# Tartalom

I. fejezet 2
A kamaszkor, amikor a test, az agy és a lélek egyszerre változik 2
II. fejezet 8
A hormonok viharában 9
3. Szerelem, vonzalom és a szexuális vágy nem ugyanaz! 20
4. Miért tűnik olyan mindent elsöprőnek az első szerelem? 20
III. fejezet 24
Útkeresés a kapcsolatokban 24
Döntések, határok és felelősség a kamaszkorban 24
1. Miért olyan fontosak a kamaszkori kapcsolatok? 24
2. Milyen egy egészséges párkapcsolat? 25
3. Egészséges vagy mérgező kapcsolat? 26
4. Határok, mit jelentenek, és miért fontosak? 26
5. Döntési helyzetek a kamaszkorban 27
7. Hogyan segíthet a szülő? 29
8. Mit tanít nekünk a Biblia a kapcsolatokról? 30
IV. fejezet 31
Szexualitás és annak következményei 31
Testi közelség, érzelmi felelősség és életre szóló döntések 31
1. A szexualitás több mint testi kapcsolat 32
3. Mikor jön el az ideje? Testi érettség, érzelmi felkészültség és felelősség 35
6. Szexuális úton terjedő fertőzések 43
7. Nem kívánt terhesség 46
Abortusz 49
4. Mit tegyen a fiatal, ha intim képpel visszaélnek? 67
5. Hogyan előzhetjük meg a bajt? 68
6. Mit tanít erről a Biblia? 68
Mesterséges intelligencia, amikor már nem tudjuk, mi a valódi 80
7. Hogyan védhetjük meg gyermekeinket? 83
CSALÁDI DIGITÁLIS MEGÁLLAPODÁS 88
**A mi családi vállalásunk** 90

Nemi identitás, önazonosság és transzneműség. Mit kell tudnia a szülőnek? 96
Van-e homoszexuális gén? Mit tudunk a genetikai háttérről? 97
Milyen beavatkozások léteznek, és mennyire visszafordíthatók? 97
Önkielégítés 102
Amikor elveszíted az irányítást, drogok, alkohol és szexualitás 104
Mit tesznek a drogok az aggyal? 108
Milyen drogokkal találkozhatnak a fiatalok? 116
Keresztény szemmel - A szabadság felelősséggel jár 136
Szakirodalom 142

## I. fejezet

## A kamaszkor, amikor a test, az agy és a lélek egyszerre változik

*„Mindennek rendelt ideje van, és ideje van az ég alatt minden eseménynek.”* (Prédikátor 3,1)

### 1. A kamaszkor, avagy az átalakulás évei

Kevés olyan életszakasz van, amely annyi változást hoz az ember életében, mint a serdülőkor. A gyermekből lassan felnőtt lesz. Megváltozik a teste, átalakul a hormonháztartása, fejlődik az agya, erősödnek az érzelmei, és egyre határozottabban keresi a választ arra a kérdésre: Ki vagyok én, és milyen emberré szeretnék válni?

A 14-18 éves időszak különösen érzékeny életszakasz. A fiatal már nem kisgyermek, de még nem minden szempontból felnőtt. Egyre nagyobb szabadságra vágyik, miközben sokszor még szüksége van szülei biztonságot adó jelenlétére, tanácsaira és iránymutatására.

Ebben az időszakban gyakran tapasztalhatunk szélsőségesnek tűnő érzelmi reakciókat. Egyik nap lelkesen tervez, másnap mindent értelmetlennek lát. Egyszer keresi a szülei közelségét, máskor elutasítja a kérdéseiket. Barátai véleménye hirtelen fontosabbnak tűnhet, mint a családé. Megjelenik a szerelem, a szexuális érdeklődés, a kíváncsiság, az önállósodás vágya, és ezzel együtt a kockázatvállalás is. Fontos megértenünk, hogy ezek a változások önmagukban nem jelentik azt, hogy valami baj van vele. Sok esetben az egészséges fejlődés természetes velejárói. Ne ijedjünk meg, és ne gondoljuk túl!

A szülő és a pedagógus feladata ilyenkor nagyon fontos, mert segíthet a fiatalnak megérteni önmagát, felismerni a veszélyeket és felelősen dönteni. Sokat segíthet az is, ha visszagondolunk a saját kamaszkorunkra, hogy mi segített volna nekünk ezekben a dolgokban a szüleink vagy a pedagógusaink részéről.

## 2. A hormonok szerepe

A serdülőkor egyik leglátványosabb folyamata a hormonális átalakulás. A hormonok olyan kémiai hírvivő anyagok, amelyek a véráramon keresztül szabályozzák a szervezet különböző működéseit. Hatással vannak a növekedésre, az anyagcserére, a szaporodási működésre, a hangulatra és bizonyos viselkedési folyamatokra is.

A pubertás során az agy hormonális szabályozó rendszere aktiválódik. A hipotalamusz jelzéseinek hatására az agyalapi mirigy olyan hormonokat bocsát ki, amelyek a petefészkek és a herék működését serkentik. Ennek következtében emelkedik a nemi hormonok termelődése. A lányoknál elsősorban az ösztrogének és a progeszteron játszanak fontos szerepet. Megkezdődik, illetve folytatódik a mell fejlődése, változik a testalkat, kialakul a menstruációs ciklus, és megjelennek a női nemi érés további jellemzői.

A fiúknál a tesztoszteron szintjének emelkedése hozzájárul az izomzat fejlődéséhez, a hang mélyüléséhez, az arcszőrzet megjelenéséhez és a nemi szervek éréséhez.

A változások üteme egyénenként jelentősen eltérhet. Két azonos korú fiatal között akár többéves fejlődési különbség is lehet. Ezért különösen fontos, hogy ne hasonlítsuk össze őket,

és ne tegyünk bántó megjegyzéseket a testalkatukra vagy a testi érettségükre, mert az hosszú távon befolyásolhatja őket a saját testük elfogadásban, értékelésében.

A hormonális változások azonban nem állnak meg a testnél. A hormonrendszer és az idegrendszer kölcsönhatásban működik. A serdülőkorban zajló változások az érzelmekre, az alvásra, a motivációra és a szociális kapcsolatok megélésére is hatással vannak.

**3. Az agy fejlődése - miért olyan nehéz néha jól dönteni?**

Az alábbi ábra a serdülőkori agyfejlődés két fontos területét mutatja be. A prefrontális kérget és a limbikus rendszert.

A prefrontális kéreg az agy homloklebenyének elülső részén található. Fontos szerepet játszik a tervezésben, a következmények mérlegelésében, az önkontrollban és a döntéshozatalban.

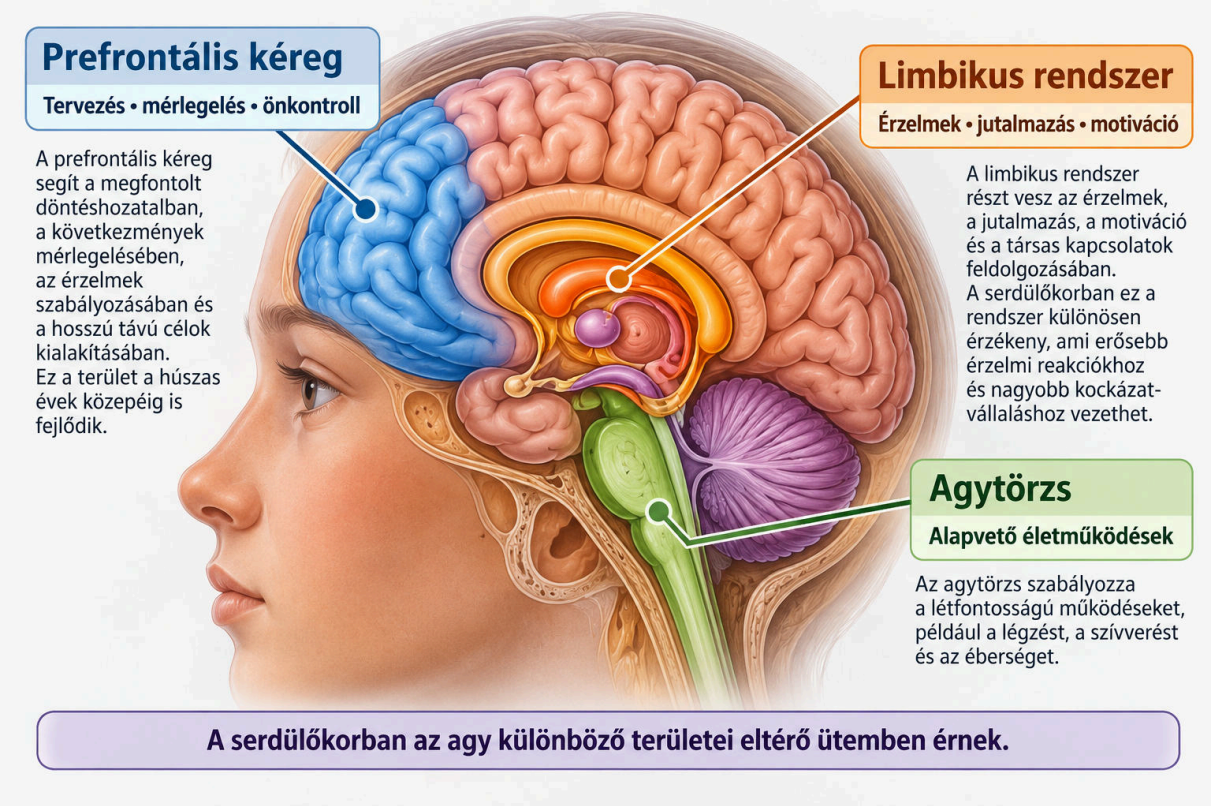
A limbikus rendszer több, egymással kapcsolatban álló agyterület együttese. Részt vesz többek között az érzelmi reakciókban, a motivációban, a jutalmazásban és az emlékezeti folyamatokban.

A serdülőkor egyik sajátossága, hogy az agy különböző területei nem azonos ütemben érnek. A jutalmazási és érzelmi folyamatokban részt vevő rendszerek már korábban is intenzíven működnek (limbikus rendszer), miközben a prefrontális kéreg és más agyterületek közötti szabályozó kapcsolatok még fejlődnek. Ez magyarázatot adhat arra, hogy egy fiatal miért képes nyugodt körülmények között felismerni egy veszélyt, de egy erősen érzelmi helyzetben mégis belemegy ugyanabba a kockázatos döntésbe.

Gondoljunk például egy bulira! A fiatal előre tudja, hogy nem szeretne alkoholt fogyasztani. Amikor azonban a barátai kinevetik, vagy azt sugallják neki, hogy csak akkor tartozik közéjük, ha ő is iszik, hirtelen megváltozhat a helyzet megítélése. A társas elfogadás pillanatnyi jutalma erősebbnek tűnhet, mint az elhatározása és a későbbi következmények.

Ez nem jelenti azt, hogy a kamasz képtelen felelősen gondolkodni! Éppen ellenkezőleg, ebben az időszakban rengeteget tanulhat a döntéseiből. Ehhez azonban szüksége van gyakorlásra, visszajelzésre, következetes határokra és olyan felnőttekre, akik segítik a mérlegelésben.

A szülőnek ezért nem elég azt mondania: „Gondolkodj, mielőtt cselekszel!” Meg kell tanítania azt is, hogyan gondolkodjon a fiatal.




**4. Miért olyan fontos a kortársak véleménye?**

A serdülőkor egyik legjelentősebb fejlődési feladata az önálló identitás kialakítása. A fiatal egyre inkább szeretné meghatározni önmagát, és ehhez mások visszajelzéseit is felhasználja.
Ebben a folyamatban a barátok, osztálytársak és kortárs csoportok szerepe megnő. A fiatal szeretne valahová tartozni, elfogadást kapni, és fontos számára, hogy ne lógjon ki a közösségből. A kortárs csoport hatása lehet pozitív és negatív is.
Pozitív, amikor a barátok tanulásra, sportra, alkotásra, közösségi szolgálatra vagy egészséges életmódra ösztönzik egymást.
Negatív, amikor a csoport elvárja az alkoholfogyasztást, a dohányzást, a kábítószer kipróbálását, a pornográf tartalmak megosztását vagy a szexuális tapasztalatokkal való dicsekvést.
A fiatal ilyenkor sokszor nem azért tesz meg valamit, mert valóban szeretné, hanem mert fél a kiközösítéstől. Éppen ezért fontos megtanítanunk neki, hogy a valódi barátság nem követeli meg az értékei feladását.

**5. Az önállósodás és a szülői szerep átalakulása**

A kamaszkor a szülők számára is komoly változásokat hoz. A korábban természetesnek tűnő irányítás már nem ugyanúgy működik. A fiatal kérdéseket tesz fel, vitatkozik, saját véleményt alakít ki, és sokszor másként gondolkodik, mint a szülei.

Ez nem feltétlenül a szülői tekintély elvesztése. Sokkal inkább annak átalakulása. Kisgyermekkorban a szülő elsősorban irányít, gondoskodik és megvéd. Kamaszkorban egyre inkább tanácsadóvá, bizalmi személlyé és mentorrá válik/válhat.

Ez azonban nem jelentheti azt, hogy minden határt fel kellene oldani! A fiatalnak továbbra is szüksége van világos szabályokra, következetességre és biztonságra. A szabadság fokozatos növelése együtt jár a felelősség növelésével.

A szülői szeretet egyik legfontosabb kifejezése ebben az időszakban, hogy képesek vagyunk meghallgatni gyermekünk véleményét akkor is, ha nem értünk vele egyet. Nem kell minden gondolatával azonosulnunk, és nem kell minden döntését helyeselnünk, de soha nem szabad megszégyenítenünk, megaláznunk vagy ledorongolnunk azért, mert másként gondolkodik, mint mi! A gúny, a lekicsinylés, a megszégyenítés és a tekintélyből történő elhallgattatás lassan lerombolja a bizalmat. A fiatal előbb-utóbb megtanulja, hogy bizonyos dolgokról jobb nem beszélni otthon. Bezárkózik, titkolózni kezd, és a kérdéseivel, problémáival egyre inkább a kortársaihoz vagy az internethez fordul.

Ennek súlyos következménye lehet, mert a szülő elveszíti azt a lehetőséget, hogy időben felismerje a veszélyeket, segítsen a gyermekének, és befolyással legyen a döntéseire. Miközben azt gondolja, hogy szigorával megőrizte a tekintélyét, valójában elveszítheti a kapcsolatot, amelyen keresztül a legnagyobb hatást gyakorolhatná gyermekére.

A bizalom nem azt jelenti, hogy mindent megengedünk, hanem azt, hogy gyermekünk akkor is mer hozzánk fordulni, ha hibázott, másként gondolkodik, vagy olyan helyzetbe került, amelyből egyedül nem talál kiutat.

Nevelésünk célja nem az, hogy gyermekünk féljen ellentmondani nekünk, hanem az, hogy akkor is merjen hozzánk fordulni, amikor összezavarodik, mert a világ mást üzen neki, mint amit otthon tanult.

A szülői tekintély nem a félelemből, hanem a szeretetből, a következetességből és a hitelességből táplálkozik. A kamasznak tudnia kell, hogy lehet más véleménye, lehetnek kérdései, vitatkozhat velünk, és mindezek ellenére szeretjük, meghallgatjuk és mellette maradunk.

**6. Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

A serdülőkori hangulatingadozás önmagában nem jelent betegséget. Ugyanakkor fontos észrevennünk, ha a változások tartóssá, szélsőségessé válnak, vagy akadályozzák a fiatal mindennapi életét!

Figyelmeztető jelek lehetnek például:

- a tartós visszahúzódás és elszigetelődés;
- az érdeklődés elvesztése korábban kedvelt tevékenységek iránt;
- jelentős alvási vagy étkezési változás;
- tartós szorongás, reménytelenség vagy ingerlékenység;
- az iskolai teljesítmény hirtelen romlása;
- önsértés, öngyilkossági gondolatok;
- alkohol vagy droghasználat;
- a pornográfia vagy a videojátékok kontrollvesztett használata.

Ezek nem minden esetben jelentenek azonos problémát, de indokolttá tehetik a szakember bevonását. Önsértés vagy öngyilkossági veszély esetén azonnali segítség szükséges.

A legfontosabb, hogy ne bagatellizáljuk a fiatal jelzéseit, és ne minősítsük egyszerű hisztinek vagy kamaszos lázadásnak azt, ami mögött komoly nehézség húzódhat.

**7. Mit tanulhatunk mindebből keresztény szülőként?**

A Biblia arra tanít bennünket, hogy a gyermekek nem a tulajdonaink, hanem Isten ránk bízott ajándékai. A serdülőkorban különösen fontos, hogy ne csak szabályokat adjunk át, hanem értékeket, jelenlétet is. Ne csupán azt tanítsuk meg, mit nem szabad tenni, hanem azt is, hogy miért érdemes bizonyos döntéseket meghozni.

A tisztaság, a hűség, az önuralom, a felelősség és az emberi méltóság nem pusztán tiltások. Olyan értékek, amelyek segítenek a fiatalnak egészséges kapcsolatokat kialakítani és megőrizni önbecsülését, főleg akkor, ha ezeket az értékeket hitelesen látja a szülei életében. A szülői példa többet formál, mint a szavak, és a hitelesség többet mond minden szülői prédikációnál!

A Példabeszédek 22,6 arra bátorít, hogy neveljük a gyermekünket a korának megfelelően. Ez nem azt jelenti, hogy minden döntését mi hozzuk meg, hanem azt, hogy olyan alapokat adunk neki, amelyek segítenek neki, hogy felelős felnőtté váljon.

A cél nem az, hogy a kamasz soha ne hibázzon. Hanem az, hogy amikor hibázik, akkor tudja, hogy tanulhat abból, segítséget kérhet, és mindig van hová hazatérnie.

**Útravaló: A bizalom, amely megtart**

A kamaszkor nemcsak a gyermek, hanem a szülő számára is az átalakulás időszaka. Miközben gyermekünk egyre inkább önállóságra törekszik, továbbra is szüksége van a szeretetünkre, a biztonságunkra és az iránymutatásunkra. Már nem minden kérdésére nekünk kell megadnunk a választ, de továbbra is fontos, hogy tudja: hozzánk mindig fordulhat.

Hallgassuk meg akkor is, ha másként gondolkodik! Ne szégyenítsük meg, ne alázzuk meg, és ne hallgattassuk el azért, mert a véleménye eltér a miénktől. Nem kell minden gondolatával egyetértenünk, de meg kell őriznünk azt a bizalmi kapcsolatot, amelyben bátran elmondhatja a kérdéseit, kétségeit és küzdelmeit. Ha azt tapasztalja, hogy otthon csak az általunk elfogadott véleménynek van helye, idővel bezárkózhat, és máshol keres válaszokat. Ezzel pedig éppen azt a lehetőséget veszítjük el, hogy időben segítsünk neki felismerni a veszélyeket és felelős döntéseket hozni.

**Nevelésünk célja nem az, hogy gyermekünk féljen ellentmondani nekünk, hanem az, hogy akkor is merjen hozzánk fordulni, amikor összezavarodik, mert a világ mást üzen neki, mint amit otthon tanult.**

Ne feledjük azt sem, hogy a gyermekünk elsősorban nem abból tanul, amit mondunk neki, hanem abból, amit nap mint nap lát rajtunk. A tisztaság, a hűség, az önuralom, a felelősség és az emberi méltóság olyan értékek, amelyek segítik őt egészséges kapcsolatok kialakításában és önbecsülésének megőrzésében. Ezek azonban akkor válnak igazán hitelessé a számára, ha nemcsak hallja őket a szüleitől, hanem a mindennapi életükben is látja megvalósulni.

A hitelesség többet mond minden szülői prédikációnál!

Nem az a célunk, hogy minden veszélytől elzárjuk gyermekünket, hanem hogy megtanítsuk felismerni a veszélyeket, ellenállni a káros hatásoknak, mérlegelni döntései következményeit, és felelősséget vállalni a választásaiért.

A kamaszkor nem a szülői kapcsolat vége, hanem annak új szakasza. Ne akarjunk minden döntést meghozni helyette, hanem segítsük abban, hogy bölcsen tudjon dönteni. És ha hibázik, ne a megszégyenítés legyen az első reakciónk, hanem a segítség, a szeretet és a helyreállítás lehetősége. Mert gyermekünknek nem tökéletes szülőkre van szüksége, hanem olyanokra, akik hitelesen képviselik az értékeiket, képesek meghallgatni, szükség esetén bocsánatot kérni, és minden körülmények között szeretettel mellette maradni.

**A legnagyobb ajándék, amit kamasz gyermekünknek adhatunk, egy olyan otthon, ahová akkor is bizalommal hazatérhet, amikor a világban elveszíti a tájékozódási pontjait.**

## II. fejezet

## A hormonok viharában

Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor
Tudatos szülők sorozat 5. 14-18 éves kor

**Szerelem, vonzalom és szexuális vágy a kamaszkorban**

*„Te alkottad veséimet, te szőtted anyám méhében testemet."* (Zsoltárok 139,13)

## 1. Amikor valaki különlegessé válik

A kamaszkor egyik meghatározó élménye, amikor egy másik személy egyszer csak nagyon különlegessé válik. Lehet, hogy korábban észre sem vette, most azonban alig várja, hogy találkozzanak. Figyeli, mit mond, hogyan néz rá, mit gondol róla. Egy tőle jövő üzenet egész napját bearanyozhatja, egy elmaradt válasz pedig szorongást és csalódást okozhat.

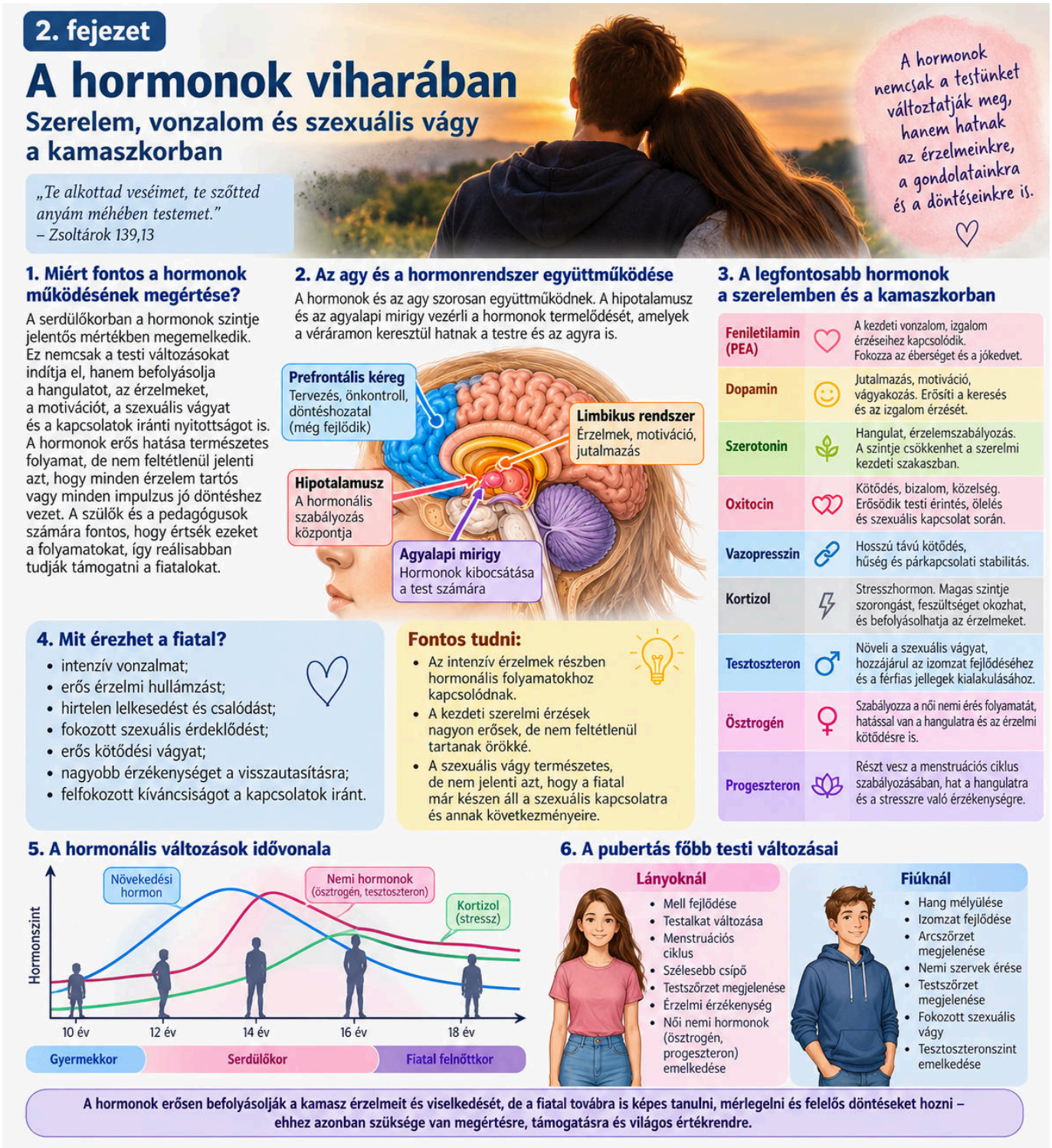
A szülő számára ezek az érzések néha túlzónak vagy múlandónak tűnhetnek. Ilyenkor is segíthet, ha visszaemlékezünk a saját pubertáskorunkra. A kamasz valóban intenzíven élheti át az érzéseket, de nem segítünk neki azzal, ha kinevetjük, lekicsinyeljük vagy gyerekesnek nevezzük az érzéseit. Inkább arra van szüksége, hogy megértsük azt, hogy most tanulja, hogyan viszonyuljon a vonzalomhoz, a szerelemhez, a közelséghez és az esetleges csalódáshoz.

A pubertáskor nem csupán testi változásokat hoz. Az agy és a hormonrendszer működésének átalakulása a társas kapcsolatok, a romantikus érdeklődés és a szexuális motiváció erősödésével is együtt jár. A gyermekünk egyre fogékonyabbá válik a másik ember figyelmére, elismerésére és közelségére.

Fontos azonban megértenünk: **a hormonok hatnak az érzéseinkre, de nem döntenek helyettünk!** A vonzalom természetes élmény, viszont a belőle következő cselekedetekért már felelősséget kell vállalnunk!

## 2. Mi történik a testünkben, amikor szerelmesek leszünk - hormonok?

A szerelem nem egyetlen hormon vagy vegyület működésének eredménye. Összetett testi, idegrendszeri, érzelmi és társas folyamatok kapcsolódnak össze benne. A hormonok és az idegrendszeri jelátvivő anyagok hatnak a hangulatunkra, a motivációnkra, a figyelmünkre, a testi izgalomra és a kötődés kialakulására.




## A következő anyagok szerepét érdemes megismernünk.

### Feniletilamin (PEA), a szerelem kezdeti izgalma és a *„rózsaszín köd"*

A feniletilamint (PEA) a köznyelv gyakran *„szerelemhormonnak"* nevezi, bár ez tudományosan nem pontos megnevezés. A PEA egy, az emberi szervezetben természetesen is

előforduló biogén amin. A romantikus szerelem kialakulásával kapcsolatban gyakran említik, de közvetlen szerepe és pontos hatásmechanizmusa nem tekinthető bizonyítottnak.
A szerelem kezdeti, intenzív időszakát azonban valóban jellemzi egy sajátos érzelmi állapot. Amikor valaki szerelmes lesz, a másik ember különösen fontossá válik számára. Sokat gondol rá, keresi a társaságát, várja az üzeneteit, és gyakran a legapróbb figyelmességét is különleges jelentőséggel ruházza fel. A vonzalom, az izgalom, a vágyakozás és a jutalmazási rendszer működése együttesen hozzájárulhat ahhoz, hogy a szerelmes ember szinte folyamatosan a másikra gondoljon. Ezt az állapotot nevezzük a hétköznapi nyelvben *„rózsaszín ködnek”*.
Ilyenkor hajlamosak lehetünk a másikat idealizálni: elsősorban a jó tulajdonságait vesszük észre, a hibáit kisebbítjük, a figyelmeztető jeleket pedig könnyebben figyelmen kívül hagyjuk. Úgyis fogalmazhatjuk, hogy a PEA egy megszépítő anyag. Amikor termelődik, akkor nem is annyira azt látjuk, aki a másik valójában, hanem azt, akinek szeretnénk látni.
A kutatások szerint a korai, intenzív romantikus szerelem gyakran 12-18 hónapig vagy akár tovább is tarthat. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a PEA pontosan másfél év után megszűnik, vagy hogy minden embernél ugyanakkor következik be a változás. Inkább arról van szó, hogy a kezdeti izgalom idővel átalakulhat, a másik idealizált képe helyett egyre inkább a valós személyt ismerjük meg. Ekkor derülhet ki, mennyire illünk össze, hogyan kezeljük a konfliktusokat, és képesek vagyunk-e a kezdeti vonzalmon túl is szeretettel, tisztelettel és felelősséggel fordulni egymáshoz.

**Miért fontos erre különösen felhívnunk a kamaszok figyelmét?**

Mert a szerelem kezdeti időszakában könnyebb elhamarkodott döntéseket hozni. A fiatal úgy érezheti, hogy megtalálta az igazit, hogy a kapcsolatnak minden másnál fontosabbnak kell lennie, vagy hogy a szerelme bizonyításáért olyan dolgokat is meg kell tennie, amelyekre valójában még nem áll készen.
Ezért különösen fontos, hogy ebben az időszakban ne engedjék, hogy az erős érzelmek egyedül irányítsák a döntéseinket. Adjanak időt magunknak és a kapcsolatnak! Ismerjék meg a másikat különböző élethelyzetekben is, figyeljék meg, hogyan viselkedik másokkal, hogyan kezeli a nemet, a konfliktust és a csalódást, milyen tisztelettel bánik az idősebbekkel, mennyire szorgalmas, stb. Ne hozzanak visszafordíthatatlan vagy súlyos következményekkel járó döntéseket pusztán azért, mert a pillanatban mindent elsöprőnek érzik a szerelmet.
A kamasznak azt is meg kell értenie, hogy az erős érzelem nem feltétlenül jelent valódi összeillőséget, és a testi közelség nem bizonyítja a szeretet mélységét! Ha a kezdeti lelkesedés idővel csökken, az nem feltétlenül jelenti a kapcsolat végét sem, viszont lehetőséget ad arra,

hogy a vonzalomból mélyebb, valóságismereten és kölcsönös tiszteleten alapuló szeretet fejlődjön ki.

**A szerelem kezdetén ne csak azt kérdezzék: „Mit érzek iránta?", hanem azt is: Mennyire ismerem őt valójában, és jó irányba visz-e ez a kapcsolat engem?**

**Dopamin, a vágyakozás és a jutalmazás jelzőanyaga**

A dopamin az agy egyik legfontosabb jelátvivő anyaga. Kiemelt szerepet játszik az úgynevezett jutalmazási rendszer működésében, a motivációban, a tanulásban és abban, hogy bizonyos élményeket újra át szeretnénk élni.

Amikor valami örömet, izgalmat vagy elégedettséget okoz számunkra, az agyunk megtanulhatja, hogy érdemes újra keresnünk azt az élményt. A dopamin ebben a folyamatban fontos szerepet tölt be. Nem pusztán az öröm átéléséhez kapcsolódik, hanem ahhoz a késztetéshez is, hogy megszerezzük azt, amiről úgy gondoljuk, hogy örömet fog okozni.

A szerelem kezdeti időszakában ez különösen erőteljes lehet. A személy várja, hogy találkozzon azzal, aki tetszik neki. Örömmel tölti el egy üzenet, egy kedves szó, egy mosoly vagy egy érintés. Ezek az élmények megerősíthetik benne a vágyat, hogy újra és újra átélje a másik közelségét és figyelmét.

Ezért fordulhat elő, hogy a szerelmes kamasz szinte folyamatosan a telefonját figyeli, várja a következő üzenetet, újra és újra ellenőrzi, hogy a másik elérhető-e, vagy nehezen tud másra koncentrálni. Nem feltétlenül azért, mert tudatosan így döntött, hanem mert a várakozás és a jutalmazás egymást erősítő folyamattá válhat. A közösségi média működése is ráépíthet erre a mechanizmusra. Egy értesítés, egy like, egy üzenet vagy egy váratlan visszajelzés újabb jutalmazó élményt jelenthet. Különösen erős lehet ez akkor, ha nem tudjuk előre, mikor érkezik a következő üzenet vagy figyelem. Ilyenkor könnyen kialakulhat az állandó ellenőrzés és várakozás szokása.

**Miért int ez óvatosságra a párkapcsolatban?**

Mert előfordulhat, hogy nem magához a másik emberhez kötődünk olyan mélyen, mint gondoljuk, hanem ahhoz az izgalomhoz és megerősítéshez, amelyet a figyelme kivált bennünk. A folyamatos visszajelzés iránti vágy miatt könnyen háttérbe szorulhatnak saját értékeink, céljaink, barátságaink és családi kapcsolataink.

A kamasz például elfogadhat egy számára kellemetlen helyzetet, csak hogy ne veszítse el a másik figyelmét. Nehezen mond nemet, mert fél attól, hogy a másik elfordul tőle. Vagy újra és újra keresi a kapcsolatot akkor is, amikor az már több fájdalmat okoz, mint örömet.

Ezért fontos megtanítanunk a kamaszoknak, hogy ne váljanak saját érzelmi izgalmaik kiszolgáltatottjává. Egy kapcsolat értékét nem az üzenetek száma, a találkozások gyakorisága vagy az izgalom intenzitása határozza meg!

**Érdemes megkérdeznünk magunktól és a fiataloktól:**

Azért keresem a másikat, mert valóban érdekel, vagy azért, mert szükségem van a figyelmére?

Tudok-e nyugodtan várni a válaszára, vagy egész nap a telefonomat figyelem?

Meg tudom-e őrizni a saját érdeklődésemet, barátságaimat és céljaimat a kapcsolat mellett?

Képes vagyok-e nemet mondani akkor is, ha félek attól, hogy ezzel elveszítem a másik figyelmét?

A valódi szeretet nem tesz függővé a másik folyamatos visszajelzésétől. Egy egészséges kapcsolatban mindkét félnek marad tere az önállóságra, a saját célokra és a személyes fejlődésre.

**A dopamin segíthet megérteni, miért kívánunk újra egy élményt, de nekünk kell megtanulnunk eldönteni, hogy valóban jó-e számunkra, amit annyira kívánunk?**

**Szerotonin, az érzelmi egyensúly és a belső szabályozás jelzőanyaga**

A szerotonin az idegrendszer egyik fontos jelátvivő anyaga. Szerepet játszik a hangulat, az érzelmi szabályozás, az alvás, az étvágy és több kognitív folyamat működésében. Az idegrendszer kiegyensúlyozott működésének egyik fontos résztvevője.

A szerelmes ember gyakran egészen sajátos lelkiállapotba kerül. Újra és újra a másikra gondol, felidézi a találkozásokat, elképzeli a következő együttlétet, és sokszor nehezen tud másra figyelni. A romantikus szerelem kezdeti szakaszát vizsgáló kutatások a szerotoninrendszer bizonyos változásait is kimutatták. Egyes eredmények szerint ezek összefügghetnek a másik személyre irányuló intenzív, visszatérő gondolatokkal.

Ez a jelenség érdekes párhuzamot mutat azzal, amikor valaki szinte állandóan egy bizonyos gondolat körül forog. A szerelmes fiatal újra és újra felidézi a másik szavait, figyeli a reakcióit, és sokszor akkor is rá gondol, amikor éppen más feladata lenne. Ez a kezdeti érzelmi állapot is hozzájárulhat ahhoz, amit hétköznapi nyelven *„rózsaszín ködnek”* nevezünk.

Fontos azonban tudnunk, hogy a kutatási eredmények nem teljesen egységesek. Nem bizonyított, hogy minden szerelmes embernél csökken a szerotoninszint, és azt sem tudjuk pontosan, hogyan változik az agy szerotoninműködése a szerelem különböző szakaszaiban. Ezért nem állíthatjuk, hogy a szerotonin csökkenése önmagában okozza a józan mérlegelés nehézségét.

**Mi történik, amikor a szerelem kezdeti intenzitása alábbhagy?**

Ahogy a kapcsolat előrehalad, a kezdeti izgalom és idealizálás sok esetben mérséklődik. A fiatal egyre reálisabban látja a másikat, már nemcsak a vonzó tulajdonságait veszi észre, hanem a gyengeségeit, a különbségeket és az esetleges problémákat is. Ez a változás lehetőséget ad arra, hogy a kapcsolat mélyebb, valóságosabb alapokra kerüljön.

Ha azonban a kapcsolat véget ér, a veszteség komoly lelki fájdalmat okozhat. A fiatal úgy érezheti, hogy elveszítette azt az embert, aki köré az egész világa szerveződött. Jelentkezhet szomorúság, üresség, szorongás, alvászavar, étvágytalanság, koncentrációs nehézség vagy a mindennapi tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése.

Ezt nem helyes a szerotonin egyszerű visszaemelkedésével magyarázni. A szakítás utáni lelkiállapotot számos tényező befolyásolja: a kötődés mélysége, a kapcsolat hossza, a visszautasítás módja, a fiatal önértékelése, a családi és baráti támogatás, valamint az egyéni lelki sérülékenység.

A legtöbb szakítás utáni fájdalom idővel enyhül, de ha a szomorúság tartósan fennmarad, a fiatal visszahúzódik, elveszíti érdeklődését a korábbi tevékenységei iránt, vagy reménytelenséget él át, fontos, hogy ne bagatellizáljuk a helyzetet! Ilyenkor szükség lehet pszichológus vagy más mentálhigiénés szakember segítségére. Önsértési vagy öngyilkossági gondolatok esetén pedig haladéktalanul segítséget kell kérni!

**<u>Miért fontos ez a szülők számára?</u>**

Mert a kamasz első szerelme nem feltétlenül múló játék számára. A kapcsolat elvesztése valódi gyászélmény lehet. Ne nevessük ki, ne mondjuk, hogy *„majd találsz másikat”*, és ne sürgessük, hogy lépjen túl rajta. Inkább segítsünk neki megérteni az érzéseit, megőrizni az önbecsülését, és felismerni, hogy egy kapcsolat vége nem jelenti saját értékének elvesztését.

**A szerelem kezdetén segítsünk a fiatalnak megőrizni a józan mérlegelést, a szakítás után pedig adjunk neki időt és biztonságot a lelki gyógyuláshoz.**

**<u>Oxitocin, a kötődés, a közelség és az intimitás hormonja</u>**

Az oxitocint gyakran nevezik *„kötődéshormonnak”*, és nem véletlenül! Ez a hormon az agyban is működő jelátvivő anyag, amely fontos szerepet játszik a szülésben, a szoptatásban, az anya-gyermek kapcsolat kialakulásában, valamint társas és párkapcsolati folyamatokban.

**Oxitocin a szülés és az anya-gyermek kapcsolat során**

A szülés idején az oxitocin termelődése és felszabadulása jelentősen fokozódik. Elősegíti a méh összehúzódásait, amelyek a vajúdás és a szülés folyamatában nélkülözhetetlenek. A gyermek megszületése után a szoptatás során is fontos szerepet kap, mert a mellbimbó ingerlésére oxitocin szabadul fel, amely elősegíti az anyatej kiürülését.

Az oxitocin azonban nem csupán testi folyamatokat szabályoz. Az idegrendszerben is hat, és hozzájárulhat az anya gondoskodó viselkedéséhez, a gyermek jelzéseire való érzékenységhez és az anya-gyermek kötődés kialakulásához. A szülés, a testközelség, a bőrkontaktus, a szoptatás és a mindennapi gondoskodás együtt segítik a kapcsolat elmélyülését.
Fontos hozzátennünk, hogy az anya és gyermeke közötti kötődés nem egyetlen hormon következménye. A szeretetteljes gondoskodás, a biztonság, az ismétlődő testi és érzelmi közelség, valamint számos más biológiai és pszichológiai folyamat együttesen alakítja ki.

**Oxitocin a szexuális együttlét során**

Az oxitocin a szexuális izgalom és különösen az orgazmus idején is nagy mennyiségben felszabadul. Több emberi vizsgálatban emelkedett oxitocinszintet mértek az orgazmus vagy az ejakuláció körüli időszakban. A hormon szerepet játszhat az intimitás, a közelség és a partnerhez való kötődés élményének alakításában.
Ez magyarázatot ad arra, hogy a szexuális együttlét miért lehet több egyszerű testi élménynél. A testi közelség, az érintés, az izgalom, az orgazmus és az érzelmi ráhangolódás olyan összetett élményt adhat, amelyben a szervezet kötődéssel és jutalmazással kapcsolatos rendszerei is részt vesznek.
Az együttlét után egyesek fokozott közelségvágyat, gyengédséget és érzelmi kötődést élnek át. Mások kevésbé tapasztalnak ilyen változást. Az egyéni különbségek jelentősek. Függhet a személyiség, az érzelmi állapot, a kapcsolat jellege, a bizalom és az együttlét körülményeitől.

**Az oxitocin és az emlékezet: mit jelent az, hogy egy élmény nyomot hagy bennünk?**

Az oxitocin az emlékezeti folyamatokkal is kapcsolatban áll. Befolyásolhatja, hogyan figyelünk más emberekre, hogyan ismerjük fel őket, és milyen jelentőséget tulajdonítunk a velük kapcsolatos társas élményeknek. A kutatások szerint az oxitocin erősítheti a társas emlékezetet, de hatása összetett, és nem minden körülmény között azonos.
Fontos megértenünk, hogy a szexuális élmények emlékként és személyes tapasztalatként megmaradhatnak bennünk! Hatással lehetnek arra, hogyan gondolkodunk a közelségről, a bizalomról, a saját testünkről és a későbbi kapcsolatainkról. Egyes élmények örömteli emlékeket, mások fájdalmat, szégyent vagy megbánást hagyhatnak maguk után.
Ezért a szexualitásról nem elegendő kizárólag testi folyamatként beszélnünk. A döntéseinknek érzelmi, kapcsolati és erkölcsi következményei is lehetnek.

