját életét élje. Ez szolgálja a legoptimálisabban a fejlődését. Ez csak egy nyugodt, biztonságot adó családi háttér mellett lehetséges. Olyan szülői háttér mellett, ahol a gyermek nem vonódik bele, nem vonódhat bele a szülők életébe. Károsítja fejlődését az otthon állandó feszültsége, a szülők rossz kapcsolata, amely leköti figyelmét és energiáját.

## **Milyen tényezők akadályozzák a szülőkről való leválást?**

Fontos, hogy a szülő is képes legyen változni és változtatni a követelményein és elvárásain. A tekintélyre épülő nevelést a megbeszélések, megállapodások kell, hogy felváltsák.

A szülői tekintély nem csökken, ha jó a szülő önbizalma, nincs kisebbségi érzése, nem sértődik meg, hanem felnőtt tud maradni.

- a szülő részéről a túl erős kötődés vagy ellenkezője, az érzelmi elutasítás
- ha a szülő mintegy mankónak használva gyermekét a saját fejletlen személyiségét vele pótolja
- ha felnőtt párkapcsolat kialakítása helyett érzelmeivel a gyermekébe kapaszkodik
- ha gondozását elhanyagolja, érzelmileg magára hagyja
- túl szigorú szabályok, a serdülő állandó ellenőzése, kontrollálása, beleavatkozás az intim szférájába
- önállóságának, kezdeményezéseinek letörése

## **A lázadás kora (14-18 éves kor)**

Fontos, hogy legyen mi ellen lázadni a serdülőnek. Ha az első 10 évben rend, szokás, struktúra, szabályok vették körül a gyermeket, akkor ezek keretet, tartályt adtak számára belső fejlődéséhez, az én megerősödéséhez. A külső rend és szabályok egy részét beépíthette személyiségébe, másik része ellen lázadhat, hogy a saját „rendjét”, saját határait és személyiségét létrehozva megvalósíthassa önmagát.

A család a társadalom egy kis modellje, egy kicsiny közösség, itt tanuljuk meg mindazokat a készségeket, amelyekkel később a külvilágban, a társadalomban élni fogunk. Ezzel párhuzamosan a serdülőkornak a legnagyobb viharai is részben abból adódnak, hogy a családi fészekből ki kell szakadni. Itt találkozhatunk egy visszahúzó erővel, de egy kilökő erővel is. A bennrekedés a családban ugyanolyan veszélyekkel járhat ebben az életkorban, mint a teljes kiszakadás. A szülőnek a serdülővel együtt át kell szenvedni ezt az átmeneti állapotot, és bátorság kell ahhoz, hogy átélje ezeket a viharokat. A fokozatos elszakadást, mint egyfajta veszteséget, meg kell tudni gyászolni. A szülő is krízisként éli meg a változást, a fiatalok leválását, átalakul a családnak az egész struktúrája. Ez egy krízis, amelyet a lélektan úgy

értelmez, hogy ebből jöhet rossz is, betegség is, de ez a fejlődés velejárója is. A krízisnek legtöbbször az a szerepe, hogy tovább tudjunk lépni az önmegvalósítás felé. Ahol ez nem következik be, ott a krízis betegségbe torkollik. Leggyakrabban lelki betegségekbe, lehet ez depresszió, fokozott félelemérzés, táplálkozási zavarok, szorongás stb.

Az önmegvalósítás nagy energiákat mozgósít biológiailag is a szervezetben, és ezek a nagy energiák, ha visszacsapódnak, megszállják az egyes szerveket, magas vérnyomás, gyomorfekély, és a legkülönbözőbb pszichoszomatikus, ill. szomatikus betegségek jöhetnek létre abból, ha valahol elakad ez a fejlődésre sarkalló energia, ami továbbvisz minket.

Mi az amit magunkba tudunk építeni és magunkhoz venni a szülőktől, és mi az amire azt mondjuk, ez nem az enyém, ebben és ebben más vagyok, ebben és ebben tovább kell mennem. Ez a választási lehetőség őrizheti meg az egészséget. Ehhez az kell, hogy a serdülő 17-18 éves korban, a nagy kitörések idején kipróbálhassa önmagát, a saját határait. Sok mindent kipróbál, elmegy a diszkóba, hol van a határ? A fejlődéshez kell, hogy a folyó kiáradjon, majd vissza tudjon térni, - már nem a család -, hanem a saját medrébe. Nem lehet megúszni válságok, krízisek nélkül. A szülő, amikor gyermeke nem kétszer, hanem többször megy diszkóba, amikor olyan serdülővel találkozik, aki a szubkultúrák irányába befolyásolja - maradjon mindig „tartóedény”.