**Miért fontos mindezt megértenie a kamasznak?**

Mert a fiatalnak tudnia kell, hogy a szexuális együttlét nem csupán egy pillanatnyi testi élmény. A testünk, az érzéseink és a kapcsolataink összefüggnek egymással. Az intimitás

sebezhetővé is tehet bennünket, ezért különösen fontos, hogy olyan kapcsolatban éljük meg, amelyben jelen van a bizalom, a kölcsönös tisztelet, a felelősség és az elköteleződés.
Érdemes feltenni a kérdést: milyen emlékeket, érzéseket és tapasztalatokat szeretnénk magunkkal vinni a későbbi kapcsolatainkba?
A keresztény értékrend a szexualitást a hűséges, elkötelezett házastársi szeretet összefüggésében értelmezi. Ennek nem az a célja, hogy félelmet vagy szégyent keltsen a fiatalban, hanem hogy megmutassa azt, hogy a testünk és a másik ember méltósága érték, amelyet érdemes védenünk.
A házasságba nem csupán a testünket visszük magunkkal, hanem a korábbi tapasztalatainkat, emlékeinket, örömeinket és esetleges sérüléseinket is. Ezért fontos, hogy tudatosan és felelősen bánjunk az intimitással, és ne engedjük, hogy pillanatnyi vágyak vagy külső nyomás döntsenek helyettünk.

**Szülőként mit szeretnénk átadni?**

A testi közelségnek érzelmi jelentősége is van.
A szexuális együttlét nem pusztán fizikai esemény, hanem személyes és kapcsolati tapasztalat, amelyet emlékként tovább viszünk.
A másik ember méltóságát és saját határainkat egyaránt tiszteletben kell tartanunk.
Nem kell sietnünk az intimitással, és nem kell bizonyítanunk a szeretetünket szexuális együttléttel.
A felelős döntéshez idő, önismeret, bizalom és érettség szükséges.
A szexualitásban nemcsak a testünk kerül közel a másikhoz, hanem az érzelmeink is komolyan érintve vannak. Ezért nem mindegy, kivel, milyen kapcsolatban és milyen felelősséggel éljük meg az intimitást.
Szülőként nem szeretnénk, hogy gyermekünk úgy lépjen majd a házasságába, hogy közben feldolgozatlan kapcsolati sebeket, megbánásokat és bizalomvesztéseket hordoz magában.
Arra szeretnénk tanítani, hogy őrizze meg testének és lelkének méltóságát, és a szexualitást ne pillanatnyi élményként, hanem egy életre szóló, hűséges szeretet részeként értse meg.
Ha a gyermekünknek már voltak korábbi szexuális kapcsolatai, fontos, hogy azt képviseljük felé, hogy ettől még nem vált értéktelenné, és nem lesz képtelen egy későbbi hűséges házasságra. Keresztényként a kegyelmet, a megbocsátást kell képviseljük.

**Vazopresszin, a kötődés, a társas felismerés és a védelem jelzőanyaga**

A vazopresszin, más néven arginin-vazopresszin (AVP), olyan hormon és idegrendszeri jelátvivő anyag, amelynek legismertebb feladata a szervezet vízháztartásának szabályozása. A

vesék működésére hatva segít megőrizni a szervezet folyadékegyensúlyát. A vazopresszin azonban nemcsak a testünkben, hanem az agyunkban is fontos szerepet tölt be.

Az idegrendszerben részt vesz a társas felismerésben, a kötődésben, a stresszre adott válaszokban és bizonyos védekező viselkedések szabályozásában. Más szóval: hozzájárulhat ahhoz, hogyan ismerjük fel a számunkra fontos embereket, hogyan reagálunk a közelségükre, és miként viselkedünk azokkal, akikhez erősebb kapcsolat fűz bennünket.

**1. A másik ember felismerése és a társas emlékezet**

A társas kapcsolatok egyik alapja, hogy képesek vagyunk felismerni a körülöttünk élő embereket, megjegyezni őket, és különbséget tenni ismerősök és idegenek között.

A vazopresszin részt vesz azokban az idegrendszeri folyamatokban, amelyek a társas felismeréshez és az egyes személyekhez kapcsolódó emlékek kialakulásához kötődnek. Ez különösen jól megfigyelhető állatkísérletekben, ahol a vazopresszinrendszer befolyásolása megváltoztathatja az állatok társas felismerését és párkapcsolati viselkedését.

**2. A párkapcsolati kötődés és a társ iránti elköteleződés**

A vazopresszin egyik legtöbbet vizsgált területe a párkapcsolati kötődés. Különösen érdekesek azok a kutatások, amelyeket a préripockokkal végeztek. Ezek az állatok bizonyos körülmények között tartós párkapcsolati kötődést alakítanak ki, és a kutatók azt találták, hogy ebben a vazopresszin és az oxitocin idegrendszeri rendszere is fontos szerepet játszik.

A hím préripockoknál például a vazopresszinrendszer befolyásolása hatással lehet arra, hogy kialakul-e a párhoz való szelektív kötődés, illetve hogyan reagál az állat a társára és más egyedekre. Ezek az eredmények segítenek megérteni, hogy a kötődésnek biológiai háttere is van. Ugyanakkor fontos különbséget tennünk az állatkísérletek és az emberi kapcsolatok között. Az emberi hűség, elköteleződés és párkapcsolati döntés nem vezethető vissza egyetlen hormonra!

**3. A társ védelme és a védekező reakciók**

A vazopresszin a védekező viselkedés és a stresszreakciók szabályozásában is részt vehet. Egyes kutatások szerint összefüggésben állhat a területvédelemmel, a versengéssel és az agresszív reakciókkal is.

A párkapcsolati kötődés ugyanis nem csupán a közelség keresését jelentheti. Bizonyos helyzetekben megjelenhet a társ védelmének, a kapcsolat megőrzésének vagy a fenyegetésekre adott válasznak a késztetése is

**4. Mi a különbség az oxitocin és a vazopresszin között?**

A két anyag egymással szoros kapcsolatban álló idegrendszeri szabályozó. Mindkét hormon részt vesz a kötődés biológiai hátterében.

Egyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy az oxitocin részt vesz a szülésben, a szoptatásban, az anya-gyermek kapcsolatban, a társas közelségben, a bizalomban és az intimitásban. Tehát nemcsak a társas kötődéshez kapcsolódik, hanem a szaporodás és a gondozás élettani folyamataiban is fontos. A vazopresszint a vízháztartás szabályozása mellett az idegrendszerben a társas felismerés, a párkötődés, a társas emlékezet és bizonyos védelmező viselkedések szabályozásában is részt vesz.

Mindkettő tehát többféle társas és érzelmi folyamatban vesz részt, és hatásuk a környezettől, az egyéni különbségektől és az idegrendszeri körülményektől is függ. Egyik hormon sem önmagában felelős a hűségért vagy az elköteleződésért, a tartós kapcsolatot a döntéseink, értékeink és magatartásunk is alakítják.

**Mit jelent mindez a kamasz párkapcsolatai szempontjából?**

Azt, hogy az ember társas kapcsolatai nem csupán gondolatokból és érzelmekből állnak, hanem biológiai folyamatok is részt vesznek a kialakulásukban és fenntartásukban. A kötődés, a bizalom, a közelség és a társ iránti ragaszkodás összetett testi-lelki folyamatok eredménye. A kamasznak ezért érdemes megértenie, hogy a párkapcsolat nem pusztán izgalom vagy pillanatnyi vonzalom. Egy kapcsolatban fokozatosan kialakulhat a másik iránti ragaszkodás, a bizalom és a felelősségvállalás. Ezeket azonban nem hormonok hozzák létre automatikusan, nélkülözhetetlen még a kölcsönös tisztelet, az őszinteség, a hűség és a tudatos döntések.

**A valódi kötődés nem birtokolni akarja a másikat, hanem felelősséggel és tisztelettel fordul felé.**

**Kortizol, a stressz hormonja**

A kortizolt gyakran stresszhormonnak nevezzük. Amikor veszélyt, fenyegetést vagy nagy megterhelést érzékelünk, szervezetünk kortizolt termel. Ennek fontos szerepe van, mert mozgósítja az energiakészleteinket, fokozza az éberségünket, és segít alkalmazkodni a kihívásokhoz. A rövid ideig tartó stressz tehát természetes és hasznos is lehet. A probléma akkor jelentkezik, amikor a stressz tartóssá válik, és a szervezetnek hosszú időn keresztül kell alkalmazkodnia a megterheléshez. Ilyenkor a stresszhormonok szabályozása felborulhat, és a tartósan fennálló stressz kedvezőtlenül hathat az idegrendszer működésére.

Ez különösen fontos a kamaszkorban, hiszen a fiatal agya még fejlődésben van. A prefrontális kéreg, amely a tervezésért, a következmények mérlegeléséért, az önuralomért és a döntéshozatalért felelős, még jelentős átalakuláson megy keresztül.

A kutatások szerint a tartós stressz megváltoztathatja az idegsejtek közötti kapcsolatok szerkezetét és működését. Érintheti a prefrontális kérget, a hippokampuszt (memória központ) és az amigdala (félelem központ) működését is. Ennek következtében nehezebbé válhat a

koncentráció, a tanulás, az emlékezés, az érzelmek szabályozása és a megfontolt döntéshozatal.

**Mit jelent ez a mindennapokban?**

Ha egy fiatal hosszú időn keresztül szorong, fél, bizonytalanságban él, bántalmazást vagy folyamatos konfliktusokat tapasztal, akkor nem csupán lelkileg fárad el. A tartós stressz az idegrendszer működését és fejlődését is befolyásolhatja.

Előfordulhat, hogy:

- nehezebben tud figyelni és tanulni;
- ingerlékenyebbé és türelmetlenebbé válik;
- nehezebben szabályozza az indulatait;
- fokozottan érzékeny lesz a kritikára és az elutasításra;
- nehezebben hoz megfontolt döntéseket;
- alvási problémák és tartós szorongás jelentkeznek nála.

Ezért nem szabad félvállról vennünk, ha egy kamasz tartósan szorong, visszahúzódik, állandó feszültségben él, vagy úgy érzi, hogy nem tud megfelelni a környezetében támasztott elvárásoknak!

**Mit tehet a szülő?**

A biztonságos, szeretetteljes családi környezet nem szüntet meg minden stresszt, de fontos védő tényező lehet. A fiatalnak szüksége van arra, hogy legyen olyan hely az életében, ahol nem kell állandóan bizonyítania, ahol meghallgatják, és ahol a hibázás nem jár megszégyenítéssel.

Segítsünk neki megtanulni a stressz kezelését: a rendszeres alvást, a mozgást, a pihenést, az érzelmek megfogalmazását és a problémák megosztását. Ha a szorongás tartós, vagy a mindennapi életét is akadályozza, ne habozzunk pszichológushoz vagy más megfelelő szakemberhez fordulni!

Keresztény szülőként különösen fontos megértenünk, hogy a szeretet nem csupán szabályokban és elvárásokban mutatkozik meg, hanem abban is, hogy gyermekünk mellett állunk a nehéz időszakokban. Nem minden terhet kell egyedül elviselnie, és nem kell mindig erősnek mutatkoznia.

**A tartós stressz nem csupán rossz közérzetet okozhat, a fejlődésben lévő agy működésére is hatással lehet. Ezért a kamasz lelki biztonságának megteremtése nem kényeztetés, hanem a felelős nevelés része.** A gyermeknek nem stresszmentes életre van szüksége, hanem olyan biztonságos kapcsolatokra, amelyek segítenek neki megküzdeni a stresszel!

**Tesztoszteron, ösztrogének és progeszteron, a testi érés hormonjai**

A tesztoszteron mindkét nemben jelen van, de a fiúk szervezetében jóval nagyobb mennyiségben termelődik. Szerepet játszik a nemi érésben, az izomzat fejlődésében, a testszőrzet megjelenésében és a szexuális vágy alakulásában.

Az ösztrogének a lányok testi érésének, a menstruációs ciklusnak és a reproduktív működésnek fontos hormonjai. A progeszteron szintén részt vesz a menstruációs ciklus szabályozásában és a női reproduktív működésben.

Ezek a hormonok nem kizárólag a testre hatnak, az idegrendszer működésével is kölcsönhatásban állnak. A testi és lelki változások ezért nem választhatók el teljesen egymástól.

**3. Szerelem, vonzalom és a szexuális vágy nem ugyanaz!**

A hétköznapi beszédben gyakran összekeverjük ezeket a fogalmakat, pedig fontos különbséget tenni közöttük.

**A vonzalom** azt jelenti, hogy valakit különösen érdekesnek, szépnek, vonzónak vagy megnyerőnek találunk. Kialakulhat külső megjelenés, személyiség, közös érdeklődés vagy egy különleges találkozás hatására.

**A szexuális vágy** testi és lelki késztetés az intimitásra, a szexuális közelségre. A pubertás során a hormonális változások következtében erősödhet, de intenzitása egyénenként és élethelyzetenként eltérő.

**A szerelem** ennél összetettebb érzelmi kapcsolat. A vonzalom mellett megjelenhet benne a másik iránti érdeklődés, a közelség keresése, a kötődés, a bizalom és a vágy, hogy fontosak legyünk egymás számára.

**Az elköteleződés** pedig már nem pusztán érzés, hanem tudatos vállalás. Azt jelenti, hogy a másik ember mellett döntök, figyelembe veszem a szükségleteit, tiszteletben tartom a határait, és felelősséget vállalok a kapcsolatért.

A kamasznak meg kell tanulnia, hogy ezek a dolgok nem feltétlenül egyszerre jelennek meg. Lehet valakihez erős vonzalmat érezni anélkül, hogy valóban ismernénk. Lehet szexuális vágyat tapasztalni anélkül, hogy szerelmesek lennénk. És lehet valakit szeretni úgy is, hogy közben tiszteletben tartjuk a kapcsolat határait.

**A vágy egy érzés, a szerelem kapcsolat, az elköteleződés pedig felelős döntés.**

**4. Miért tűnik olyan mindent elsöprőnek az első szerelem?**

Az első szerelem sok fiatal számára életre szóló élmény. Nem azért, mert feltétlenül ez lesz a legmélyebb vagy legtartósabb kapcsolata, hanem azért, mert először tapasztal meg olyan érzéseket, amelyek korábban ismeretlenek voltak számára.

A kamasz ilyenkor:

- sokat gondolhat arra, aki tetszik neki;
- különösen érzékennyé válhat a másik visszajelzéseire;
- örömet és izgalmat élhet át egy találkozás előtt;
- szoronghat a visszautasítástól;
- féltékenységet, bizonytalanságot vagy csalódást tapasztalhat;
- úgy érezheti, hogy a másik ember nélkül semmi sem lehet igazán jó.

Ezek az érzések nagyon erősek lehetnek. A szülőnek nem az a feladata, hogy megmondja, mennyire komoly ez a szerelem, hanem hogy segítsen a gyermekének megérteni és feldolgozni az érzéseit.

A szakítás vagy a visszautasítás különösen fájdalmas lehet. Ne mondjuk azt, hogy *„majd találsz másikat”*, vagy *„ez még nem is volt igazi szerelem”*. Inkább ismerjük el a veszteségét! *„Látom, hogy ez most nagyon fáj neked. Szeretnél beszélni róla? Itt vagyok veled, meghallgatlak.”*

A kamaszkorban átélt párkapcsolatok a fiatal érzelmi és társas tanulásának fontos részei lehetnek. Ezekben tanulja meg a kommunikációt, a kölcsönösséget, a konfliktuskezelést, a határok tiszteletét, és ha megtörténik, akkor a szakítás feldolgozását is.

**5. A szexuális vágy természetes, de nem kell minden vágyat követni!**

A serdülőkorban megjelenő vagy erősödő szexuális érdeklődés a testi érés természetes része. A fiatal kíváncsi lehet a saját testére, a másik nemre, az intimitásra és a párkapcsolatokra. Kérdései lehetnek, amelyekről talán szégyell vagy fél beszélni.

A szülőnek fontos tudnia és képviselnie, hogy a szexuális vágy önmagában nem szégyellnivaló, és nem teszi rosszá a gyermekét. Ugyanakkor a vágy nem parancs, amelyet teljesíteni kell.

A felelős szexuális magatartásra kell felkészíteni a gyermekünket:

- a saját és a másik ember méltóságának tisztelete;
- a kölcsönös beleegyezés és a személyes határok elfogadása;
- a következmények átgondolása;
- a nyomásgyakorlás és a manipuláció felismerése;
- a testi és lelki biztonság figyelembevétele.

A kamasznak meg kell értenie, hogy a másik ember nem eszköz a saját vágyai kielégítésére, és ő sem használhatja a másikat a saját vágyai kielégítésére. A szeretet nem követel, nem kényszerít, nem zsarol, és nem használja ki a másik kiszolgáltatottságát!

A *„ha szeretsz, megteszed”* típusú mondat nem a szeretet bizonyítéka, hanem nyomásgyakorlás. Aki valóban tiszteli a másikat, annak a nemet is el kell tudnia fogadnia.

**6. Hogyan beszéljünk erről a kamaszunkkal?**

A szexualitásról és a szerelemről nem elegendő egyszer, egy nagy beszélgetésben szót ejteni. A kamasznak arra van szüksége, hogy tudja a kérdéseivel, kétségeivel és érzéseivel bármikor fordulhat a szüleihez. Ne várjuk meg, amíg probléma történik! A nyugodt, hétköznapi beszélgetések sokkal többet érhetnek, mint egy feszült, számonkérő beszélgetés.

**Kérdések, amelyek segíthetnek elindítani a beszélgetést:**

Szerinted mi a különbség aközött, ha valaki tetszik, és aközött, ha szerelmes vagy belé?
Mitől érzed úgy, hogy valaki valóban tisztel téged?
Honnan lehet felismerni, ha valaki csak kihasználja a másik érzéseit?
Szerinted miért nehéz néha nemet mondani?
Mit gondolsz, milyen felelősséggel jár egy párkapcsolat?
Mihez kezdenél, ha valaki olyan dolgot kérne tőled, amit nem szeretnél megtenni?

**Mondatok, amelyek bizalmat építhetnek:**

Természetes, hogy érdeklődsz a szerelem és a szexualitás iránt. Szeretném, ha tudnád, hogy ezekről velem is beszélhetsz!
Nem szeretnék helyetted dönteni, de szeretnék segíteni abban, hogy átgondold, milyen következményei lehetnek a döntéseidnek!
Aki szeret téged, annak a határaidat is tiszteletben kell tartania.
Nem kell bizonyítanod a szerelmedet azzal, hogy olyasmit teszel, aminek még nincs itt az ideje
Ha valami megtörtént, amit megbántál, akkor is fordulhatsz hozzánk! Nem az elutasítás, hanem a segítség lesz az első válaszunk.

7. **Mit tanít nekünk a Biblia a szerelemről és a vágyról?**

A Biblia nem tagadja az ember testi vágyait és érzelmeit. A testet nem ellenségként mutatja be, hanem Isten teremtésének részeként. A kérdés nem az, hogy vannak-e vágyaink, hanem az, hogyan bánunk velük?

A Biblia a szeretetet nem csupán érzésként mutatja be, hanem olyan magatartásként, amelyben megjelenik a türelem, a jóság, a tisztelet és az önzetlenség.

*„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel.”* (1Korinthus 13,4)

Ez a szeretetkép fontos mérce lehet a kamasz párkapcsolati gondolkodásának formálásában is. A szeretet nem birtoklás, nem önzés, nem kényszerítés. Nem arról szól, hogy a másiknak mindenáron meg kell felelnie a vágyaimnak, hanem arról, hogy az ő méltóságát és javát is szem előtt tartom.

A keresztény szemlélet a szexualitást a házasságban megélt, hűséges és felelősségteljes szeretet összefüggésében értelmezi. A fiatalnak ezt nem pusztán tiltások formájában érdemes átadnunk, hanem annak bemutatásával, hogy milyen értékeket véd: a személy méltóságát, a kölcsönös bizalmat, a hűséget és a szeretet biztonságát.

A testi vágy és az önuralom nem egymás ellenségei. Az önuralom annak képessége, hogy nem minden pillanatnyi késztetésünk határozza meg a döntéseinket.

8. **<u>Gyakori kérdések</u>**

**Normális, ha a kamaszom nagyon szerelmesnek érzi magát?**

Igen. A romantikus érdeklődés és az első szerelmi élmények a serdülőkor gyakori részei. Az érzéseit vegyük komolyan akkor is, ha a kapcsolat rövid ideig tart.

**A hormonok irányítják a kamasz viselkedését?**

A hormonok befolyásolják a testi és lelki folyamatokat, de nem veszik el a fiatal döntési képességét. A környezet, a nevelés, a személyes értékek és a tanult önszabályozás szintén fontos szerepet játszanak.

**Mit tegyek, ha a gyermekem szexuális kérdéseket tesz fel?**

Válaszoljunk őszintén, életkorának és érettségének megfelelően. Ha valamire nem tudjuk a választ, mondjuk el, és keressünk együtt megbízható információt.

**Miért nem beszél velem a szerelmi életéről?**

Lehet, hogy szégyelli, fél a reakciónktól, vagy egyszerűen még nem szeretné megosztani velünk ezt a részét az életének. Ne faggassuk és ne ellenőrizzük kényszeresen. Jelezzük, hogy nyitottak vagyunk, és nem fogjuk megszégyeníteni.

**Mit tegyek, ha úgy látom, a párja nyomást gyakorol rá?**

Beszélgessünk vele ítélkezés nélkül. Segítsünk felismerni a manipulációt, a zsarolást, a féltékenységből fakadó kontrollt és a határok megsértését. Ha fenyegetés, kényszerítés vagy bántalmazás történik, kérjünk megfelelő szakmai segítséget!

**Útravaló**

A kamaszkorban megjelenő vonzalom, szerelem és szexuális vágy nem ellenség, amelytől meg kell védenünk gyermekünket, hanem olyan emberi tapasztalatok, amelyek megértésében és felelős megélésében segítenünk kell őt.

Ne szégyenítsük meg azért, mert érez, kérdez vagy kíváncsi. Ne tegyünk úgy, mintha a szerelem és a szexualitás nem lenne része az életének. Inkább beszélgessünk vele nyíltan, őszintén és szeretettel.

A kamaszkor hormonális változásai jelentősen befolyásolhatják érzéseinket, vágyainkat, hangulatunkat és kapcsolatainkat. A dopamin, a szerotonin, az oxitocin, a vazopresszin és a többi hormon, illetve idegrendszeri jelátvivő anyag mind hozzájárulhat ahhoz, ahogyan a szerelmet, a vonzalmat, a kötődést vagy éppen a csalódást megéljük. Fontos azonban megértenünk, hogy bár ezek a biológiai folyamatok hatnak ránk, nem kell, hogy irányítsák a döntéseinket. Megtanulhatjuk felismerni az érzéseinket, uralni a vágyainkat, és felelősen dönteni arról, hogyan bánunk önmagunkkal és a másik emberrel.

Tanítsuk meg különbséget tenni a vonzalom, a szexuális vágy, a szerelem és az elköteleződés között! Segítsünk felismerni, hogy az erős érzések önmagukban nem tesznek egy kapcsolatot értékessé! A szeretethez tisztelet, bizalom, türelem, önuralom és felelősség is szükséges.

A fiatalnak nem arra van szüksége, hogy minden érzését mi minősítsük, hanem arra, hogy megtanulja megérteni azokat, és bölcsen döntsön arról, mit kezd velük.

**A vágy önmagában nem bizonyítja a szeretetet. A szeretet abban is megmutatkozik, hogy képesek vagyunk tiszteletben tartani a másik ember méltóságát, szabadságát és határait.**

## III. fejezet

## Útkeresés a kapcsolatokban

## Döntések, határok és felelősség a kamaszkorban

*„Mindent megvizsgáljatok; ami jó, azt tartsátok meg!”* (1Thesszalonika 5,21)

### 1. Miért olyan fontosak a kamaszkori kapcsolatok?

A kamaszkorban egyre nagyobb jelentőséget kapnak a kortárs kapcsolatok, a barátságok és az első párkapcsolatok. A kamasz szeretné megtapasztalni, milyen valakihez tartozni, milyen érzés fontosnak lenni valaki számára, és milyen az, amikor egy másik ember különleges figyelmet szentel neki.

Ezek a kapcsolatok fontos tanulási lehetőséget jelentenek. A kamasz megtanulhatja, hogyan fejezze ki az érzéseit, hogyan figyeljen a másikra, hogyan kezelje a nézeteltéréseket, és miként vállaljon felelősséget a saját viselkedéséért.

Ugyanakkor a kamaszkori kapcsolatok gyakran érzelmileg intenzívek. A visszautasítás, a féltékenység, a bizonytalanság vagy a szakítás komoly lelki megterhelést okozhat. A fiatal olykor annyira szeretne megfelelni a másiknak, hogy közben háttérbe szorítja saját szükségleteit és értékeit. Ezért fontos, hogy ne csak azt kérdezzük meg tőle, van-e valakije, hanem azt is, hogyan érzi magát ebben a kapcsolatban?

Egy jó kapcsolatban a fiatal nem veszti el önmagát, hanem lehetőséget kap arra, hogy fejlődjön, erősödjön, és jobban megismerje saját személyiségét.

## 2. Milyen egy egészséges párkapcsolat?

Egy kapcsolat értékét nem az határozza meg, hogy mennyire intenzív az érzelmi élmény, milyen gyakran találkoznak a fiatalok, vagy mennyi időt töltenek együtt. Sokkal fontosabb, hogy hogyan bánnak egymással.

Az egészséges kapcsolat alapjai:

**Kölcsönös tisztelet.** Mindkét fél elfogadja a másik személyiségét, véleményét és határait. Nem alázza meg, nem gúnyolja, és nem próbálja megváltoztatni a másikat saját elvárásai szerint.

**Őszinte kommunikáció.** Mindketten elmondhatják, mit éreznek, mire vágynak, mitől félnek, és mi az, ami kellemetlen számukra.

**Bizalom.** Nem szükséges állandóan ellenőrizni a másikat, elkérni a jelszavait vagy számonkérni minden percét. A bizalom nem az ellenőrzésből, hanem a következetes és őszinte viselkedésből épül fel.

**Szabadság és önállóság.** Egy párkapcsolat nem jelenti azt, hogy a fiatalnak fel kell adnia a barátságait, a tanulmányait, a családi kapcsolatait vagy a saját érdeklődési körét.

**Kölcsönösség.** Mindkét fél ad és kap figyelmet, szeretetet, támogatást. Nem csak az egyik alkalmazkodik, miközben a másik mindig a saját akaratát érvényesíti.

**Konfliktuskezelés.** A nézeteltérés természetes. Az a fontos, hogyan kezelik. Egy egészséges kapcsolatban lehet vitatkozni, bocsánatot kérni, megbocsátani és közösen megoldást keresni.

## 3. Egészséges vagy mérgező kapcsolat?

A fiataloknak meg kell tanulniuk felismerni, hogy nem minden kapcsolat építő. Vannak olyan kapcsolatok, amelyekben a szeretetnek nevezett viselkedés mögött valójában kontroll, manipuláció vagy érzelmi zsarolás húzódik meg.

**Figyelmeztető jelek lehetnek:**

- A másik folyamatosan ellenőrzi, kivel beszél, hová megy, mit csinál.
- Féltékenységre hivatkozva korlátozza a baráti kapcsolatait.
- Elvárja, hogy mindig azonnal válaszoljon az üzeneteire.
- Megsértődik vagy bünteti, ha a fiatal nemet mond.
- A szeretet bizonyítékaként szexuális együttlétet követel.
- Fenyegetőzik azzal, hogy szakít, ha nem teljesül az akarata.
- Megalázza, kigúnyolja, vagy mások előtt nevetségessé teszi.
- A fiatal egyre inkább elszigetelődik a családjától és a barátaitól.
- A kapcsolat több szorongást és fájdalmat okoz, mint örömet és biztonságot.

Fontos megértenünk, hogy a féltékenység önmagában nem bizonyítja a szeretetet. A *„csak azért ellenőrizlek, mert szeretlek”* vagy *„nem akarom, hogy másokkal beszélj, mert féltelek”* mondatok mögött akár birtokló magatartás is állhat.

A szeretet nem jogosít fel senkit arra, hogy korlátozza a másik szabadságát!

**4. Határok, mit jelentenek, és miért fontosak?**

A személyes határok azt fejezik ki, hogy mi az, ami számunkra elfogadható, és mi az, ami már sérti a méltóságunkat, biztonságunkat vagy lelki békénket.

A határok nem a szeretet hiányát jelentik. Éppen ellenkezőleg, segítenek abban, hogy két ember úgy lehessen közel egymáshoz, hogy közben mindketten megőrzik önmagukat.

A kamasznak tudnia kell, hogy joga van:

- nemet mondani;
- megőrizni a saját magánéletét;
- megtartani a baráti kapcsolatait;
- eldönteni, milyen testi közelségre áll készen;
- visszautasítani a számára kellemetlen érintést;
- segítséget kérni, ha nyomást vagy fenyegetést tapasztal.

Minden helyzetben fontos, hogy szabadon, kényszer nélkül és megfelelő tájékozottsággal dönthessen mind két fél. A hallgatás, a félelem vagy a nyomás hatására kimondott igen nem tekinthető szabad beleegyezésnek!

**A nemet tiszteletben kell tartani.** Ez nemcsak a szexuális együttlétre, hanem minden testi és érzelmi közeledésre igaz.

A határok három színe - A közlekedési lámpa módszere: hogyan ismerjük fel a kapcsolatainkban a biztonságos, bizonytalan és veszélyes helyzeteket?

**Zöld - egészséges:** kölcsönös beleegyezés, tisztelet, biztonság, őszinte kommunikáció.

**Sárga- figyelj és gondolkodj! -** bizonytalanság, kellemetlen érzés, nyomás, olyan helyzet, amelyben nem tudod, mit szeretnél.

**Piros - állj meg! -** fenyegetés, manipuláció, zsarolás, kényszerítés, fizikai vagy szexuális erőszak.

A fiatalnak meg kell értenie, hogy nem kell megvárnia, amíg egy helyzet súlyossá válik ahhoz, hogy nemet mondjon vagy segítséget kérjen!

**5. Döntési helyzetek a kamaszkorban**

A párkapcsolatban számos olyan helyzet adódik, amikor a kamasznak választania kell. Nem mindig könnyű felismerni, mi a helyes döntés, különösen akkor, ha erős érzelmek, kortársnyomás vagy a visszautasítástól való félelem befolyásolja.

**Ilyen kérdések merülhetnek fel:**

Meddig szeretnék elmenni a testi közelségben?

Hogyan reagáljak, ha a párom olyan dolgot kér, amiről úgy gondolom, hogy még nincs itt az ideje?

Mit tegyek, ha a barátaim kinevetnek, amiért nem élek szexuális életet?

Hogyan mondjak nemet úgy, hogy közben tiszteletben tartsam a másikat?

Mit tegyek, ha a párom intim képet kér tőlem?

Hogyan viselkedjek, ha a kapcsolatunkban nyomást vagy manipulációt tapasztalok?

**Érdemes megtanítani a fiatalnak egy egyszerű döntési folyamatot:**

Állj meg! Ne dönts kizárólag pillanatnyi indulatból vagy izgalomból!

Gondold át! Mit szeretnél valójában, és miért?

Mérlegelj! Milyen rövid és hosszú távú következményei lehetnek a döntésednek?

Kérj segítséget! Ha bizonytalan vagy, beszélj egy megbízható felnőttel!

Dönts felelősen! Ne engedd, hogy mások nyomása, kényszerítése döntsön helyetted!

**6. A testi közelség lépcsőfokai**

A párkapcsolatokban a testi közelség általában fokozatosan mélyül. Egy kézfogás, ölelés, csók vagy intim érintés mind másfajta közelséget jelent. Fontos, hogy a kamasz ne érezze úgy, hogy egy korábbi lépés automatikusan kötelezi a következőre! Attól, hogy valakivel már csókolózott, nem tartozik neki további testi közelséggel!

A testi közelség érzelmi jelentősége is egyénenként eltérő lehet. Van, akiben erősebb kötődést alakít ki, másban kevésbé. A hormonális és idegrendszeri folyamatok is szerepet játszanak, de nem határozzák meg automatikusan, hogyan fogja megélni valaki az intimitást. A szexualitásnak testi, érzelmi, kapcsolati és erkölcsi dimenziója is van. Ezért fontos, hogy a

kamasz feltegyen magának kérdéseket: *Megtehetem-e? Milyen következményei lehetnek? Összhangban van-e az értékeimmel? Itt van az ideje?*

A keresztény értékrend a szexuális intimitást a házasságban megélt, hűséges és elkötelezett szeretet részeként értelmezi. Ezt nem pusztán tiltásként, hanem a testi és lelki méltóság védelmeként fontos átadni.




## 7. Hogyan segíthet a szülő?

A szülő feladata nem az, hogy minden kapcsolatot ellenőrizzen, és minden döntést meghozzon a gyermeke helyett. Sokkal inkább az, hogy segítsen neki felismerni a jó és a káros kapcsolatok közötti különbséget. Ehhez olyan légkörre van szükség, amelyben a gyermeke mer kérdezni, beszélni és akár hibázni is.

**Beszélgetést segítő kérdések:**

Mitől érzed magad biztonságban egy kapcsolatban?

Szerinted mi a különbség a szeretet és a birtoklás között?

Mit tennél, ha a párod olyasmit kérne, amit nem szeretnél megtenni?

Meg tudod őrizni a barátaidat és a saját érdeklődésedet a kapcsolatod mellett?

Milyen jelekből vennéd észre, ha valaki manipulálni próbál?

Kihez fordulnál, ha egy kapcsolatban félnél vagy bizonytalanná válnál?

**Mondatok, amelyek segíthetnek:**

Nem szeretném helyetted eldönteni, kivel barátkozz vagy kibe szeress bele. Azt szeretném, hogy felismerd, ki bánik veled tisztelettel.

Nem kell bizonyítanod a szeretetedet olyasmivel, amiről úgy gondolod, hogy nem helyes!

Aki valóban szeret, annak a nemet is el kell tudnia fogadnia.

Ha valaki megfenyeget vagy zsarol, nem kell egyedül megoldanod. Segítek.

Akkor is elmondhatod, ha valamit elrontottál. Először meghallgatlak, és utána együtt keressük a megoldást.

Ha bántalmazás, kényszerítés, fenyegetés vagy szexuális kizsákmányolás merül fel, a szülőnek nem szabad egyedül megpróbálnia rendezni a helyzetet. Szükség lehet pszichológus, gyermekvédelmi szakember vagy más illetékes segítségére.

## 8. Mit tanít nekünk a Biblia a kapcsolatokról?

A Biblia az emberi kapcsolatokat nem öncélú élményként mutatja be, hanem a szeretet, a tisztelet, a hűség és a felelősség területeként.

*„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel.”* (1Korinthus 13,4). Ez a szeretet nem akarja birtokolni a másikat, nem kényszeríti, és nem használja ki a gyengeségeit.

A keresztény fiatal számára fontos felismerés, hogy a szabadság nem azt jelenti, hogy bármit megtehetek, hanem azt, hogy szabad vagyok a jót választani akkor is, amikor más irányba húznak az érzéseim vagy a környezetem elvárásai.

*„Minden szabad nekem, de nem minden használ.”* (1Korinthus 6,12). A testi és lelki határok tisztelete nem a szeretet akadálya, hanem annak egyik kifejezése. A felelős döntéshez önismeret, önuralom, bölcsesség és Isten vezetésének keresése szükséges.

## Gyakori kérdések

**Normális, ha a kamaszom sok időt szeretne a párjával tölteni?**

Igen, a párkapcsolat fontos lehet számára. Arra azonban érdemes figyelni, hogy közben ne szoruljanak háttérbe a családi kapcsolatai, barátságai, tanulmányai és egyéb tevékenységei.

**Mit tegyek, ha a gyermekem olyan kapcsolatban van, amelyet károsnak látok?**

Ne támadjuk azonnal a párját, mert ezzel könnyen védekezésre késztethetjük. Inkább konkrét viselkedésekről beszéljünk, kérdezzük meg, hogyan érzi magát, és segítsünk neki felismerni a figyelmeztető jeleket.

**Hogyan tanítsam meg nemet mondani?**

Gyakoroljuk vele a hétköznapi helyzetekben is. Például: „Ezt nem szeretném", „Erre még nem állok készen", „Kérlek, tartsd tiszteletben a döntésemet!" Fontos, hogy tudja azt, hogy nem köteles hosszasan magyarázkodni!

**Mi van, ha már átlépett egy olyan határt, amit később megbánt?**

Ne szégyenítsük meg. Segítsünk feldolgozni a történteket, felismerni a tanulságokat, és szükség esetén kérjünk szakmai segítséget. A múltbeli döntés nem határozza meg az egész jövőjét!

**Útravaló,**

A kamaszkorban sok új kapcsolat, érzés és döntési helyzet vár a fiatalra. A vonzalom, a szerelem és a hormonális változások felerősíthetik az érzelmeket, de nem kell, hogy ezek irányítsák minden döntését.

Segítsünk neki felismerni, hogy egy jó kapcsolatban nem kell feladnia önmagát. A szeretet nem követel, nem kényszerít, nem zsarol, és nem használja ki a másik kiszolgáltatottságát. Tiszteletben tartja a határokat, teret ad az önállóságnak, és mindkét felet építi.

Tanítsuk meg arra, hogy a szabadság felelősséggel jár, a testi közelség pedig olyan személyes döntés, amelynek következményeit is mérlegelni kell. Ne a pillanatnyi izgalom vagy a kortársak elvárása határozza meg a választásait, hanem az értékei, a lelkiismerete és a másik ember iránti tisztelete.

Keresztény szülőként arra szeretnénk vezetni, hogy olyan kapcsolatokat építsen, amelyekben nem távolodik el Istentől, önmagától és azoktól, akik igazán szeretik.

**A szeretet nem követel, nem kényszerít, nem használja ki a másikat, hanem tiszteletben tartja, védi és építi őt.**

## IV. fejezet

## Szexualitás és annak következményei

## Testi közelség, érzelmi felelősség és életre szóló döntések

*„Vagy nem tudjátok, hogy testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, amelyet Istentől kaptatok, és ezért nem a magatokéi vagytok?"* (1Korinthus 6,19)

## 1. A szexualitás több mint testi kapcsolat

Amikor a szexualitásról beszélünk, sokaknak elsősorban a nemi szervek, a testi vágy vagy a szexuális együttlét jut eszébe. Ezek természetesen hozzátartoznak a témához, de a szexualitás ennél jóval összetettebb valóság. Nem csupán arról szól, hogy mit teszünk a testünkkel, hanem arról is, hogyan viszonyulunk önmagunkhoz, hogyan kapcsolódunk a másik emberhez, és milyen jelentést adunk az intimitásnak.

Az ember nem elkülönülő részekből áll, a teste, a lelke és a szelleme összekapcsolódik. A testi élmények hatással vannak az érzelmeinkre, az érzelmi állapotunk a testi közérzetünkre, a kapcsolataink pedig az önmagunkról alkotott képünkre. Ezért a szexualitásról sem lehet kizárólag biológiai kérdésként beszélni.

**A szexualitásnak több, egymással összefüggő dimenziója van:**

**Testi dimenzió:** ide tartozik a nemi fejlődés, a hormonális működés, a szexuális vágy, a testi öröm, a termékenység és az egészség.

**Érzelmi dimenzió:** a vonzalom, a szerelem, a bizalom, az intimitás, a sebezhetőség és az érzelmi biztonság megélése.

**Kapcsolati dimenzió:** a kölcsönösség, a tisztelet, a kommunikáció, az elköteleződés és a másik ember iránti felelősség.

**Szellemi és erkölcsi dimenzió:** az önazonosság, az emberi méltóság, a lelkiismeret, az értékrend és a döntéseink következményeinek vállalása.

Ezek nem egymástól független területek. Egy testi döntésnek lehetnek érzelmi, kapcsolati és szellemi következményei, az értékrendünk befolyásolhatja, hogyan éljük meg a vágyainkat és a kapcsolatainkat.

**A szexualitás Isten ajándéka**

A keresztény szemlélet szerint a szexualitás nem szégyellnivaló, nem bűnös vagy alantas dolog önmagában, hanem a teremtett emberi élet része. Isten az embert testtel, érzelmekkel, vágyakkal és kapcsolódásra való képességgel teremtette. A szexualitás ezért olyan ajándék, amelynek megéléséhez méltóság, felelősség és önuralom kapcsolódik.

A Biblia a testet nem értéktelen, eldobható anyagként mutatja be. Pál apostol a Korinthusiaknak írt levelében arra hívja fel a figyelmet, hogy testünk a Szentlélek temploma. Ez a megközelítés arra hív, hogy ne használjuk ki, ne alázzuk meg, és ne tegyük ki felelőtlenül sem önmagunkat, sem a másik embert.

A szexualitás mint ajándék roppant értékes, ezezért felelősen kell bánunk vele. A helyes szexualitásban szeretet uralkodik, ami nemcsak érzés, hanem olyan magatartás is, amelyben tekintettel vagyunk a másik ember méltóságára, biztonságára és jövőjére.

**Miért fontos mindezt már kamaszkorban megérteni?**

A 14-18 éves fiatalok egyre önállóbbá válnak, miközben a szexualitással kapcsolatos üzenetekkel szinte mindenütt találkoznak. A közösségi média, a filmek, a kortársak és az internet sokszor azt sugallják, hogy a szexuális tapasztalat a felnőtté válás természetes mércéje, a vágyak követése pedig magától értetődő.

A kamasznak azonban tudnia kell, hogy nem attól lesz érett, hogy minél több tapasztalatot szerez, hanem attól, hogy képes megérteni önmagát, felismerni a döntései jelentőségét, és felelősséget vállalni értük.

A szülőnek és a pedagógusnak ezért nem elegendő pusztán a biológiai ismereteket átadnia! Segítenünk kell a kamaszt abban is, hogy megértse, a szexualitás személyes érték, amelynek megélésében a test, az érzelmek, a kapcsolatok és az értékrend egyaránt szerepet játszik. Nem az a célunk, hogy félelmet keltsünk benne, hanem hogy olyan ismereteket és belső kapaszkodókat adjunk, amelyek segítségével később is felelősen tud dönteni.

**A szexualitás nem csupán arról szól, hogy mit engedünk meg magunknak, hanem arról is, hogyan becsüljük meg önmagunkat és a másik embert.**

**2. Szexuális vágy és önuralom**

Mit kezdjen a kamasz az erősödő vágyaival?

A kamaszkor egyik jelentős változása, hogy a szexuális érdeklődés és a testi vágy egyre hangsúlyosabbá válhat. A kamasz olyan érzéseket és késztetéseket tapasztalhat meg, amelyek korábban kevésbé voltak jelen az életében. Ezek néha meglephetik, zavarba hozhatják, vagy akár meg is ijeszthetik. Fontos, hogy megértsük, a szexuális vágy önmagában nem szégyen, nem rendellenesség, és nem jelenti azt, hogy valaki erkölcsileg rossz úton jár. A vágy az emberi fejlődés természetes része. A kérdés nem az, hogy érezhet-e ilyet a fiatal, hanem az, hogyan tanulja meg felismerni, megérteni és felelősen kezelni?

**A vágy egy érzés, nem parancs**

A mai kultúrában gyakran találkozunk azzal a gondolattal, hogy ha valamit nagyon kívánunk, akkor azt meg is kell élnünk. A reklámok, a filmek, a közösségi média és a kortársak üzenetei sokszor azt sugallják, hogy a vágyak szabad követése az önmegvalósítás része. Pedig az emberi érettség egyik fontos jele éppen az, hogy különbséget tud tenni az érzései és a döntései között.

Érezhetünk vonzalmat valaki iránt anélkül, hogy kapcsolatot kezdeményeznénk vele. Megjelenhet bennünk szexuális vágy anélkül, hogy azonnal cselekednénk. Lehetünk kíváncsiak valamire anélkül, hogy mindenáron ki kellene próbálnunk.

Ez nem az érzések elfojtását jelenti, hanem azt, hogy nem engedjük át nekik az irányítást, és megtanulunk válaszolni a vágyainkra.

**Mit jelent valójában az önuralom?**

Az önuralom nem azt jelenti, hogy valaki nem érez vágyat, nem gondol a szexualitásra, vagy mindig képes minden késztetését elnyomni. Sokkal inkább azt jelenti, hogy képes megállni, mérlegelni, és a pillanatnyi kívánság helyett a hosszabb távon gondolkodni, a saját értékei figyelembe vételével.

Az önuralom tanulható képesség. Fejlődéséhez időre, gyakorlásra, megfelelő mintákra és támogató környezetre van szükség. A kamasz még tanulja, hogyan kezelje az erős érzelmeket, a kísértéseket és a kortársak elvárásait. Ebben nem megszégyenítésre, hanem türelmes iránymutatásra van szüksége.

A szülő segíthet például azzal, ha beszélget a gyermekével arról:

Milyen helyzetekben érzi úgy, hogy nehéz nemet mondania?

Hogyan tud különbséget tenni a saját vágyai és a mások által ráhelyezett nyomás között?

Milyen következményei lehetnek egy pillanatnyi döntésnek?

Hogyan tud olyan helyzeteket elkerülni, amelyekben könnyebben elveszíti a kontrollt?

Kihez fordulhat, ha bizonytalan vagy olyan helyzetbe kerül, amelyet egyedül nem tud kezelni?

Az önuralomhoz hozzátartozik az is, hogy a kamasz megtanulja tiszteletben tartani a másik ember határait. A saját vágyaink soha nem jogosítanak fel bennünket arra, hogy nyomást gyakoroljunk valakire, vagy figyelmen kívül hagyjuk a másik akaratát.

**A pillanatnyi élmény és a hosszú távú következmények**

A szexuális döntések nem mindig járnak azonnal látható következményekkel. Egy döntés pillanatában a fiatal elsősorban az izgalmat, a közelséget, a kíváncsiságot vagy a másik ember elismerését élheti át. A későbbi következményekre azonban talán nem gondol.

Éppen ezért fontos, hogy megtanulja feltenni magának a kérdést:

Valóban ezt szeretném? Felkészültem rá? Szabadon döntök, vagy valaki elvárásának akarok megfelelni? Összhangban van ez azzal, amit fontosnak tartok?

Ezek a kérdések nem a szexualitástól való félelmet szolgálják, hanem a tudatos döntéshozatalt. A fiatalnak meg kell értenie, hogy nem kell sietnie, és nem kell bizonyítania a felnőttségét szexuális tapasztalatokkal.

**Mit tanít erről a Biblia?**

A Biblia az önuralmat a Lélek gyümölcsei között említi:

*„A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás."* (Galata 5,22-23)

Az önmegtartóztatás nem az élet örömeinek elutasítása, hanem annak képessége, hogy ne a pillanatnyi vágyunk határozza meg a döntéseinket. A keresztény ember számára ez nem pusztán akaraterő kérdése, hanem a Szentlélek segítségével formálódó jellem része.

A kamasznak azt is meg kell értenie, hogy a keresztény értékrend nem a vágyak letagadására, hanem azok felelős, szeretetben és elköteleződésben megélt rendezésére hív. A testünk és a másik ember méltósága olyan érték, amelyet a pillanatnyi kívánság kedvéért sem szabad figyelmen kívül hagynunk.

**Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

Ne szégyenítse meg a kamaszt azért, mert szexuális vágyakat él át.

Ne kezelje a témát tabuként, de ne is ösztönözze arra, hogy idő előtt szerezzen szexuális tapasztalatokat.

Segítsen neki különbséget tenni a vágy, a döntés és a felelősség között.

Beszéljen vele a kortársak és az online tartalmak által közvetített elvárásokról.

Mutasson példát önuralomban, tiszteletben és a másik ember méltóságának megbecsülésében.

A legfontosabb, hogy a kamasz ne azt érezze, hogy a szexualitással kapcsolatos kérdéseivel egyedül kell megküzdenie. Tudnia kell, hogy kérdezhet, beszélhet a bizonytalanságairól, és akkor is számíthat a szüleire, ha hibázott.

**Útravaló**

A szexuális vágy természetes emberi érzés, de ez nem azt jelenti, hogy a döntésünket irányíthatja. Az önuralom nem a vágyak elfojtása, hanem annak megtanulása, hogyan éljünk velük felelősen. Segítsünk a kamaszoknak megérteni, hogy a szabadság nem azt jelenti, hogy mindent megteszünk, amit kívánunk, hanem azt, hogy szabadok vagyunk a számunkra fontos értékek szerint dönteni.

**3. Mikor jön el az ideje? Testi érettség, érzelmi felkészültség és felelősség**

A kamaszkor egyik legnehezebb kérdése, hogy mikor tekinthető valaki valóban felkészültnek a szexuális élet megkezdésére. A fiatalok gyakran a környezetükből próbálnak választ kapni, a barátaik tapasztalataiból, filmekből, közösségi oldalakról vagy az interneten olvasott történetekből. Könnyen kialakulhat bennük az érzés, hogy lemaradnak valamiről, ha még nem éltek át bizonyos dolgokat.

A szexuális élet megkezdése azonban nem verseny, és nem is a felnőtté válás bizonyítéka. A testi érettség és a szexuális döntéshez szükséges érettség nem ugyanaz.

**A test már készen állhat, de mi a helyzet a lélekkel?**

A serdülőkor során a fiatal teste fokozatosan eléri a nemi érettséget. A hormonális változások következtében megjelenik a nemi vágy, a szervezet képessé válhat a fogamzásra, illetve a megtermékenyítésre. Ez azonban önmagában nem jelenti azt, hogy a kamasz érzelmileg és kapcsolatilag is felkészült a szexuális együttlétre.

A testi érettség elsősorban biológiai állapot. A lelki és érzelmi érettség viszont olyan képességeket feltételez, mint az önismeret, a felelősségvállalás, a következmények mérlegelése, a másik ember tisztelete és a saját döntések következetes képviselete.

Egy fiatal lehet biológiailag érett és vágyhat az intimitásra, miközben még nehezen kezeli a féltékenységet, a csalódást, az elutasítást vagy a párkapcsolati bizonytalanságot. Ezért fontos, hogy ne kizárólag azt kérdezzük: „Elég idős már hozzá?”, hanem azt is: „Képes-e felelősen mérlegelni, és felkészült-e a döntése következményeire fizikailag, érzelmileg, szellemileg?”

**Mit jelent a szexuális érettség?**

A szexuális érettség nem egyetlen életkorhoz köthető állapot, és nem is pusztán a szexuális tapasztalatok számától függ. Sokkal inkább több képesség és felelős hozzáállás együttesét jelenti.

A szexuálisan érett fiatal:

- képes felismerni és megfogalmazni saját érzéseit és szándékait;
- nem mások elvárása vagy a kortársak nyomása miatt hoz döntést;
- tiszteletben tartja a másik ember szabadságát és határait;
- megérti, hogy a szexuális együttlétnek testi, érzelmi és kapcsolati következményei lehetnek;
- képes beszélni a kockázatáról;
- tud nemet mondani, és elfogadja a másik nemét is;
- vállalja a döntéseiért a felelősséget.

Ezeket a képességeket nem lehet egyik napról a másikra elsajátítani. A családi nevelés, a személyes tapasztalatok, a biztonságos kapcsolatok és a megfelelő ismeretek mind hozzájárulnak a fejlődésükhöz.

**A szeretet nem sürget**

A fiatalok gyakran azért vállalnak szexuális kapcsolatot, mert úgy érzik, ezzel bizonyíthatják szerelmüket. Attól tartanak, hogy ha nemet mondanak, elveszítik a másikat, vagy a partnerük kevésbé fogja szeretni őket. Fontos megértetnünk velük, hogy a szeretet nem követel

bizonyítékot a testünk átadásával. Egy valóban tiszteleten alapuló kapcsolatban a másik ember képes elfogadni a várakozást, a bizonytalanságot és a határokat is.

Aki szeret, annak nem az a legfontosabb, hogy minél előbb megkapja, amit kíván, hanem az, hogy a másik ember biztonságban, megbecsülve és szabadon érezze magát. A szexuális együttlét nem lehet a kapcsolat megtartásának eszköze, és nem válhat a szeretetért fizetett árrá.

**Mit mond erről a keresztény értékrend?**

A keresztény felfogás a szexualitást a házasság elkötelezett, hűséges szeretetkapcsolatának részeként értelmezi. Ebben a szemléletben a testi egyesülés nem csupán két ember kölcsönös vonzalma, hanem a teljes személyes odaadás kifejezése is.

A házasságban a férfi és a nő nemcsak a jelen pillanatban választja egymást, hanem felelősséget vállal a közös jövőért, a hűségért és az egymás iránti gondoskodásért is.

Ezért a várakozás nem a szexualitás elutasítása, hanem annak felismerése, hogy a testi intimitásnak helye és jelentősége van az elkötelezett szeretetkapcsolatban.

A kamasznak ezt nem fenyegetésként vagy tiltásként kell hallania, hanem olyan értékrendként, amely segíti őt abban, hogy ne adja oda könnyelműen azt, aminek mély személyes jelentősége van.

**Mit tehet a szülő?**

A szülőnek nem az a feladata, hogy minden helyzetben kész válaszokat kényszerítsen a fiatalra. Sokkal inkább az, hogy segítsen neki végiggondolni a döntéseit.

Érdemes olyan kérdésekről beszélgetni, mint:

Miért szeretnéd megtenni ezt a lépést?

Valóban a saját döntésed, vagy félsz attól, hogy elveszíted a másikat?

Tudtok őszintén beszélni egymással a határaitokról és az elvárásaitokról?

Mit jelentene számodra, ha a kapcsolat véget érne?

Milyen felelősséggel járhat ez a döntés?

A beszélgetés célja nem a számonkérés, hanem az önálló, felelős gondolkodás fejlesztése.

Fontos: A szülőnek a keresztény értékrend képviselete mellett is pontos, életkornak megfelelő egészségügyi ismereteket kell közvetítenie a gyermekének a terhesség kockázatáról, a szexuális úton terjedő fertőzésekről.

**Útravaló**

A felnőtté válás nem attól függ, hogy a fiatal mikor kezdi meg a szexuális életét, hanem attól, hogy mennyire képes felelősen gondolkodni önmagáról és a másik emberről. A testi érettség nem jelent automatikusan érzelmi és kapcsolati felkészültséget. Tanítsuk meg

gyermekeinknek, hogy nem kell sietniük, nem kell megfelelniük mások elvárásainak, és a szeretet nem sürget, nem kényszerít, hanem tiszteletben tart.

## 4. A házasság, a hűség és a szexualitás kapcsolata

### Miért tartozik össze a testi intimitás és az elköteleződés?

A mai fiatalok egészen különböző életmintákkal találkoznak, amikor a párkapcsolatról és a szexualitásról gondolkodnak. Egyesek számára a házasság természetes cél, mások inkább egy későbbi lehetőségnek tekintik, és vannak, akik úgy gondolják, hogy a tartós együttéléshez nincs szükség hivatalos vagy vallási elköteleződésre.

A szexualitásról szóló beszélgetésekben ezért fontos tisztáznunk, mit jelent a házasság, miért érték a hűség, és hogyan kapcsolódik mindez a testi intimitáshoz.

### A házasság több mint együttélés

A házasság nem csupán két ember közös lakóhelye, gazdasági együttműködése vagy érzelmi kapcsolata. Olyan nyilvános és tartós elköteleződés, amelyben a felek vállalják, hogy egymás társai lesznek, hűségesek maradnak egymáshoz, és közösen viselik az élet örömeit, nehézségeit és felelősségét.

A házasságban a szeretet nemcsak érzés, hanem döntés és mindennapi magatartás is. A házastársak nem csupán addig tartanak ki egymás mellett, amíg minden könnyű és kellemes, hanem a nehezebb időszakokban is keresik a kapcsolat megőrzésének és helyreállításának lehetőségét. Ez a fajta elköteleződés biztonságot adhat a testi intimitásnak is. A szexuális kapcsolat így egy olyan szeretetkapcsolat része, amelyben a felek egymás egész személyét elfogadják és vállalják.

### Mit jelent a hűség?

A hűség nem egyszerűen azt jelenti, hogy valaki nem létesít szexuális kapcsolatot más emberrel. Ennél jóval többet jelent: érzelmi jelenlétet, őszinteséget, megbízhatóságot, átláthatóságot és a másik ember méltóságának tiszteletét.

A hűség a mindennapokban is megmutatkozik:

- nem használjuk ki a másik bizalmát;
- nem manipuláljuk és nem alázzuk meg;
- őszintén beszélünk a nehézségeinkről;
- tiszteletben tartjuk egymás határait;
- a társunk mellett nem keresünk titkos kapcsolatokat;
- a konfliktusokban is törekszünk a tisztességes és szeretetteljes viselkedésre.

A hűség tehát egyfelől korlát, de másfelől a kapcsolat építésének pozitív formája. Azt fejezi ki, hogy a másik ember nem egy szezonális élmény vagy felhasználható lehetőség, hanem olyan személy, akinek a sorsa és boldogulása fontos számunkra.

**Miért fontos a szexualitás és az elköteleződés összetartozása?**

A szexuális együttlét a testi közelség különleges formája. Személyes és intim esemény, amelyben az ember sebezhetővé is válik. Ezért különösen fontos, hogy olyan kapcsolatban történjen, amelyben jelen van a bizalom, a kölcsönös tisztelet, a felelősség és a tartós elköteleződés. A házasság keresztény értelmezése szerint a testi egyesülés a két ember teljes életközösségének kifejezése. Nem pusztán a testek találkozása, hanem a hűséges szeretet megélése. Ez nem azt jelenti, hogy minden házasság automatikusan biztonságos vagy szeretetteljes. A házasság önmagában nem véd meg a bántalmazástól, a hűtlenségtől vagy az elhanyagolástól. A házasság értékét az adja, hogy a felek valóban törekszenek az egymás iránti szeretetre, tiszteletre és felelősségre.

**Mit mond erről a Biblia?**

A teremtéstörténetben ezt olvassuk: *„Ezért hagyja el a férfi apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.”* (1Mózes 2,24)

A *„lesznek egy testté”* kifejezés nem kizárólag a testi együttlétre utal. Magában foglalja a férfi és a nő életközösségét, egymáshoz tartozását és kölcsönös elköteleződését is.

Jézus ugyanezt a teremtési rendet idézi fel, amikor a házasságról tanít (Máté 19,4-6). A házasságot nem pusztán emberi megállapodásként mutatja be, hanem olyan szövetségként, amelynek komolyságát Isten előtt is vállalják.

A Biblia a hűséget nemcsak a házastársi kapcsolatban, hanem az egész emberi életben értéknek tekinti. A hűség a szeretet egyik megnyilvánulása: annak bizonyítéka, hogy szavaink és tetteink összhangban vannak egymással.

**Hogyan adjuk át ezt a mai fiataloknak?**

Nem elegendő azt mondanunk, hogy *„a szexualitás a házasságba való”*. A fiataloknak azt is meg kell érteniük, miért képviseljük ezt az értékrendet.

Beszéljünk velük arról, hogy:

- a házasság nem pusztán egy esküvői nap, hanem egész életre szóló elköteleződés;
- a hűség nem korlátozás, hanem a biztonság és a bizalom egyik alapja;
- a testi intimitásnak érzelmi és kapcsolati jelentősége is van;
- a szeretet nem használja ki a másik embert;
- a tartós kapcsolatot nemcsak a vonzalom, hanem a jellem, a felelősség és a kölcsönös tisztelet is fenntartja.

Különösen fontos, hogy a fiatal ne csak a házasság értékéről halljon, hanem lássa is annak hiteles példáját. A szülők egymással való bánásmódja, a konfliktusok rendezése, a megbocsátás és a hűség mindennapi megélése sokkal erősebben formálhatja a gyermek házasságról alkotott képét, mint egy-egy elhangzó tanítás.

**Útravaló**

A házasságban a szexualitás a hűséges, elkötelezett szeretet egyik kifejeződése. A hűség nem csupán a hűtlenség elkerülése, hanem a másik ember mindennapi megbecsülése és vállalása. Tanítsuk meg gyermekeinknek, hogy a valódi szeretet nem használni akarja a másikat, hanem felelősséget vállal érte. A házasság értéke nem a külsőségekben, hanem az egymás iránti hűséges szeretetben válik láthatóvá.

## 5. A korai szexuális élet lehetséges következményei

### Testi, érzelmi és kapcsolati szempontok

Amikor a szexuális élet korai megkezdéséről beszélünk, fontos, hogy ne félelemmel vagy ítélkezéssel közelítsünk a témához. Nem az a célunk, hogy a fiatalokat elriasszuk a szexualitástól, hanem az, hogy segítsünk nekik megérteni, hogy a szexuális döntéseknek lehetnek olyan következményei, amelyekkel érdemes előre számolni.

A *„korai”* kifejezés nem minden esetben ugyanazt jelenti. Egészségügyi szempontból különösen fontos, hogy a fiatal rendelkezik-e megfelelő ismeretekkel, képes-e szabadon dönteni, hozzáfér-e az egészségügyi ellátáshoz. Keresztény értékrendünk szerint ugyanakkor a szexuális együttlét helye a házasság elkötelezett, hűséges kapcsolatában van. Ezt a meggyőződést úgy szeretnénk képviselni, hogy közben a fiatalok kérdéseire őszintén, tárgyilagosan válaszolunk.

### Testi következmények és egészségügyi kockázatok

A szexuális élet megkezdésével olyan egészségügyi kockázatok is megjelenhetnek, amelyekről a fiatalnak tudnia kell.

1. Nem kívánt terhesség

A nemi érés után a fogamzás már fiatal életkorban is lehetséges. A védekezés nélküli vagy nem megfelelően védett szexuális együttlét nem kívánt terhességhez vezethet. Ez jelentős testi, érzelmi, családi és életviteli változást hozhat egy fiatal életében. A fiataloknak hiteles tájékoztatást kell adni arról, hogy a fogamzásgátló módszerek nem százszázalékosak, és a különböző módszerek nem egyformán védenek a szexuális úton terjedő fertőzésekkel szemben.

2. Szexuális úton terjedő fertőzések

A szexuális kapcsolat során nemcsak terhesség, hanem fertőzés is bekövetkezhet. Egyes fertőzések, például a chlamydia (tripper/kankó), a gonorrhoea, szifilisz vagy a HPV sokáig tünetmentesek maradhatnak. Ez azt jelenti, hogy valaki úgy is továbbadhat egy fertőzést, hogy nem tud róla.

A kezeletlen fertőzések bizonyos esetekben súlyosabb egészségügyi következményekkel járhatnak. A chlamydia és a gonorrhoea például a nőknél kismedencei gyulladást, később termékenységi problémákat is okozhat. A HPV egyes típusai pedig többek között a méhnyakrák kialakulásában játszhatnak szerepet.

3. Egyéb testi és lelki egészségügyi hatások

A szexuális együttlét során előfordulhat fájdalom, kellemetlenség vagy sérülés is, különösen akkor, ha a fiatal nem érzi magát biztonságban, nincs megfelelő felkészültsége, vagy a másik fél nem veszi figyelembe a jelzéseit. A testi kockázatok között tehát nemcsak a terhesség és a fertőzések szerepelnek, hanem az is, hogy a fiatal képes-e felismerni és képviselni a saját szükségleteit, illetve meg tudja-e védeni a testi épségét.

Érzelmi következmények

A szexuális együttlét egyes fiatalok számára erős érzelmi élményt jelenthet. Megjelenhet a közelség, az öröm és a kötődés érzése, de előfordulhat bizonytalanság, megbánás, csalódás vagy szorongás is. Különösen nehéz lehet a helyzet, ha a két fél eltérő jelentést tulajdonít a kapcsolatnak. Az egyikük tartós elköteleződést remél, a másik inkább alkalmi élményként tekint az együttlétre. Ilyenkor az érzelmi sérülés abból is fakadhat, hogy a fiatal többet várt a kapcsolattól, mint amennyit a másik vállalni akart.

A fiatal különösen kiszolgáltatott lehet, ha azért vállal szexuális kapcsolatot, mert fél az elutasítástól, szeretné megtartani a partnerét, vagy úgy érzi, hogy a kortársaihoz képest lemaradt. Ilyenkor a döntés nem feltétlenül a saját meggyőződését fejezi ki, hanem a megfelelési kényszer következménye lehet.

Kapcsolati következmények, amikor két ember mást vár

Egy testi kapcsolat nem feltétlenül teremt elköteleződést, és nem biztosítja, hogy a másik fél hosszú távon is mellettünk marad. A fiatalnak meg kell értenie, hogy a testi intimitás és a tartós szeretetkapcsolat nem ugyanaz! Egy kapcsolat értékét nem az együttlétek gyakorisága, hanem a kölcsönös tisztelet, az őszinteség, a megbízhatóság és a felelősség határozza meg. Különösen fontos, hogy a szexuális együttlét ne váljon a szeretet bizonyításának eszközévé. Ha valaki úgy érzi, hogy csak akkor tarthatja meg a partnerét, ha teljesíti annak szexuális elvárásait, akkor a kapcsolatban nincs meg a valódi szabadság és egyenrangúság.

**Mit jelent mindez keresztény szülőként?**

Keresztény meggyőződésünk szerint a szexualitás a házasság hűséges szeretetkapcsolatában találja meg a maga teljes értelmét. Ezért arra szeretnénk bátorítani gyermekeinket, hogy ne siettessék a szexuális élet megkezdését, és ne a pillanatnyi vágyak, a kortársak elvárásai vagy a kapcsolat elvesztésétől való félelem irányítsa őket. Segítsünk nekik felismerni a szexualitás értékét, megérteni a várakozás jelentőségét, és kialakítani azt a belső meggyőződést, hogy nem kell minden vágyat azonnal megélni.

Ugyanakkor, ha egy fiatal már átélt olyan tapasztalatot, amelyet később megbánt, nem szabad azt éreztetnünk vele, hogy elveszítette az értékét, vagy hogy emiatt már nem lehet boldog, hűséges házassága. A keresztény szülő üzenetéhez a megbocsátás is hozzátartozik. A múltbeli döntéseknek lehetnek következményeik, de nem határozzák meg végérvényesen az ember jövőjét. Isten kegyelme nem teszi semmissé a felelősséget, de lehetőséget ad a rendezésre, a gyógyulásra és az újrakezdésre.

**Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

Ne riogassuk a fiatalt elkerülhetetlen lelki vagy testi következményekkel!

Adjunk pontos tájékoztatást a terhesség és a fertőzések kockázatairól!

Beszéljünk arról, hogy a szeretet nem követelhet szexuális bizonyítékot!

Vegyük komolyan, ha a fiatal megbánást, szorongást vagy csalódást él át!

Ha kényszerítés, bántalmazás vagy zsarolás történt, biztosítsunk számára védelmet és megfelelő szakmai segítséget!

Ne ítéljük el azt sem, aki már hozott olyan döntést, amelyet később másként lát!

**Útravaló**

A szexualitás érték, és nem alkalmi élmény, hanem a személyiségünkhöz és kapcsolatainkhoz szorosan kapcsolódó ajándék.

A várakozás érték, és nem kell sietni, és nem kell a kortársakhoz igazodni. A házasság előtti önmegtartóztatás vállalható, értékes életvezetési döntés.

Az önuralom szabadság, a kamasz tanulja meg, hogy nem minden vágyát kell azonnal követnie.

A hűség és elköteleződés biztonságot ad, a szexualitás a házasságban teljesedhet ki a keresztény értékrend szerint.

A következmények ismerete felelősség, a terhesség és a fertőzések veszélyeiről tárgyilagosan kell beszélnünk.

Tanítsuk meg neki, hogy a teste és a lelke egyaránt érték, a szeretet nem kényszerít, a múlt pedig nem veszi el az újrakezdés lehetőségét.

## 6. Szexuális úton terjedő fertőzések

Miért fontos ismerni a veszélyeket akkor is, ha a várakozást választjuk?

A szexualitásról szóló nevelésben nem kerülhetjük meg a szexuális úton terjedő fertőzések kérdését sem. Nem azért, mert a fiatalokat a szexuális élet megkezdésére szeretnénk felkészíteni, hanem azért, mert fontos, hogy tisztában legyenek a felelőtlen döntések lehetséges következményeivel.

A fertőzések egy része hosszú ideig tünetmentes maradhat. Előfordulhat, hogy valaki nem tudja, hogy fertőzött, mégis továbbadhatja a kórokozót. Egyes fertőzések jól kezelhetők, mások tartósan jelen maradhatnak a szervezetben, és bizonyos esetekben súlyos egészségügyi következményekkel járhatnak.




## Melyek a legfontosabb fertőzések?

### 1. Chlamydia

A chlamydia baktérium okozta fertőzés. Gyakran nem jár észrevehető tünetekkel, ezért sokan nem is tudnak róla. Kezeletlen esetben nőknél kismedencei gyulladást, petevezeték károsodást és későbbi termékenységi problémákat okozhat. Antibiotikummal kezelhető.

### 2. Gonorrhoea (kankó)

Szintén baktérium okozza. Érintheti a nemi szerveket, a végbelet és a garatot is. Fájdalmas vizelés, váladékozás vagy alhasi fájdalom jelentkezhet, de tünetmentes fertőzés is előfordul. Kezelése antibiotikummal történik, azonban egyes törzsek antibiotikum rezisztenciája egyre nagyobb problémát jelent.

3. Szifilisz (vérbaj)

A szifilisz baktérium okozta fertőzés, amely kezelés nélkül több szakaszon keresztül fejlődhet. Kezdetben gyakran fájdalmatlan fekély jelenik meg, később bőrkiütések és általános tünetek jelentkezhetnek. Kezeletlenül évekkel később az idegrendszert és a szív-érrendszert is károsíthatja. Megfelelő antibiotikumos kezeléssel gyógyítható.

4. HPV (humán papillomavírus)

A HPV-nek számos típusa ismert. Sok fertőzés magától megszűnik, de bizonyos magas kockázatú típusok tartós jelenléte rákmegelőző elváltozásokat, illetve többféle daganatos betegséget okozhat. A méhnyakrák kialakulásában különösen fontos szerepe van.
A HPV elleni védőoltás jelentős megelőzési lehetőség. A védőoltás a fertőzésnek való kitettség előtt a leghatékonyabb, ezért a serdülőkorban történő oltásnak kiemelt jelentősége van.

5. HIV-fertőzés

A HIV az immunrendszer bizonyos sejtjeit támadja meg. Kezelés nélkül súlyos immunhiányos állapothoz, AIDS-hez vezethet. Ma már korszerű gyógyszerekkel a fertőzöttek hosszú, teljes életet élhetnek, de a HIV-fertőzés jelenleg nem gyógyítható véglegesen.

Miért veszélyesek a tünetmentes fertőzések?

A fiatalok gyakran azt gondolják, hogy ha valaki egészségesnek látszik, akkor biztosan nem fertőzött. Ez tévedés. Több szexuális úton terjedő fertőzés hosszú ideig semmilyen panaszt nem okoz.

A kezeletlen fertőzések következményei között szerepelhet:

- a nemi szervek gyulladása;
- a petevezeték károsodása és termékenységi problémák;
- bizonyos daganatos betegségek kialakulásának fokozott kockázata;
- tartós egészségügyi panaszok;
- várandósság esetén az anya és a magzat egészségét érintő szövődmények.

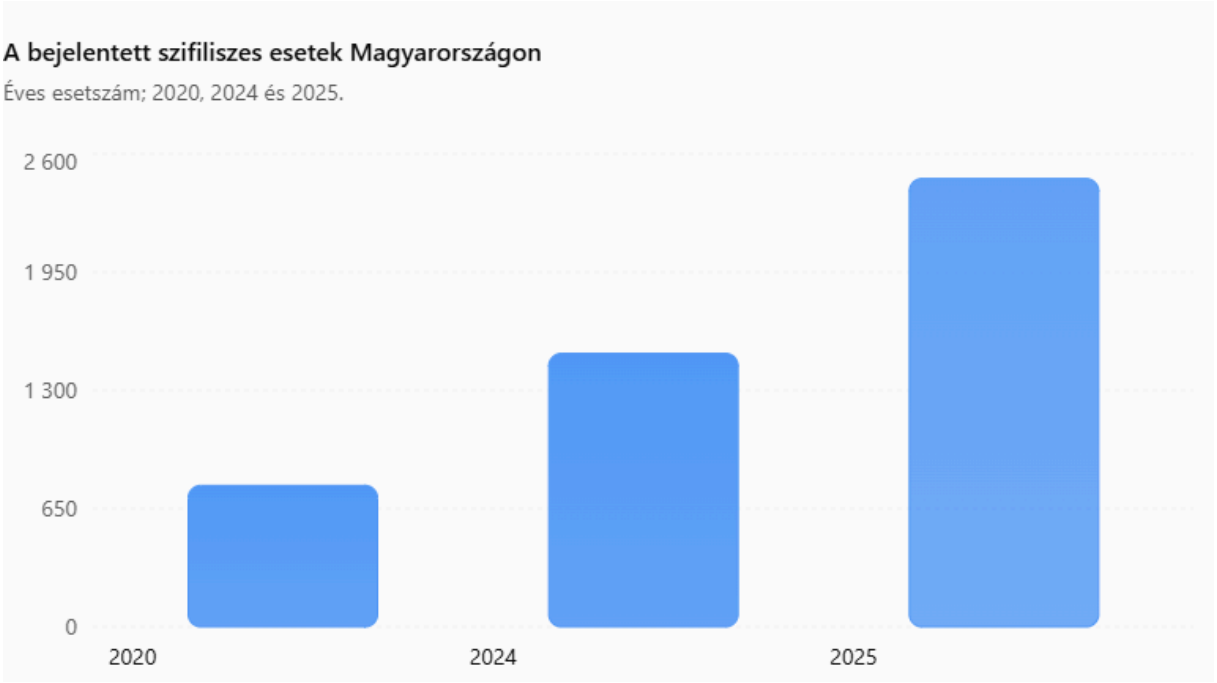
Fontos hangsúlyozni, hogy ezek nem minden fertőzésnél és nem mindenkinél következnek be. A korai felismerés és a megfelelő orvosi kezelés sok szövődmény megelőzésében segíthet.

**Magyarország fertőzési helyzete, mit mutatnak a számok?**

A szexuális úton terjedő fertőzések nem csupán a múlt betegségei, és nem is kizárólag más országok problémái. Magyarországon is egyre komolyabb figyelmet követelnek. Különösen aggasztó a szifiliszes megbetegedések számának emelkedése: míg 2020-ban 777 esetet jelentettek, 2025-ben már 2464-et. A gonorrhoea és a chlamydia szintén jelen van hazánkban, miközben a tünetmentes fertőzések miatt a nyilvántartott adatok a valóságosnál

alacsonyabbak lehetnek. Ezek a számok arra figyelmeztetnek bennünket, hogy a szexualitás nem csupán személyes ügy, hanem egészségügyi és társadalmi felelősség is. A fiataloknak tudniuk kell, hogy a pillanatnyi döntéseknek olyan következményei is lehetnek, amelyek hosszú időre befolyásolhatják az egészségüket és a jövőjüket.

Keresztény szülőként nem félelmet szeretnénk kelteni gyermekeinkben, hanem olyan értékrendet kialakítani bennük, amelyben a testük megbecsülése, az önuralom, a hűség és a felelős döntéshozatal természetes értékké válik. A várakozás nem lemaradás, hanem tudatos választás is lehet.




Forrás: NNGYK-adatok alapján, a Vas Vármegyei Kormányhivatal 2026. október 27-i tájékoztatója.

Az NNGYK 2024-es éves adatai szerint 210 újonnan regisztrált HIV-fertőzést tartottak nyilván Magyarországon.

Az európai helyzet is figyelmet érdemel: 2024-ben 27 EU/EGT ország összesen 213 443 igazolt chlamydia fertőzést jelentett.

Európában 2024-ben rekordmagas gonorrhoeás esetszámot regisztráltak: 106 331 megerősített fertőzést jelentettek az EU/EGT országaiból.

**Mit tanítsunk erről a fiataloknak?**

A legfontosabb, hogy a fiatal megértse, hogy a szexuális kapcsolat nem kockázatmentes, és a másik ember múltjáról vagy egészségi állapotáról nem lehet pusztán a külső megjelenése alapján következtetni.

A keresztény értékrend a házasság előtti önmegtartóztatást és a házasságon belüli kölcsönös hűséget tartja követendőnek. Ez olyan életvezetési út, amely a szexuális úton terjedő fertőzések kockázatának elkerülésében is fontos szerepet játszhat. Ugyanakkor a fiataloknak azt is tudniuk kell, hogy aki megfertőződött, nem veszítette el az emberi méltóságát, és segítséget, kezelést érdemel.

**Mire figyeljen a szülő?**

Beszéljen a fertőzések létezéséről és lehetséges következményeiről, de ne riogassa a gyermeket!

Mutassa be a várakozás és a hűség értékét!

Hívja fel a figyelmet a HPV elleni védőoltás jelentőségére!

Tanítsa meg, hogy egészségügyi panasz esetén nem szégyen orvoshoz fordulni!

Ne ítélje el azt, aki fertőzötté vált, hanem segítsen neki megfelelő ellátáshoz jutni!

**Útravaló**

A testünk érték, amelynek védelme felelősséget kíván. A szexuális úton terjedő fertőzések ismerete nem a szexuális élet megkezdésére bátorít, hanem arra tanít, hogy komolyan vegyük döntéseink következményeit. A várakozás, a hűség, az önuralom és a másik ember méltóságának tisztelete olyan értékek, amelyek a testi egészség védelmét is szolgálhatják.

## 7. Nem kívánt terhesség

## Fogamzás, várandósság és felelősség a kamaszkorban

A kamaszkorban sok fiatal még tanulja, mit jelent felelősséget vállalni önmagáért és másokért. A jövőjéről, tanulmányairól, hivatásáról, párkapcsolatáról és önálló életéről alkotott elképzelései folyamatosan formálódnak. Egy nem tervezett terhesség ebben az életkorban olyan helyzetet teremthet, amelyre a fiatal és a családja egyáltalán nincs felkészülve.

Fontos különbséget tennünk a nem tervezett és a nem kívánt terhesség között. Egy várandósság lehet előre nem tervezett, de később örömmel fogadott is. Más esetekben viszont a fiatal úgy éli meg, hogy a terhesség teljesen felborítja az életét, és nem tudja, hogyan tovább.

Mindkét helyzet komoly figyelmet, együttérzést és felelős segítségnyújtást kíván!

**Hogyan történik a fogamzás?**

A fogamzás akkor következhet be, amikor egy hímivarsejt megtermékenyít egy petesejtet. A megtermékenyített petesejt osztódni kezd, majd a méhbe jutva beágyazódhat a méh nyálkahártyájába. Ettől kezdve megindul a várandósság korai fejlődési szakasza.

A fogamzás lehetősége már a serdülőkorban megjelenik, amikor a lány szervezete eléri a nemi érettséget. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a fiatal testileg, lelkileg és élethelyzetét tekintve készen áll az anyaságra vagy az apaságra. A biológiai képesség és az életre szóló felelősség vállalására való felkészültség két különböző dolog.

**Mit jelent egy várandósság a kamasz életében?**

Egy serdülőkori terhesség nemcsak testi változást jelent, hanem az élet számos területére hatással lehet.

1. Testi és egészségügyi következmények

A serdülőkori várandósság fokozott egészségügyi odafigyelést igényel. Különösen a nagyon fiatal, még fejlődésben lévő szervezet esetében lehet nagyobb bizonyos szövődmények kockázata. A várandósgondozás ezért kiemelten fontos.

2. Lelki és érzelmi terhek

A fiatal átélhet örömöt, félelmet, bizonytalanságot, szégyent, bűntudatot vagy akár egymásnak ellentmondó érzéseket is. Előfordulhat, hogy nem mer beszélni a történtekről, mert fél a szülei reakciójától vagy a környezete ítélkezésétől. Ilyenkor különösen fontos, hogy ne maradjon egyedül! A megszégyenítés és a fenyegetés csak tovább növelheti a kiszolgáltatottságát.

3. Tanulmányok és jövőbeli tervek

Egy várandósság jelentősen átalakíthatja a fiatal tanulmányait, mindennapjait és jövőbeli elképzeléseit. Az anyaság vagy apaság olyan felelősség, amely hosszú távon meghatározza az ember életét.

4. Családi és kapcsolati változások

A várandósság a fiatal pár mellett a két család életére is hatással lehet. Előfordulhat, hogy a kapcsolat megerősödik, más esetben viszont feszültségek, konfliktusok és bizonytalanságok jelennek meg. A gyermek érkezése önmagában nem tesz érette egy kapcsolatot. A szülővé váláshoz szeretetre, türelemre, felelősségre és hosszú távú támogatásra van szükség.

Az apaság felelőssége

A nem kívánt vagy nem tervezett terhesség kérdésében gyakran elsősorban a lány helyzetéről beszélünk, pedig a fiú felelőssége is megkerülhetetlen!

A gyermek fogantatásában két ember vesz részt, ezért a következményekkel való szembenézés sem lehet kizárólag a lány feladata. A fiatal fiúnak is meg kell értenie, hogy az

apaság nem pusztán biológiai tény, hanem felelősségvállalás. Nem helyes, ha valaki magára hagyja a párját, elmenekül a következmények elől, vagy a teljes terhet a lányra és annak családjára hárítja. A felelős férfi nemcsak a kapcsolat kellemes pillanataiban van jelen, hanem a nehéz helyzetekben is vállalja a rá eső részt.

**Mit tanít erről a Biblia?**

A Biblia az emberi életet már a fogantatás előtti és korai fejlődési szakaszban is Isten teremtő figyelmének összefüggésében mutatja be. *„Mielőtt megformáltalak az anyaméhben, már ismertelek."* (Jeremiás 1,5)

A zsoltáros pedig így vall: *„Te alkottad veséimet, te formáltál anyám méhében."* (Zsoltárok 139,13)

Ezek az igék arra emlékeztetnek, hogy az emberi élet értéke nem a körülményektől, a tervezettségtől vagy a szülők életkorától függ. A gyermek értékes emberi élet, akinek méltóságát tiszteletben kell tartanunk.

A keresztény szemlélet ezért az élet védelmére, a felelősségre és a szeretetteljes gondoskodásra hív. Ugyanakkor a nehéz helyzetbe került fiatal anyát és apát sem szabad elítélni! Segítségre, irgalomra és gyakorlati támogatásra van szükségük.

**Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

Teremtsen olyan bizalmi légkört, amelyben a fiatal mer beszélni a félelmeiről.

Ne használja a terhesség lehetőségét fenyegetésként vagy megszégyenítésként.

Tanítsa meg, hogy a szexualitás és a gyermekvállalás komoly felelősséggel jár.

Hangsúlyozza, hogy a fiú is felelős a saját döntéseiért és azok következményeiért.

Ha terhesség gyanúja merül fel, segítsen mielőbb orvosi vizsgálathoz és megfelelő tanácsadáshoz jutni.

Ne hagyja magára a fiatalt akkor sem, ha a történtek nem egyeznek a család értékrendjével!

**Útravaló**

A gyermekvállalás az élet egyik legnagyobb felelőssége. Egy nem tervezett terhesség különösen nehéz helyzetet teremthet egy kamasz életében, de nem szabad, hogy a félelem, a szégyen vagy az elutasítás határozza meg a család reakcióját. Tanítsuk gyermekeinket a felelős döntésre, az élet tiszteletére és arra, hogy a szeretet a nehéz helyzetekben is vállalja a másik embert.

## 8.
## Abortusz

## Egy nehéz élethelyzet testi, lelki és erkölcsi kérdései

A nem tervezett terhesség híre egy kamasz vagy fiatal nő életében sokszor megrázó fordulat. Megjelenhet a félelem, a bizonytalanság, a szégyen, a családi konfliktusoktól való rettegés, és az érzés, hogy nincs jó megoldás. Ilyenkor az abortusz kérdése is felmerülhet.

Erről a témáról nem lehet felelősen beszélni sem leegyszerűsítő jelszavakkal, sem elhallgatással. Meg kell értenünk, milyen testi és lelki folyamatokkal járhat a terhesség megszakítása, milyen jogi keretek között történik, és mit jelent mindez a keresztény ember élet és emberképében. A fiatalnak mindenekelőtt arra van szüksége, hogy ne maradjon egyedül! A félelem és a nyomás helyett biztonságos beszélgetésre, megbízható tájékoztatásra és megfelelő szakmai segítségre van szüksége.