Nem szabad összekavarni a szerepeket sem. Nem baráti szerep a szülőé, a szülő egy archetípus. Annak ellenére, hogy ő is ember, és hibákat követ el, tudnia kell magáról, hogy képvisel valamit, és ezért nem lehet barátságban a serdülővel.

Nagyon sok probléma eredhet abból ki, ha a szülő nem tud leválni a gyermekéről. A szülő otthont, „házat” ad a gyermeknek, de a gyermek nem válhat házzá, a gyermek felépíti a saját „házat”. A szülő a gyermeke számára olyan mint a föld a virágnak, de a virág nem válik földdé. A serdülő saját életét építi, ehhez a szülőnek türelmesnek kell lennie, nem szabad a problémákat pénzzel megoldania. Lázadását el kell fogadnia, de nem kell a serdülő után mennie. Meg kell őriznie önmagát, saját rendjét, családi szokásait.

El kell fogadnia, hogy sok mindent máshogy lát a gyermeke, talán máshogy is gondolkodik.

A szülőnek tudnia kell, hogy a serdülőkor egy átmeneti korszak, még akkor is, ha sok esetben 10 évig is eltart. Természetesen ez a 10 év is szakaszokra oszlik.

Ez az életszakasz az érés, a forrongás időszaka, olyan lázadó, forrongó időszak ez, mint amikor a must érlelődik, erjed, vagy átalakuláson megy keresztül, amíg borrá érik.



Nagy szakértelmet igényel ez a folyamat, a forrás, erjedés közben a must mellett kell lenni, asszisztálni, vigyázni rá. Hasonlóan kell eljárni serdülőkorú gyermekeinknél is. Nem szabad se magukra hagyni őket, sem pedig megzavarni az erjedési, érési folyamatot. Úgy mint egy alkímiai műhelyben vagy egy vegyi műhelyben: az anyag fortyog, forr és alakul, és abból valami megszületik. Ez egy nagyon szép folyamat, és a szülőnek ott kell lenni, hiszen a kamasz saját határait is egy kicsit elveszíti, ezért nagyon fontos a szülők szerepe, de csak úgy, hogy ad egy keretet, egy tartályt, amiben alakulhat, változhat, részben akaratlanul, hiszen ez az átalakulás biológiai fejlődés is. Az érzelmi fejlődéssel párhuzamosan nagy érzelmi kirohanások lehetnek. A szembenállásban benne van a lázadás is. A szülőnek ettől nem kell megijednie, mert csak valami ellenében hozhatom létre önmagamot.

A szülő a saját határait tartja állandó mintaként. Az újnak és a réginek valamilyen ötvözetét kell a következő generációknak mindig létrehozni.

## **II. A serdülőkor táplálkozás-lélektana - serdülőkori étkezési zavarok**

A serdülőkort a testi és lelki átalakulások miatt a legszélsőségesebb reakciókat produkáló, legsérülékenyebb életszakasznak nevezhetjük. A szélsőségesség a táplálkozásban is megnyilvánul. Vagy túl sokat kezd enni a serdülő, vagy ok nélkül fogyókúrázik. A családtól való elszakadási, leválási folyamattal analóg viszonyul az étkezéshez, az ételekhez is.

A család szokásrendszerével szembeni lázadás gyakran az addig megszokott ételek elutasításában nyilvánul meg. Kritizálja az anya által főzött ételeket vagy az étel minőségét. Nem egyszer meg akarja reformálni a család étkezési szokásait, vagy csak ő maga tüntetőleg mást eszik, vagy visszautasítja az ételt. Ezen a területen is önmagát keresi. Jó, ha a szülő bizonyos fokig engedékeny, hagyja, ha újítni akar lánya, fia. Jó, ha nem ellenőrzi az étkezését, nem akarja ráerőltetni azt az ételt, amit minden családtag eszik. Jó azonban, ha az ellenőrzés helyett figyelemmel kíséri, és biztosítja számára a fejlődéséhez szükséges tápanyagokat. Az ételek ráerőszakolása, a kötelező étkezési idők betartatása mellett sokszor a másik végletbe csap át a szülő, feladva a küzdelmet lázadó gyermekével szemben. A másik véglet, hogy étel helyett pénzt ad, a hűtőszekrény gyakran üres, a hétvégi ebédek elmaradnak, a vacsora legtöbbször csak hideg ételből áll. A kisgyermekeknek járó gondoskodásból a szülő a másik végletbe csap: felnőttként kezeli serdülőkorú gyermekét. Rábízza, hogy maga gondoskodjon magáról.