### Mit jelent az abortusz orvosi értelemben?

Az abortusz a várandósság mesterséges megszakítása. Orvosi szempontból fontos különbséget tenni a terhességmegszakítás módszerei, a terhesség időtartama és az eljárás körülményei között. A beavatkozás történhet műtéti úton, illetve egyes országokban gyógyszeres módszerrel. Magyarországon a terhességmegszakítás jogszabályban meghatározott feltételek mellett, egészségügyi intézményben végezhető. A részletes szabályokat az 1992. évi LXXIX. törvény tartalmazza.

### Lehetséges testi következmények

A szakszerűen, megfelelő egészségügyi körülmények között végzett terhességmegszakítás általában alacsony szövődménykockázatú beavatkozás. Ugyanakkor, mint minden orvosi eljárásnak lehetnek rövid távú mellékhatásai és ritkábban szövődményei.

- Görcsös alhasi fájdalom és vérzés jelentkezhet.
- Előfordulhat elhúzódó vagy erős vérzés.
- Ritkán fertőzés, a méh sérülése vagy a beavatkozás hiányos befejeződése is előfordulhat.
- Szövődmény esetén további orvosi kezelés válhat szükségessé.
- Meddőség.

Fontos, hogy ne állítsuk azt, hogy minden abortusz meddőséget vagy későbbi terhességi problémát okoz. A megfelelő körülmények között végzett, szövődménymentes beavatkozás önmagában nem jelenti azt, hogy a nő később ne vállalhatna gyermeket.

### Lelki következmények

Az abortusz lelki megélése rendkívül egyéni. Egyes nők megkönnyebbülést tapasztalnak, mások szomorúságot, veszteségérzést, bűntudatot vagy megbánást élhetnek át. Az érzések akár egyszerre is jelen lehetnek, és idővel változhatnak.

A lelki reakciókat több tényező befolyásolhatja:

- milyen körülmények között következett be a terhesség;
- mennyire volt szabad és saját döntés a terhesség megszakítása;
- kapott-e támogatást a párjától és a családjától;
- volt-e korábban lelki nehézsége;
- milyen személyes, családi és vallási értékek szerint gondolkodik az életről.

Az egyéni fájdalmat és a feldolgozatlan érzéseket nem szabad elbagatellizálni!
Aki ilyen helyzeten ment keresztül, annak szüksége van az ítélkezésmentes meghallgatáshoz és a lelki segítséghez.

**Mit mond a magyar jog?**

Magyarországon a terhességmegszakítás főszabály szerint a terhesség 12. hetéig kérhető a törvényben meghatározott feltételekkel, például súlyos válsághelyzet esetén. Bizonyos különleges körülmények között hosszabb határidők is érvényesek.
A törvény előírja a Családvédelmi Szolgálatnál történő személyes tanácsadást és a szükséges orvosi igazolást. A 2022-ben bevezetett szabályozás szerint a szakorvosi leletnek igazolnia kell, hogy az egészségügyi szolgáltató a magzati életfunkciók működésére utaló tényezőt egyértelműen azonosítható módon bemutatta.

**Mit tanít erről a Biblia?**

A keresztény életvédelem alapja az a meggyőződés, hogy az emberi élet Isten ajándéka, és méltósága nem függ attól, hogy mennyire várták, milyen körülmények között fogant, vagy milyen élethelyzetben van az édesanyja. (Zsoltárok 139,13).
Az emberi élet Isten előtt értékes. A keresztény szemlélet ezért a magzati élet védelmére és a várandós nő támogatására egyaránt hív.
A két szempontot nem szabad egymással szembeállítanunk! A magzat életének védelme nem jelentheti az anya félelmeinek, egészségének vagy nehéz élethelyzetének figyelmen kívül hagyását. A valódi segítség nem ítélkezik, hanem igyekszik olyan támogatást nyújtani, amely az anyát és a fejlődő gyermeket egyaránt figyelembe veszi.

**Mit tehet a szülő, ha a lánya nem tervezett terhességgel szembesül?**

Ez az a helyzet, amelyben a szülő reakciója hosszú időre meghatározhatja, hogyan éli meg a fiatal a történteket. Az első reakció helyett sokkal fontosabb, hogy a szülő képes legyen jelen maradni. A lányának nem kiabálásra, fenyegetésre vagy megszégyenítésre van szüksége, hanem arra, hogy biztonságban érezhesse magát.
Hallgassuk meg, mielőtt tanácsot adnánk.
Ne hozzunk helyette elhamarkodott döntést.

Segítsünk neki szakorvosi és családvédelmi tanácsadást igénybe venni.

Vonjuk be a fiú felelős támogatását is, amennyiben ez biztonságos és lehetséges.

Tájékozódjunk a gyermekvállalást segítő családi, szociális és anyagi lehetőségekről.

Ha a fiatal úgy érzi, hogy nem tudja feldolgozni a helyzetet, segítsük lelkigondozóhoz, pszichológushoz vagy más megfelelő szakemberhez fordulni.

Ha a terhesség erőszak, kényszerítés vagy kizsákmányolás következménye, különösen fontos a fiatal védelme és a megfelelő szakmai segítség.



A szülői támasz rendkívül fontos a nehéz helyzetbe került kamasz esetében, éreznie kell, hogy nincs egyedül!

**Útravaló**

Az élet védelme nem kezdődhet az ítélkezéssel, és nem érhet véget egy erkölcsi állásfoglalással. A keresztény szülő feladata, hogy képviselje az élet értékét, miközben szeretettel fordul azok felé is, akik nehéz, fájdalmas döntési helyzetbe kerültek. A fiatalnak tudnia kell, hogy a hibák, a félelmek és a nehéz élethelyzetek nem teszik őt szerethetetlenné. Van segítség, van megbocsátás, és van lehetőség az újrakezdésre.

## 9. Hogyan beszélgessünk a kamasszal a szexualitásról?

### Szülői és pedagógusi útmutató a bizalom, az értékrend és a felelős nevelés jegyében

A szexualitásról beszélgetni sok szülőnek nehézséget jelent. Vannak, akik zavarban vannak, mások attól tartanak, hogy ha szóba hozzák a témát, felkeltik gyermekük érdeklődését olyan dolgok iránt, amelyekkel még nem kellene foglalkoznia. Megint mások úgy érzik, hogy a mai fiatalok már sokkal többet tudnak a szexualitásról, mint amennyit ők valaha is tudtak, ezért nincs mit hozzátenniük.Valójában azonban a fiataloknak nem csupán információkra van

szükségük! Arra is szükségük van, hogy legyen valaki, akivel biztonságosan beszélhetnek a kérdéseikről, aki segít eligazodni az egymásnak ellentmondó üzenetek között, és akinek az értékrendjére a saját döntéseik kialakításakor is támaszkodhatnak.

A szexualitásra nevelés nem egyetlen nagy beszélgetés, hanem éveken át tartó, bizalmon alapuló kapcsolat. Nem előadást kell tartanunk, hanem kezdeményezzünk párbeszédet!

A kamaszkorban a fiatal egyre inkább önálló véleményt alakít ki. Már nem feltétlenül fogadja el automatikusan azt, amit a szülei mondanak. Kérdez, vitatkozik, összehasonlítja az otthon hallottakat azzal, amit a barátaitól, az interneten vagy a közösségi médiában tapasztal.

Ez nem feltétlenül a szülői nevelés kudarca. Az önálló gondolkodás kialakulásának természetes része.

A szülőnek ezért nem kell minden kérdésre azonnal tökéletes választ adnia. Sokszor többet ér, ha őszintén elismeri: *„Ennek szeretnék utánanézni, hogy pontos választ adjak.”*

A beszélgetés során érdemes:

- nyitott kérdéseket feltenni;
- meghallgatni a fiatal véleményét anélkül, hogy azonnal kijavítanánk;
- megkülönböztetni a tényeket, a véleményeket és a személyes meggyőződést;
- világosan megfogalmazni a család értékrendjét;
- teret adni a fiatal kérdéseinek és kételyeinek.

**Hogyan képviseljük a keresztény értékrendet?**

A keresztény nevelésben nem kell bizonytalankodnunk abban, hogy milyen értékeket szeretnénk továbbadni. A házasság, a hűség, az önuralom, a tisztaság, az elköteleződés és az emberi méltóság olyan alapértékek, amelyek mellett világosan kiállhatunk. Ugyanakkor fontos, hogy ne csupán szabályokat közöljünk, hanem azok értelmét is megmutassuk.

Ne csak azt mondjuk: *„Ne feküdj le senkivel a házasság előtt!”,* hanem beszéljünk arról is, miért tartjuk értékesnek a várakozást, miért kapcsoljuk össze a szexualitást a hűséges elköteleződéssel, és miért szeretnénk, hogy gyermekünk ne pillanatnyi vágyak vagy külső elvárások alapján döntsön.

A fiatalnak meg kell értenie, hogy a keresztény értékrend nem a szeretet és a szexualitás ellen szól, hanem azok méltóságát és értékét szeretné megőrizni.

**Milyen kérdésekről érdemes beszélgetni?**

A szexualitás témáját nem szükséges egyszerre minden részletében feldolgozni. Sokkal eredményesebb, ha a mindennapi élethelyzetekhez kapcsolódva beszélgetünk róla.

1. Szerelem és elköteleződés

Mitől lesz egy kapcsolat valóban értékes? Mi a különbség a vonzalom és a szeretet között?

Miért fontos a hűség? Mit jelent valakit igazán szeretni?

2. Szexualitás és önuralom

Miért nem kell minden vágyunkat azonnal követnünk? Miért értékes a várakozás? Hogyan tudunk ellenállni a kortársak nyomásának? Mit jelent a testünk és a másik ember méltóságának tisztelete?

3. Online világ és szexuális tartalmak

Milyen hatással lehet a pornográfia a kapcsolatokról alkotott képünkre? Miért veszélyes intim képeket küldeni vagy továbbítani? Mit tegyen a fiatal, ha valaki szexuális tartalmú üzenetekkel zaklatja? Kihez fordulhat, ha online zsarolás áldozatává válik?

4. Felelősség és következmények

Miért fontos előre gondolkodni? Milyen testi és lelki következményei lehetnek a szexuális döntéseknek? Mit jelent felelősséget vállalni egy kapcsolatban? Miért fontos segítséget kérni, ha valaki bajba kerül?

**Mit ne tegyünk szülőként?**

A jó szándékú szülői nevelés is félresiklódhat, ha a fiatal azt érzi, hogy a szexualitással kapcsolatos kérdései miatt megszégyenítik vagy elutasítják.

Kerüljük az alábbiakat:

A megszégyenítést: ne nevezzük erkölcstelennek vagy értéktelennek azért, mert kérdései vagy kísértései vannak.

A fenyegetést: ne félemlítsük meg súlyos következményekkel.

A kettős mércét: ne alkalmazzunk eltérő erkölcsi elvárásokat a fiúkra és a lányokra.

A túlzott ellenőrzést: a védelem nem jelentheti a bizalom teljes felszámolását.

A hallgatást: ha nem beszélünk a témáról, a kamasz akkor is választ keres, csak lehet, hogy nem megbízható forrásokból.

**Mikor szükséges szakember segítsége?**

Vannak helyzetek, amelyek meghaladják a szülő vagy pedagógus kompetenciáját. Ilyenkor nem kudarc szakemberhez fordulni, ez a felelős gondoskodás része.

Különösen fontos segítséget kérni, ha:

- a fiatalt szexuálisan zaklatják, kényszerítik vagy bántalmazzák;
- intim képekkel zsarolják vagy fenyegetik;
- tartós szorongást, depressziós tüneteket vagy önértékelési problémákat tapasztal;
- nem kívánt terhesség vagy szexuális úton terjedő fertőzés gyanúja merül fel;
- olyan kapcsolati helyzetbe kerül, amelyből egyedül nem tud kilépni.

A megfelelő segítség lehet gyermekpszichológus, pszichológus, nőgyógyász, urológus, gyermekvédelmi szakember, lelkigondozó vagy más, az adott helyzetben illetékes szakember.

**Mit tanít erről a Biblia?**

*„Hanem az igazságot követve szeretetben, mindenestől fogva növekedjünk abban, aki a fej, a Krisztusban."* (Efézus 4,15)

Ez az ige a nevelésben is fontos irányt mutat. Az igazságot szeretetben kell képviselnünk. Nem kell feladnunk a meggyőződésünket azért, hogy gyermekünk elfogadjon bennünket, de a szeretetünket sem tehetjük függővé attól, hogy mindenben egyetért-e velünk. A keresztény szülő egyszerre képvisel igazságot és kegyelmet. Megmutatja az értékeket, figyelmeztet a veszélyekre, de akkor is nyitva tartja az ajtót, amikor a gyermeke hibázik.

**Útravaló**

A kamaszoknak nem tökéletes szülőkre van szükségük, hanem hiteles, elérhető és szeretetteljes felnőttekre. Olyanokra, akik mernek beszélni a nehéz kérdésekről, akiknek vannak világos értékeik, de akik meghallgatják gyermeküket akkor is, ha az másként gondolkodik vagy hibázik.

Nevelésünk célja nem az, hogy gyermekünk minden helyzetben a mi elvárásainknak megfelelően viselkedjen, hanem az, hogy kialakuljon benne egy olyan belső értékrend és felelősségtudat, amely akkor is vezeti, amikor már nem vagyunk mellette.

A legfontosabb, hogy bármerre is sodorja az élet, tudja, hogy van egy otthon, ahol meghallgatják, ahol nem mondanak le róla, és ahol mindig számíthat a szeretetre.



A figyelemre, a meghallgatásra és a szeretetteljes útmutatásra szükségük van a kamaszoknak. Ne csak beszéljünk a gyermekünkhöz, hanem tanuljunk meg valóban beszélgetni vele!

## 10. Mit tanít nekünk a Biblia a szexualitásról?

## Testi méltóság, tisztaság, hűség és kegyelem

A szexualitásról szóló keresztény tanítás nem egyetlen tiltásra vagy szabályra épül. A Biblia az ember egész életét Isten teremtő szeretetének összefüggésében mutatja be. A test, a lélek, a vágyak és a kapcsolatok mind hozzátartoznak ahhoz az emberhez, akinek Isten életet adott. Ezért a szexualitás kérdését sem lehet elszigetelten kezelni. Nem csupán arról szól, hogy mit szabad és mit nem, hanem arról is, hogyan élünk a testünkkel, miként bánunk a másik emberrel, és milyen értékek vezetik a döntéseinket.

### 1. A testünk Isten ajándéka

*„Nem tudjátok, hogy testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, amelyet Istentől kaptatok?”* (1Korinthus 6,19). A Biblia szerint a testünk nem értéktelen anyag, amelyet tetszésünk szerint használhatunk. Isten alkotásaként méltósága van. Ez azt jelenti, hogy felelősséggel kell bánnunk vele, vigyáznunk kell az egészségünkre, és nem szabad engednünk, hogy mások kihasználják vagy megalázzák.

A kamasznak meg kell értenie, hogy a teste nem eszköz arra, hogy mások szeretetét, figyelmét vagy elfogadását megszerezze. Nem kell szexuális tapasztalatokkal bizonyítania az

értékét. Az ember értéke nem attól függ, hogy mit tesz a testével, hanem attól, hogy Isten előtt értékes és szeretett személy.

**2. A tisztaság több mint szabályok betartása**

*„Mert az az Isten akarata, hogy megszentelődjetek: hogy tartózkodjatok a paráznaságtól."* (1Thesszalonika 4,3). A keresztény tisztaság nem pusztán a szexuális együttléttől való tartózkodást jelenti. Hozzátartozik a gondolataink, a szándékaink, a kapcsolataink és a másik emberhez való viszonyunk formálása is.

A tisztaság azt jelenti, hogy nem használjuk a másikat saját vágyaink kielégítésére, nem játszunk az érzéseivel, és nem tekintjük a testét megszerezhető tárgynak. A házasság előtti önmegtartóztatás ebben a szemléletben nem veszteség vagy lemondás, hanem tudatos döntés. A fiatal megtanulhatja, hogy a vágyai nem uralkodnak rajta, és nem kell minden kívánságát azonnal megélnie.

**3. A hűség a szeretet egyik legfontosabb kifejezése**

*„Amit tehát Isten egybekötött, ember el ne válassza."* (Máté 19,6)

Jézus szavai a házasság komolyságára és a házastársi szövetség értékére irányítják a figyelmet. A hűség nem csupán azt jelenti, hogy nem lépünk félre. Azt is jelenti, hogy a másik ember mellett döntünk a mindennapokban, tiszteletben tartjuk a méltóságát, és a nehézségek idején sem tekintjük könnyen feladható kapcsolatnak a házasságunkat.

A fiataloknak érdemes már kamaszkorban megmutatnunk, hogy a tartós szeretet nem csupán erős érzelmekből áll. Szükség van hozzá jellemre, önuralomra, megbocsátásra és felelősségvállalásra is.

**4. Az önuralom a szabadság része**

*„Mindent szabad nekem, de nem minden használ."* (1Korinthus 6,12)

Ez a bibliai gondolat különösen fontos a mai fiatalok számára. A szabadság nem azt jelenti, hogy minden lehetőséget ki kell próbálnunk, és minden vágyunknak engednünk kell.

Az igazi szabadság része, hogy szabadok vagyunk mérlegelni, és nemet mondani arra is, amit megtehetnénk, de nem szolgálja a javunkat. A szexuális önuralom nem gyengeség, nem félelem és nem a test megtagadása. Olyan belső erő, amely segít abban, hogy a pillanatnyi kívánságaink helyett a hosszú távú értékeink vezessenek bennünket.

**5. A kegyelem mindig lehetőséget ad az újrakezdésre**

A keresztény szexuális nevelés egyik legfontosabb üzenetéből nem maradhat ki, hogy az emberi életben vannak hibák, rossz döntések, csalódások és olyan múltbeli tapasztalatok, amelyeket később másként látunk. Előfordulhat, hogy a gyermekünk már átlépett olyan határokat, amelyeket korábban fontosnak tartott. Lehet, hogy olyan kapcsolatba került,

amelyben kihasználták, vagy olyan döntést hozott, amelyet megbánt. Ilyenkor nem az a feladatunk, hogy véglegesen megbélyegezzük, hanem hogy segítsünk neki felismerni a történteket, vállalni a felelősséget, feldolgozni a fájdalmat és új irányt találni.

*„Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz ő: megbocsátja bűneinket, és megtisztít minket minden gonoszságtól."* (1János 1,9). Isten kegyelme nem teszi jelentéktelenné a döntéseinket, de azt üzeni, hogy a múltunk nem kell, hogy végleg meghatározza a jövőnket.

A tisztaságra való nevelés nem lehet a megszégyenítés eszköze! A keresztény nevelésben az igazságnak és a kegyelemnek együtt kell jelen lennie.

**Mit vigyenek magukkal a fiatalok?**

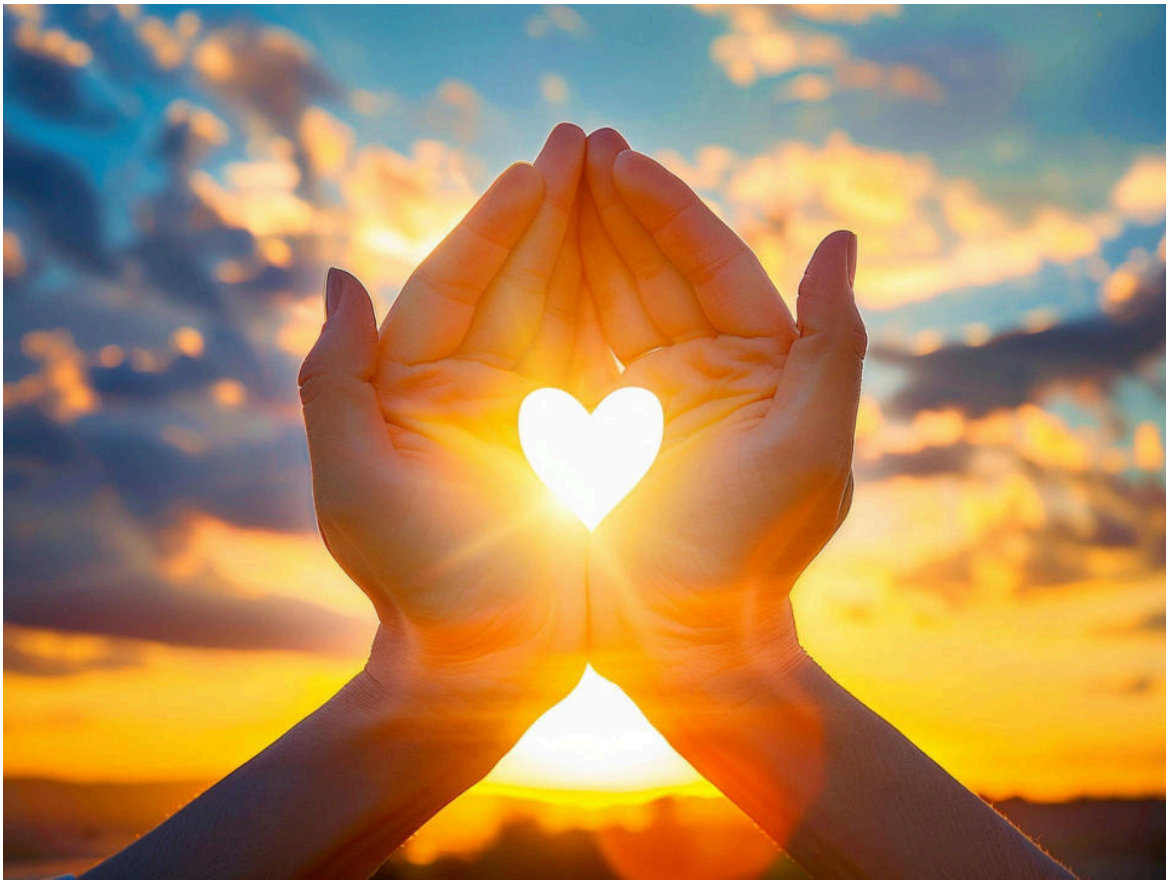
Azt szeretnénk, ha megértenék:

- A testük érték, amelyet érdemes megbecsülni és védeni.
- Nem kell sietniük a szexuális élet megkezdésével.
- Nem kell mások elvárásaihoz igazítaniuk a döntéseiket.
- A szeretet nem használja ki és nem kényszeríti a másik embert.
- A hűség és az elköteleződés értékes alapja lehet egy egész életre szóló kapcsolatnak.
- A múltbeli hibákból lehet tanulni, és van lehetőség a megbocsátásra, a gyógyulásra és az újrakezdésre.

**Útravaló**

A szexualitás nem szégyellnivaló, és nem is olyan terület, amelyről félelemmel kell beszélnünk. Isten ajándékaként méltósággal, tisztelettel és felelősséggel kell bánnunk vele. A fiatalokat arra szeretnénk nevelni, hogy ne a világ pillanatnyi elvárásai, ne a kortársak nyomása és ne a vágyaik sürgetése határozza meg a döntéseiket, hanem olyan belső értékrend, amely egész életükben megtartja őket.

Szülőként pedig ne felejtsük el, hogy nem csupán szabályokat akarunk átadni, hanem olyan embereket szeretnénk nevelni, akik képesek szeretni, hűségesnek maradni, felelősséget vállalni és Isten előtt is tiszta lelkiismerettel élni.



A testünk érték, a vágyaink formálhatók, a döntéseinknek következményei vannak, a szeretet pedig felelősséget kíván. A szülő feladata nem a félelem kialakítása, hanem annak megtanítása, hogyan lehet a szexualitást méltósággal, önuralommal és hűséges szeretetben megélni.

## V. fejezet

## A digitális világ csapdái

## Pornográfia, sexting és online veszélyek a kamaszkorban

*„Minden szabad nekem, de nem minden használ.”* (1Korinthus 6,12)

### 1. A digitális világ, szabadság és kiszolgáltatottság

### Amikor a világ beköltözik a zsebünkbe

A mai kamaszok olyan világban nőnek fel, amelyben az információ, a szórakozás és a kapcsolattartás szinte folyamatosan elérhető. Egy okostelefon segítségével néhány másodperc alatt kapcsolatba léphetnek másokkal, videókat nézhetnek, játékokat játszhatnak, és olyan tartalmakhoz férhetnek hozzá, amelyek korábban csak felnőttek számára voltak elérhetők.
Ez a szabadság azonban felelősséget is jelent. Az interneten ugyanis nem minden tartalom igaz, nem minden kapcsolat biztonságos, és nem mindenki az, akinek mutatja magát.

**Az internet nem felejt!**

A fiatalok gyakran úgy tekintenek az online térre, mintha az ott történő események kevésbé lennének valóságosak, mint a személyes találkozások. Pedig egy elküldött fénykép, egy bántó megjegyzés vagy egy bizalmas üzenet hosszú időre megmaradhat, és a készítője által nem ellenőrizhető módon továbbterjedhet. A digitális tartalmak másolhatók, képernyőképpel rögzíthetők és tovább küldhetők. Egy fiatal által bizalmasan elküldött kép akár olyan emberekhez is eljuthat, akiknek soha nem szánta.

Fontos, hogy a kamasz megértse, hogy az online térben is ugyanúgy érvényes a személyes méltóság, a tisztelet és a felelősség, mint a való életben!

**A digitális szabadság nem jelent korlátlanságot**

Az internet önmagában nem jó vagy rossz. Attól függ, hogyan használjuk, milyen tartalmakat fogyasztunk, milyen kapcsolatokat építünk, és mennyire tudatosan kezeljük a lehetőségeit.

A fiatalnak meg kell tanulnia különbséget tenni a hasznos és a káros tartalmak között, felismerni a manipulációt, és nemet mondani arra, ami veszélyezteti a testi-lelki biztonságát vagy az emberi méltóságát. Ehhez nem elegendőek a technikai ismeretek. Szükség van belső értékrendre, önuralomra és kritikus gondolkodásra is.

**Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

Ismerje meg azokat a közösségi oldalakat és alkalmazásokat, amelyeket a gyermeke használ! Beszélgessen vele arról, milyen tartalmakat lát, és hogyan érzi magát ezek hatására! Tanítsa meg, hogy ne osszon meg személyes vagy intim adatokat idegenekkel! Hívja fel a figyelmét arra, hogy az online ismeretség nem jelent automatikusan valódi bizalmi kapcsolatot!

Ne csak tiltásokkal szabályozza az internethasználatot, hanem indokolja meg a határokat! Legyen olyan felnőtt, akihez a fiatal akkor is bizalommal fordulhat, ha valami kellemetlen vagy ijesztő dolog történt vele!

**Mit tanít erről a Biblia?**

*„Mindent megvizsgáljatok; ami jó, azt tartsátok meg!”* (1Thesszalonika 5,21)

Ez az ige a digitális világban is különösen aktuális. Nem kell mindent elfogadnunk, amit látunk, hallunk vagy olvasunk. Meg kell tanulnunk megvizsgálni a tartalmakat, felismerni azok értékét vagy veszélyét, és tudatosan választani. A kamasznak fontos megtanulnia, hogy a szabadság felelősséggel jár. A digitális világban is szükségünk van belső iránytűre, amely segít eldönteni, mi épít bennünket, és mi az, ami rombolja az életünket.



A digitális világ egyszerre kínál lehetőségeket és hordoz veszélyeket. A tudatos internethasználathoz belső értékrendre és felelősségre van szükség.

## 2. Pornográfia

### Mit tanulhat a fiatal a pornográfiából, és milyen hatással lehet rá?

A pornográfia ma már néhány kattintással elérhető, sokszor akkor is, ha a fiatal nem keresi tudatosan. Felbukkanhat közösségi oldalakon, videómegosztókon, reklámokban, üzenetekben vagy akár egy ártatlannak tűnő internetes keresés eredményeként.

A kamaszkor különösen érzékeny időszak ebből a szempontból. A kamasz ekkor alakítja ki a saját testéről, a férfi és nő kapcsolatáról, a szerelemről és a szexualitásról alkotott elképzeléseit. Ha ezekhez az első mintákhoz pornográf tartalmakból jut hozzá, könnyen olyan képet fogadhat el természetesnek, amely valójában megrendezett, egyoldalú és sokszor irreális. A pornográfia nem hiteles bemutatása a szeretetteljes, kölcsönös és felelősségteljes szexuális kapcsolatnak. Szórakoztatóipari tartalom, amelynek célja elsősorban a néző szexuális izgalmának felkeltése, nem pedig az emberi intimitás vagy a párkapcsolat valóságának bemutatása.

### Mit nevezünk pornográfiának?

Pornográfiának azokat a képi, filmes, írott vagy digitális tartalmakat nevezzük, amelyek elsődleges célja a szexuális izgalom kiváltása kifejezetten szexuális ábrázolással.

Az interneten ezek a tartalmak nagyon különböző formában jelenhetnek meg: videók, fényképek, animációk, történetek, élő közvetítések vagy mesterséges intelligenciával létrehozott képek formájában.

A fiatal nem feltétlenül tudja megkülönböztetni a valós emberi kapcsolatokat a megrendezett jelenetektől. A pornográf tartalmakban a szereplők viselkedése, testük megjelenése, reakcióik és az ábrázolt helyzetek nem feltétlenül tükrözik a való életet. A kamera, a vágás, a szerepjáték és a mesterségesen kialakított jelenetek mind azt a célt szolgálják, hogy a néző számára izgalmas tartalmat hozzanak létre.

**Miért különösen veszélyeztetett a kamasz?**

A serdülőkorban a fiatal még kialakítja a saját értékrendjét és kapcsolati elvárásait. Ebben az időszakban különösen nagy jelentősége van annak, milyen mintákkal találkozik.

**A pornográfia több területen is befolyásolhatja a gondolkodását:**

1. Torz képet alakíthat ki a szexualitásról

A pornográf tartalmak gyakran a testi teljesítményt, a külső megjelenést és az azonnali kielégülést helyezik előtérbe. Kevés figyelmet fordítanak a bizalomra, a szeretetre, az elköteleződésre, a kölcsönösségre és a felelősségre. A néző ezért tévesen azt hiheti, hogy a valódi szexuális kapcsolatnak is ilyennek kell lennie. Pedig a valódi intimitás nem előadás, és nem a másik ember teljesítményének értékeléséről szól.

2. Irreális elvárásokat alakíthat ki a testtel kapcsolatban

A pornográfiában látható testek gyakran válogatottak, beállítottak, szerkesztettek vagy más módon idealizáltak. Ez különösen azoknál a fiataloknál okozhat bizonytalanságot, akik még keresik a saját testükkel kapcsolatos elfogadást. Előfordulhat, hogy a kamasz saját magát vagy későbbi partnerét ezekhez a mesterséges mintákhoz kezdi hasonlítani. Ez elégedetlenséghez, szégyenérzethez és teljesítményszorongáshoz vezethet.

3. Befolyásolhatja a másik emberről alkotott képet

Egyes pornográf tartalmak tárgyként mutatják be a másik embert, és a kölcsönös tisztelet helyett az egyik fél vágyainak kielégítését állítják középpontba. Ha a kamasz rendszeresen ilyen mintákkal találkozik, fennállhat annak a veszélye, hogy kevésbé érzékeli a másik ember érzelmeit, szükségleteit és határait. Ez nem mindenkinél következik be, de fontos nevelési szempont.

4. Elmoshatja a határokat a valóság és a megrendezett jelenetek között

A pornográf tartalmakban gyakran nem jelenik meg a valódi beleegyezés, a bizonytalanság, a kommunikáció vagy az egymásra figyelés. A fiatal olyan viselkedési mintákat láthat, amelyek a valós életben nem feltétlenül elfogadhatók, sőt akár megalázóak vagy bántalmazóak is

lehetnek. Ezért különösen fontos megtanítani neki, hogy amit egy videóban lát, nem követendő minta! A valódi kapcsolat alapja a kölcsönös tisztelet, a szabadság és a másik ember méltóságának elismerése.

5. Hozzászokást és kontrollvesztést is eredményezhet

Egyes fiataloknál a pornográfia rendszeres fogyasztása egyre több időt vehet igénybe, nehézzé válhat a használat korlátozása, és háttérbe szorulhatnak miatta a tanulás, az alvás vagy a személyes kapcsolatok. A pornográf tartalmak ismételt fogyasztása idővel szokássá, nehezen szabályozható viselkedéssé válhat. Ebben szerepet játszhat az agy jutalmazási rendszere is. A szexuális ingerek dopaminfelszabadulással járhatnak, a dopamin pedig fontos szerepet tölt be a motivációban, a vágyakozásban és a jutalom keresésében. Az ismétlődő ingerek megerősíthetik azt a viselkedési mintát, hogy a fiatal újra és újra visszatérjen az adott tartalomhoz. Ez különösen akkor válhat problémává, ha már nem tudja megfelelően szabályozni a használatot, vagy akkor is folytatja, amikor az élet minősége, a kapcsolatai vagy lelki egyensúlya látja kárát.

**Mit mondanak a kutatások?**

A tudományos vizsgálatok több összefüggést találtak a serdülők pornográfiának való kitettsége és bizonyos gondolkodásmódok, illetve viselkedések között. Egy 2023-ban megjelent szisztematikus áttekintés például kapcsolatot talált a pornográfiával való találkozás és a szexuális élet korábbi megkezdése között. A szerzők ugyanakkor hangsúlyozták, hogy az eredményekből nem lehet minden esetben ok-okozati kapcsolatot bizonyítani.

Egy 2025-ben publikált, 44 longitudinális vizsgálatot összegző áttekintés szintén több lehetséges összefüggést vizsgált, többek között a szexuális viselkedést, a kockázatvállalást, az agressziót és a lelki jóllétet. Az eredmények azonban nem minden területen voltak egységesek.

Nem szabad azt sem figyelmen kívül hagynunk, hogy a pornográfia befolyásolhatja a fiatal szexualitásról, testképről és párkapcsolatokról alkotott elképzeléseit.

Ha szakmailag hitelesen szeretnénk nevelni, akkor ne riogassunk, hanem segítsünk felismerni a kockázatokat, és megtanítani a kamaszt különbséget tenni a valóság és a megrendezett tartalmak között.

**A pornográfia valóban megváltoztathatja az agyműködést?**

A pornográfia nem csupán a fiatal gondolkodását és a szexualitásról alkotott képét befolyásolhatja, hanem az agy működését is.

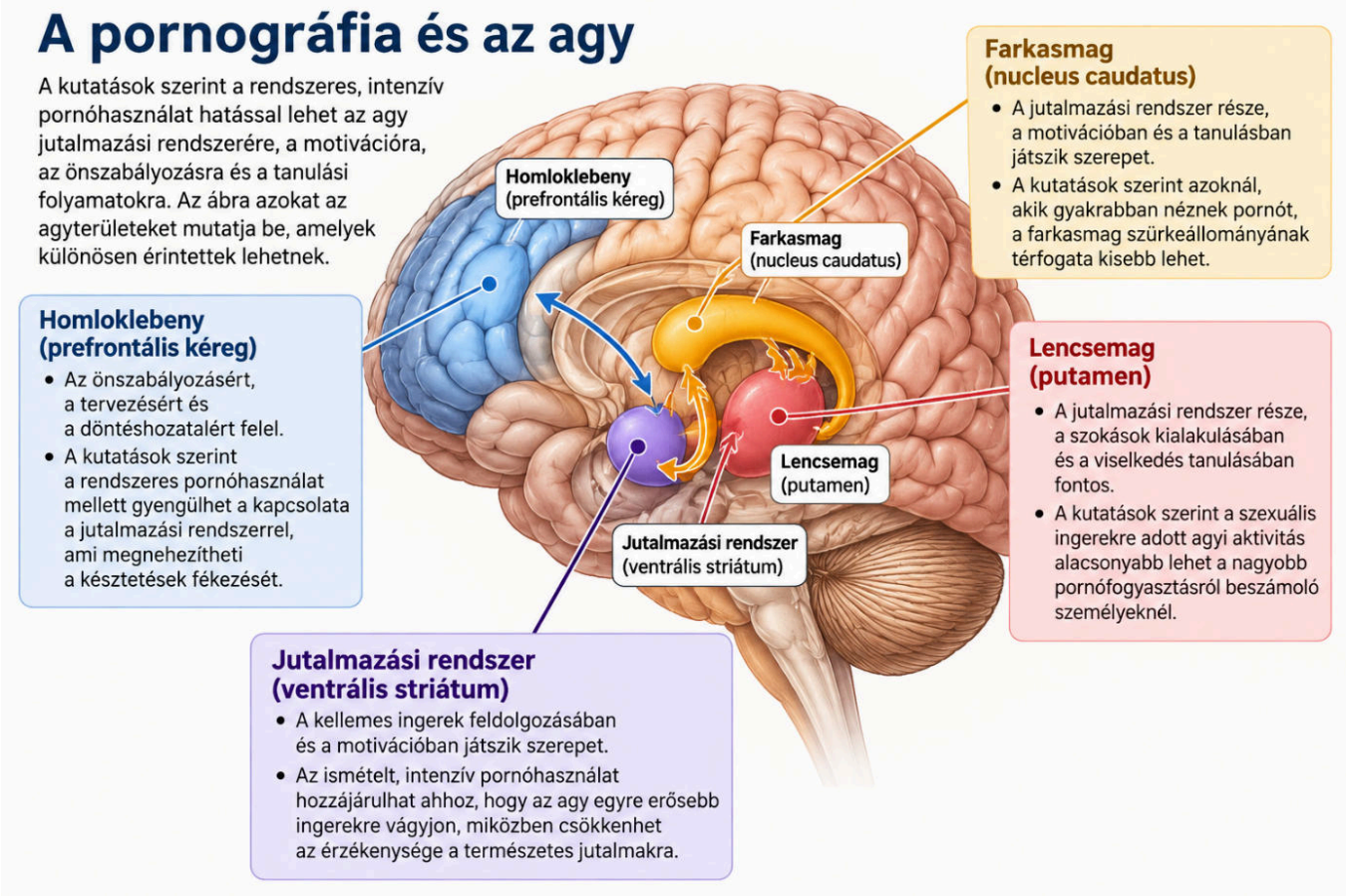
A legismertebb vizsgálatot Simone Kühn és Jürgen Gallinat német kutatók publikálták 2014-ben a JAMA Psychiatry folyóiratban. A kutatásban 64 felnőtt férfi agyát vizsgálták

MRI-vel, és összevetették az agyi képalkotó eredményeket a pornográfiafogyasztás gyakoriságával. Három fontos összefüggést találtak:

1. Jobb oldali farkasmag (nucleus caudatus): A szürkeállomány térfogata kisebb volt azoknál, akik több időt töltöttek pornográfia nézésével. Ez az agyterület a jutalmazási rendszer, a motiváció és a tanulás folyamataiban vesz részt.
2. Bal oldali putamen (lencsemag része): A szexuális ingerekre adott agyi aktivitás alacsonyabb volt a nagyobb pornófogyasztásról beszámoló résztvevőknél. Ez eltérő agyi aktivitást jelent.
3. A farkasmag és a homloklebeny közötti kapcsolat: Gyengébb funkcionális kapcsolatot találtak a jobb oldali farkasmag és a bal oldali dorsolaterális prefrontális kéreg között. Ez utóbbi az önszabályozásban, a tervezésben és a döntéshozatalban fontos.

A kutatási eredmények felhívják a figyelmet arra a veszélyre, hogy a rendszeres, kontrollvesztett pornóhasználat olyan szokássá válhat, amely elvonja a figyelmet a tanulástól, a személyes kapcsolatok ápolásától és a valódi intimitás kialakításáról. A fiatal egyre több időt tölthet az ingerek keresésével, miközben nehezebbé válhat számára saját vágyainak szabályozása. Ezek miatt sem mindegy, milyen képeken és mintákon keresztül ismerkedik meg a fiatal a szexualitással! A pornográfia nem a szeretetteljes, kölcsönös és felelősségteljes párkapcsolat valóságát mutatja be. A rendszeres pornó használat pedig károsan befolyásolhatja a saját maga gondolkodását, kapcsolatait és a szexualitáshoz való viszonyát.

**A kamaszokat nem megfélemlíteni kell, hanem tudással, önuralommal és olyan értékrenddel felvértezni, amely segíti őket abban, hogy szabadon, mégis felelősen döntsenek!**




Az ábra szemléltető jellegű. A kutatásokban megfigyelt összefüggéseket mutatja be.

**Miért nem elegendő egyszerűen megtiltani?**

A tiltás önmagában ritkán oldja meg a problémát. Ha a fiatal kíváncsi, vagy már találkozott pornográf tartalommal, a puszta elutasítás nem segít neki feldolgozni a látottakat.

Sőt, ha azt érzi, hogy erről nem beszélhet otthon, könnyen titkolózni kezdhet, és egyedül próbálja értelmezni a tapasztalatait. Ezért a szülőnek nemcsak korlátokat kell felállítania, hanem beszélgetési lehetőséget is kell teremtenie.

**Mire figyeljen a szülő és a pedagógus?**

Beszéljen arról, hogy a pornográfia megrendezett tartalom, nem pedig a valódi szeretetkapcsolat bemutatása!

Segítsen felismerni az irreális testképeket és a torz kapcsolati mintákat!

Magyarázza el, miért fontos a kölcsönös tisztelet és a másik ember méltósága!

Alakítson ki életkornak megfelelő digitális szabályokat, és használjon technikai tartalomszűrést is!

Ne szégyenítse meg a fiatalt, ha már találkozott ilyen tartalommal!

Mondja el neki (nyugodt hangnemben, nem ijesztgetve!), hogy milyen káros az agyi működésére, és hosszú távon veszélyt jelent a kapcsolataira!

Ha a használat kényszeressé válik, vagy a fiatal emiatt szenved, segítsen megfelelő szakembert keresni!

**Mit tanít erről a Biblia?**

*„Végül, testvéreim, arra irányuljanak gondolataitok, ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetre méltó, ami jó hírű…”* (Filippi 4,8)

Ez az ige nem azt jelenti, hogy el kell zárkóznunk a világ minden nehéz vagy kellemetlen jelenségétől. Arra hív, hogy tudatosan figyeljünk arra, milyen gondolatoknak, képeknek és hatásoknak adunk helyet az életünkben.

A keresztény ember számára a tisztaság nem pusztán a külső viselkedés kérdése. Hozzátartozik az is, hogyan a másik emberre személyként tekintünk, akinek méltósága van, nem pedig saját vágyaink kielégítésére szolgáló eszközre.