Ezekben az esetekben a szülő mintegy követi a serdülő szélsőséges érzéseit. Így nem tud segíteni gyermekének. Fontos, hogy a szülő kitartszon az ún. arany középút mellett: ne hagyja

magára, de ne is legyen erőszakos az étkezési szokásokat illetően, hasonlóan a kamaszkori „rendhez”. A kamasz ill. serdülőkorúak rendetlensége, ami az étkezésükre is kiterjed, az önállósodás jele. A rendetlen szoba, a rendetlen étkezés leképeződése lehet a bennük lévő zűrzavarnak, mivel környezetünk tükrözi a belső lelki állapotunkat.

A kamasz ill. serdülő szinte nem is látja közvetlen környezetét, a család, az otthon, a tárgyak háttérbe szorulnak, hiszen belső forrongásaival van elfoglalva, meg a külső kapcsolataival.

Ez érvényes a táplálkozásra is. Hol központi szerepet játszik az étel, az étkezés, hol szinte veszedelmesen elhanyagolja.

A teljes önállóságot, felnőttiséget a káosz állapota előzi meg. Ez a káosz a serdülőkortól, sőt már a praepubertástól az ifjúkor befejezéséig tart.

A változások mindig magukkal hoznak olyan állapotokat, amelyeket mi rendetlenségnek nevezünk. Ahhoz, hogy valami új létrejöjjön, valaminek meg kell „halnia”, s ez átmenetileg felborítja a meglévő rendet.

Önmagában ez egy pozitív jelenség, mert azt jelzi, hogy valami belső változás elindult. Ahol ez nem következik be, ott elmarad a fejlődés.

### **Milyen helyzetben léphetnek fel táplálkozási zavarok?**

Amíg a csecsemő, majd kisgyermekkorban az anya szimbolizálja az ételt, addig kamasz, ill. serdülőkorra ez megfordul: az étel szimbolizálja az anyát. A praepubertás kezdetén magasabb minőségben ismétlődnek az első évek, hónapok. A csecsemő illetve a kisgyermekkorban anya-gyermek kapcsolat minősége visszatér a serdülőkorban az ételekhez való viszonyulásban. A kezdeti anya-gyerek kapcsolatból eredő korai sérülések, sebek serdülőkorban az étkezéshez, ételekhez való rossz viszonyban ismétlődnek.

Ennek két szélsőséges formája: a bulímia (falásrohamok, majd önhánytatás) és az anorexia nervosa (az ételek visszautasítása), a káros, nemegyszer életveszélyes soványság. Mindkét betegségnél láthatjuk, hogy két szélsőségről van szó. Ebben a két szélsőségben egyrészt az ételhez való túlzott kötődés, másrészt az étel teljes visszautasítása húzódik.

Helyettesítsük ezt most be az anyához, a szülőhöz, a családhoz való szélsőséges viszonyal, s előttünk áll egyrészt a túlzott kötődés, ill. a függés, s vele szemben a teljes függetlenség. Mindkét szélsőség, mint az élet minden területén, betegségek melegágya.

Az étkezési zavarok néven ismert serdülőkori táplálkozási problémák másik oka a testkép-változás, a biológiai változások. A fiatal átmenetileg elveszti önmagáról addig kialakult képét, zavarja a hirtelen változás, a gyermeki formákból a felnőtt formába való átmenet. Szeretné maga is kontrollálni az akaratán kívül zajló biológiai változásokat, ezért testsúlyát és külsejét az étkezésekkel akarja befolyásolni.

Ez sokszor súlyos következményekkel jár, víz és ásványianyag-veszteséggel, nem beszélve a vitaminkészletek kiürüléséről. A hosszan tartó, befolyásolhatatlan táplálkozási zavarok fejlődési elmaradáshoz vezethetnek.

A szülői elfogadás, dicséret sokat segíthet abban, hogy a serdülő elfogadja változó, alakuló külsejét. Segíthet az is, ha a szülő figyelemmel kíséri gyermeke étkezési szokásaiban jelentkező változtatási igényeit, és segít abban pl., hogy zsírszegény, de vitamindús ételek kerüljenek az asztalra, segíti, hogy fehérje- és kalciumgazdag tejből sovány tejet ihasson.

Részben fogadja el, álljon mellette, ha étkezési szokásain változtatni akar, vegyen részt benne, de ne kövesse mindenben a hóbortokat.

Fontos az is, hogy ne az étkezés legyen az egyedüli téma otthon, és ne csak az legyen fontos a szülő számára, hogy eszik, eleget eszik, vagy nem eszik serdülő gyermeke. Az étkezésen keresztül manipulálhatja, sőt zsarolhatja is a szülőt nem csak a kisgyermek, de a kamasz ill. a serdülő, sőt az ifjú is.

Tizenéveseknél a meghallgatásnak, az érzelmekre való odafigyelésnek sokkal nagyobb szerepe van, mint az enniivalónak. Természetesen, ha a serdülő érzi azt is, hogy nem csak meghallgatják, hanem méltányolják is érzelmeit. Ugyanakkor ebben a korban sokszor képes hónapokig is hallgatni, a szülők arról panaszkodnak, hogy nem beszél magról. Máskor pedig mint a gejzír, szóáradat tör ki belőle. Ahogy az étkezésnek, úgy a beszédnek a ritmusa is felborul. Ahogy az ételt, úgy a beszélgetést sem jó ráerőltetni, elég éreztetni, hogy mellette vagyunk, vele vagyunk, úgy és annyira, amennyire neki szüksége van ránk.

- Van olyan gyermek, aki a feszültségek, kisebbrendűségi érzések elől az ételbe menekül. Túleszi magát, majd később kihányja az ételt.
- Van, aki úgy védekezik a testi változások, a másodlagos nemi jelleg megjelenése ellen, hogy csontsoványra fogyasztja magát.
- Van, amikor okkal, ok nélkül azért fogyókúrázik, mert úgy érzi, hogy kövér és, kortársai nem fogadják el.

Az érzelmi élet fejlődéséhez nem csak a visszahúzódsra, befelé fordulásra van szükség, hanem késő serdülő - 15-16 éves – kortól a társkapcsolatokra is.

Ezért mindent elkövet – az étellel manipulálva -, hogy saját külsejét elfogadja legalább annyira, hogy merjen kortárs csoportokba menni.

### **III. A sport szerepe a lelki egészség megőrzésében serdülőkorban**

A serdülő- és ifjúkori személyiségváltozások lázadó, forrongó időszakában, amikor felborul a megszokott rend, fellazulnak az én-határok, kapaszkodót, biztos vezérfonalat, rendet jelent a sport.

Ebben az életszakaszban külső, követendő mintát, példaképet keres a fiatal. Gyermekkoriban önmagát elveszítette, a családi kereteket, rendet, szokásokat kinőtte, lázad is ellenük, ugyanakkor nincs, nem alakultak még ki a saját határai, saját egyénisége. Ebben az átmeneti korban éppen a saját határainak az elvesztése és a családból való kilépés, kortárs csoportokhoz való kapcsolódása miatt jobban ki van téve annak, hogy szubkultúrákat képviselő csoportokhoz csatlakozzon. Ezért veszélyeztetettebb a devianciák – drog, alkohol, kriminalitás – irányába.

Ebben az életszakaszban minőségi változás következik be a társas kapcsolatokban is: megnő az érdeklődés az ellenkező nem iránt. Ugyanakkor még nem érettek a párkapcsolatra lelki értelemben sem.

Ezért is jó a sport, ahol az energiák a csapatépítésben, a mozgáskészség fejlesztésben, testépítésben, a külső rendhez és szabályokhoz való alkalmazkodásban öltönek testet. Rend, szabály, strukturált idő, társas kapcsolatok – mindezt nyújtja a sport.