**Útravaló**

A pornográfia olyan képet mutathat a szexualitásról, amelyből hiányzik a szeretet, a bizalom, az elköteleződés és a kölcsönös felelősség. Segítsünk a kamaszoknak felismerni, hogy a képernyőn látott jelenetek nem mércéi a valódi emberi kapcsolatoknak! Ne félelemmel és megszégyenítéssel közelítsünk hozzá, hanem olyan értékrendet adjunk át, amely segít megőrizni a test, a lélek és a másik ember méltóságát!

## 3. Sexting, intim képek és üzenetek veszélyei

### *Amikor egyetlen kép kikerül a kezünkből - digitális nyomok, kiszolgáltatottság és felelős döntések*

*„Minden féltett dolognál jobban őrizd szívedet, mert abból indul ki minden élet.”*

**(**Példabeszédek 4,23**)**

**Mit jelent a sexting?**

A *sexting* szó az angol *sex* és *texting* kifejezésekből származik. Szexuális tartalmú üzenetek, képek vagy videók digitális küldését, fogadását jelenti. Ide tartozhat például egy intim fotó elküldése a párunknak, egy szexuális tartalmú üzenetváltás, vagy akár olyan kép megosztása is, amelyet a fiatal eredetileg csak saját magának készített.

A kamaszkorban természetes lehet a kíváncsiság, a vonzalom és az igény arra, hogy valaki tetszen egy másik embernek. A digitális tér azonban olyan helyzeteket teremthet, amelyeknek a következményeit egy fiatal még nehezen látja előre. Egy üzenet vagy fénykép elküldése néhány másodperc. A további útját viszont már nem feltétlenül tudjuk ellenőrizni. A címzett

elmentheti, képernyőképet készíthet róla, továbbküldheti másoknak, vagy akár nyilvánosságra is hozhatja.

**Amit egyszer elküldtünk, annak a további sorsát már nem mindig mi irányítjuk.**

**1. Miért küldhet egy fiatal intim képet?**

A háttérben többféle indíték állhat:

- Szeretné felkelteni valaki érdeklődését, vagy vonzóbbnak mutatkozni előtte.
- Bizonyítani akarja a szerelmét vagy a bizalmát.
- Fél attól, hogy a másik elutasítja, ha nem teljesíti a kérését.
- Kortársai nyomására úgy érzi, hogy ez ma már természetes.
- Kíváncsiságból, játékból vagy pillanatnyi érzelmi felindulásból cselekszik.
- Nem gondol arra, hogy a kép később másokhoz is eljuthat.

Fontos, hogy a szülők ne csak a döntést ítéljék meg, hanem próbálják megérteni azt a helyzetet is, amelyben a fiatal meghozta. A megszégyenítés és a büntetéstől való félelem könnyen oda vezethet, hogy legközelebb már nem mer segítséget kérni.

**2. Amikor a bizalmas kép kikerül másokhoz**

Az egyik legsúlyosabb helyzet, amikor valaki a neki bizalmasan elküldött intim képet a másik engedélye nélkül továbbítja, feltölti egy közösségi oldalra, vagy elküldi egy baráti társaságnak. Ez nem ártatlan tréfa, nem egyszerű viccelődés, és nem a kép szereplőjének hibája. Súlyos határsértés, amely megalázottságot, szégyent, szorongást, félelmet és társas elszigetelődést okozhat. Különösen fájdalmas lehet, ha a kép az iskolai közösségben terjed el, és a fiatalnak nap mint nap azokkal kell találkoznia, akik látták vagy továbbküldték.

**A bizalom nem ad tulajdonjogot a másik ember teste, képe vagy magánélete fölött.**

Aki intim képet kap, annak felelőssége van: nem továbbíthatja, nem mutogathatja másoknak, és nem használhatja fel a másik megszégyenítésére!

**3. Zsarolás: amikor a kép fegyverré válik**

A *sextortion* az intim képekkel vagy szexuális tartalmú üzenetekkel történő zsarolást jelenti. Az elkövető megszerzi a fiatal képét vagy videóját, majd azzal fenyegeti, hogy nyilvánosságra hozza, ha nem teljesíti az újabb követeléseit.

Ilyen követelés lehet például:

küldjön még több képet vagy videót; fizessen pénzt; folytasson szexuális tartalmú beszélgetést; menjen bele személyes találkozóba; tegye meg azt, amit az elkövető kér.

Az elkövető lehet egy online megismert idegen, aki hamis profilt használ, de akár olyan személy is, akit a fiatal korábbról ismer. Előfordulhat, hogy először kedves, figyelmes és

megértő, majd fokozatosan bizalmat épít, később pedig ezt a bizalmat használja fel a manipulációra.

A zsarolás egyik legveszélyesebb eleme a félelem: a fiatal azt hiheti, hogy ha elmondja a történteket, a szülei megharagszanak rá, elveszik a telefonját, vagy csalódnak benne. Emiatt sokáig titokban tarthatja a történteket.

A szülőnek ezért már előre érdemes világossá tennie:

**Ha valaki képpel, üzenettel vagy fenyegetéssel próbál irányítani, nem maradsz egyedül.**

**Akkor is segítek, ha hibáztál, vagy olyasmit tettél, amit ma már megbántál.**

**4. Mit tegyen a fiatal, ha intim képpel visszaélnek?**

Ilyenkor a legfontosabb a nyugalom megőrzése és a gyors segítségkérés. A fiatalnak tudnia kell, hogy van kiút, és nem kell egyedül megoldania a helyzetet!

**A legfontosabb teendők:**

**Ne küldjön több képet!** Ne engedjen a zsarolásnak, és ne próbálja újabb képekkel vagy teljesítésekkel megállítani a fenyegetést.

**Ne fizessen!** A pénz átutalása nem garantálja, hogy az elkövető törli a képeket vagy abbahagyja a zsarolást.

**Ne törölje elhamarkodottan a beszélgetést!** Őrizze meg a fenyegető üzeneteket, a felhasználónevet, a profil és a tartalom elérhetőségét, valamint a dátumokat. Ezek segíthetnek a bejelentésben és a későbbi eljárásban.

**Ne továbbítsa és ne töltse le az intim felvételt bizonyítékként!** Kiskorúról készült szexuális tartalmú kép esetén különösen fontos, hogy ne készítsen újabb másolatokat, és ne küldje tovább senkinek. A bizonyítékok megőrzésének módjáról kérjen segítséget felnőttől vagy hatóságtól.

**Jelentse a tartalmat a platformon!** Kérje a kép vagy videó eltávolítását, és tiltsa le a zsarolót, ha a szükséges bizonyítékokat már biztonságosan megőrizték.

**Forduljon megbízható felnőtthöz és szükség esetén a rendőrséghez!** Fenyegetés, zsarolás vagy kiskorú szexuális tartalmú képének terjesztése esetén nem szabad várni!

Magyarországon az NMHH által működtetett **Internet Hotline** ingyenesen fogad bejelentéseket többek között a hozzájárulás nélkül közzétett tartalmakról, az online zaklatásról és a gyermekek online szexuális bántalmazásáról. A bejelentés akár anonim módon is megtehető. Az Internet Hotline nem rendőrség, de segíthet a tartalom kezelésében, és bűncselekmény gyanúja esetén kapcsolatba léphet a nyomozó hatósággal.

Internet Hotline: https://nmhh.hu/internethotline/

Kék Vonal gyermek- és ifjúsági lelkisegély: **116-111**. Azonnali veszély esetén: **112**

**5. Hogyan előzhetjük meg a bajt?**

A tiltás önmagában ritkán elegendő. A kamasznak értenie kell, miért fontos az intim képek megosztásának kerülése, és tudnia kell, hogy a digitális térben is joga van a saját határaihoz.

Szülőként és pedagógusként érdemes beszélgetni vele arról, hogy:

Nem kell intim képet küldenie azért, hogy bizonyítsa a szerelmét. Aki valóban tiszteli, nem kényszeríti, nem fenyegeti és nem zsarolja. A *„csak neked küldöm”* ígéret nem jelent garanciát arra, hogy a kép titokban marad.

Más intim képét sem szabad kérni, továbbítani vagy másoknak megmutatni.

Ha valaki nyomást gyakorol rá, joga van nemet mondani, megszakítani a beszélgetést és segítséget kérni.

Az online ismeretség nem feltétlenül jelent valódi bizalmi kapcsolatot.

A szülői beszélgetésben ne csak a veszélyekről essen szó, hanem az emberi méltóságról, a tiszteletről, a felelősségről és a bizalomról is!

**6. Mit tanít erről a Biblia?**

A Biblia nem a digitális világról beszél, de olyan alapelveket ad, amelyek az online kapcsolatokban is érvényesek.

**1Korinthus 6,19-20** arra emlékeztet, hogy testünk értékes, és nem kezelhetjük úgy, mintha bárki rendelkezhetne fölötte. A keresztény ember számára a test nem tárgy, hanem Isten ajándéka, amely méltóságot hordoz.

**Efézus 4,29** arra tanít, hogy beszédünk ne romboljon, hanem építsen. Ez az online üzenetekre is igaz, amit leírunk, elküldünk vagy továbbítunk, annak következménye van.

**Máté 7,12** az aranyszabály, arra hív, hogy úgy bánjunk másokkal, ahogyan szeretnénk, hogy velünk bánjanak. Ha nem szeretnénk, hogy a saját bizalmas képünket mások terjesszék, akkor mást se tegyük. A keresztény szemléletben az önuralom nem pusztán tiltás, hanem annak felismerése, hogy nem mindenre kell igent mondanunk, amit megtehetnénk. A szeretet nem követel, nem kényszerít, és nem él vissza a másik bizalmával.

**Szülői útravaló**

Ha gyermekünk intim képet küldött valakinek, majd azzal visszaéltek, ne az legyen az első kérdésünk, hogy *„Hogy lehettél ilyen meggondolatlan?”*, hanem inkább ez: *„Mi történt, és hogyan segíthetek?”* A felelősségre nevelés fontos, de a megszégyenítés nem nevel felelősségre. A gyermekünknek meg kell értenie a döntése következményeit, ugyanakkor azt is tudnia kell, hogy a másik ember visszaélése nem az ő hibája.

**A bizalom egyik legfontosabb próbája az, hogy baj esetén is mer-e hozzánk fordulni a gyermekünk?!**

**Útravaló**

Az online térben is őriznünk kell egymás méltóságát. Egy intim kép nem játék, nem bizonyíték a szerelemre, és nem eszköz a másik ember irányítására. Aki szeret, az tiszteletben tartja a másik határait. **A szeretet nem kér olyat, ami veszélybe sodorja a másikat.**

## 4. Online szexuális zaklatás és manipuláció

### *Amikor a kedvesség mögött visszaélés rejtőzik*

*„Íme, én elküldelek titeket, mint juhokat a farkasok közé: legyetek tehát okosak, mint a kígyók, és szelídek, mint a galambok.”* (Mt 10,16)

Az interneten kialakuló kapcsolatok között lehetnek értékes barátságok és őszinte emberi kötődések. Ugyanakkor a digitális tér lehetőséget ad arra is, hogy valaki hamis személyazonosság mögé rejtőzzön, bizalmat építsen, majd ezt a bizalmat a másik ember kihasználására használja fel. A kamaszok különösen sérülékenyek lehetnek, mert ebben az életkorban fontos számukra az elfogadás, a figyelem, a szeretet és az önálló kapcsolatok kialakítása. Egy kedvesnek, megértőnek és érdeklődőnek tűnő online ismerős könnyen különlegesnek éreztetheti velük magát. A veszély nem mindig fenyegetéssel kezdődik. Sokszor éppen a túlzott figyelem, a hízelgés és a gyorsan kialakuló bizalmasság lehet az első figyelmeztető jel.

**1. Mi az online szexuális manipuláció?**

Az online szexuális manipuláció során valaki digitális eszközökön keresztül próbálja elnyerni egy fiatal bizalmát, hogy később szexuális célokra használja ki, nyomást gyakoroljon rá, vagy intim tartalmakat szerezzen meg tőle. Ennek egyik ismert formája a ***grooming*.** Ez egy fokozatos folyamat, amelyben az elkövető kapcsolatot épít a gyermekkel vagy fiatallal, majd lépésről lépésre igyekszik átlépni annak személyes és szexuális határait.

A folyamat során az elkövető például:

- különleges figyelmet és érdeklődést mutat;
- azt érezteti, hogy csak ő érti meg igazán a fiatalt;
- ajándékokat, játékbeli előnyöket vagy más kedvezményeket kínál;
- személyes titkokat kér, és bizalmas kapcsolatot alakít ki;
- fokozatosan szexuális témákra tereli a beszélgetést;

- intim képet vagy videót kér;
- arra kéri a fiatalt, hogy titkolja el a kapcsolatot a szülei előtt.

A folyamat nem minden esetben zajlik ilyen sorrendben, és nem minden kedves online ismerős jelent veszélyt. A figyelmeztető jelek elsősorban akkor válnak aggasztóvá, ha valaki tudatosan titkolózásra, határátlépésre vagy szexuális tartalmú kommunikációra próbálja rávenni a fiatalt.

**2. A manipuláció figyelmeztető jelei**

Szülőként és pedagógusként érdemes felismernünk, ha egy online kapcsolatban megváltozik a fiatal viselkedése, vagy olyan dolgokról számol be, amelyek aggodalomra adhatnak okot.
Ilyen jel lehet például, ha az online ismerős:

- azt mondja: *„Ezt csak mi ketten érthetjük meg.”*
- arra kéri, hogy ne beszéljen róla a szüleinek;
- megsértődik vagy dühös lesz, ha a fiatal nem válaszol azonnal;
- féltékenykedik, ellenőrzi, kivel beszél;
- intim képeket kér, vagy szexuális témájú beszélgetésre kényszeríti;
- személyes találkozót sürget, miközben a kapcsolatát titokban akarja tartani;
- fenyegetőzik, ha a fiatal megszakítaná a kapcsolatot.

Különösen fontos figyelni arra, ha az illető megpróbálja eltávolítani a fiatalt a családjától és a barátaitól. A *„szüleid úgysem értenek meg”* vagy *„ne hallgass rájuk, csak én vagyok melletted”* típusú mondatok a manipuláció eszközei lehetnek.

**3. Ki lehet az elkövető?**

Sokan úgy gondolják, hogy az online szexuális zaklatás kizárólag idegenektől érkező veszély. Ez azonban nem igaz!
Az elkövető lehet ismeretlen személy, aki hamis profilt használ; másik településen vagy országban élő online ismerős; idősebb fiatal vagy felnőtt; iskolatárs, barát vagy korábbi partner; olyan személy is, akivel a fiatal már személyesen találkozott.
A hamis profilok, a lopott fényképek és a kitalált személyazonosság miatt nem mindig lehet tudni, ki van valójában a képernyő másik oldalán. Ezért fontos megtanítani a fiataloknak, hogy az online kapcsolatban megélt közelség még nem bizonyítja, hogy a másik ember őszinte, megbízható vagy biztonságos.

**4. Szexuális zaklatás és nyomásgyakorlás**

Az online szexuális zaklatás nemcsak intim képek kérését jelentheti. Ide tartozhatnak a kéretlen szexuális üzenetek, a nem kívánt képek küldése, a szexuális tartalmú megjegyzések, a fenyegetések, valamint az ismétlődő, kellemetlen közeledések is.

A gyermekünknek tudnia kell, hogy joga van nemet mondani akkor is, ha korábban már beszélgetett az illetővel; ha korábban beleegyezett egy szexuális témájú beszélgetésbe; ha korábban küldött neki képet; ha az illető a barátjának vagy a párjának mondja magát; ha attól tart, hogy a visszautasítással megbántja a másikat.

Bármikor megszakíthatja a beszélgetést, visszavonhatja a beleegyezését, és segítséget kérhet!

**Aki tiszteli a másikat, az a nemet is tiszteletben tartja.**

**5. Miért nehéz segítséget kérni?**

A manipulációban érintett fiatal gyakran szégyent, bűntudatot és félelmet él át. Lehet, hogy úgy érzi, ő maga idézte elő a helyzetet, mert válaszolt az üzenetekre, bizalmas dolgokat osztott meg, vagy korábban intim képet küldött.

Az elkövető ezt a bizonytalanságot tudatosan fokozhatja:

*„Te is akartad, ne játszd az ártatlant!”*

*„Ha elmondod valakinek, mindenki megtudja!”*

*„A szüleid csalódni fognak benned.”*

*„Ha megszakítod velem a kapcsolatot, elküldöm a képeidet!”*

A kamasz ilyenkor könnyen úgy érezheti, hogy nincs választása. Ezért különösen fontos, hogy a szülői és pedagógusi reakció ne legyen megszégyenítő vagy fenyegető! A segítségkéréshez biztonságos felnőttre van szükség, aki meghallgatja, komolyan veszi a történteket, és nem hibáztatja az áldozatot.

**6. Mit tegyünk, ha a fiatal online zaklatás vagy manipuláció áldozata lett?**

**Szülőként a következő lépések segíthetnek:**

Hallgassuk meg nyugodtan, és köszönjük meg, hogy elmondta a történteket.

Mondjuk ki egyértelműen: nem ő felelős azért, hogy valaki visszaélt a bizalmával.

Ne kényszerítsük arra, hogy újra és újra elmesélje a történteket, és ne tegyünk fel hibáztató kérdéseket!

Őrizzük meg a fenyegető üzenetekre, profilokra, időpontokra és elérhetőségekre vonatkozó információkat. Kiskorúról készült szexuális tartalmú képet ne töltsünk le, ne másoljunk és ne továbbítsunk!

Jelentsük a felhasználót és a tartalmat az adott platformon. (Lásd az előző pontnál)

Súlyos fenyegetés, zsarolás, szexuális kizsákmányolás vagy személyes találkozóra kényszerítés esetén forduljunk a rendőrséghez.

Ha a történtek tartós szorongást, alvászavart, félelmet vagy visszahúzódást okoznak, kérjünk pszichológusi, lelkigondozói vagy más megfelelő szakmai segítséget.

**7. Hogyan készíthetjük fel gyermekünket?**

A digitális biztonságra nevelés nem egyetlen beszélgetés, hanem folyamatos szülői jelenlét. Érdemes megtanítani a gyermekünknek, hogy ne adjon meg idegeneknek személyes adatokat, lakcímet, iskolai információkat vagy napi útvonalakat; ne küldjön intim képet, és ne engedje, hogy bárki ilyenre kényszerítse; ne fogadjon el titkos találkozóra szóló meghívást; ne higgye el automatikusan, amit egy online ismerős magáról állít; ne féljen megszakítani egy kellemetlen beszélgetést; mindig fordulhat a szüleihez akkor is, ha hibázott vagy meggondolatlan döntést hozott.

A szülő ismerje a gyermek által használt platformokat, de ne csak ellenőrizni akarja őt! A cél az, hogy a gyermekünk fokozatosan megtanulja felismerni a veszélyeket, és önállóan is képes legyen felelős döntéseket hozni.

**Mit tanít erről a Biblia?**

A Biblia a bölcsességre, az éberségre és az emberi méltóság tiszteletére tanít.

**Példabeszédek 14,15:** *„Az együgyű mindent elhisz, az eszes pedig a maga járására vigyáz.”*

Ez az ige nem bizalmatlanságra nevel, hanem arra, hogy ne higgyünk el kritikátlanul mindent, amit mások mondanak nekünk. A bölcsesség része a kérdezés, a mérlegelés és a veszély felismerése.

**Efézus 5,11:** *„És ne legyen közösségetek a sötétség haszontalan cselekedeteivel, hanem inkább leplezzétek le azokat.”*

A keresztény ember nem hallgathat a visszaélésekről! A rossz cselekedetek leleplezése és a kiszolgáltatottak védelme a szeretet és a felelősség része. A fiatalokat arra kell bátorítanunk, hogy legyenek nyitottak és szeretetteljesek, ugyanakkor őrizzék meg a józan ítélőképességüket. A bizalom érték, de nem jelenthet védtelenséget.

**Szülői útravaló**

Nevelésünk egyik fontos célja, hogy gyermekünk felismerje, hogy a valódi szeretet nem manipulál, nem fenyeget, nem követel titkolózást, és nem használja ki a másik sebezhetőségét. Ha a fiatal egy online kapcsolatban kellemetlenül, kiszolgáltatottnak vagy fenyegetve érzi magát, joga van kilépni belőle. Nem tartozik magyarázattal annak, aki átlépi a határait! **A biztonságos kapcsolatban nem kell félnünk attól, hogy nemet mondjunk!**

**Útravaló**

A digitális térben is ugyanazok az emberi értékek érvényesek, mint a személyes kapcsolatainkban: tisztelet, őszinteség, felelősség és szeretet. A fiataloknak meg kell tanulniuk, hogy nem minden figyelem szeretet, nem minden kedvesség őszinte, és nem minden online kapcsolat biztonságos!

## 5. Közösségi média és testkép, amikor mások életéhez mérjük a sajátunkat

### *Lájkok, követők, szűrők és az önértékelés harca*

*„Mert nem az a fontos, amit lát az ember. Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.”* (1 Sámuel 16,7)

A közösségi média a kamaszok mindennapjainak meghatározó részévé vált. Az Instagram, a TikTok, a Snapchat és más platformok lehetőséget adnak a kapcsolattartásra, az önkifejezésre, a tájékozódásra és a közösséghez tartozás megélésére. Ugyanakkor olyan világot is teremtenek, amelyben a kamaszok folyamatosan mások külsejével, életmódjával, sikereivel és népszerűségével hasonlíthatják össze magukat.
A kamaszkor egyébként is az önazonosság keresésének időszaka. A fiatal szeretné megtudni, ki ő, mennyire értékes, hogyan látják mások, és hol találja a helyét a világban. A közösségi média ezt a folyamatot egyszerre segítheti és nehezítheti. A képernyőn megjelenő világ azonban nem a teljes valóság. Gyakran gondosan kiválasztott, megszerkesztett, megszűrt pillanatok sorozata.

**1. A tökéletesnek látszó világ**

A közösségi oldalakon többnyire nem a hétköznapi valóságot látjuk, hanem annak gondosan összeválogatott részleteit. Az emberek általában a legszebb fényképeiket, legjobb pillanataikat, sikereiket és élményeiket osztják meg. A kamaszok könnyen elfelejthetik, hogy a másik ember életének csak egy apró szeletét látják.
A képek mögött nem feltétlenül jelenik meg a bizonytalanság és az önértékelési probléma; a családi konfliktus vagy a magány; a sikertelenség és a csalódás; a fáradtság, a betegség vagy a hétköznapi küzdelmek.
Így alakulhat ki az az érzés, hogy mindenki más boldogabb, szebb, sikeresebb és népszerűbb, mint ő maga. **A közösségi média gyakran mások legjobb pillanatait állítja szembe a saját hétköznapjainkkal.**

**2. Szűrők és szerkesztett szépségideálok**

A digitális szűrők és képszerkesztő alkalmazások lehetővé teszik, hogy valaki megváltoztassa az arcvonásait, bőre megjelenését, testarányait vagy akár az egész külsejét.
A kamaszok naponta találkozhatnak olyan képekkel, amelyeken: hibátlan bőr és tökéletes arcvonások láthatók; irreális testarányok jelennek meg; a külső megjelenés mindig gondosan beállított; a szépség egy szűk, gyakran elérhetetlen ideálhoz igazodik.

A probléma nem az, hogy valaki fényképet szerkeszt, hanem az, ha a kamasz ezeket a képeket valóságos mércének tekinti.

Ha egy kamasz folyamatosan ilyen tartalmakat lát, elégedetlenebbé válhat a saját külsejével, és úgy érezheti, hogy csak akkor fogadják el, ha megfelel ezeknek az elvárásoknak. A testkép nem egyszerűen azt jelenti, hogyan néz ki valaki, hanem azt is, hogyan érzékeli, értékeli és éli meg a saját testét.

**3. A lájkok és követők csapdája**

A közösségi média egyik sajátossága, hogy a népszerűség számszerűvé válik. A lájkok, megtekintések, hozzászólások és követők száma könnyen az önértékelés mércéjévé válhat.

A kamasz elkezdheti figyelni:

- Hányan kedvelték a fényképét?
- Miért kapott a barátja több lájkot?
- Miért nem reagáltak az új bejegyzésére?
- Elég érdekes, szép vagy népszerű-e ahhoz, hogy mások figyeljenek rá?

A visszajelzések természetesen jóleshetnek, de veszélyessé válhatnak, ha a fiatal saját értékét ezekből próbálja meghatározni. A közösségi platformok működését ráadásul az ajánlórendszerek is befolyásolják. A rendszer a korábbi érdeklődés alapján újabb és újabb tartalmakat ajánlhat, így a fiatalok könnyen olyan képek és videók között találhatják magukat, amelyek tovább erősítik az összehasonlítást.

**4. A közösségi média és a testkép kapcsolata**

A kutatások szerint a közösségi média használata és a testtel való elégedetlenség között több vizsgálatban is kapcsolatot találtak. Különösen azok a tartalmak lehetnek megterhelők, amelyek a külső megjelenést, a testsúlyt, az izomzatot vagy a szépségideálokat állítják középpontba. Fontos azonban, hogy nem minden fiatalra hat egyformán a közösségi média. Számít a személyiség, a családi háttér, az önértékelés, a kortárskapcsolatok és az is, hogy milyen tartalmakat fogyaszt.

Figyelmeztető jel lehet, ha a fiatal: egyre gyakrabban elégedetlen a külsejével; túlzottan foglalkozik a testsúlyával vagy az alakjával; rendszeresen másokhoz hasonlítja önmagát; kerüli a fényképezkedést vagy a társas helyzeteket; szorong, ha nem kap elegendő visszajelzést; szélsőséges diétákba vagy túlzott testedzésbe kezd.

Ezek a jelek nem jelentenek automatikusan pszichés betegséget, de érdemes komolyan venni őket. Ha tartósan fennállnak, szakember segítsége is indokolt lehet.

**5. A közösségi média és az önazonosság**

A kamaszkor egyik fontos feladata az önazonosság kialakítása. A fiatal szeretné megtalálni, mi teszi őt különlegessé, miben tehetséges, milyen értékek szerint akar élni, és milyen emberré szeretne válni. A közösségi média azonban könnyen azt az üzenetet közvetítheti, hogy az értékesség a külső megjelenésben, a népszerűségben és a mások által adott visszajelzésekben mérhető.

Ilyenkor a fiatal nem azt kérdezi: *„Ki vagyok én?”,* hanem inkább azt: *„Milyennek kellene lennem ahhoz, hogy mások elfogadjanak?”*

A szülő egyik fontos feladata, hogy segítsen gyermekének felfedezni azokat az értékeket, amelyek nem a képernyőn megjelenő visszajelzésektől függenek: a jellemét, a tehetségét, a kitartását, a szeretetre való képességét és a kapcsolatait.

**6. Mit tehet a szülő?**

A közösségi média teljes kizárása helyett érdemes tudatos használatra nevelni a fiatalokat.

**Néhány gyakorlati tanács:**

Beszélgessünk arról, hogy a közösségi oldalakon látott képek nem feltétlenül tükrözik a valóságot!

Tanítsuk meg felismerni a szűrőket, a reklámokat és a mesterségesen kialakított szépségideálokat!

Bátorítsuk arra, hogy kövesse azokat az oldalakat, amelyek építő, értékes és változatos tartalmakat közvetítenek!

Segítsünk neki felismerni, ha egy tartalom után rendszeresen rosszabbul érzi magát!

Legyenek a családban képernyőmentes időszakok, különösen étkezéskor, beszélgetéskor és lefekvés előtt!

Ne csak a telefonhasználatot korlátozzuk, hanem kínáljunk valódi közös élményeket, személyes kapcsolatokat és értékes tevékenységeket!

Dicsérjük gyermekünket ne csak a külsejéért, hanem a jelleméért, a döntéseiért, a kitartásáért és a másokkal szembeni magatartásáért is!

A szülői példa itt is meghatározó. Ha mi magunk is állandóan mások külsejét, életét vagy sikereit hasonlítgatjuk a sajátunkhoz, nehezebben tanítjuk meg gyermekünket arra, hogy ne tegye ugyanezt.

**Mit tanít erről a Biblia?**

**1Sámuel 16,7** arra emlékeztet, hogy Isten nem a külső megjelenés alapján értékeli az embert. Dávid kiválasztásának története azt mutatja, hogy az emberi érték nem azonos a szépséggel, a külső adottságokkal vagy a társadalmi elismertséggel.

**Zsoltárok 139,14:** *„Magasztallak téged, mert félelmetes és csodálatos vagyok; csodálatosak a te műveid, és lelkem jól tudja ezt.”*

Ez az ige arra tanít, hogy testünk és életünk nem véletlen vagy értéktelen. Nem kell mások képeihez mérnünk magunkat ahhoz, hogy felismerjük saját értékünket. A keresztény nevelés nem azt jelenti, hogy a külső megjelenés egyáltalán nem számít, hanem azt, hogy nem ez határozza meg az ember méltóságát.

**Szülői útravaló**

Segítsünk gyermekünknek megérteni, hogy nem kell másokhoz hasonlítania, és nem kell mindenki elismerését megszereznie.

A fiatalnak szüksége van arra, hogy otthon olyan légkört találjon, ahol nem a külseje, a teljesítménye vagy a népszerűsége alapján értékelik, hanem önmagáért szeretik és fogadják el.

**Ne azt tanítsuk gyermekünknek, hogyan váljon mások számára tökéletessé, hanem segítsük abban, hogy felismerje saját értékét!**

**Útravaló**

A képernyőn látható világ sokszor tökéletesnek tűnik, de az ember értékét nem a lájkok, a követők vagy a fényképek határozzák meg.

**Nem kell tökéletesnek látszanod ahhoz, hogy értékes legyél.**

## 6. Digitális függőség és a figyelem fogsága

### *Amikor a telefon már nem eszköz, hanem átveszi az irányítást*

*„Minden szabad nekem, de nem minden használ. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a rabjává.”* (1Korinthus 6,12)

A digitális eszközök ma már szinte minden kamasz életének természetes részei. Telefonon kommunikálnak, tanulnak, tájékozódnak, zenét hallgatnak, játszanak és szórakoznak. Önmagában nem a képernyőhasználat jelenti a problémát, hanem az, amikor a fiatal elveszíti az irányítást felette.

Előfordulhat, hogy csak néhány percre veszi kézbe a telefonját, de végül egy órát tölt a különböző alkalmazások között. Megnéz egy videót, aztán még egyet, válaszol egy üzenetre, majd újabb értesítések vonják el a figyelmét. Közben észrevétlenül telik az idő.

A digitális világ egyik legnagyobb kihívása, hogy folyamatosan új ingereket kínál. A fiatalnak ezért nemcsak az eszközök használatát kell megtanulnia, hanem azt is, hogyan irányítsa a saját figyelmét.

**1. Miért olyan nehéz letenni a telefont?**

A közösségi oldalak, a videómegosztók és a játékok sokszor úgy épülnek fel, hogy a felhasználó minél tovább maradjon az alkalmazásban.

Ennek eszközei lehetnek: a folyamatosan frissülő tartalmak; az automatikusan induló következő videó; az értesítések és üzenetek; a lájkok és visszajelzések; a játékokban elérhető jutalmak és újabb szintek; az új tartalmak kiszámíthatatlan megjelenése.

Az agy jutalmazási rendszere szerepet játszik abban, hogy várjuk az újabb érdekes vagy kellemes élményt. A dopamin a motivációban, a várakozásban és a jutalom keresésében is részt vesz. Amikor új értesítést kapunk, vagy valami érdekeset találunk, az újabb használatra ösztönözhet. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden telefonhasználat függőséget okoz. A probléma akkor kezdődik, ha a fiatal már nem tudja szabályozni a használatot, és a telefon akkor is elvonja a figyelmét, amikor más fontos feladata lenne.

**2. Amikor a figyelem szétesik**

A kamasz agya még fejlődésben van. Különösen fontos ebben az életkorban a figyelem, az önszabályozás, a tervezés és a következmények mérlegelésének gyakorlása.

A folyamatos értesítések és megszakítások megnehezíthetik az elmélyült figyelmet. Ha a fiatal tanulás közben rendszeresen ellenőrzi a telefonját, gyakran kell visszatérnie ahhoz, amit korábban elkezdett.

Ennek következménye lehet: a tanulási idő meghosszabbodása; a feladatok félbehagyása; a koncentráció nehezítettsége; a türelmetlenség az olyan tevékenységekkel szemben, amelyek hosszabb figyelmet igényelnek; a személyes beszélgetések közbeni figyelemelterelődés.

Nem állíthatjuk, hogy a telefonhasználat minden esetben figyelemzavart okoz, de a gyakori megszakítások valóban megnehezíthetik a tartós figyelem fenntartását. **A figyelem érték. Amire rendszeresen időt és figyelmet fordítunk, az alakítja a mindennapjainkat.**

**3. Az alvás és a telefon kapcsolata**

A kamaszoknak általában napi 8-10 óra alvásra van szükségük. Az alvás nélkülözhetetlen az idegrendszer fejlődéséhez, a tanuláshoz, az emlékezet működéséhez és az érzelmi egyensúlyhoz.

Az esti telefonhasználat több módon is megzavarhatja az alvást: a videók és játékok miatt későbbre tolódik a lefekvés; az értesítések újra és újra megszakíthatják a pihenést; az izgalmas vagy felkavaró tartalmak megnehezíthetik az elcsendesedést; a képernyőből érkező fény befolyásolhatja a szervezet természetes alvás-ébrenlét ritmusát.

Különösen problémás lehet, ha a gyermekünk éjszaka is a párnája mellett tartja a telefont, és minden üzenetre azonnal válaszolni akar. A tartós alváshiány hatással lehet a hangulatra, a figyelemre, az iskolai teljesítményre és a társas kapcsolatokra is.

**A pihenés nem elvesztegetett idő, hanem a testi és lelki egészség egyik alapfeltétele.**

**4. Mikor beszélhetünk problémás képernyőhasználatról?**

Nem az a legfontosabb kérdés, hogy naponta hány órát használja a fiatal a telefonját. Az időtartam önmagában nem ad teljes képet. Az is számít, mire használja, milyen élethelyzetben van, és milyen következményekkel jár a használat.

Figyelmeztető jel lehet, ha: rendszeresen tovább használja az eszközt, mint ahogyan eltervezte; többször sikertelenül próbálja csökkenteni a képernyő előtt töltött időt; ideges, nyugtalan vagy ingerlékeny lesz, amikor nem fér hozzá; a telefonhasználat miatt elhanyagolja a tanulást, a családi feladatokat vagy a személyes kapcsolatait; az alvás rovására is folytatja a játékot vagy a böngészést; a korábbi kedvelt tevékenységei, sport, olvasás vagy baráti találkozások háttérbe szorulnak; a telefonhasználat ellenére sem érzi magát kipihentebbnek vagy elégedettebbnek.

Fontos különbséget tenni a sok képernyőhasználat és a kontrollvesztéssel járó problémás használat között. A WHO az internetes játékzavart (gaming disorder) külön is meghatározza az ICD-11 rendszerében. Ennek lényege a játéktevékenység feletti kontroll jelentős romlása, a játék előtérbe kerülése más élethelyzetekkel szemben, valamint a negatív következmények ellenére történő folytatás. Nem minden sokat játszó fiatal érintett ebben, és a túlzott közösségimédia használat sem jelent automatikusan klinikai függőséget.

**5. A digitális világ kiszoríthatja a valódi kapcsolatokat**

A telefon lehetőséget ad a kapcsolattartásra, de nem helyettesíti teljesen a személyes jelenlétet.

Egy kamasznak szüksége van személyes beszélgetésekre; közös családi élményekre; baráti találkozásokra; mozgásra és szabadtéri tevékenységekre; csendre, elmélyülésre és pihenésre. Ha minden üres percet képernyővel töltünk ki, egyre kevesebb lehetőség marad arra, hogy a fiatal megtapasztalja az elcsendesedést, a várakozást vagy az önálló gondolkodást.

A valódi kapcsolatokban figyelnünk kell egymásra, alkalmazkodnunk kell, meg kell tanulnunk meghallgatni a másikat, és kezelni kell a nézeteltéréseket. Ezeket a készségeket nem lehet kizárólag üzenetváltásokon keresztül elsajátítani.

**6. Mit tehet a szülő?**

A cél nem az, hogy a szülő minden digitális eszköztől elzárja gyermekét, hanem az, hogy segítsen kialakítani az egészséges egyensúlyt.

**Néhány gyakorlati lehetőség:**

**Legyenek képernyőmentes időszakok!** Például közös étkezések, családi beszélgetések és lefekvés előtti időszak.

**Éjszakára kerüljön ki a telefon a hálószobából!** A töltés történhet a lakás egy közös pontján.

**Kapcsoljuk ki a felesleges értesítéseket!** Nem szükséges minden üzenetre azonnal reagálni.

**Tanulás közben legyen félretéve a telefon!** A zavartalan figyelem segíti az elmélyülést.

**Beszéljünk a használat céljáról!** Más jelentősége van annak, ha valaki tanul, kapcsolatot tart, vagy céltalanul görget órákon keresztül.

**Kínáljunk valódi alternatívákat!** Sport, kirándulás, társasjáték, olvasás, közös főzés vagy baráti programok.

**Legyünk következetesek!** A szabályok akkor hitelesek, ha a felnőttek is igyekeznek betartani őket.

A szabályokat érdemes a gyermekünkkel közösen kialakítani. Ha érti azok célját, nagyobb eséllyel vállal felelősséget a betartásukért.

Ha a képernyőhasználat tartósan károsítja az alvást, az iskolai teljesítményt, a családi kapcsolatokat vagy a lelki egészséget, érdemes gyermekpszichológushoz vagy más megfelelő szakemberhez fordulni.

**Mit tanít erről a Biblia?**

**1Korinthus 6,12** fontos alapelvet fogalmaz meg: nem minden hasznos, amit megtehetünk, és nem szabad semminek a rabjává válnunk.

Ez a gondolat a digitális eszközök használatára is érvényes. A technológia önmagában nem rossz, hiszen sok jó célra használhatjuk. De ha már nem mi irányítjuk az eszközt, hanem az eszköz irányítja az időnket, figyelmünket és döntéseinket, akkor érdemes megállnunk.

**Efézus 5,15-16** arra bátorít, hogy bölcsen éljünk, és jól használjuk fel az időnket.

A keresztény nevelés része, hogy megtanítsuk gyermekeinknek, hogy az idő értékes ajándék. Nem mindegy, mire fordítjuk, és milyen dolgoknak adunk elsőbbséget.

**Szülői útravaló**

Ne csak azt kérdezzük meg gyermekünktől, hogy mennyi időt töltött a telefonján, hanem azt is: mit adott neki ez az idő? Feltöltötte, segítette, tanította, vagy inkább elvett valamit az életéből? A digitális önuralom nem egyik napról a másikra alakul ki. A kamasznak szüksége van szabályokra, jó példára, beszélgetésre és fokozatosan növekvő önállóságra.

**A cél nem az, hogy gyermekünk ne használja a digitális világot, hanem az, hogy szabadon és felelősen tudja használni.**

**Útravaló**

A telefon hasznos eszköz lehet, de nem szabad, hogy elvegye az időt azoktól a dolgoktól, amelyek igazán fontosak: a családtól, a barátságtól, a tanulástól, a pihenéstől és Istennel való kapcsolatunktól.

**Ne a képernyő határozza meg az életünk ritmusát, mi tanuljuk meg irányítani a képernyő használatát!**

## Mesterséges intelligencia, amikor már nem tudjuk, mi a valódi

### *Deepfake, AI-chatbotok és a digitális megtévesztés új formái*

*„Szeretteim, ne higgyetek minden léleknek, hanem vizsgáljátok meg a lelkeket, hogy azok az Istentől valók-e."* (1János 4,1)

A mesterséges intelligencia (AI) néhány év alatt a mindennapjaink részévé vált. A fiatalok használják tanuláshoz, fordításhoz, képek készítéséhez, szövegíráshoz, játékhoz és beszélgetéshez. Olyan lehetőségeket kínál, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak.
A mesterséges intelligencia önmagában nem ellenség. Segíthet a tanulásban, az alkotásban, az információkeresésben és a problémamegoldásban. Ugyanakkor új veszélyeket is teremt, különösen akkor, ha a fiatal nem tudja megkülönböztetni a valódit a mesterségesen előállított tartalomtól.

**1. Deepfake, amikor a kép és a hang is hazudhat**

A *deepfake* olyan mesterséges intelligenciával létrehozott vagy módosított kép, videó vagy hangfelvétel, amely valóságosnak tűnhet, miközben olyan eseményt vagy kijelentést mutat be, amely valójában nem történt meg. A technológia segítségével valakinek az arcát egy másik személy testére illeszthetik, a hangját utánozhatják, vagy olyan videót készíthetnek róla, amelyen valójában soha nem szerepelt.
Ez különösen veszélyes lehet a kamaszok számára, ha valaki:

- osztálytársáról vagy ismerőséről hamis, megalázó képet készít;
- más arcát szexuális tartalmú képre vagy videóra illeszti;
- hamis hangfelvétellel próbál valakit lejáratni;
- manipulált videót terjeszt az iskolai közösségben.

Fontos megérteni, hogy egy hamis kép is valódi fájdalmat okozhat. Aki ilyen tartalom áldozatává válik, ugyanúgy megszégyenülhet, szoronghat vagy elszigetelődhet, mintha valódi fényképpel éltek volna vissza!

**Attól, hogy egy kép nem valódi, az általa okozott sérelem még nagyon is valóságos.**

**2. Mesterséges intelligenciával készített intim képek**

A technológia egyik különösen aggasztó felhasználási módja, amikor valakiről a beleegyezése nélkül készítenek szexuális tartalmú, hamis képet. Ehhez akár egy közösségi oldalról letöltött, hétköznapi fényképet is felhasználhatnak. Az érintett személy soha nem készített ilyen képet, mégis úgy jelenhet meg az interneten, mintha valóban részt vett volna egy intim helyzetben.
Ez a jelenség a fiatalok körében is súlyos következményekkel járhat: megszégyenítés és kiközösítés; iskolai zaklatás; fenyegetés és zsarolás; szorongás és önértékelési problémák; a személyes kapcsolatok és a bizalom sérülése.
A szülőknek és pedagógusoknak világossá kell tenniük, hogy más ember arcképének felhasználása ilyen célra nem ártatlan tréfa. A beleegyezés nélküli, megalázó vagy szexuális tartalmú képalkotás súlyos határsértés.
Ha ilyen kép készül vagy terjed egy fiatalról, nem szabad őt hibáztatni. Segíteni kell a tartalom jelentésében, az eltávolítás kezdeményezésében, és szükség esetén a hatóságok bevonásában.