A foglalkozások folyamatossága egy rendszerben tartja a fiatalt, méghozzá a társadalomnak egy meghatározott rendjében, miközben a családi rendszer felboruló- és átalakulófélben van. A lelki egészségmegőrzés szempontjából is kedvező, ha nem, vagy nem csak az utcát választhatja a család helyett. A sport-egyesületeknek - ebben a válságokkal teli átmeneti korban egészen a felnőtté válásig – megtartó erejük van. Hídként szerepelnek a család és a társadalom ill. a gyermekkorai család és a későbbi saját család megteremtése közötti időszakban, az érett párkapcsolat, az ifjúkorban megvalósítható intimitás eljöveteleig.

Jó, ha a fiatal 10 éves kora körül egy olyan sportot választ, amit szeretettel, kedvvel gyakorol, amit hosszú távon, legalább ifjúkoráig folytathat, mert ez egy stabil pont és kapaszkodó lesz a serdülőkori krízisek idején.

A külső és belső testi-lelki változások időszakában fontos, hogy legyen egy pont, egy terület, ami állandó és folyamatos.

Ugyanakkor az is fontos, hogy hagyjunk a serdülőnek időt a befeléfordulásra, a naplózásra, arra, hogy egyedül lehessen vagy akár az ún. semmittevésre is. Az érzelmi élet fejlődése időt követel magának, időt és teret. Ezért a sportolást sem szabad túlzásba vinni, vagy túlerőltetni. A feszültségeket és a krízist meg kell, hogy élje a fiatal, nem szabad, hogy sporttal helyettesítse, kompenzálja. A sportnak az egyensúlyt kell szolgálnia.

A sportolás az érzelmi és hangulati élet egyoldalú dominanciáját ellensúlyozza és keretek között tartja.

Fontos, hogy a gyermek ill. fiatal maga választhassa ki, mit szeretne sportolni. Sokszor a szülő a saját vágyait szeretné megvalósítani, ill. megvalósulva látni gyermeke sikerében, ezért elvárja, hogy gyermeke:

- azt a sportot űzze, ami a divat,
- ami neki nem adatott meg,
- amiből ő már kinőtt
- amiből ő csak harmadik helyezést ért el stb.

Sok szülő csak a versengés, a dobogóra kerülés miatt támogatja a sportolást. Csak a teljesítmény a fontos.

Az egyoldalú teljesítmény-megszállottság nem szolgálja a személyiség dinamikus fejlődését, ami a sportolás legfontosabb feladata lenne, az öröm- és játékélmény mellett.

A sport segíti a serdülőt abban, hogy kipróbálja erejét, és saját határait megkeresse. Segít a saját egyéniség kialakításában.

Az emberi értékek terén válságos korunkban értékeket közvetít: a jellemfejlődés, az egymásra való odafigyelés, az empátia, a társas kapcsolatok, életcélok területén.

**A kamaszévek kezdetén (11-12 éves kor),** a világ második újralfedezésének (az első az 1-4 éves korra tehető) időszakában, jó, ha nem csak egy sportot űz a fiatal, hanem többel is megismerkedik. Ez az életszakasz az érzékelő funkciók differenciáltabb fejlődésének és próbatételének ideje is. Erre jó hatással vannak a labdajátékok.

**A 13-14 éves kor a befelé fordulás időszaka (inkubátor korszak),** 14-15 éves korra éri el a serdülő az érzelmi fejlődés, a belső forrongás terén a legmélyebb szintet. Jó, ha ebben az

életszakaszban sok szabad ideje marad az elvonulásra, „begubózásra”, önmegfigyelésre. Ilyenkor jók az olyan sportok, amiket egyedül végezhet, pl. úszás, futás.

**15-16 éves kortól kezdődik a kifelé fordulás, a világ, a környezet felé.** Az érdeklődés azonban már a gondolati és szellemi életet öleli fel. Ebben az életszakaszban felerősödik az igazságérzet, ami veszekedésekben, vitákban, fokozott megküzdési vágyban ölt testet. Ezt a sportnak is figyelembe kell venni. A másikkal, egymással való megküzdést, megbirkózást magukban foglaló sportok segíthetik és tehetik teljessé ezt az életszakaszt.

A befelé ill. kifelé fordulás kettőssége, a világ jóra és rosszra hasítottsága a 19-20 éves korra feloldódik és integrálódik, az érzelmi hullámzással, a gyűlölet és szeretet kettősségével együtt.