**3. Amikor a mesterséges intelligencia beszélgetőtárssá válik**

Az AI-alapú chatbotok egyre természetesebbnek tűnő beszélgetéseket folytatnak. Válaszolnak a kérdésekre, érdeklődőnek látszanak, emlékezhetnek a korábbi beszélgetések bizonyos részleteire, és akár személyes tanácsokat is adhatnak.
Ez a fiatalok számára különösen vonzó lehet, hiszen egy chatbot bármikor elérhető; általában türelmesen válaszol; nem neveti ki a kérdéseit; nem utasítja el úgy, mint ahogyan egy ember esetleg tenné; személyes vagy érzékeny témákról is könnyen lehet vele beszélgetni.
Mindez azonban nem jelenti azt, hogy valódi emberi kapcsolat jön létre. A mesterséges intelligencia nem emberi barát, nem szülő, nem lelki gondozó, és nem képes úgy szeretni vagy felelősséget vállalni, ahogyan egy valódi személy.
Különösen fontos, hogy a fiatal ne helyettesítse az emberi kapcsolatokat mesterséges beszélgetőtársakkal. Ha magányos, szorong vagy komoly problémával küzd, szüksége van olyan emberekre, akik valóban jelen vannak az életében, és szükség esetén felelősen tudnak segíteni.

**4. Személyes adatok az AI-rendszerekben**

A fiatalok gyakran úgy használják az AI-alkalmazásokat, mintha egy bizalmas baráttal beszélgetnének. Előfordulhat, hogy olyan adatokat, fényképeket, családi történeteket vagy személyes problémákat osztanak meg velük, amelyeket másokkal nem mondanának el.
Fontos megtanítani nekik, hogy ne töltsenek fel:

- jelszavakat és belépési adatokat;

- lakcímet, telefonszámot és más érzékeny személyes adatokat;
- más személyek bizalmas fényképeit;
- intim képeket és videókat;
- olyan családi vagy egészségügyi információkat, amelyek megosztását később megbánhatják.

Az egyes alkalmazások adatkezelése eltérő lehet, ezért használat előtt érdemes megismerni az adatvédelmi beállításokat és a szolgáltatás feltételeit.

**5. Nem minden mesterséges intelligenciával előállított információ igaz!**

Az AI-rendszerek képesek meggyőzően megfogalmazott, de téves információkat is előállítani. Készíthetnek hamis idézeteket, nem létező forrásokat, félrevezető történelmi adatokat vagy valótlan egészségügyi tanácsokat.

A fiatalnak ezért meg kell tanulnia ellenőrizni a fontos információkat; több, megbízható forrást összehasonlítani; megkülönböztetni a tényt a véleménytől; felismerni a mesterségesen létrehozott képeket és hangokat; nem elfogadni kritikátlanul az AI válaszait.

A mesterséges intelligencia jó segédeszköz lehet, de nem helyettesíti az önálló gondolkodást és a felelős ítélőképességet!

**Mit tehet a szülő?**

Nem az a cél, hogy eltiltsuk gyermekünket a mesterséges intelligenciától, hanem hogy megtanítsuk felelősen használni.

Beszélgessünk vele arról:

- Milyen AI-alkalmazásokat használ?
- Mire veszi igénybe ezeket?
- Tudja-e, hogy az AI tévedhet?
- Megoszt-e személyes információkat ezekkel az alkalmazásokkal?
- Találkozott-e már hamis vagy manipulált képpel?
- Tudja-e, mit tegyen, ha valaki AI-val készített képpel próbálja megszégyeníteni vagy zsarolni?

Tanítsuk meg neki, hogy a mesterséges intelligencia eszköz, nem tekintély és nem emberi kapcsolat. Használhatja, tanulhat belőle, alkothat vele, de a fontos döntéseket továbbra is saját felelősségére, megbízható emberi segítséggel kell meghoznia.

**Mit tanít erről a Biblia?**

**1János 4,1** arra figyelmeztet, hogy ne fogadjunk el mindent gondolkodás nélkül, hanem vizsgáljuk meg, amit hallunk és tapasztalunk!

**Filippi 4,8** pedig arra hív, hogy gondolatainkat az igaz, tisztességes, igazságos és tiszta dolgokra irányítsuk.

Ezek az alapelvek a digitális világban is érvényesek. A technológia fejlődhet, az emberi felelősség azonban nem tűnik el! Nekünk kell eldöntenünk, mire használjuk az új lehetőségeket, és milyen értékeket képviselünk általuk.

**Szülői útravaló**

Ne féljünk megismerni azt a technológiát, amelyet gyermekeink már használnak. Ha nem értjük a digitális világukat, könnyen elveszíthetjük a lehetőséget arra, hogy segítsük őket a helyes döntésekben. A legfontosabb, hogy a gyermekünk tudja, nem kell egyedül eligazodnia az új technológiák között. Kérdezhet, kételkedhet, segítséget kérhet, és nem kell szégyenkeznie, ha valami megtévesztette.

**A technológia lehet egyre okosabb, de a bölcs döntés továbbra is az ember felelőssége.**

## 7. Hogyan védhetjük meg gyermekeinket?

### *Szülői jelenlét, bizalom és tudatos digitális nevelés*

*„Neveld a gyermeket a neki megfelelő módon, még ha megöregszik, akkor sem tér el attól.”* (Példabeszédek 22,6)

A digitális világot nem tudjuk kizárni gyermekeink életéből, és nem is ez a célunk. Az internet a tanulás, a kapcsolattartás, a tájékozódás és a szórakozás fontos eszköze. Ugyanakkor olyan veszélyeket is hordoz, amelyekkel egy kamasznak még nem mindig könnyű egyedül megbirkóznia. A pornográfia, a sexting, az online manipuláció, a közösségi média testképre gyakorolt hatása és a kontrollvesztett képernyőhasználat mind olyan területek, amelyekről nem elegendő egyszer beszélgetni. A digitális nevelés folyamatos szülői és pedagógusi jelenlétet kíván.

A legfontosabb kérdés nem az, hogyan tarthatjuk gyermekünket távol minden veszélytől, hanem az, hogyan készíthetjük fel arra, hogy felismerje a veszélyt, jó döntéseket hozzon, és baj esetén merjen segítséget kérni.

**1. A tiltás helyett a tudatos felkészítés**

A tiltás bizonyos életkorban és helyzetekben szükséges lehet, de önmagában nem tanítja meg a kamaszt a felelős döntéshozatalra. Ha csak azt mondjuk, hogy *„ezt nem szabad”*, a kamasz könnyen úgy érezheti, hogy nem értjük a világát. Előfordulhat, hogy titokban folytatja azt, amit otthon tiltottak neki, és ha bajba kerül, már nem mer segítséget kérni.

A tudatos felkészítés azt jelenti, hogy:

- beszélünk a digitális világ előnyeiről és veszélyeiről;
- megmagyarázzuk a családi szabályok okait;
- megtanítjuk felismerni a manipulációt és a megtévesztést;
- segítünk mérlegelni az online döntések következményeit;
- teret adunk a kérdéseknek és a kételyeknek;
- fokozatosan növeljük a fiatal önállóságát és felelősségét.

A kamasznak nemcsak szabályokra van szüksége, hanem olyan tudásra és belső meggyőződésre is, amely akkor is segíti, amikor a szülei nincsenek mellette.

**2. Alakítsunk ki családi digitális szabályokat!**

A digitális eszközök használatáról érdemes családi megállapodást kötni. A szabályok legyenek világosak, életkorhoz igazodók és következetesek.

Egy ilyen megállapodás kitérhet például arra, hogy:

- Mennyi időt tölthet a fiatal szórakoztató képernyőhasználattal?
- Mely alkalmazásokat és közösségi oldalakat használhatja?
- Milyen adatokat nem oszthat meg idegenekkel?
- Milyen szabályok vonatkoznak az intim képekre és üzenetekre?
- Mikor kell kikapcsolni a telefont?
- Hol töltjük éjszaka a készülékeket?
- Mi a teendő, ha valaki fenyegető, zaklató vagy szexuális tartalmú üzenetet küld?

A szabályok kialakításakor vegyük figyelembe a gyermek életkorát, érettségét és egyéni szükségleteit. Fontos, hogy a családi megállapodás ne csak a gyermekre vonatkozzon! A szülőknek is példát kell mutatniuk a tudatos telefonhasználatban.

**3. Ismerjük meg gyermekünk digitális világát!**

Nem szükséges minden alkalmazás szakértőjévé válnunk, de érdemes tudnunk, milyen platformokat használ a gyermekünk, kikkel tart kapcsolatot, és milyen tartalmak jelennek meg előtte.

Kérdezzük meg:

- Melyik közösségi oldalt szereti a legjobban?
- Milyen videókat néz szívesen?
- Milyen játékokkal játszik?
- Milyen online közösségekhez tartozik?
- Volt-e már olyan üzenet vagy tartalom, amely kellemetlenül érintette?

Ne kihallgatásként tegyük fel ezeket a kérdéseket! A cél az érdeklődés és a kapcsolódás.

Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy szülei nem csupán ellenőrizni akarják, hanem valóban kíváncsiak az életére, könnyebben osztja meg velük a nehézségeit is.

**4. Használjunk technikai védelmet is!**

A szülői jelenlét és a beszélgetés mellett a technikai védelem is fontos szerepet kaphat.
Ilyen lehet:

- életkornak megfelelő szülői felügyeleti beállítás;
- korhatárhoz kötött tartalomszűrés;
- nem megfelelő weboldalak korlátozása;
- alkalmazások letöltésének szabályozása;
- képernyőidő korlátok beállítása;
- adatvédelmi és helymeghatározási beállítások ellenőrzése;
- az ismeretlen személyektől érkező üzenetek korlátozása.

A technikai szűrés azonban nem tökéletes. Egyetlen alkalmazás vagy beállítás sem garantálja, hogy a gyermek nem találkozik káros tartalommal. Ezért a szűrőprogramokat mindig egészítse ki beszélgetés, nevelés és bizalom.

**5. Tanítsuk meg az online adatvédelem alapjait!**

A fiatalok sokszor nem érzik át, milyen következményekkel járhat egy személyes adat vagy fénykép megosztása.
Beszéljünk velük arról, hogy ne tegyék közzé a lakcímüket és pontos tartózkodási helyüket; telefonszámukat és más személyes adataikat; iskolájukat és napi útvonalukat; jelszavaikat; másokról készült bizalmas fényképeket; intim képeket és videókat.
Azt is érdemes megérteniük, hogy egy törölt bejegyzés vagy üzenet nem feltétlenül tűnik el mindenki számára. Mások készíthetnek róla képernyőképet, letölthetik vagy továbbíthatják.
Tanítsuk meg nekik azt az egyszerű szabályt: mielőtt valamit megosztanak, gondolják végig, vállalnák-e, ha azt később mások is látnák?

**6. Beszéljünk a pornográfiáról, a sextingről és az online szexuális veszélyekről!**

A szexuális tartalmú digitális tartalmakról nem szabad hallgatni. Ha a szülő nem beszél ezekről a kérdésekről, a fiatal akkor is találkozhat velük, csak éppen megbízható magyarázat nélkül.

**Érdemes világossá tenni:**

A pornográfia nem hiteles bemutatása a szeretetteljes, kölcsönös és felelősségteljes szexualitásnak.
Nem kell intim képet küldenie senkinek azért, hogy bizonyítsa a szerelmét.
Más ember intim képét nem szabad engedély nélkül továbbítani.

Aki titkolózásra, szexuális tartalmú beszélgetésre vagy személyes találkozóra kényszeríti, az átlépheti a határait.

A fenyegetés és a zsarolás nem a fiatal hibája, és mindig segítséget kell kérnie.

Ne várjuk meg, amíg probléma történik! A megelőző beszélgetés sokkal könnyebb, mint egy már kialakult krízis kezelése.

**7. Legyen a családban egy biztonságos mondat!**

Érdemes előre megegyezni gyermekünkkel egy egyszerű mondatban, amelyet bármikor használhat, ha bajba kerül.

Például: *„Anya, apa, valami történt az interneten, és segítségre van szükségem."*

A szülő erre adott válasza legyen mindig kiszámítható: *„Köszönöm, hogy elmondtad. Először segítünk, és utána együtt megbeszéljük, mi történt."*

Ez nem jelenti azt, hogy minden döntést következmények nélkül kell hagyni. Azt jelenti, hogy a gyermek biztonsága és a segítségnyújtás mindig elsőbbséget élvez a büntetéssel szemben.

**8. A pedagógusok szerepe a digitális nevelésben**

A digitális biztonság nem kizárólag a család feladata. Az iskola és a pedagógusok is fontos szerepet játszanak benne.

A fiatalok az online térben szerzett élményeiket gyakran magukkal viszik az iskolai közösségbe. Egy intim kép továbbküldése, egy online megszégyenítés vagy egy közösségi oldalon indított zaklatás az osztályközösségben is komoly következményekkel járhat.

A pedagógus feladata lehet:

- a digitális felelősség és az online etika tanítása;
- az internetes zaklatás felismerése;
- az empátia és a másik ember méltóságának erősítése;
- a biztonságos segítségkérési lehetőségek bemutatása;
- a szülőkkel való együttműködés;
- szükség esetén az iskolai gyermekvédelmi felelős vagy más szakember bevonása.

Fontos, hogy a pedagógus ne ígérjen teljes titoktartást olyan esetben, amikor a gyermek biztonsága veszélyben van. Ilyenkor a megfelelő gyermekvédelmi eljárásokat kell követni.

**9. Mikor kérjünk szakmai segítséget?**

Nem minden online konfliktus igényel pszichológusi beavatkozást, de vannak olyan jelek, amelyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Kérjünk segítséget, ha a kamasz:

- tartósan szorong vagy fél;
- visszahúzódik, elszigetelődik;

- jelentősen romlik az alvása vagy az iskolai teljesítménye;
- kontrollvesztett módon használja a digitális eszközöket;
- intim képekkel történő zsarolás vagy zaklatás áldozata;
- önértékelési vagy testképzavarral küzd;
- önsértésről vagy öngyilkossági gondolatokról beszél.

Közvetlen veszély esetén azonnali segítséget kell kérni.

**Mit tanít erről a Biblia?**

**Példabeszédek 4,23:** *„Minden féltett dolognál jobban őrizd szívedet, mert abból indul ki minden élet.”* Ez az ige arra hív, hogy figyeljünk arra, mit engedünk be a gondolatainkba, milyen hatások vesznek körül bennünket, és milyen értékek formálják a döntéseinket.

**5Mózes 6,6-7** a szülői nevelés egyik alapelvét fogalmazza meg: Isten tanításáról beszéljünk gyermekeinkkel a mindennapokban, otthon és útközben, lefekvéskor és felkeléskor.

A digitális nevelésben is érvényes ez az elv. Nem elegendő egyszer elmondani, mi helyes és mi helytelen. A mindennapi beszélgetések, a szülői példa és a következetes értékközvetítés formálják a fiatal gondolkodását.

A keresztény szülő nem csupán azt szeretné elérni, hogy gyermeke elkerülje a veszélyeket, hanem azt is, hogy olyan belső értékrend alakuljon ki benne, amely segíti a felelős, tiszta és bölcs döntésekben.

**Szülői útravaló**

A digitális nevelés nem egyszerűen a telefonhasználat szabályozása. Sokkal inkább annak megtanítása, hogyan őrizzük meg emberi méltóságunkat, kapcsolatainkat és értékeinket egy olyan világban, ahol szinte minden elérhető néhány kattintással.

A gyermeknek szüksége van a szülő határaira, de ugyanennyire szüksége van a bizalmára, figyelmére és szeretetére is. **Ne csak a veszélyektől akarjuk megóvni gyermekünket, hanem készítsük fel arra is, hogy felelősen tudjon élni a szabadságával.**

**Útravaló**

A digitális világban nem az a legfontosabb, hogy minden veszélytől elzárjuk gyermekünket, hanem hogy olyan értékrendet adjunk neki, amelyhez akkor is vissza tud térni, amikor egyedül kell döntenie.

**Gyermekünk számára a legjobb digitális védelem a tudás, a belső értékrend és az a biztos tudat, hogy baj esetén mindig van kihez fordulnia.**

## CSALÁDI DIGITÁLIS MEGÁLLAPODÁS

Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor
Tudatos szülők sorozat 5. 14-18 éves kor

***Együtt a biztonságos és felelős internethasználatért***

**Családi megállapodásunk célja**, hogy a digitális eszközöket tudatosan, biztonságosan és egymás iránti tisztelettel használjuk. Nem az a célunk, hogy minden online lehetőséget kizárjunk, hanem hogy megtanuljunk felelősen élni velük.

A megállapodást közösen alakítjuk ki, és mindannyian vállaljuk, hogy betartjuk.

**1. A digitális eszközök használata**

- A telefont, számítógépet és más digitális eszközöket elsősorban hasznos és értékes célokra használjuk.
- A szórakoztató képernyőhasználat nem mehet a tanulás, az alvás, a mozgás és a személyes kapcsolataink rovására.
- Tanulás, családi étkezés és közös programok idején félretesszük a telefont.
- Éjszakára a telefonunkat a hálószobán kívül töltjük.
- Nem várjuk el egymástól, hogy minden üzenetre azonnal válaszoljunk.

**Közösen meghatározott szabályaink:**

Szórakoztató képernyőhasználat hétköznap: .....

Szórakoztató képernyőhasználat hétvégén: .....

Telefonmentes időszakok: .....

**2. Személyes adatok és online biztonság**

- Nem osztjuk meg idegenekkel a lakcímünket, telefonszámunkat, jelszavainkat és más bizalmas adatainkat.
- Nem teszünk közzé olyan fényképet vagy információt, amely később kiszolgáltatottá tehet bennünket.
- Nem fogadunk el ismeretlenektől titkos találkozóra szóló meghívást.
- Nem hiszünk el automatikusan mindent, amit egy online ismerős magáról állít.
- Nem kattintunk gyanús linkekre, és nem adunk meg személyes adatokat ismeretlen oldalakon.

**3. Fényképek, videók és intim tartalmak**

- Nem készítünk és nem küldünk magunkról intim képeket vagy videókat.

- Nem kérünk másoktól intim felvételeket.
- Más ember fényképét, üzenetét vagy bizalmas információját nem osztjuk meg az engedélye nélkül.
- Nem továbbítunk, nem mutogatunk és nem teszünk közzé másokról készült intim képeket.
- Ha valaki ilyen tartalmat kér tőlünk, nyomást gyakorol ránk vagy fenyeget bennünket, segítséget kérünk.

**4. Közösségi média és online kapcsolatok**

- Tudjuk, hogy az interneten látott képek és történetek nem mindig tükrözik a valóságot.
- Nem a lájkok, követők és visszajelzések alapján határozzuk meg saját vagy mások értékét.
- Nem bántunk, nem alázunk meg és nem zaklatunk senkit az interneten.
- Nem veszünk részt mások megszégyenítésében, lejáratásában vagy kirekesztésében.
- Nem terjesztünk ellenőrizetlen információkat és másokat sértő tartalmakat.

**5. Pornográfia és szexuális tartalmak**

- Tudjuk, hogy a pornográfia nem a szeretetteljes, kölcsönös és felelősségteljes emberi kapcsolat hiteles bemutatása.
- Ha véletlenül ilyen tartalommal találkozunk, nem szégyellünk segítséget kérni.
- Nem keresünk és nem osztunk meg másokat megalázó vagy kizsákmányoló tartalmakat.
- Megértjük, hogy testünk és mások teste tiszteletet és méltóságot érdemel.

**6. Ha baj történik**

- Nem titkoljuk el, ha valaki zaklat, fenyeget vagy zsarol bennünket.
- Nem fizetünk a zsarolónak, és nem küldünk neki újabb képeket.
- Segítséget kérünk egy megbízható felnőttől.
- A szükséges bizonyítékokat biztonságosan megőrizzük, de intim képeket nem másolunk és nem továbbítunk.
- Nem hibáztatjuk azt, aki segítséget kér, hanem együtt keressük a megoldást.

**Családi ígéretünk**

A szülők vállalják, hogy gyermekük akkor is bizalommal fordulhat hozzájuk, ha hibázott, rossz döntést hozott vagy bajba került. Elsőként meghallgatják, segítenek neki, és nem a megszégyenítés lesz a válaszuk.

A gyermek vállalja, hogy igyekszik betartani a közösen kialakított szabályokat, és ha bizonytalan vagy veszélyben érzi magát, segítséget kér.

**7. Hogyan értékeljük a megállapodást?**

Háromhavonta vagy szükség esetén közösen átbeszéljük:

- Mi működik jól?
- Melyik szabályon kell változtatnunk?
- Milyen új digitális veszélyekkel találkoztunk?
- Miben van szükségünk egymás segítségére?

A megállapodás nem büntetőeszköz, hanem közös vállalás. A szabályok megszegése esetén megbeszéljük a történteket, és arányos, előre egyeztetett következményeket alkalmazunk.

**A mi családi vállalásunk**

„Nemcsak az online térben, hanem a való életben is tiszteljük egymást. A szabadságunkhoz felelősség, a biztonságunkhoz őszinteség, a bizalomhoz pedig szeretet szükséges.”

**A megállapodás érvényességének kezdete:** .....

**Gyermek neve:** .....

**Szülő(k) neve:** .....

**Gyermek aláírása:** .....

**Szülő(k) aláírása:** .....

**Következő közös értékelés időpontja:** .....

## VI. fejezet

Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor
Tudatos szülők sorozat 5. 14-18 éves kor

# Ki vagyok én?

# Identitás, önismeret és önértékelés, tudatmódosító szerek

## 1. Ki vagyok én valójában? Az identitás keresése

*„Mert te alkottad veséimet, te formáltál anyám méhében. Magasztallak téged, mert félelmetes és csodálatos vagy."* (Zsoltárok 139,13-14)

A kamaszkor egyik legfontosabb kérdése: **Ki vagyok én?** A gyermekkor biztonságosnak tűnő világából kilépve a fiatal egyre többet szeretne megtudni önmagáról. Már nem elég számára, hogy a szülei, a tanárai vagy a környezete mondják meg, mit gondoljon és hogyan viselkedjen. Saját véleményt, saját utat és saját helyet szeretne keresni a világban. Ez természetes része a felnőtté válásnak. A kamasz elkezdi megkérdőjelezni a korábban magától értetődőnek tartott dolgokat, összehasonlítja önmagát másokkal, keresi a közösséget, amelyben elfogadják, és próbálja megfogalmazni, miben különbözik másoktól.

Az identitás nem egyetlen döntés eredménye, és nem is egyik napról a másikra alakul ki. Formálja a család, a neveltetés, a baráti kör, a tapasztalatok, a sikerek és a kudarcok, valamint azok az értékek, amelyeket a fiatal sajátjának érez.

### Az önismeret az első lépés

Ahhoz, hogy valaki megtalálja a helyét a világban, először önmagát kell egyre jobban megismernie. Fel kell fedeznie, miben tehetséges, mi okoz neki örömet, mitől fél, milyen helyzetekben bizonytalan, és milyen értékekhez szeretne ragaszkodni. Ez lehet teljesen ellentétes attól, amit a szülei képviseltek. Például egy bántalmazó, elhanyagoló családban felnőtt gyermekben kialakulhat, hogy teljesen más értékek szerint szeretne élni mint a szülei.

Az önismerethez hozzátartozik annak felismerése is, hogy nem kell másokhoz hasonlítanunk! Nem mindenki ugyanolyan gyorsan fejlődik, nem mindenkinek ugyanaz az erőssége, és nem minden fiatal ugyanazt az életutat fogja bejárni.

A kamasz gyakran érzi úgy, hogy valamilyennek lennie kell ahhoz, hogy elfogadják. Népszerűnek, szépnek, sportosnak, sikeresnek, magabiztosnak vagy éppen különlegesnek. Ilyenkor könnyen összetéveszthet azt, amit mások elvárnak tőle, azzal, aki valójában szeretne lenni. Éppen ezért fontos, hogy megtanulja megkülönböztetni a saját vágyait a külső elvárásoktól.

### Amikor a családi háttér is bizonytalanságot jelent

Az identitás alakulásában meghatározó szerepe van annak a családi közegnek, amelyben a gyermek felnő. A szülők nemcsak életet adnak, hanem mintát, értékrendet, biztonságot és

kapaszkodókat is. De mi történik akkor, ha ezek a kapaszkodók meggyengülnek, vagy egymásnak ellentmondó irányokba mutatnak?

A válás nem feltétlenül jelenti azt, hogy a gyermek sérülten vagy bizonytalan identitással nő fel, bár sok esetben sajnos ez megtörténhet. Sok elvált szülő képes szeretetteljes, biztonságos kapcsolatot fenntartani gyermekével. A nehézséget gyakran a szülők közötti tartós konfliktus, a gyermek bevonása a vitákba, a másik szülő leértékelése vagy a választásra kényszerítés jelenti. A gyermek, bármilyen korú is, ilyenkor két ember között találhatja magát, akiket egyaránt szeret, mégis azt érezheti, hogy valamelyikük mellett csak akkor lehet hűséges, ha a másiknak ellentmond.

Belső kérdései lehetnek: Kihez tartozom igazán? Kinek van igaza? Kire hallgassak? Ha szeretem az egyik szülőmet, azzal megbántom a másikat? Vajon melyikük véleménye igaz rólam?

A mozaikcsaládokban további kihívást jelenthet, hogy a fiatalnak több felnőtt elvárásaihoz és eltérő nevelési szokásaihoz kell alkalmazkodnia. Más szabályok lehetnek az egyik és a másik otthonban, eltérhetnek a szülők és a nevelőszülők értékei, a valláshoz, a kapcsolatokhoz, a tanuláshoz vagy a jövőhöz való viszonyuk. A fiatal pedig sokszor nem tudja, melyik elváráshoz igazodjon, kinek feleljen meg?

Különösen nehéz lehet, ha a felnőttek egymás ellen hangolják, vagy saját igazuk bizonyítására használják a gyermeket. Ilyenkor nemcsak a szabályok között kell eligazodnia, hanem a saját érzéseit és véleményét is nehezen tudja megfogalmazni. Előfordulhat, hogy inkább alkalmazkodik ahhoz, akinek éppen a közelében van, csak hogy elkerülje a konfliktust.

**Fontos, hogy a gyermeknek ne kelljen választania a szülei között, és ne érezze úgy, hogy valamelyikük szeretetét a másik elutasításával kell kiérdemelnie.** A szülők közötti nézeteltérések rendezése a felnőttek felelőssége, nem a gyermeké!

A gyermeknek joga van mindkét szülőjét szeretni, kérdezni, kételkedni, saját véleményt kialakítani, és idővel önállóan megítélni a körülötte lévő világot. A gyermek nem lehet a szülők közötti érzelmi csatározás eszköze! A pedagógusoknak is segíthet, ha tudják, hogy a tanuló milyen családi háttérből jön, mert egyfajta megértést adhat arra nézve, hogy a kamasz viselkedése mögött családi bizonytalanságok húzódhatnak meg.

**Az önértékelés nem a teljesítményünk ára**

A kamasz önmagáról alkotott képe sokszor érzékenyen reagál a környezet visszajelzéseire. Egy dicséret szárnyakat adhat neki, egy bántó megjegyzés viszont hosszú időre elbizonytalaníthatja. A jó jegyek, a sporteredmények, a külső megjelenés vagy a társasági népszerűség mind befolyásolhatják, hogyan látja önmagát.

Fontos azonban megértenie: **az értéke nem attól függ, hogy mennyire sikeres, mennyire népszerű, vagy hány ember kedveli.**

A teljesítmény változhat, a külső megjelenés átalakul, a baráti kapcsolatok átrendeződhetnek. Az emberi méltóság azonban nem ezekből fakad.

Keresztény szemléletünk szerint minden ember Isten teremtménye, akinek az értéke nem a teljesítményéből, a külsejéből vagy mások véleményéből következik. Ezt az üzenetet a kamaszoknak nemcsak hallaniuk kell, hanem a családi kapcsolatokban is meg kell tapasztalniuk.

**Mit tehet a szülő?**

A kamasz önállósodni szeretne, de ez nem jelenti azt, hogy már nincs szüksége a szüleire. Éppen ellenkezőleg: miközben távolodik a gyermekkori függőségtől, továbbra is szüksége van olyan felnőttekre, akikhez bizalommal fordulhat. A szülő feladata nem az, hogy minden kérdésre azonnal választ adjon, vagy minden bizonytalanságot megszüntessen. Sokszor többet segít, ha meghallgatja, kérdez, és főleg nem ítélkezik rögtön.

Érdemes ilyen kérdésekkel beszélgetést kezdeményezni:

Mit szeretsz leginkább önmagadban?

Miben érzed magad bizonytalannak?

Mikor érzed azt, hogy igazán önmagad lehetsz?

Mennyire befolyásol, hogy mások mit gondolnak rólad?

Milyen emberré szeretnél válni?

Ne feledjük, hogy a fiatalnak nem arra van szüksége, hogy minden gondolatával egyetértsünk, hanem arra, hogy akkor is meghallgassuk, amikor másként gondolkodik, mint mi.

**Útravaló**

Az önismeret nem azt jelenti, hogy már mindenre tudom a választ. Azt jelenti, hogy van bátorságom kérdezni, tanulni, fejlődni, és közben nem felejtem el: az értékem nem mások véleményétől függ.

Szülőként pedig az egyik legnagyobb ajándék, amit gyermekünknek adhatunk, hogy mellettünk nem kell szerepet játszania ahhoz, hogy szerethetőnek érezze magát.

## 2. Önmagam maradni mások mellett. Határok, önbecsülés és önállóság

*„Minden féltett dolognál jobban őrizd szívedet, mert abból indul ki minden élet.”*

(Példabeszédek 4,23)

A kamaszkor egyik nagy kihívása, hogy a fiatal egyre jobban vágyik a kapcsolódásra, az elfogadásra és a szeretetre. Szeretne tartozni valakihez, fontos lenni mások számára, és

megtapasztalni, hogy őt is választják. Ez természetes emberi igény. A probléma akkor kezdődik, amikor valaki az elfogadásért cserébe lassan feladja önmagát.

Előfordulhat, hogy egy fiatal azért vállal el valamit, mert fél, hogy különben elveszíti a barátját, a szerelmét vagy a társaságban elfoglalt helyét. Olyan véleményt hangoztat, amelyet valójában nem is oszt, eltitkolja az érzéseit, vagy olyan helyzetekbe megy bele, amelyekben nem érzi jól magát. Az ilyen helyzetek később bűntudatot ébreszthetnek benne, és egyfajta önmarcangoláshoz vezethetnek.

Ilyenkor érdemes feltenni a kérdést: **Valóban önmagam lehetek ebben a kapcsolatban, vagy folyamatosan meg kell felelnem valakinek?**

**A szeretet nem követelheti az önfeladásomat**

Egy egészséges kapcsolatban nem kell állandóan bizonyítani az értékünket. Nem kell félnünk attól, hogy ha nemet mondunk, másként gondolkodunk, vagy saját véleményünk van, akkor elveszítjük a másik szeretetét.

A szeretet nem azonos a birtoklással, és nem jogosít fel senkit arra, hogy irányítsa a másik életét. Aki valóban tiszteli a másikat, annak fontos az is, hogy a másiknak legyen saját véleménye, ideje, baráti köre és személyes tere.

A kamasznak meg kell tanulnia, hogy a kapcsolatokban ne csak adjon, hanem önmagát is fontos megőrizni! Nem kell minden vitában engednie, nem kell minden elvárásnak megfelelnie, és nem kell olyan dolgokért bocsánatot kérnie, amelyekben nem követett el hibát.

**Amikor a megfelelési kényszer irányít**

A kortársak véleménye ebben az életkorban különösen nagy hatással lehet a fiatalra. Sokan azért követnek egy divatot, vállalnak kockázatot, vagy vesznek részt valamiben, mert attól tartanak, hogy különben kirekesztik őket. A megfelelési kényszer nem mindig látványos. Néha csak annyit jelent, hogy valaki nem meri elmondani, mit gondol, mert fél a gúnytól. Máskor azt, hogy a barátai kedvéért olyasmit tesz, amit egyedül soha nem tenne meg.

A szülőknek segíteniük kell gyermeküket abban, hogy felismerje azt, hogy az elfogadásért nem kell mindenáron alkalmazkodnia. Az igazi barátság és szeretet elbírja a különbözőséget.

**Hogyan tanulhat meg kiállni önmagáért?**

Az önérvényesítés nem agresszivitást jelent, hanem azt, hogy képes vagyok tisztelettel megfogalmazni a saját véleményemet és szükségleteimet.

Például: „Én ezt másként gondolom.” „Nekem ez így nem jó.” „Nem szeretnék ebben részt venni.” „Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam.” „Fontos vagy nekem, de ebben nem tudok egyetérteni veled.”

Ezek egyszerű mondatok, mégis sok fiatalnak nehéz kimondania őket. A szülő sokat segíthet azzal, ha otthon is teret ad a véleménykülönbségeknek. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy a szüleivel is lehet tisztelettel vitatkozni, könnyebben tanulja meg ugyanezt a kortárs kapcsolataiban.

**A határok tisztelete kölcsönös**

Nemcsak a saját határainkat kell megtanulnunk képviselni, hanem másokét is tiszteletben kell tartanunk. A kamasznak meg kell értenie, hogy a másik embernek ugyanúgy joga van a saját véleményéhez, döntéseihez és személyes teréhez. A határok nem falak, amelyek elválasztanak bennünket egymástól, hanem olyan keretek, amelyek között biztonságosan tudunk kapcsolódni.

Keresztény szemléletünkben a másik ember tisztelete nem pusztán udvariasság, hanem szeretetünk egyik alapvető kifejezése. Pál apostol arra tanít, hogy ne csak a magunk érdekeit keressük, hanem a másokét is (Filippi 2,4). Ez azonban nem azt jelenti, hogy fel kell adnunk önmagunkat, hanem azt, hogy egymás méltóságát egyaránt tiszteletben tartjuk.

**Mit tehet a szülő?**

A szülői nevelés egyik fontos feladata, hogy a gyermek megtanuljon önálló döntéseket hozni, és vállalni azok következményeit. Ehhez azonban szüksége van gyakorlásra. Engedjük, hogy életkorának megfelelő kérdésekben saját döntéseket hozzon.

Ne szégyenítsük meg, ha más véleményen van.

Tanítsuk meg arra, hogyan mondhat nemet tisztelettel.

Beszélgessünk vele arról, milyen a kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat.

Erősítsük meg abban, hogy nem kell mindenáron megfelelnie másoknak.

Ha a kamasz azt tapasztalja otthon, hogy számít a véleménye, akkor könnyebben fog kiállni önmagáért a külvilágban is.

Útravaló

Nem kell elveszítenem önmagamat ahhoz, hogy valaki szeressen. Az a kapcsolat, amelyben csak akkor vagyok elfogadható, ha feladom a saját értékeimet, nem ad valódi biztonságot.

A szeretet nem elvesz belőlem, hanem segít abban, hogy egyre inkább azzá az emberré váljak, akinek teremtettem.

## 3.
## Nemi identitás, önazonosság és transzneműség. Mit kell tudnia a szülőnek?

*„Vizsgálj meg, Istenem, ismerd meg szívemet! Próbálj meg, és ismerd meg gondolataimat!”*

*(Zsoltárok 139,23)*

A kamaszkor természetes velejárója, hogy a fiatal egyre többet gondolkodik önmagáról, a testéről, a női és férfi szerepekről, valamint arról, hogyan szeretne megjelenni és élni a világban. Kérdései lehetnek a saját vonzerejéről, a férfiasságról, a nőiességről, a szexualitásról és arról is, hogyan viszonyul a saját testéhez.

Ezek a kérdések önmagukban nem jelentenek problémát. A kamaszkor az önismeret és az identitás alakulásának időszaka. A fiatal ilyenkor sok mindent megkérdőjelez, új gondolatokkal találkozik, és megpróbálja megérteni a saját érzéseit. Fontos azonban, hogy a szülő különbséget tudjon tenni a természetes önkeresés, a nemi szerepekkel kapcsolatos bizonytalanság és a tartós, jelentős szenvedést okozó nemi diszfória között.

**Mit jelent a nemi identitás?**

A biológiai nem a test olyan jellemzőihez kapcsolódik, mint a kromoszómák, a nemi szervek, a hormonális és reproduktív sajátosságok. A nemi identitás az ember belső megélése arról, hogy nőként, férfiként határozza-e meg önmagát?

A legtöbb ember nemi identitása összhangban van a születésekor megállapított biológiai nemével. Vannak azonban olyan emberek, akiknél ez az összhang hiányzik. A transznemű kifejezést azokra használjuk, akiknek a nemi identitása eltér a születésükkor megállapított nemüktől.

A nemi diszfória pedig nem egyszerűen egy identitásmegnevezés, hanem olyan tartós és jelentős lelki szenvedést jelenthet, amely a megélt nemi identitás és a testi nemi jellemzők közötti eltéréssel függ össze. Nem minden transznemű ember él át nemi diszfóriát, és nem minden, a testével elégedetlen kamasz transznemű!

**Van-e homoszexuális gén? Mit tudunk a genetikai háttérről?**

A közbeszédben gyakran találkozunk azzal az állítással, hogy valaki *„így született”*, vagy éppen azzal, hogy a szexuális orientáció és a nemi identitás kizárólag a környezet hatására alakul ki. A tudományos kutatások azonban ennél összetettebb képet mutatnak.

A 2019-ben megjelent, több mint 477 ezer ember genetikai adatait vizsgáló kutatás nem talált olyan egyetlen gént, amely meghatározná a homoszexualitást. Több genetikai tényező kis mértékű összefüggést mutatott az azonos neműekkel folytatott szexuális viselkedéssel, de ezek alapján egyetlen ember szexuális orientációja sem jósolható meg.

A transznemű identitás kialakulásának pontos okait a tudomány jelenleg nem ismeri. A genetikai, hormonális, idegrendszeri és fejlődési tényezők szerepét egyaránt vizsgálják, de jelenleg nincs olyan tudományos bizonyíték, amely egyetlen okkal megmagyarázná a transznemű identitás kialakulását.

Szülőként nem az a feladatunk, hogy elhamarkodott magyarázatokat adjunk gyermekünk érzéseire, hanem hogy segítsük őt az önismeretben, és olyan biztonságos kapcsolatot teremtsünk vele, amelyben kérdéseit és bizonytalanságait is őszintén megoszthatja.

**Mi történhet a kamaszkorban?**

A serdülőkorban a test gyorsan változik. A hang mélyülhet, megjelenik a testszőrzet, átalakulnak a testarányok, megkezdődik a menstruáció, illetve másodlagos nemi jellegek fejlődnek ki. Ezek a változások egyes fiatalok számára örömteliek, másoknak zavaróak vagy nehezen elfogadhatók. A testtel való elégedetlenségnek sokféle oka lehet: önértékelési nehézség, testképzavar, korábbi bántalmazás, kortárs nyomás, szorongás vagy a serdülőkori változásokkal kapcsolatos bizonytalanság. Ezek nem jelentik automatikusan a nemi identitás zavarára utaló problémát.

Más fiataloknál viszont már gyermekkor óta jelen lehet a nemi identitásukkal kapcsolatos tartós és mély megélés. Ezért nem helyes minden ilyen érzést egyszerűen kamaszkori zavarnak minősíteni, de az sem, ha egy átmeneti bizonytalanságból azonnal végleges következtetést vonunk le.

**A legfontosabb a fiatal érzéseit komolyan kell venni, és nem szabad elhamarkodottan, visszafordíthatatlan döntések felé terelni!**

**Milyen beavatkozások léteznek, és mennyire visszafordíthatók?**

Nem minden változtatás jelent orvosi beavatkozást, és az egyes eljárások következményei jelentősen különböznek.

**1. Társas nemi szerepváltás**

Ez jelentheti például a választott név, megszólítás, öltözködés vagy megjelenés megváltoztatását. Nem jár hormonális vagy műtéti beavatkozással, ezért testi értelemben visszafordítható. Ugyanakkor a társas környezetben bekövetkező változásoknak lehetnek érzelmi és kapcsolati következményeik is.

**2. Pubertásblokkoló kezelés**

A pubertásblokkolók olyan gyógyszerek, amelyek átmenetileg gátolják a nemi hormonok termelődését, így késleltetik a pubertás bizonyos testi változásait. Ezeket az orvosi gyakorlatban más betegségek kezelésére is alkalmazzák.

Gyakran „szünetgombként” emlegetik, de a hatásuk hosszú távú következményeit nem ismerjük minden részletében. A kezelés befejezése után a pubertás folytatódhat, de ez nem jelenti azt, hogy minden hatás automatikusan és teljes mértékben visszafordul. A csontozat fejlődése, a test növekedése és a későbbi reproduktív működés szempontjából is vannak tisztázatlan kérdések.

**3. Nemi hormonkezelés**

Ilyenkor a fiatal a születésekor megállapított nemével ellentétes nemi jellemzők kialakulását elősegítő hormonokat kap. Ilyen például a tesztoszteron vagy az ösztrogén.
Ezeknek a kezeléseknek egyes hatásai visszafordíthatók, mások tartósak vagy visszafordíthatatlanok lehetnek. A tesztoszteron például tartós hangmélyülést és arcszőrzet-növekedést okozhat. Az ösztrogénkezelés emlőfejlődéssel járhat, amelynek egy része a kezelés abbahagyása után is megmaradhat. Mindkét irányú hormonkezelés befolyásolhatja a termékenységet.

**4. Műtéti beavatkozások**

A műtétek közé tartozhatnak a mellkason, a nemi szerveken vagy más testi jellemzőkön végzett beavatkozások. Ezek egy része végleges anatómiai változást okoz, és nem vagy csak korlátozottan fordítható vissza. A reproduktív szervek eltávolítása pedig a természetes fogamzóképesség elvesztésével járhat.