A serdülőkor próbatételeivel való sikeres megküzdés esetén 20-22 éves korra a személyiségnek mind a négy nagy területe: gondolkodás, érzelem, érzékelő funkciók és a belső lelki világ éretté válik. Ezeket a funkciókat képesség szintjén alkalmazni is tudja az ifjúkorba lépő fiatal.

Serdülőkor végén és az ifjúkor elején fejlesztő hatásúak azok a sportok, amelyek fokozottabban veszik igénybe a szellemi képességeket, fokozottabban építenek a gondolkodásra: mint pl. a sakk, a vívás.

Korábban említettem, hogy jó, ha 10 éves kortól felnőtt korig egy sportot visz végig a fiatal. Emellett a serdülőkor egyes szakzaiban megismerkedhet más olyan sportokkal is, amelyek egyben segítik az adott fejlődési szakasszal való sikeres megküzdést.

## **Összefoglalva:**

### **A sport segíti:**

- a szülőkről és a családról való leválást
- pozitív ideálok és életcélok kialakulását
- az önállósodást
- az új testhatárok és én-kép kialakulását
- a hullámzó, szélsőséges érzelmi életet, hangulati labilitást és a szenvedélyes kitöréseket keretek között tartja

- a rapszódikus, szélsőségekbe torkolló étkezést rendszeressé teszi, ami a kiegyensúlyozott fejlődéshez elengedhetetlen
- lehetőséget ad az önkifejezésre
- biztosítja a kortárskapcsolatokat, fejleszti a kommunikációt, ezzel csökkenti a kisebbségi érzést
- fejleszti az akaraterőt, céltudatosságot, a megküzdést
- felkészíti a későbbi rendszeres, pontos és kitartó munkavégzésre
- megtartó erőt jelent a fejlődéshez elengedhetetlen átmeneti zűrzavarban
- elősegíti a személyiség magasabb szinten történő újrendezését
- edzi a jellemet és segíti a jellemformálást
- segíti a társadalomba való beilleszkedést

### **Irodalom:**

ANTALFAI, M. (1998): A pszichoterápia bioetikai kérdései személyiségfejlődésünk transzcendentális aspektusának tükrében. Magyar Bioetikai Szemle. 4. sz.

ANTALFAI M. (1999): A nő személyiségfejlődése a mesék tükrében. Pszichoterápia. VIII. évfolyam, 2. szám.

BAGDY E. (2000): Fejlődéslélektan az éle folyamaton át. Pszichoterápia IX. évf. augusztus. 263-296. pp.

BALOGH T. (2000): Henri Wallon a fejlődéslélektan markáns alakjaként saját látásmódját főként azáltal leli meg, hogy Piaget felfogására rezonál. Network. 5. (80.) szám.

BALOGH T. (2000): Jen Piaget. Network. 5. (80.) szám

COLE M., COLE S. R. (1997): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó. Bp.

DEMETRIOU A., DOISE W., van LIESHOUT C. (edited) (1998): Life-Span Developmental Psychology. John Wiley and Sons Ltd, Chichester.

Függés – függetlenség (1992), Pszichodinamikai és humanisztikus megközelítések. Kulcsár Zs., Lukács D. és Komlósi A. (szerk.). Tankönyvkiadó, Bp.

JUNG C. G. (1971): Die Bedeutung des Vaters für das Schicksal des Einzelnen. In: Der Einzelne in der Gesellschaft. Walter-Verlag. Olten und Freiburg im Breisgau. 7-13.

JUNG C. G. (1974): Die Frau in Europa. In: Gesammelte Werke. 10. kötet. Olten und Freiburg I.

JUNG C. G. (1993): Az anyaarchetípus lélektani aspektusai. In: Mélységeink ösvényein. Analitikus pszichológiai tanulmányok. Gondolat Kiadó. Bp.

JUNG C. G. (1996): Gondolatok az apáról, az anyáról és a gyermekről. Kossuth Könyvkiadó. Bp.

KAST V. (2000): Kötés és oldás. Európa Kiadó. Bp.

KULCSÁR Zs. (1992): Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Tankönyvkiadó. Bp.

PAYNE K. (1996): A játékok és a sportok hatása a gyermekek fejlődésére. Az AKG Kiadó és Metódus-tan Bt. Közös kiadása.