**Mit tudunk a kezelések hosszú távú következményeiről?**

A szülőknek fontos tudniuk, hogy a fiatalok nemi diszfóriájának orvosi kezelésével kapcsolatos kutatásokban még jelentős bizonytalanságok vannak. A 2024-ben megjelent szisztematikus áttekintések a pubertásblokkolók és a hormonkezelések esetében is arra jutottak, hogy sok hosszú távú hatásról nem áll rendelkezésre kellően erős bizonyíték.
A pubertásblokkoló kezelés alatt például a csontsűrűség csökkenését több vizsgálatban megfigyelték. A hormonkezelések esetében a lelkiállapotra, a testi egészségre és a későbbi termékenységre gyakorolt hosszú távú hatásokat továbbra is kutatják.
A brit NHS 2024-ben a bizonyítékok felülvizsgálata után megszüntette a pubertásblokkolók rutinszerű alkalmazását a gyermekek és fiatalok nemi diszfóriájának kezelésében. A 2026-ban közzétett angliai szakpolitikai fejlemények pedig azt mutatják, hogy a kiskorúak hormonkezelésének bizonyítékait és klinikai gyakorlatát továbbra is felülvizsgálják.

**Mit tehet a szülő, ha gyermeke ilyen kérdésekkel fordul hozzá?**

A legrosszabb, amit tehetünk, ha megszégyenítjük, kinevetjük, elutasítjuk vagy megijesztjük a gyermekünket. Ha azt tapasztalja, hogy a szülei nem hajlandók meghallgatni, könnyen olyan közösségekhez vagy online felületekhez fordulhat, ahol egyoldalú válaszokat kap.
Ugyanakkor az sem helyes, ha a szülő minden felmerülő érzést azonnal végleges identitásként értelmez, és kész tényként kezeli a fiatal első következtetését.
Érdemes nyugodtan beszélgetni,és nyitott kérdéseket feltenni neki:
Mióta foglalkoztat ez a kérdés?
Mit érzel a testeddel kapcsolatban?

Mi az, ami a leginkább nyugtalanít?

Történt valami, ami miatt most különösen sokat gondolkodsz ezen?

Van valaki, akivel erről már beszéltél?

Miben szeretnéd, hogy segítsek?

Ha a gyermek nemi identitásával kapcsolatos bizonytalansága tartóssá válik, vagy jelentős lelki szenvedést okoz, fontos, hogy a szülők olyan, gyermek és serdülőkorban jártas, megfelelően képzett szakember segítségét kérjék, aki a gyermek teljes személyiségét, fejlődési sajátosságait, családi kapcsolatait és esetleges lelki nehézségeit is figyelembe veszi. A segítségnyújtás célja ne a gyermek orvosi beavatkozások felé terelése legyen, hanem a bizonytalanság hátterének körültekintő feltárása, a lelki egyensúly erősítése, a saját testével való kapcsolatának támogatása és a családi bizalom megőrzése. A szülőknek joguk és felelősségük, hogy gyermekük érdekében megfontolt, türelmes, a visszafordíthatatlan döntéseket elkerülő segítséget keressenek.

**Keresztény szülőként hogyan közelítsünk?**

Keresztény meggyőződésünk szerint az ember Isten teremtménye, a teste, lelke és a szelleme nem egymástól független valóságok. A férfi és a nő teremtettségének bibliai üzenete (1Mózes 1,27) számunkra az emberi méltóság és a nemiség értelmezésének alapja.

Ezt az értékrendet azonban nem szabad a gyermek elutasításával vagy megszégyenítésével képviselni. A szeretet nem jelent mindennel egyetértést, de feltétel nélküli emberi méltóságot és odafordulást igen.

A kamasznak tudnia kell, hogy akkor is szeretik, ha kérdései vannak, ha bizonytalan, vagy ha olyan dolgokról beszél, amelyeket a szülőknek nehéz hallani. A legfontosabb ilyenkor is a kapcsolat megőrzése.

**Útravaló**

Nem kell minden érzésből azonnal döntést hozni. A kérdéseket komolyan vehetjük anélkül, hogy elsietnénk a válaszokat. A gyermekünknek elsősorban arra van szüksége, hogy biztonságban érezze magát mellettünk, miközben önmagát és a világot megismeri.

## 4. Párválasztás. Nem mindegy, kivel képzelem el a jövőmet

*„Ne serkentsétek fel a szerelemet…amíg nincs itt az ideje”* (Én 3,5)

A szerelem az egyik legerősebb emberi élmény. Amikor egy fiatal szerelmes lesz, úgy érezheti, végre megtalálta azt az embert, akire mindig is várt. A másik különlegesnek tűnik, a vele töltött idő felértékelődik, és a közös jövő gondolata is hamar megjelenhet. Ez az érzés

szép és természetes, de fontos, hogy a kamasz megértse, hogy **nem mindenki alkalmas arra, hogy az életünk társa legyen, akibe beleszeretünk!**

A vonzalom elindíthat egy kapcsolatot, de önmagában nem elegendő egy tartós, kiegyensúlyozott házassághoz. A párválasztás ugyanis nem csupán arról szól, hogy kit találunk vonzónak, hanem arról is, hogy kivel tudunk közös értékek, kölcsönös tisztelet és felelősség alapján életet építeni.

**A szerelem nem lát mindent tisztán**

A szerelem kezdeti időszakában hajlamosak vagyunk a másik jó tulajdonságaira összpontosítani, miközben a hibáit kevésbé vesszük észre. Könnyen idealizáljuk azt, akit szeretünk, és olyannak látjuk, amilyennek szeretnénk. Ez nem jelenti azt, hogy a szerelem megtévesztés lenne. Inkább azt mutatja, hogy az erős érzelmek mellett időre és tapasztalatra is szükség van ahhoz, hogy reálisan megismerjük a másikat. Ezért ajánljuk a 2=1 Házasmissziónak a *„Ketten egy életre”* c. házasságra felkészítő kurzusát. (www.hazassagsikeresen.hu). Ezt a 9 hentes tanfolyamot nemcsak azoknak ajánljuk, akik már eljegyzett párok, hanem azoknak is, akik komolyan gondolkodnak egymásba. Ez a kurzus segít a döntésbe, megmutatja a pároknak, hogy tényleg összeillenek-e? Nagyon fontosnak tarjuk, hogy értsék a párok, hogy egy éltre köteleződnek el a házasságba, ezért nem mindegy, hogy kivel kötik össze az életüket.

A kamaszoknak érdemes megtanulniuk különbséget tenni aközött, hogy valaki izgalmas, vonzó vagy népszerű, illetve aközött, hogy megbízható, felelősségteljes és alkalmas-e egy hosszú távú kapcsolatra?

**Milyen tulajdonságokat keressek a másikban?**

A külső megjelenés és a közös érdeklődés fontos lehet, de hosszú távon sokkal többet számít a másik jelleme, értékrendje és élethez való hozzáállása.

Párválasztásnál érdemes ezekre figyelni:

**Őszinteség:** igazat mond akkor is, amikor az számára kellemetlen?

**Megbízhatóság:** lehet számítani a szavára és az ígéreteire?

**Felelősségvállalás:** képes elismerni a hibáit, vagy mindig másokat hibáztat?

**Tisztelet:** hogyan bánik azokkal, akiktől nem vár semmit? Hogyan bánik a szüleivel, az idősekkel?

**Konfliktuskezelés:** képes megbeszélni a nézeteltéréseket, vagy sértegetéssel, fenyegetéssel, megsértődéssel, hallgatással reagál?

**Értékrend:** hasonlóan gondolkodtok a családról, a hűségről, a pénzről, a gyermekvállalásról és a hitről?

Nem szükséges mindenben egyformán gondolkodni. Két ember különbözhet érdeklődésében, személyiségében és temperamentumában. Vannak azonban olyan alapvető kérdések, amelyekben a tartós nézetkülönbség később komoly konfliktusok forrásává válhat, és később szakításhoz vezethet.

**Nem kell mindenáron kapcsolatban lennem**

A mai fiatalok sokszor azt érzik, hogy a párkapcsolat a felnőtté válás egyik bizonyítéka. Ha a barátaiknak már van párjuk, könnyen úgy gondolhatják, hogy velük van valami baj, ha még egyedülállók. Pedig az egyedüllét nem kudarc, és nem jelenti azt, hogy valaki kevésbé szerethető vagy értékes. Nem kell azért kapcsolatba kezdeni, mert mások már megtették, vagy mert félünk attól, hogy lemaradunk valamiről. A párválasztás nem verseny. Sokkal fontosabb, hogy legyen időnk önmagunkat megismerni, fejlődni, tanulni, és kialakítani azt az értékrendet, amelyhez később a társunkat is mérni tudjuk.

**Mit jelent a közös értékrend?**

Keresztény emberként a párválasztásban különösen fontosnak tartjuk a hitet és az értékrendet. A Biblia nem csupán azt kérdezi, hogy szeretjük-e egymást, hanem arra is ráirányítja a figyelmünket, hogy milyen alapokra építjük a kapcsolatunkat.

A 2Korinthus 6,14-ben olvasható *„felemás iga”* képe arra figyelmeztet, hogy a mély életközösségben meghatározó az alapvető értékek és meggyőződések összhangja. Ez nem azt jelenti, hogy két embernek minden kérdésben azonos véleményen kell lennie, hanem azt, hogy a legfontosabb életcélokban, a hitben és az erkölcsi alapokban legyen közös irányuk. Ha az egyik fél számára a hit, a hűség és a család központi érték, a másik pedig ezeket nem tartja fontosnak, az idővel komoly feszültséget okozhat. A szerelem önmagában nem old fel minden értékrendbeli különbséget.

**Mit tehet a szülő?**

A szülőnek nem az a feladata, hogy kiválassza gyermeke jövendőbeli társát. Sokkal inkább az, hogy segítsen neki felismerni, milyen szempontok alapján érdemes dönteni. Ne csak azt kérdezzük: *„Tetszik neked?”*, hanem beszélgessünk arról is:

Milyen embernek látod őt?

Hogyan viselkedik másokkal?

Mit becsülsz benne?

Tudtok-e őszintén beszélgetni nehéz kérdésekről?

Hasonlóan gondolkodtok a jövőről?

Önmagad lehetsz mellette?

A fiataloknak azt is tudniuk kell, hogy nem kell titkolniuk a szülei előtt, ha csalódik, ha véget ér egy kapcsolata, vagy ha rossz döntést hozott. A szülői szeretetnek ilyenkor is biztonságot kell jelentenie.

**Útravaló**

Ne csak azt kérdezd, hogy szerelmes vagy-e, hanem azt is, hogy milyen emberré válsz mellette? A jó társ nem tökéletes ember, de olyan valaki, akivel kölcsönösen segíthetitek egymást a fejlődésben, és akivel közös értékekre építhetitek a jövőtöket.

## 5.

## Önkielégítés

### Amikor a szexualitás az önkielégítés köré szerveződik

*„Minden szabad nekem, de nem minden használ. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a rabjává.”* (1Korinthus 6,12)

Az önkielégítésről sok családban nehéz beszélni. A szülők gyakran zavarban vannak, a fiatalok pedig sokszor az interneten keresnek választ a kérdéseikre. Pedig fontos lenne, hogy erről a témáról is lehessen nyíltan, szégyenítés és félelemkeltés nélkül beszélgetni.

A serdülőkorban a hormonális változások következtében felerősödhet a szexuális érdeklődés és a testi kíváncsiság. A fiatal elkezdi felfedezni a saját testét, és találkozhat az önkielégítés jelenségével. Ez önmagában nem jelenti azt, hogy szexuális függőség alakult ki, vagy hogy a későbbi párkapcsolata szükségszerűen sérülni fog.

A kérdés azonban nem merül ki abban, hogy mi történik a testtel? Fontos az is, hogy milyen szerepet kap az önkielégítés a fiatal életében, milyen tartalmakhoz kapcsolódik, és képes-e szabadon dönteni arról, hogy mikor és milyen körülmények között foglalkozik a szexualitásával?

**Miért válik problémává?**

Figyelmeztető jel lehet, ha a fiatal:

- újra és újra megpróbálja abbahagyni, de nem sikerül;
- egyre több időt tölt szexuális ingerek keresésével;
- a tanulás, az alvás, a sport vagy a társas kapcsolatok, életvitel rovására is folytatja;
- feszültség, szomorúság vagy magány esetén szinte kizárólag ezzel próbál megkönnyebbülni;
- titkolózásba, elszigetelődésbe kerül.

A szakirodalom a kontrollvesztéssel, tartós káros következményekkel és jelentős életviteli zavarral járó szexuális viselkedést külön is vizsgálja. Az Egészségügyi Világszervezet ICD-11 betegségosztályozása a kényszeres szexuális viselkedészavart az impulzus kontroll zavarok közé sorolja. Ez azt jelenti, hogy a kontroll elvesztése és a következmények számítanak.

**Pornográfia és önkielégítés, amikor egymást erősítik**

A pornográfia és az önkielégítés gyakran összekapcsolódik. A képernyőn megjelenő szexuális ingerek gyors és könnyen hozzáférhető izgalmat kínálnak. Az agy jutalmazási rendszere megtanulhatja, hogy bizonyos ingerekhez gyors feszültségcsökkenés vagy élvezet társul. Ez egyes embereknél ismétlődő, nehezen kontrollálható szokássá válhat.

A kutatások szerint a pornóhasználat egyeseknél együtt járhat kontrollvesztéssel, szorongással, párkapcsolati konfliktusokkal és a valódi intimitás nehézségeivel.

A veszély különösen akkor jelentkezhet, ha a pornográfia fokozatosan a szexualitás elsődleges forrásává válik. A fiatal olyan képet alakíthat ki a testről, a szexuális teljesítményről és a párkapcsolatról, amely nem tükrözi a kölcsönösségen, szereteten és felelősségen alapuló valódi kapcsolatot.

**Hogyan érintheti mindez a későbbi házasságot?**

A házasságban a szexualitás nem csupán testi kielégülés, hanem kölcsönös figyelem, intimitás, bizalom és egymásra hangolódás is. Ha valaki hosszú időn keresztül a pornográfiához kapcsolódó, egyéni szexuális ingerekhez szokik, előfordulhat, hogy a valódi párkapcsolati intimitás nehezebbé válik számára. Egyes esetekben a pornóhasználat titkolózást, bizalomvesztést, eltérő szexuális elvárásokat vagy a házastárs elutasítottságának érzését is előidézheti. A házastárs számára különösen fájdalmas lehet, ha azt tapasztalja, hogy párja rendszeresen mások képeit keresi, titokban pornográf tartalmakat fogyaszt, vagy a közös intimitás helyett inkább az egyéni szexuális kielégülést választja.

**Mit tanít erről a keresztény értékrend?**

A Biblia a szexualitást nem pusztán testi szükségletként mutatja be, hanem az emberi kapcsolatok, a hűség és a házassági szövetség összefüggésében értelmezi.

Keresztény szemléletünk szerint a szexualitás önuralmat, felelősséget és a másik ember méltóságának tiszteletét kívánja. Az önmegtartóztatás nem a test megvetése, hanem annak megtanulása, hogy ne minden vágyunk és késztetésünk irányítsák az életünket.

Pál apostol szavai különösen ideillenek: *„ne váljak semminek a rabjává”* (1Korinthus 6,12). Ez a gondolat nemcsak a fiatalok, hanem a felnőttek számára is fontos figyelmeztetés.

**Mit tehet a szülő?**

A szülő ne szégyenítse meg gyermekét, és ne használjon megalázó vagy fenyegető kifejezéseket. Inkább segítsen megérteni a szexualitás, az önuralom és a felelősség kapcsolatát. Ha a gyermeke pornográf tartalmakat használ, vagy úgy érzi, nem tudja kontrollálni a viselkedését, fontos, hogy merjen segítséget kérni. Súlyosabb, tartósan fennálló probléma esetén pszichológus vagy más megfelelően képzett szakember segítsége is indokolt lehet. A cél nem a szégyenérzet kialakítása, hanem az önuralom, a tudatos döntés és az egészséges kapcsolatokra való felkészülés.

**Útravaló**

Nem minden vágyunkat kell követnünk, és nem minden késztetésnek kell engednünk. A szabadság nem azt jelenti, hogy bármit megtehetek, hanem azt, hogy képes vagyok nemet mondani arra, ami káros irányba uralni kezdene. A valódi intimitás nem a másik testének megszerzéséről, hanem a másik ember szeretetteljes elfogadásáról és tiszteletéről szól.

## 6.

## Amikor elveszíted az irányítást, drogok, alkohol és szexualitás

**Miért nyúlnak a fiatalok drogokhoz?**

**A drogokhoz vezető út sokszor nem a lázadással, hanem egy belső hiánnyal, kíváncsisággal vagy megfelelési vággyal kezdődik.**

Amikor egy fiatal először kipróbál egy tudatmódosító szert, nem feltétlenül azért teszi, mert függővé akar válni, vagy, mert tudatosan veszélyeztetni akarja az egészségét. Gyakran egyszerűen kíváncsi. Szeretné megtudni, milyen érzés, amit mások már átéltek. Talán nem akar kilógni a társaságból, fél attól, hogy gyávának vagy unalmasnak tartják, esetleg úgy gondolja, hogy egyetlen alkalommal még nem történhet semmi baj.

A serdülőkor az önállósodás, az identitáskeresés és a határok próbálgatásának időszaka. A fiatal egyre inkább szeretné maga eldönteni, mit tesz, kivel barátkozik, hogyan öltözködik, és milyen élményeket keres. Közben azonban az agya még fejlődésben van, érzelmei gyakran intenzívek, a következmények mérlegelése pedig nem mindig olyan kiforrott, mint egy felnőttnél. Ez a kettősség különösen sebezhetővé teheti.

**A kíváncsiság és a kísérletezés**

A fiatalok természetüknél fogva kíváncsiak. Új élményeket keresnek, szeretnék felfedezni a világot, és gyakran kipróbálják azokat a dolgokat is, amelyekről a felnőttek azt mondják, hogy veszélyesek. A közösségi média, a filmek, a zenék és a kortársak történetei sokszor úgy mutatják be az alkoholt vagy a drogokat, mintha azok a felszabadultság, a jókedv és a gondtalan szórakozás természetes kellékei lennének. A fiatal azt látja, hogy mások nevetnek,

táncolnak, jól érzik magukat, és közben nem feltétlenül találkozik a szerhasználat valódi következményeivel.

A probléma az, hogy a kipróbálás pillanatában a lehetséges veszélyek sokszor távolinak és valószínűtlennek tűnnek. A fiatal úgy gondolja: „Én csak egyszer próbálom ki. Velem úgysem történhet semmi.” Pedig a függőség kialakulása nem mindig tudatos döntéssel kezdődik. Az ismétlődő szerhasználat fokozatosan megváltoztathatja az agy jutalmazási rendszerének működését, és egyre erősebb késztetést alakíthat ki az élmény megismétlésére.

**A kortársnyomás, amikor fontosabb, hogy elfogadjanak, mint hogy mi a helyes**

A serdülő számára rendkívül fontossá válik, hogy elfogadják a társai. Ebben az életkorban a baráti kör véleménye sokszor nagyobb súllyal esik latba, mint a szülőké.

Egy buliban valaki odanyújt egy poharat, egy másik fiatal pedig azt mondja: „Ne legyél már ilyen! Mindenki kipróbálja!” Ilyenkor a nemet mondás nem egyszerűen egy ital vagy egy szer visszautasítását jelenti. A fiatal attól is tarthat, hogy elveszíti a társaság elfogadását.

A kortársnyomás azonban nem mindig ilyen nyílt. Sokszor senki nem kényszerít senkit semmire. A fiatal egyszerűen azt érzi, hogy ha nem teszi meg, amit a többiek, akkor kimarad valamiből. Ezért különösen fontos, hogy már gyermekkorban kialakuljon benne az önálló döntés képessége. Tudnia kell, hogy nem attól értékes, hogy mindenkihez alkalmazkodik, és nem kell veszélyes dolgokat kipróbálnia azért, hogy elfogadják.

**A valódi barátság nem követeli meg, hogy feladd az értékeidet vagy veszélyeztesd önmagadat!**

**A magány, a szorongás és az érzelmi fájdalom**

Nem minden fiatal a társaság kedvéért nyúl drogokhoz. Vannak, akik éppen ellenkezőleg: egyedül, titokban próbálnak menekülni a saját érzéseik elől.

A serdülőkor érzelmileg különösen megterhelő időszak lehet. A fiatal átélhet csalódást, szerelmi bánatot, kiközösítést, önértékelési problémákat, iskolai kudarcokat vagy családi konfliktusokat. Előfordulhat, hogy úgy érzi, senki nem érti meg, nem tudja elmondani, mi bántja, vagy nincs olyan ember, akiben igazán megbízhatna.

Egyesek az alkoholt vagy a drogokat azért próbálják ki, mert úgy érzik, ezek átmenetileg enyhítik a feszültséget, elnyomják a szorongást, vagy segítenek elfelejteni a problémáikat. Csakhogy a szerhasználat nem oldja meg az eredeti problémát. Legfeljebb átmenetileg elfedi azt. Amikor a szer hatása elmúlik, a nehéz érzések visszatérhetnek, esetenként még erősebben. A rendszeres használat pedig tovább ronthatja a hangulati és szorongásos tüneteket, és újabb problémákat teremthet.

A fiatal így könnyen egy ördögi körbe kerülhet, és azért kezd fogyasztani valamit, mert rosszul érzi magát, de a szerhasználat hosszabb távon még rosszabb lelkiállapothoz vezethet.

**A menekülés a problémák elől**

A szerhasználat hátterében gyakran olyan családi vagy személyes nehézségek is állhatnak, amelyekről a fiatal nem szívesen beszél. Ilyenek lehetnek például: a szülők közötti állandó konfliktus; a válás vagy a család széthullása; az érzelmi elhanyagolás; a túlzott teljesítménykényszer; a bántalmazás vagy a kortársak általi kiközösítés; a tartós magány és a szeretethiány.

Természetesen nem minden nehéz családi helyzet vezet szerhasználathoz, és nem minden szerhasználó fiatal él problémás családban. A családi környezet azonban jelentős védő faktor vagy éppen kockázati tényező lehet. A gyermeknek nem tökéletes szülőkre van szüksége, hanem olyan felnőttekre, akikhez bizalommal fordulhat. Akik meghallgatják, nem alázzák meg, és nemcsak a viselkedését akarják megváltoztatni, hanem ő magára kíváncsiak, és arra is, hogy mi áll a viselkedése hátterében.

**A felnőtté válás téves értelmezése**

Egyes fiatalok számára a dohányzás, az alkohol vagy a drogok kipróbálása a felnőtté válás jelképe. Úgy érzik, ezzel bizonyítják, hogy már nem gyermekek, önállóak, bátrak, és maguk rendelkeznek az életük felett. A szabadság azonban nem azt jelenti, hogy mindent meg kell próbálnunk, amihez hozzáférünk. A valódi önállóság része, hogy képesek vagyunk mérlegelni, felismerni a veszélyeket, és nemet mondani akkor is, amikor mások az ellenkezőjét várják tőlünk.

**Nem az a bátor, aki mindent kipróbál, hanem az, aki a társai nyomása ellenére is képes kiállni a saját döntése mellett!**

**Mit tehet a szülő és a pedagógus?**

A megelőzés nem akkor kezdődik, amikor a szülő először drogot talál a gyermek táskájában. Sokkal korábban, a mindennapi kapcsolatban. Érdemes már a serdülőkor előtt beszélgetni a szerhasználatról, az alkoholról és azok következményeiről. Nem ijesztgetni kell a gyermeket, hanem életkorának megfelelően, őszintén tájékoztatni.

Fontos, hogy a szülő ne csak kérdezzen, hanem hallgassa is meg gyermekét! A beszélgetés ne egyfajta monológ, vagy kioktatás, számonkérés legyen! A fiatalnak éreznie kell, hogy akkor is elmondhatja a problémáit, ha hibázott.

A pedagógus szerepe szintén fontos. Észreveheti a visszahúzódást, a hirtelen hangulatváltozást, az iskolai teljesítmény romlását vagy a baráti kapcsolatok megváltozását. Ezek önmagukban nem bizonyítják a droghasználatot, de jelzések lehetnek arra, hogy a

fiatalnak segítségre van szüksége. Ha felmerül a szerhasználat gyanúja, a megszégyenítés és a fenyegetés helyett a nyugodt, határozott beszélgetés és szükség esetén szakember bevonása vezethet eredményre. A legfontosabb, hogy a fiatal ne azt érezze, hogy csak akkor szerethető és elfogadható, ha soha nem hibázik, hanem azt, hogy van hová fordulnia akkor is, amikor rossz döntést hozott.

**Útravaló**

A drogokhoz vezető út sokszor nem egyetlen rossz döntéssel kezdődik, hanem apró lépésekkel: kíváncsisággal, megfelelési vággyal, magánnyal vagy a fájdalom előli meneküléssel. Ezért a megelőzés nem lehet pusztán a tiltás! A fiatalnak szüksége van önismeretre, érzelmi biztonságra, valódi emberi kapcsolatokra és olyan felnőttekre, akikben megbízhat.

**Tanítsuk meg gyermekeinknek, hogy nincs szükségük szerekkel megváltoztatniuk önmagukat ahhoz, hogy elfogadhatók, szerethetők és értékesek legyenek.**




**Mit tesznek a drogok az aggyal?**

**A drogok nem egyszerűen megváltoztatják azt, ahogyan érezzük magunkat. Beavatkoznak az agy működésébe, megzavarják az idegsejtek közötti kommunikációt, és befolyásolhatják azt is, hogyan gondolkodunk, tanulunk, érzünk és döntünk.**

Ahhoz, hogy megértsük, miért különösen veszélyes a drogfogyasztás serdülőkorban, először azt kell megismernünk, hogyan fejlődik a fiatal agya.

**Az agy még épül, a fejlődés nem fejeződik be a kamaszkorral**

Sokan azt gondolják, hogy mire egy fiatal eléri a 14-18 éves kort, az agya már lényegében felnőttként működik. Ez azonban nem így van! Az agy fejlődése a serdülőkorban is intenzíven folytatódik, és egyes területek érése még a húszas évek közepéig is eltarthat.

Különösen fontos a prefrontális kéreg, amely a homloklebeny elülső részén található. Ez az agyterület részt vesz a tervezésben, a következmények mérlegelésében, az önkontrollban, a döntéshozatalban és az impulzusok szabályozásában.

Gondoljunk egy egyszerű helyzetre! Egy fiatal egy buliban olyan lehetőséggel találkozik, amely izgalmasnak tűnik, de veszélyes. Az egyik része azonnal szeretné átélni az élményt, a másiknak viszont mérlegelnie kellene: Mi történhet utána? Biztonságos ez? Milyen következményei lehetnek?

A serdülő agyában a jutalmazással és érzelmekkel kapcsolatos rendszerek már nagyon aktívak, miközben az önkontrollért és a hosszú távú tervezésért felelős területek még érnek. Ez az egyik oka annak, hogy a fiatalok könnyebben vállalhatnak kockázatot, különösen erős érzelmi hatás vagy kortársnyomás alatt.

**A drogok éppen ebbe a fejlődési folyamatba avatkozhatnak be!**

**Hogyan kommunikálnak egymással az idegsejtek?**

Az agyunkban több milliárd idegsejt található. Ezek egymással kapcsolatban állnak, és elektromos, valamint kémiai jelek segítségével továbbítják az információkat.

Az idegsejtek közötti kommunikációban fontos szerepet játszanak az úgynevezett ingerületátvivő anyagok, más néven neurotranszmitterek.

Ilyen például a dopamin; a szerotonin; a GABA; a glutamát; a noradrenalin.

Ezek szabályozzák többek között a motivációt, a jutalmazást, a hangulatot, a figyelmet, az éberséget, a tanulást és az érzelmi reakciókat.

A különböző drogok eltérő módon avatkoznak be ebbe a finoman szabályozott rendszerbe. Egyesek fokozzák bizonyos ingerületátvivő anyagok felszabadulását, mások gátolják azok visszavételét vagy lebontását, megint mások az idegsejtek receptoraira hatnak.

Képzeljük el az agy működését egy jól szervezett kommunikációs hálózatként! Minden üzenetnek megvan a maga útja, ideje és jelentősége. A drogok ezt a rendszert mesterségesen

megváltoztathatják. Olyan jeleket erősíthetnek fel, amelyeknek normális körülmények között pontosan szabályozott keretek között kellene működniük. Ennek következtében a fiatal másként élheti meg az örömöt, a félelmet, a fájdalmat, a veszélyt vagy akár a saját szükségleteit is.




**A jutalmazási rendszer: miért akarjuk újra átélni az élményt?**

Az agy egyik fontos működési rendszere a jutalmazási rendszer. Feladata, hogy segítsen felismerni és megjegyezni azokat a tevékenységeket, amelyek valamilyen szempontból fontosak vagy kellemesek számunkra. Ilyen lehet például az evés, a sikerélmény, a szeretett személy közelsége, egy cél elérése vagy egy jó beszélgetés. A rendszer egyik fontos hírvivő anyaga a **dopamin.**

A dopamint gyakran az öröm hormonjának nevezik, de ez nem teljesen pontos. Inkább a motivációban, a jutalmazás tanulásában, a várakozásban és a viselkedés ismétlésére irányuló késztetésben játszik fontos szerepet.

A drogok egy része rendkívül erőteljesen képes befolyásolni ezt a rendszert. Az agy olyan intenzív, jutalmazó jelzéseket kaphat, amelyek eltérnek a természetes élmények során kialakuló folyamatoktól. A probléma az ismétlődéssel kezdődik. Az agy megtanulhatja, hogy a szer fogyasztása gyors és erős hatást eredményez. Egy idő után egyre inkább a szer megszerzése és használata kerülhet a középpontba. Ezért fordulhat elő, hogy valaki akkor is

újra fogyaszt, amikor már tudja, hogy az árt neki, veszélyezteti a kapcsolatait, az iskolai teljesítményét vagy az egészségét.

**Miért alakulhat ki függőség?**

A függőség nem egyszerűen akaraterőhiány. Olyan összetett állapot, amelyben az agy jutalmazási, motivációs, stresszkezelési és önkontrollért felelős hálózatai megváltoznak. Három fontos folyamatot érdemes megérteni:

**1. Tolerancia**: A szervezet idővel hozzászokhat a szer hatásához. Ugyanaz a mennyiség már nem feltétlenül váltja ki a korábbi élményt, ezért az illető nagyobb mennyiséget vagy gyakoribb fogyasztást kívánhat.

**2. Sóvárgás**: A fiatal egyre gyakrabban gondolhat a szerre. Bizonyos helyzetek, társaságok, helyszínek vagy érzelmek is kiválthatják a fogyasztás iránti erős vágyat.

**3. Kontrollvesztés**: A szerhasználat fokozatosan háttérbe szoríthatja a korábbi célokat, kapcsolatokat és kötelezettségeket. Az illető akkor is folytathatja a fogyasztást, amikor már egyértelműen tapasztalja annak káros következményeit.

Fontos tudni, hogy nem minden kipróbálás vezet függőséghez. A kockázatot többek között a szer típusa, a fogyasztás gyakorisága, az életkor, az öröklött hajlam és a környezeti tényezők is befolyásolják. A korai kezdés azonban növeli a későbbi problémás szerhasználat kockázatát.

**Mely agyterületek működését érinthetik a drogok?**

**Prefrontális kéreg, az önkontroll és a döntéshozatal központja**

Segít mérlegelni a következményeket, visszafogni az impulzusokat és hosszabb távú célokat követni. Működésének zavara megnehezítheti a nemet mondást és a felelős döntéshozatalt.

**Jutalmazási rendszer, a motiváció és a megerősítés rendszere**

A dopamin közvetítésével részt vesz abban, hogy megtanuljuk, milyen élményeket szeretnénk megismételni. A drogok ezt a rendszert túlzottan aktiválhatják vagy átalakíthatják.

**Amigdala, az érzelmek és a veszély felismerésének egyik fontos központja**

Segít feldolgozni a félelmet, a fenyegetést és más érzelmi jelentőségű ingereket. Bizonyos szerek befolyásolhatják a veszélyérzékelést és az érzelmi reakciókat.

**Hippokampusz, a tanulás és az emlékezet fontos területe**

Részt vesz az új emlékek kialakításában és a tapasztalatok rögzítésében. Egyes drogok, például a kannabisz, ronthatják a memória és a tanulás működését.

Ezek az agyterületek nem egymástól függetlenül működnek. Folyamatos kapcsolatban állnak, ezért ha egy szer megváltoztatja az egyik rendszer működését, az a többi terület teljesítményére is hatással lehet.

**Miért veszélyes mindez a fiatalok párkapcsolataira és szexualitására?**

A drogok hatása nem áll meg az agyban. A gondolkodás, az érzelmek és a döntéshozatal megváltozása a személyes kapcsolatokban is megjelenhet. Ha egy fiatal alkohol vagy más tudatmódosító szer hatása alatt áll, nehezebben ismerheti fel a veszélyes helyzeteket, kevésbé tudja érvényesíteni a saját határait, és könnyebben hozhat olyan döntést, amelyet józan állapotban nem hozna meg. Ez különösen veszélyes lehet a szexualitás területén.
Előfordulhat, hogy valaki szexuális kapcsolatot létesít, és olyan helyzetbe kerül, amelyet valójában nem szeretett volna, vagy kiszolgáltatottá válik másokkal szemben.
A tudatmódosító szerek tehát nemcsak az egyén egészségét veszélyeztethetik, hanem a kapcsolatok biztonságát és a kölcsönös tiszteletet is.

**Van visszaút? Képes regenerálódni az agy?**

Igen, az agy egyik különleges tulajdonsága a változásra való képesség, amelyet neuroplaszticitásnak nevezünk. Ez azt jelenti, hogy az idegrendszer a tapasztalatok, a tanulás és a környezeti hatások következtében képes átalakulni. A szerhasználat abbahagyása, a megfelelő kezelés, az egészséges életmód, a pihenés és a támogató emberi kapcsolatok segíthetik a felépülést.
Nem minden változás maradandó, és nem minden káros hatás fordítható vissza teljesen. A felépülés mértéke függ a használt szertől, a fogyasztás időtartamától, az egyéni adottságoktól és az esetleges károsodásoktól. A legfontosabb üzenet azonban az, hogy a függőségből van kiút. A segítségkérés nem szégyen, hanem az első lépés a változás felé.

**Útravaló**

A drogok nemcsak azt változtathatják meg, hogyan érezzük magunkat, hanem azt is, hogyan gondolkodunk, döntünk és kapcsolódunk másokhoz. A serdülőkorban különösen fontos védenünk a fejlődő agyat, mert ebben az időszakban alapozódnak meg azok az idegrendszeri működések, amelyek felnőtt életünket is meghatározzák.

## Drogok, alkohol és szexualitás veszélyes kombinációja

**Amikor az önkontroll csökken, az érzelmek felerősödnek, a következmények mérlegelése pedig háttérbe szorul, könnyen olyan helyzetbe kerülhetünk, amelyet józan állapotban elkerülnénk.**

A serdülőkor az érzelmek, a vonzalom és a szexualitás felfedezésének időszaka. Egyre fontosabbá válik a másik nemhez való kapcsolódás, a szerelem, a testi közelség és az elfogadás. A fiatal szeretné megtapasztalni, milyen érzés valakihez tartozni, vonzónak lenni, szeretve lenni. Ezek természetes emberi vágyak. A probléma akkor kezdődik, amikor az

alkoholfogyasztás vagy a droghasználat összekapcsolódik ezekkel az élményekkel. A tudatmódosító szerek ugyanis befolyásolhatják a gondolkodást, az önkontrollt, a veszélyérzékelést és a döntéshozatalt. Emiatt a fiatal könnyebben kerülhet olyan helyzetbe, amelynek következményeit nem tudja megfelelően felmérni.

**Miért változtatja meg az alkohol és a drog a szexuális döntéseket?**

Az alkohol kezdetben oldhatja a gátlásokat. Valaki bátrabbnak, felszabadultabbnak érezheti magát, könnyebben kezdeményezhet beszélgetést, flörtölhet, vagy közelebb kerülhet valakihez. Ez azonban nem jelenti azt, hogy valóban magabiztosabbá vagy érettebbé vált. Az alkohol ugyanis gyengíti azokat az agyi folyamatokat, amelyek a következmények mérlegeléséért és az önkontrollért felelősek.

Egy fiatal például úgy gondolhatja, hogy egy buliban belefér egy olyan testi kapcsolat, amelyet józanul nem vállalna. Elfelejtheti a következményeket, figyelmen kívül hagyhatja a veszélyeket, vagy nem veszi észre, hogy a másik fél valójában nem szeretné az adott közeledést.

A különböző drogok eltérő módon hatnak. Egyesek fokozhatják a szexuális izgalom szubjektív érzését, mások csökkenthetik a félelmet vagy a gátlásokat, megint mások zavartságot, álmosságot vagy eszméletvesztést okozhatnak.

**A beleegyezés**

Különösen fontos az alkohol és a drogok hatása alatti beleegyezés kérdése. Ha valaki annyira bódult, zavart vagy öntudatlan, hogy nem képes megérteni a helyzetet és szabadon dönteni, nem tud érvényes beleegyezést adni. A másik ember kiszolgáltatott állapotának kihasználása nem szerelem, nem romantika, és nem bizonyítéka a vonzalomnak!

**Aki valóban tisztel, az nem használja ki a másik gyengeségét, hanem vigyáz rá!**

**A felelőtlen szex következményei**

Alkohol vagy drog hatása alatt könnyebben háttérbe szorulhat a felelősségteljes döntéshozatal.

Ennek több következménye lehet.

**Nem tervezett terhesség**: Egyetlen szexuális kapcsolatból is létrejöhet terhesség. Ez különösen nagy érzelmi, egészségügyi és életvezetési kihívást jelenthet egy még tanuló, önálló egzisztenciával nem rendelkező fiatal számára.

**Nemi úton terjedő fertőzések**: A szexuális úton terjedő fertőzések közé tartozik például: a chlamydia; a gonorrhoea (kankó); a szifilisz; a HPV-fertőzés; a herpesz; a HIV-fertőzés. Egyes fertőzések kezdetben tünetmentesek lehetnek, ezért valaki úgy is továbbadhatja őket, hogy nem tud a fertőzöttségéről!

**Lelki következmények:** Egy olyan szexuális kapcsolat után, amely nem saját, átgondolt döntésből született, megjelenhet a megbánás, a szégyenérzet, a szorongás, a bűntudat vagy az érzelmi bizonytalanság. Bántalmazás esetén pedig súlyosabb, akár hosszan tartó traumás következményekkel is számolni kell.

Fontos hangsúlyozni, hogy a bántalmazásért nem az áldozat felelős! Nem az ő hibája, ha valaki kihasználta a kiszolgáltatottságát.

**Amikor a drog a szexualitás eszközévé válik**

Egyes fiatalok azért fogyasztanak alkoholt vagy más szereket, mert úgy gondolják, így könnyebben oldódik a szorongásuk, bátrabbak lesznek, és könnyebben teremtenek intim kapcsolatot. Ez azonban veszélyes tanulási folyamatot indíthat el. A fiatal összekapcsolhatja a szexuális élményt a szerhasználattal, és idővel úgy érezheti, hogy csak alkohol vagy drog segítségével tud felszabadultan kapcsolódni. Ahelyett, hogy megtanulná kezelni a saját bizonytalanságát, a szorongását vagy az intimitástól való félelmét, egy külső szertől kezdheti várni a megoldást. A valódi intimitás azonban nem a gátlások elvesztéséből születik, hanem a bizalomból, az őszinteségből, a kölcsönös tiszteletből és az érzelmi biztonságból.

**A bulik rejtett veszélyei, amikor valaki elveszíti a kontrollt**

A fiatalok számára a bulizás a társasági élet természetes része lehet. A közös zene, a tánc, a beszélgetés és a baráti együttlét önmagában nem jelent veszélyt. A kockázat akkor növekszik, amikor a társaságban megjelenik a túlzott alkoholfogyasztás, a droghasználat vagy a másik ember határainak figyelmen kívül hagyása. Különösen veszélyes, ha valaki ismeretlen eredetű italt fogyaszt, őrizetlenül hagyja a poharát, vagy olyan személy társaságában marad, akiben nem bízik.

Bizonyos szerek, például a GHB súlyos álmosságot, zavartságot, emlékezetkiesést, eszméletvesztést és légzésdepressziót okozhatnak. Más tudatmódosító anyagok is okozhatnak hasonlóan veszélyes állapotot.

A fiataloknak tudniuk kell, hogy ne fogadjanak el ismeretlen eredetű italt vagy más szert; ne hagyják őrizetlenül a poharukat; figyeljenek egymásra, és ne hagyják magára rosszul lévő barátjukat; ne szálljanak be olyan autóba, amelyet alkohol vagy drog hatása alatt álló személy vezet; merjenek segítséget kérni, ha veszélyben érzik magukat!

Ha valaki hirtelen zavarttá, aluszékonnyá válik, nem ébreszthető vagy nehezen lélegzik, azonnal mentőt kell hívni a 112-es számon és értesíteni a szülőket is!

**Mit tanítsunk meg a fiataloknak?**

A legfontosabb, hogy a fiatal ne csak a veszélyeket ismerje, hanem legyenek konkrét eszközei is a helyzetek kezelésére. Tanítsuk meg neki, hogy joga van nemet mondani, akkor is, ha

mindenki más igent mond; nem tartozik senkinek szexuális kapcsolattal; nem kell alkoholt vagy drogot fogyasztania ahhoz, hogy elfogadják; nem kell bizonyítania a bátorságát a testi határai feladásával; bármikor elhagyhat egy számára kellemetlen vagy veszélyes helyzetet; ha bajba kerül, segítséget kérhet anélkül, hogy először a büntetéstől kellene félnie.

**Mit tehet a szülő?**

A szülőnek nemcsak a drogfogyasztás veszélyeiről kell beszélgetnie a gyermekével, hanem a szerelemről, a vonzalomról, a szexuális határokról és a felelősségről is! Ne várjuk meg, amíg a gyermek először kerül veszélyes helyzetbe! Beszélgessünk vele arról, hogy mit jelent a kölcsönös tisztelet, hogyan lehet felismerni a manipulációt, miért nem elfogadható a másik ember kiszolgáltatottságának kihasználása, és hogyan vigyázhat önmagára és a társaira.
A legfontosabb pedig, az hogy a gyermeknek tudnia kell, hogy ha egy buliban bajba kerül, felhívhatja a szüleit! Akkor is, ha alkoholt fogyasztott, akkor is, ha rossz döntést hozott, és akkor is, ha olyan helyzetbe került, amelyről nehéz beszélnie. A biztonságot adó szülői kapcsolat sokszor éppen akkor mutatja meg az értékét, amikor a fiatal hibázik.

**Útravaló**

A szexualitás nem pusztán testi élmény. Érzelmeket, bizalmat, felelősséget és következményeket is hordoz. Az alkohol és a drogok azonban elhomályosíthatják a döntéseinket, és olyan helyzetekbe sodorhatnak, amelyekben elveszítjük az önmagunk és mások feletti felelős figyelmet.

**Ne engedd, hogy egy pillanatnyi élmény elvegye tőled a döntés szabadságát! A tested, a méltóságod és a jövőd érték.**




## Milyen drogokkal találkozhatnak a fiatalok?

Nem minden veszélyes szer tűnik veszélyesnek. Van, amelyik cigarettára hasonlít, más édességnek, gyógyszernek vagy ártalmatlannak tűnő színes tablettának. A mai fiatalok egészen más drogpiaccal találkozhatnak, mint néhány évtizeddel ezelőtt. A hagyományos kábítószerek mellett megjelentek a szintetikus, úgynevezett dizájnerdrogok, az új pszichoaktív anyagok, valamint a gyógyszerekkel való visszaélések különböző formái. Ezek a szerek különböző módon hatnak az idegrendszerre. Vannak, amelyek felgyorsítják az agyműködést, mások lelassítják, megváltoztatják az érzékelést, vagy mesterségesen fokozzák az örömérzetet. A fiataloknak nem szükséges minden szer kémiai összetételét megtanulniuk, de fontos felismerniük a leggyakoribb csoportokat és azok veszélyeit.

### 1. Kannabisz, marihuána, fű, hasis

A kannabisz az egyik legismertebb és Európában leggyakrabban használt illegális drog. A növény pszichoaktív hatását elsősorban a THC (tetrahidrokannabinol) nevű vegyület okozza. Előfordulási formái: növényi anyag, gyanta, olaj és különböző koncentrátumok. A fiatalok gyakran úgy találkoznak vele, mint egy viszonylag ártalmatlan szerrel. Elterjedt az a tévhit, hogy mivel növényi eredetű, természetes, ezért nem lehet különösebben veszélyes.
Ez azonban súlyos tévedés!

**Hogyan hat az agyra?**

A THC az agy kannabinoid receptoraira hat, és megváltoztatja többek között az emlékezet, a figyelem, a tanulás, a koordináció és az érzelmi szabályozás működését.

**Lehetséges következményei**: romló rövid távú memória; koncentrációs és tanulási nehézségek; lassabb reakcióidő; szorongás, pánikroham; egyeseknél paranoiás gondolatok; pszichotikus tünetek, különösen arra hajlamos személyeknél.

A serdülőkori rendszeres kannabisz használat különösen aggasztó, mert az agy még fejlődik. A korai kezdés és a gyakori fogyasztás nagyobb kockázattal jár a későbbi problémás használatra és a kognitív, illetve mentális nehézségekre.

**2. Kokain, a hamis magabiztosság szere**

A kokain erős, központi idegrendszeri stimuláns. Általában fehér por formájában kerül forgalomba, de más formái is léteznek. Hatása viszonylag gyorsan jelentkezik. A fogyasztó átmenetileg energikusabbnak, magabiztosabbnak, éberebbnek érezheti magát.

**Hogyan hat az agyra?**

Megváltoztatja több ingerületátvivő anyag, különösen a dopamin, a noradrenalin és a szerotonin működését. Gátolja többek között ezek visszavételét, ezért fokozott idegrendszeri ingerlés alakulhat ki.

**Lehetséges következményei**: erős szívdobogás és vérnyomás-emelkedés; szívritmuszavar, szívinfarktus; nyugtalanság, agresszivitás; szorongás, pánik; alvászavar; erős sóvárgás és függőség.

Különösen veszélyes az alkohollal való együttes fogyasztása, mert a szervezetben kokain és alkohol jelenlétében egy további, kokaetilén nevű anyag is képződik, amely növeli a szív-érrendszeri és mérgezési kockázatot.

**3. Amfetamin és metamfetamin, a mesterséges pörgés**

Az amfetamin és a metamfetamin erős stimulánsok. Hatásukra a szervezet fokozott készenléti állapotba kerülhet. A fiatal úgy érezheti, hogy nincs szüksége alvásra, fáradhatatlan, tele van energiával, és minden feladatot képes elvégezni.

**Mi történik közben az agyban?**

Ezek a szerek jelentősen befolyásolják a dopamin és a noradrenalin működését. A túlzott idegrendszeri ingerlés azonban nem valódi energiatartalékokat teremt, hanem megterheli a szervezetet.

**Lehetséges következményei**: súlyos alvászavar; szorongás, ingerlékenység; fokozott pulzus és vérnyomás; túlmelegedés; paranoia, hallucinációk; erős pszichés függőség; hosszabb távon

memória és figyelmi problémák. A metamfetamin különösen erős függőségi kockázatú szer. A tartós használat súlyosan károsíthatja a testi és lelki egészséget.

**4. Ecstasy és MDMA, a hamis közelség érzése**

Az MDMA, közismert nevén ecstasy, gyakran tabletta vagy kristályos anyag formájában jelenik meg. A fiatalok elsősorban bulikban, fesztiválokon találkozhatnak vele. Hatása miatt egyesek úgy érzik, hogy közelebb kerülnek másokhoz, könnyebben megnyílnak, és intenzívebben élik át az érzelmeiket.

**Hogyan hat?**

Jelentősen megváltoztatja a szerotonin, valamint a dopamin és a noradrenalin működését.

**Lehetséges következményei**: túlmelegedés; veszélyes folyadék és sóháztartási zavarok; szapora szívverés; szorongás és pánik; alvászavar; hangulati problémák; memória és koncentrációs nehézségek.

Különösen veszélyes, hogy az illegális piacon ecstasyként árult tabletták összetétele és hatóanyagtartalma kiszámíthatatlan. Nem lehet biztosan tudni, hogy milyen anyagot és milyen mennyiségben tartalmaznak.

**5. GHB és GBL, az eszméletvesztés veszélye**

A GHB és a GBL olyan anyagok, amelyek erősen befolyásolják a központi idegrendszer működését. A GBL a szervezetben GHB-vá alakul. Ezek különösen veszélyesek, mert a hatásuk gyorsan súlyosbodhat, és kiszámíthatatlan mértékű tudatzavart okozhatnak.

**Lehetséges következményeik:** zavartság; emlékezetkiesés; súlyos álmosság; eszméletvesztés; légzésdepresszió; kóma.

**Miért fontos ez a szexualitás szempontjából?**

Ezek az anyagok az áldozat kiszolgáltatottságát okozhatják. Előfordulhat, hogy valaki nem tudja megvédeni magát, nem képes döntést hozni, és később nem emlékszik pontosan a történtekre. Az alkohol és a GHB együttes fogyasztása különösen veszélyes, mert egymás légzésre és tudatállapotra gyakorolt hatását súlyosbíthatják.

**Szintetikus kannabinoidok, a kiszámíthatatlan utánzatok**




**Amikor valami úgy néz ki, mint a marihuána, még egyáltalán nem biztos, hogy ugyanazt a hatást váltja ki!**

A fiatalok körében különösen veszélyesek azok az új pszichoaktív anyagok, amelyeket gyakran a kannabisz olcsóbb vagy könnyebben hozzáférhető utánzataként kínálnak. A köznyelvben biofű, herbál, varázsdohány vagy szintetikus fű néven is találkozhatunk velük. Nevük megtévesztő lehet, mert a „bio" szó természetes, ártalmatlan termékre utalhat. Ezek az anyagok azonban nem természetes gyógynövények, hanem mesterségesen előállított, pszichoaktív vegyületek.

**Mi az a szintetikus kannabinoid?**

A kannabisz növény természetes hatóanyaga a THC, amely az agy saját kannabinoid rendszerére hat. Ez a rendszer részt vesz többek között az emlékezet, a hangulat, az étvágy, a fájdalomérzet és a mozgás szabályozásában. A szintetikus kannabinoidokat laboratóriumban előállított vegyületekként fejlesztették ki. Ezek szintén az agy kannabinoid receptoraira hatnak, de sok közülük jóval erősebben és kiszámíthatatlanabbul aktiválja ezeket, mint a természetes THC. Fontos különbség, hogy a természetes THC és a szintetikus kannabinoidok nem azonos módon hatnak. A szintetikus változatok egy része teljes receptoragonistaként működik, vagyis sokkal erőteljesebb receptoraktivációt válthat ki. Ez magyarázza, hogy használatuk után akár súlyos mérgezés is kialakulhat.

**Hogyan kerülnek forgalomba?**

A szintetikus kannabinoidokat gyakran növényi törmelékre permetezik, majd dohányszerű anyagként vagy füstölhető keverékként árusítják.

**Megjelenésük megtévesztő lehet**: szárított növényi törmelék; színes vagy zöldes keverék; dohányszerű anyag; egyes esetekben folyadék, amelyet párologtató eszközökben használnak. A legnagyobb probléma az, hogy a fogyasztó rendszerint nem tudja, pontosan milyen vegyületet tartalmaz a termék, milyen mennyiségben van jelen a hatóanyag, és milyen más anyagokkal keverhették össze. Két azonos külsejű csomag tartalma is teljesen eltérő lehet. Még ugyanazon keveréken belül sem feltétlenül egyenletes a hatóanyag eloszlása.
Ezért különösen veszélyes az a tévhit, hogy ha valaki korábban már kipróbált egy ilyen anyagot, akkor legközelebb is ugyanarra a hatásra számíthat.

**Mi történik az agyban?**

Az agyban található kannabinoid receptorok közül a CB1 receptorok különösen fontosak. Ezek nagy számban találhatók az idegrendszer olyan területein, amelyek a memóriáért, a tanulásért, az érzelmekért és a mozgáskoordinációért felelősek. A szintetikus kannabinoidok ezekhez a receptorokhoz kapcsolódnak, és megváltoztatják az idegsejtek közötti kommunikációt. Mivel a serdülők agya még fejlődésben van, a rendszeres szerhasználat különösen aggályos! Befolyásolhatja a tanulást, a memóriát, az érzelmi szabályozást és a döntéshozatalt. A fiatal úgy érezheti, hogy a szer rövid időre megváltoztatja a hangulatát, de a háttérben olyan idegrendszeri folyamatok zajlanak, amelyek komoly veszélyt jelenthetnek az egészségére.

**Milyen tüneteket okozhatnak?** A szintetikus kannabinoidok hatása rendkívül változó. Egyes esetekben a kannabiszhoz hasonló tüneteket okozhatnak, máskor azonban sokkal súlyosabb reakciók jelentkezhetnek.

**Lelki és idegrendszeri tünetek:** erős szorongás és pánikroham; zavartság, tájékozódási nehézség; paranoia, üldöztetéses gondolatok; hallucinációk; agresszivitás vagy szélsőséges nyugtalanság; görcsroham; eszméletvesztés.

**Testi tünetek:** szapora szívverés; jelentős vérnyomás emelkedés; mellkasi fájdalom; hányinger és hányás; remegés; súlyos esetben szívritmuszavar és légzési problémák. Előfordulhat akut vesekárosodás, szív és érrendszeri szövődmény, illetve életveszélyes mérgezés is!

Függőség, amikor a szer veszi át az irányítást

A szintetikus kannabinoidok ismételt használata függőséghez vezethet. A fogyasztó egyre gyakrabban kívánhatja a szert, és nehezére eshet abbahagyni a használatát. A rendszeres fogyasztás abbahagyásakor elvonási tünetek is jelentkezhetnek, például: erős szorongás;

ingerlékenység; alvászavar; izzadás; remegés; hányinger; nyugtalanság.

Súlyosabb esetben orvosi segítségre lehet szükség. A függőség nem egyszerűen rossz szokás. Az agy jutalmazási és önszabályozási rendszereinek megváltozásával járó állapot, amelyből sokszor szakember segítségével lehet felépülni.

**Miért különösen veszélyes a serdülőkorban?**

A serdülőkor az agy fejlődésének meghatározó időszaka. Ekkor erősödnek meg azok az idegi kapcsolatok, amelyek később a tanulást, a döntéshozatalt, az önkontrollt és az érzelmi szabályozást segítik. A szintetikus kannabinoidok ebbe a fejlődési folyamatba avatkozhatnak be. Különösen veszélyeztetettek azok a fiatalok, akik korán kezdik a szerhasználatot; rendszeresen fogyasztanak; többféle tudatmódosító szert kombinálnak; szorongással, depresszióval vagy más lelki nehézséggel küzdenek; családi vagy kortársi környezetükben gyakori a szerhasználat. Nem mindenkinél jelentkeznek ugyanazok a következmények, de a kiszámíthatatlan összetétel és az erős hatás miatt különösen nagy a kockázat.

**Mit tegyen a szülő, ha gyanítja, hogy gyermeke ilyen szert fogyaszt?**

Elsősorban ne pánikba essen, hanem próbálja biztonságba helyezni a gyermekét!

**Figyelmeztető jel lehet** a hirtelen megváltozó viselkedés; szokatlan zavartság; indokolatlan félelem vagy agresszivitás; romló iskolai teljesítmény; titkolózás és új, szerhasználó társaság; szokatlan aluszékonyság vagy éppen szélsőséges nyugtalanság.

Ezek a jelek önmagukban nem bizonyítják a drogfogyasztást, de indokolhatják a nyugodt beszélgetést és szükség esetén szakember bevonását.

Ha a fiatal rosszul van, nem ébreszthető, görcsöl, mellkasi fájdalma van vagy nehezen lélegzik, azonnal hívni kell a 112-t! Nem szabad megvárni, amíg magától elmúlik a hatás.

A mentőknek fontos elmondani, ha felmerül a szerhasználat gyanúja. Ez nem a büntetésről, hanem az életmentő ellátásról szól.

**Mit kell megértenie a fiatalnak?**

A szintetikus kannabinoidok nem biztonságosabb változatai a természetes kannabisznak. Attól, hogy valami növényi törmeléknek látszik, vagy „biofűként” árulják, még nem lesz természetes vagy veszélytelen. A fiatalnak tudnia kell, hogy az ismeretlen összetételű szerek kipróbálása olyan kockázat, amelynek következményeit nem lehet előre kiszámítani.

**Nem tudhatod, mi van benne, nem tudhatod, hogyan hat rád, és nem biztos, hogy lesz lehetőséged visszafordítani a következményeket!**

**Útravaló**

A megtévesztő elnevezések és a divatos külső nem változtatnak a valóságon. Egy szer nem attól biztonságos, hogy természetesnek, legálisnak vagy ártalmatlannak nevezik.

A fejlődő agy különösen nagy érték. Érdemes megvédenünk, mert az életünk későbbi döntései, kapcsolataink és lehetőségeink is erre épülnek.

**Ne engedd, hogy egy ismeretlen szer döntsön helyetted a saját jövődről!**

## Szintetikus katinonok, a dizájner stimulánsok

**Amikor a szer energiát ígér, de valójában felőrli a szervezetet.**

Képzeljünk el egy fiatal fiút, aki egy buliban találkozik egy új szerrel. Azt hallja a társaitól, hogy ettől sokkal energikusabb lesz, nem fog elfáradni, bátrabbá válik, és egész éjszaka képes lesz táncolni. Nem lesz álmos, nem kell pihennie, és úgy érzi majd, mintha mindenre képes lenne. Első hallásra talán vonzónak tűnik. A valóság azonban egészen más!

A szintetikus katinonok olyan mesterségesen előállított stimulánsok, amelyek erőteljesen befolyásolják az agy működését. Átmenetileg fokozhatják az éberséget és az energikusság érzését, miközben jelentősen megterhelik a szívet, az idegrendszert és a szervezet egészét.

### Mi az a szintetikus katinon?

A katinon eredetileg egy természetes növényi eredetű vegyület, amely a khat (Catha edulis) nevű növény leveleiben található. A khatot elsősorban Afrika keleti részén és az Arab-félsziget egyes területein fogyasztják élénkítő hatása miatt. A szintetikus katinonok ennek a vegyületnek a mesterségesen előállított, kémiailag módosított változatai. Hatásuk sok tekintetben az amfetaminokéhoz hasonló. Ezek az anyagok az úgynevezett új pszichoaktív szerek, röviden NPS-ek közé tartoznak.

Az Európai Unió Kábítószerügyi Ügynöksége (EUDA) szerint a szintetikus katinonok az új pszichoaktív anyagok egyik jelentős csoportját alkotják. Az európai drogpiacon egyes szereket az amfetamin vagy a kokain olcsóbb alternatívájaként kínálnak, máskor pedig más drogok neve alatt árulnak. Ez különösen veszélyes, mert a fogyasztó nem feltétlenül azt az anyagot kapja, amelyről azt gondolja, hogy megvásárolta.

### Milyen neveken találkozhatunk velük?

A szintetikus katinonoknak számos változata létezik. A köznyelvben különböző utcai nevekkel találkozhatunk, de ezek nem mindig jelölnek pontosan meghatározott vegyületet.

**Néhány ismert képviselőjük**:

**Mefedron (4-MMC):** stimuláns hatású szer, amely az éberséget, az energikusságot és az eufória érzését fokozhatja.

**3-MMC:** a mefedronhoz hasonló hatású szintetikus stimuláns.

**3-CMC:** egy másik mesterséges katinon, amelynek összetétele és hatása eltérhet a többi rokon vegyületétől.

**4-CMC:** szintén stimuláns hatású új pszichoaktív anyag.

**NEP:** erős stimuláns hatású vegyület, amelyet egyes európai piacokon más katinonok helyett is értékesítettek.

**MDPHP és alfa-PHiP:** a pirrolidinofenonok közé tartozó stimulánsok, amelyek súlyos mérgezést és pszichés tüneteket is okozhatnak.

**Fontos!** Ezek nem felcserélhető anyagok, és hatásuk, erősségük, illetve mérgezési kockázatuk is különbözhet. A fiatalok számára különösen fontos megérteni, hogy az utcai elnevezés nem garancia a tényleges összetételre.

**Hogyan hatnak az agyra?**

A szintetikus katinonok elsősorban az agy ingerületátvivő rendszereit befolyásolják.

Különösen fontos három neurotranszmitter:

**Dopamin, a motiváció és jutalmazás hírvivője**: A dopamin szerepet játszik abban, hogy örömöt, motivációt és késztetést éljünk át. A szintetikus katinonok egy része fokozza a dopaminjelzést, ezért a fogyasztó intenzív jó érzést, izgatottságot és fokozott aktivitást tapasztalhat.

**Noradrenalin, az éberség és készenléti állapot hírvivője**: A noradrenalin részt vesz a figyelem és a szervezet stresszreakcióinak szabályozásában. Fokozott működése emelheti a pulzust, a vérnyomást és a test készenléti állapotát.

**Szerotonin, a hangulat és az érzelmi szabályozás egyik fontos hírvivője**: Egyes katinonok a szerotonin működését is jelentősen befolyásolják. Ez összefügghet az érzelmi állapot, a társas kapcsolódás és az érzékelés megváltozásával.

A különböző katinonok eltérő mértékben hatnak ezekre a rendszerekre. Nem mindegyik működik azonos módon. A mesterségesen fokozott idegrendszeri aktivitás azonban nem valódi energiát ad. A szervezet saját tartalékait mozgósítja, miközben egyre nagyobb terhelésnek van kitéve.

**Milyen hatásokat tapasztalhat a fogyasztó?**

A kezdeti hatásokat egyesek kellemesnek élhetik meg, ezért könnyen kialakulhat a vágy az élmény megismétlésére.

**Rövid távú hatások:** fokozott éberség és aktivitás; eufória, túlzott magabiztosság; csökkent fáradtságérzet; beszédesség, nyugtalanság; csökkent alvásigény; fokozott szexuális késztetés egyes szereknél; szapora szívverés és vérnyomás-emelkedés.

A kellemesnek tűnő kezdeti élmény azonban gyorsan átfordulhat kellemetlen vagy veszélyes állapotba.

**Súlyosabb következmények:** pánikroham; erős szorongás; paranoia, üldöztetéses gondolatok; agresszivitás; hallucinációk; veszélyes testhőmérséklet emelkedés;

szívritmuszavar; görcsroham; súlyos mérgezés. Egyes esetekben életveszélyes szív és érrendszeri szövődmények is kialakulhatnak.

**Miért nem tud a szervezet korlátlanul pörögni?**

A szervezetnek szüksége van alvásra, pihenésre, megfelelő táplálkozásra és regenerációra. A szintetikus stimulánsok azonban átmenetileg elnyomhatják a fáradtság érzését. A fiatal úgy érezheti, hogy nincs szüksége alvásra, miközben a szervezete egyre jobban kimerül.

A tartós ébrenlét önmagában is ronthatja: a figyelmet; a memóriát; az érzelmi szabályozást; a döntéshozatalt; a veszélyek felismerését. Ha ehhez még a szer közvetlen idegrendszeri hatása is társul, a fiatal különösen kiszolgáltatottá válhat.

**Függőség, amikor már nem az élményért, hanem a szerért él**

A szintetikus katinonok egyik jelentős veszélye a függőség kialakulása.

A dopaminrendszer erőteljes befolyásolása miatt a fogyasztó újra és újra keresheti az intenzív élményt. Idővel egyre több gondolata irányulhat a szer megszerzésére és használatára.

A függőség kialakulásakor a szerhasználat egyre fontosabbá válik; háttérbe szorulhatnak a tanulmányok és a családi kapcsolatok; romolhat az önkontroll; erős sóvárgás jelentkezhet; a szer elhagyása nehézséget okozhat. A használat abbahagyása után jelentkezhet kimerültség, aluszékonyság, levertség, szorongás, ingerlékenység és depresszív hangulat.

Fontos, hogy a függőség nem egyszerűen gyenge akaraterő. Olyan állapot, amelyben az agy jutalmazási, motivációs és önszabályozási rendszerei is megváltoznak.

**Szintetikus katinonok és szexualitás, amikor a vágy elválik a felelősségtől**

Ez a téma különösen fontos a 14-18 éves fiatalok számára!

Egyes szintetikus katinonok fokozhatják a szexuális izgalom vagy a közelség érzését, csökkenthetik a gátlásokat, és megváltoztathatják a másik emberhez való kapcsolódást.

A fiatal úgy érezheti, hogy bátrabb, vonzóbb, felszabadultabb, és könnyebben kezdeményez intim kapcsolatot. De fontos különbséget tenni a fokozott szexuális késztetés és a valódi érzelmi intimitás között. A szer hatására jelentkező izgalom nem jelent mélyebb szerelmet, bizalmat vagy kötődést. Nem pótolja az érzelmi biztonságot és a kölcsönös tiszteletet.

A veszélyek közé tartozhat a szexuális határok figyelmen kívül hagyása; a beleegyezés félreértelmezése; a nemi úton terjedő fertőzések kockázata; a kiszolgáltatott helyzetek kialakulása; az ismételt szerhasználathoz kapcsolódó szexuális viselkedés.

Egyes katinonokat a felnőttek körében a chemsex nevű jelenséggel kapcsolatban is vizsgáltak. Ez azt jelenti, hogy valaki tudatmódosító szereket használ szexuális együttlétek előtt vagy alatt. Ez a szerhasználat és a szexualitás veszélyes összekapcsolódásához vezethet.

A fiataloknak azt is meg kell érteniük, hogy a szexuális vágy nem jogosít fel senkit a másik ember határainak átlépésére.

**A valódi intimitás nem a gátlások elvesztéséből, hanem a bizalomból, a tiszteletből és a felelősségből születik.**

**Miért különösen veszélyes az alkohol és a katinonok együttes fogyasztása?**

A fiatalok sokszor nem egyetlen szert fogyasztanak. Előfordulhat, hogy alkohollal, más stimulánsokkal vagy gyógyszerekkel kombinálják a drogokat. Ez különösen veszélyes, mert a különböző anyagok hatásai kiszámíthatatlanul összeadódhatnak vagy módosíthatják egymást. Az alkohol például nem semlegesíti a stimulánsok hatását. A fiatal kevésbé érzékelheti a részegségét vagy a kimerültségét, miközben a szervezete továbbra is jelentős terhelés alatt áll. A következmények között szerepelhet fokozott szív és érrendszeri terhelés; veszélyes vérnyomás és pulzusváltozás; kiszáradás és túlmelegedés; zavartság és kontrollvesztés; súlyos mérgezés. A többféle szer együttes fogyasztása ezért különösen nagy kockázatot jelent.

**Mit tehet a szülő és a pedagógus?**

A megelőzésben fontos, hogy a felnőttek ne csak a hagyományos drogokról beszéljenek. A fiataloknak tudniuk kell, hogy a színes tabletták, kristályos anyagok vagy ártalmatlannak tűnő porok is komoly veszélyt jelenthetnek.

Figyeljünk a következő változásokra: tartós alvászavar; szélsőséges hangulatingadozás; indokolatlan izgatottság vagy agresszivitás; hirtelen romló iskolai teljesítmény; szokatlan kimerültség; titkolózás és megváltozott társas kapcsolatok. Ezek önmagukban nem bizonyítják a szerhasználatot, de figyelmeztető jelek lehetnek.

Ha felmerül a drogfogyasztás gyanúja, a megszégyenítés helyett nyugodt, őszinte beszélgetésre és szükség esetén addiktológiai vagy gyermekpszichiátriai segítségre van szükség. Súlyos rosszullét, mellkasi fájdalom, görcsroham, zavartság vagy túlmelegedés esetén azonnal hívjuk a 112-t!

**Útravaló**

A mesterségesen előidézett pörgés nem valódi erő, a pillanatnyi eufória pedig nem valódi boldogság. Az emberi testnek és agynak szüksége van természetes ritmusra, pihenésre, kapcsolatokra és érzelmi biztonságra. A drogok ezt a természetes egyensúlyt felboríthatják.

**Ne keverd össze a pillanatnyi izgalmat az életörömmel, a mesterséges bátorságot az önbizalommal, és a gátlások elvesztését a szabadsággal!**

## Hallucinogének, amikor megváltozik a valóság érzékelése

**Mi történik, amikor az ember már nem úgy látja, hallja és érzékeli a világot, ahogyan az valójában van?**

Képzeljünk el egy fiatalt, aki egy társaságban kipróbál egy olyan szert, amelyről azt hallotta, hogy különleges élményeket nyújt. Azt mondják neki, hogy a színek élénkebbek lesznek, a zene egészen másként szól majd, az idő lelassul, és olyan dolgokat is átélhet, amelyeket józan állapotban elképzelni sem tudna.

Eleinte talán kíváncsiság vezeti. Szeretné megtapasztalni, milyen érzés megváltozott tudatállapotban lenni. Nem gondol arra, hogy közben elveszítheti a kapcsolatát a valósággal, megijedhet a saját gondolataitól, vagy olyan dolgokat láthat és hallhat, amelyek valójában nincsenek jelen. A hallucinogének különleges veszélye, hogy nemcsak a hangulatot vagy az energiaszintet változtatják meg, hanem az érzékelést és a valóság értelmezését is.

**Mi az a hallucinogén?**

A hallucinogének olyan pszichoaktív anyagok, amelyek megváltoztatják az ember érzékelését, gondolkodását, érzelmeit és a környezetéről alkotott képét.

A fogyasztó másként érzékelheti a színeket és a formákat; megváltozott hangélményeket tapasztalhat; elveszítheti az időérzékét; úgy érezheti, mintha eltávolodott volna a saját testétől; olyan dolgokat láthat vagy hallhat, amelyek nincsenek jelen; szélsőséges érzelmi állapotokat élhet át. Nem minden hallucinogén hat egyformán. A különböző szerek más-más agyi rendszereket befolyásolnak, ezért hatásaik és veszélyeik is eltérnek.

**Érdemes két nagyobb csoportot megkülönböztetnünk:**

Klasszikus pszichedelikumok: például LSD, pszilocibin és meszkalin.

Disszociatív szerek: például ketamin és PCP, amelyek a valóság és a saját test érzékelését változtathatják meg.

**1. LSD**, amikor a valóság kaleidoszkóppá változik

Az LSD (lizergsav-dietilamid) az egyik legismertebb hallucinogén. Szintetikus úton előállított pszichoaktív anyag, amely rendkívül erősen befolyásolja az agy érzékelési és gondolkodási folyamatait. Hatását elsősorban a szerotonin 5-HT2A receptorain keresztül fejti ki. A szerotonin fontos szerepet játszik a hangulat, az érzékelés, az alvás és több más idegrendszeri folyamat szabályozásában.

**Mit tapasztalhat a fogyasztó?** A színek szokatlanul élénkké válhatnak. A tárgyak mozgónak vagy hullámzónak tűnhetnek. Megváltozhat a hangok és a zene érzékelése. Az idő múlása teljesen másnak tűnhet. A gondolatok szokatlanul gyorsan vagy összefüggéstelenül követhetik egymást. Előfordulhatnak erős látomások és hallucinációk. Az LSD hatása hosszú ideig tarthat, gyakran több órán keresztül. A fogyasztó számára ez az idő akár végtelennek is tűnhet, különösen akkor, ha félelmetes élményeket tapasztal.

**A rossz utazás, amikor az élmény rémálommá válik**

A hallucinogének használatával kapcsolatban gyakran találkozhatunk a „bad trip”, vagyis rossz utazás kifejezéssel. Ez olyan intenzív, kellemetlen tudatállapot, amelyben a fiatal erős félelmet vagy pánikot élhet át; úgy érezheti, hogy elveszíti az irányítást önmaga felett; azt gondolhatja, hogy valami végzetes dolog fog történni; üldöztetéses gondolatokat tapasztalhat; elveszítheti a valóság helyes értelmezésének képességét.
Különösen veszélyes, ha a fiatal ilyenkor egyedül marad, vagy olyan környezetben tartózkodik, ahol baleset érheti. Az LSD hatása alatt nem feltétlenül tudja megkülönböztetni a valós veszélyt a szer által kiváltott érzékcsalódástól.

**2. Pszilocibin, a varázsgombák veszélyei**

A pszilocibin bizonyos gombafajokban természetesen előforduló hallucinogén vegyület. A szervezetben pszilocinná alakul, amely elsősorban a szerotoninrendszerre hat.
A köznyelvben varázsgombának is nevezik az ilyen hatóanyagot tartalmazó gombákat.
A fogyasztók beszámolhatnak megváltozott szín és hangérzékelésről; különös látomásokról; az időérzék megváltozásáról; intenzív érzelmi élményekről; a saját személyiség vagy a környezet szokatlan megéléséről. A hatás azonban nem mindig kellemes. Erős szorongás, pánik, zavartság és akár pszichózisszerű állapot is kialakulhat.
Különösen veszélyes, hogy a vadon gyűjtött gombák között mérgező fajok is vannak. Egyes mérgező gombák összetéveszthetők a pszichoaktív fajokkal, és súlyos, akár halálos mérgezést okozhatnak! A természetes eredet tehát ebben az esetben sem jelent biztonságot.

**3. DMT és ayahuasca, rendkívül intenzív tudatállapotok**

A DMT (dimetiltriptamin) egy erős pszichedelikus vegyület, amely természetes formában is előfordul bizonyos növényekben. Az ayahuasca olyan növényi főzet, amely DMT tartalmú növényt és a DMT lebontását gátló hatású növényi összetevőket tartalmaz. A fogyasztók rendkívül intenzív érzékelési és érzelmi élményekről számolhatnak be.
Előfordulhat erős látomásélmény; a test és a környezet érzékelésének megváltozása; a valóságtól való elszakadás érzése; intenzív félelem vagy eufória; zavartság és pánik.
Az ilyen élmények nem jelentenek automatikusan valódi lelki fejlődést vagy spirituális felismerést. A szer által előidézett tudatállapotban az ember elveszítheti a tapasztalatok kritikus értékelésének képességét. Az ellenőrizetlen körülmények között alkalmazott ayahuasca különösen kockázatos lehet, mert más gyógyszerekkel és pszichoaktív szerekkel veszélyes kölcsönhatásba léphet.

**4. Meszkalin, a kaktuszban található hallucinogén**

A meszkalin bizonyos kaktuszfajokban, például a peyote kaktuszban természetesen előforduló pszichoaktív vegyület. Hatása a klasszikus pszichedelikumokéhoz hasonló, megváltoztatja a szín és formavilág érzékelését, a gondolkodást és az érzelmi reakciókat.

Lehetséges következményei: látási torzulások; hányinger és hányás; szorongás; szapora szívverés; vérnyomás emelkedés; zavartság és pánik. A természetes eredet itt sem jelent veszélytelenséget.

**5. Ketamin, amikor az ember elszakad a saját testétől**

A ketamint fontos külön kezelni, mert nem klasszikus hallucinogén, hanem disszociatív szer. Eredetileg orvosi érzéstelenítőként alkalmazzák, megfelelő adagolás és szakorvosi felügyelet mellett. Illegális használata azonban súlyos veszélyekkel járhat. A ketamin elsősorban az agy glutamát rendszerének NMDA receptorait befolyásolja.

A fogyasztó úgy érezheti mintha kívülről látná saját testét; mintha lebegne; mintha megszűnne a kapcsolata a környezetével; mintha nem tudná irányítani a mozgását; mintha álomban vagy egy másik valóságban lenne. Ezt az állapotot disszociációnak nevezzük. Nagyobb mennyiség esetén súlyos zavartság, mozgásképtelenség, eszméletvesztés és légzési problémák is előfordulhatnak. A rendszeres ketaminhasználat függőséghez, memóriazavarokhoz és súlyos húgyhólyag károsodáshoz vezethet.

**6. PCP, a valóság és az önkontroll elvesztése**

A PCP (fenciklidin) szintén disszociatív hatású szer. Eredetileg érzéstelenítőként fejlesztették ki, de súlyos mellékhatásai miatt humán orvosi alkalmazását megszüntették. Hatására megváltozhat a fájdalomérzet, a mozgáskoordináció és a környezet érzékelése.

Lehetséges következményei súlyos zavartság; agresszív vagy kiszámíthatatlan viselkedés; hallucinációk; paranoia; mozgászavar; görcsroham; eszméletvesztés.

Különösen veszélyes, hogy a szer hatása alatt a fogyasztó nem feltétlenül érzékeli megfelelően a saját testi állapotát és a környezetéből érkező veszélyeket.

**Miért különösen veszélyesek ezek a szerek a serdülőkorban?**

A serdülőkorban az agy még fejlődik. Az érzelmi szabályozás, a memória, az önkontroll és a döntéshozatal idegrendszeri kapcsolatai tovább érnek. A hallucinogének és disszociatív szerek ezt a működést jelentősen megzavarhatják.

Különösen nagy kockázatot jelenthetnek azoknál a fiataloknál, akik szorongásos vagy depressziós tünetekkel küzdenek; pszichotikus betegségre való hajlammal rendelkeznek; korábban már tapasztaltak súlyos lelki krízist; többféle tudatmódosító szert fogyasztanak; ismételten használják ezeket az anyagokat.

Egyes esetekben a szerhasználat pszichotikus tüneteket válthat ki vagy súlyosbíthat, különösen arra hajlamos személyeknél. Ritkán tartós érzékelési zavar is kialakulhat. Ezt hallucinogén-perzisztáló érzékelési zavarnak (HPPD) nevezik. Ilyenkor a szer hatásának elmúlása után is visszatérhetnek bizonyos látási torzulások, fényudvarok vagy mozgó tárgyakhoz kapcsolódó utóképek.

**Hallucinogének és szexualitás, amikor a valóságérzékelés is megváltozik**

A hallucinogének és disszociatív szerek használata különösen veszélyes lehet intim helyzetekben. A fiatal nem feltétlenül képes megfelelően felismerni a másik ember szándékait, értelmezni a saját érzéseit, vagy felelősen dönteni a testi közelségről.

Előfordulhat a saját test érzékelésének megváltozása; a félelem vagy a biztonságérzet torzulása; a másik ember viselkedésének félreértelmezése; a szexuális határok felismerésének nehézsége; kiszolgáltatott helyzet kialakulása.

Különösen fontos megérteni, hogy a szer hatása alatt álló, zavart vagy tudatát vesztett ember nem valószínű, hogy képes szabadon és tudatosan dönteni egy szexuális kapcsolatról!

A másik ember ilyen állapotának kihasználása súlyos visszaélés!

**Függőség kialakulásának veszélye**

A klasszikus pszichedelikumok, például az LSD és a pszilocibin általában nem okoznak olyan testi függőséget, mint például az alkohol vagy az opioidok. Gyors tolerancia is kialakulhat velük szemben. Ez azonban nem jelenti azt, hogy veszélytelenek vagy, hogy ne alakulhatna ki pszichés függőség. Egyes emberek újra és újra kereshetik a megváltozott tudatállapotot, menekülhetnek a hétköznapi problémáik elől, vagy úgy érezhetik, hogy csak ezekkel a szerekkel képesek különleges élményeket átélni. A ketamin és a PCP esetében szintén kialakulhat problémás, ismétlődő használat és függőség.

**Mit tehet a szülő?**

A szülőnek fontos megértenie, hogy a hallucinogének kipróbálása mögött is állhat kíváncsiság, kortársnyomás, lelki menekülés vagy a különleges élmények keresése. Beszélgessünk a gyermekkel arról, hogy nem minden élmény biztonságos, ami különlegesnek tűnik; az érzékelés megváltozása elferdíti a valóságot; a természetes eredet nem jelent veszélytelenséget; az ismeretlen összetételű szerek különösen kiszámíthatatlanok, és hogy a mentális egészség legalább olyan fontos, mint a testi egészség.

Ha a fiatal szerhasználat után hallucinál, erősen zavart, pánikol, görcsöl vagy elveszíti az eszméletét, azonnal orvosi segítségre van szükség. Súlyos tüneteknél hívjuk a 112-t!

**Útravaló**

A hallucinogének használatával elveszítik a kapcsolatukat a valósággal, emiatt roppant veszélyes és kiszolgáltatott helyzetben kerülhetnek.

A különleges élmények keresése természetes emberi kíváncsiság lehet, de nem minden vágyunknak kell engedni, fontos védeni magunkat, mert vannak élmények, amelyek után nem gazdagabbak, hanem sérülékenyebbek és kiszolgáltatottabbak leszünk.

**Ne engedd, hogy egy mesterségesen megváltoztatott tudatállapot megfosszon a valóságtól, és elvegye tőled az önmagad és a döntéseid feletti irányítást!**

## Gyógyszerekkel való visszaélés, amikor a legális szer is veszélyessé válik

**Attól, hogy valamit gyógyszernek nevezünk, még nem biztos, hogy minden körülmények között biztonságos.**

A gyógyszerek fontos szerepet töltenek be az egészségünk megőrzésében és a betegségek kezelésében. Segíthetnek a fájdalom csillapításában, az alvászavarok enyhítésében, a figyelem javításában vagy bizonyos lelki betegségek kezelésében. Az orvos által előírt módon, megfelelő adagban alkalmazva sok ember életminőségét javítják.

A probléma akkor kezdődik, amikor valaki nem a saját betegségére, nem az orvos utasítása szerint, vagy nem megfelelő mennyiségben használja ezeket a készítményeket.

A fiatalok körében is előfordulhat, hogy valaki azért vesz be egy gyógyszert, mert szeretne jobban aludni, nyugodtabb lenni, tovább tanulni, fogyni, energikusabbá válni, vagy egyszerűen kipróbálni valamit, amiről a társaitól hallott. Ilyenkor a gyógyszer már nem gyógyító eszköz, hanem tudatmódosító szerként kerül használatba.

### Miért nyúlnak a fiatalok gyógyszerekhez?

A gyógyszerekkel való visszaélés hátterében sokszor ugyanazok a motivációk állnak, amelyekről az előző fejezetben is beszéltünk.

A fiatal szeretné csökkenteni a szorongását; nehezen viseli az iskolai vagy családi stresszt; alvászavarokkal küzd; jobb teljesítményt szeretne elérni; szeretne megszabadulni a fáradtságtól; a társai nyomására próbál ki egy készítményt vagy úgy gondolja, hogy a gyógyszer biztonságosabb, mint az illegális drog.

Különösen veszélyes az a gondolat, hogy ha egy gyógyszert orvos ír fel, akkor az bárki számára, bármilyen mennyiségben biztonságos! Egy gyógyszer hatása függ az életkortól, az egészségi állapottól, az adagolástól, más gyógyszerektől és az egyéni érzékenységtől is.

### 1. Nyugtatók és szorongásoldók, amikor a megnyugvás függőséggé válhat

A nyugtatók és szorongásoldók egy része a benzodiazepinek csoportjába tartozik. Ezeket orvosi javallattal szorongás, bizonyos alvászavarok és más egészségügyi problémák

kezelésére alkalmazzák. A gyógyszerek az idegrendszer gátló működését erősítik, többek között a GABA nevű ingerületátvivő anyag hatását fokozzák.

Helytelen használat esetén azonban álmosság; figyelemzavar; memóriazavar; koordinációs problémák; zavartság; hozzászokás és függőség alakulhat ki.

Különösen veszélyes az alkohollal vagy opioidokkal való kombinálás, mert súlyos légzésdepressziót, eszméletvesztést és akár halált is okozhat!

A fiataloknak meg kell érteniük, hogy más ember gyógyszerét bevenni nem ártatlan kísérletezés!

**2. Altatók, amikor az alvás mesterséges megoldássá válik**

A serdülőkorban gyakori lehet az alvásritmus felborulása. A késő esti telefonhasználat, a tanulási terhek, a szorongás és az érzelmi problémák mind megnehezíthetik az elalvást. Egyes fiatalok ilyenkor altatóhoz nyúlnak, mert gyors megoldást szeretnének.

Az altatók egy része az idegrendszer működésének lassításával segíti az elalvást. Nem megfelelő használatuk azonban memóriazavart, nappali álmosságot, zavartságot és függőséget okozhat. A legfontosabb, hogy az alvászavar okát kell megkeresni, nem pedig ellenőrizetlen gyógyszerhasználattal elfedni. A rendszeres alvás, a képernyőhasználat csökkentése, a megfelelő napirend és szükség esetén az orvosi segítség sokkal biztonságosabb út.

**3. Stimuláns hatású gyógyszerek, amikor a jobb teljesítmény ára túl magas**

Egyes receptköteles gyógyszereket figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD) kezelésére alkalmaznak. Ezek megfelelő diagnózis és orvosi ellenőrzés mellett segíthetnek a figyelem és az önszabályozás javításában. A probléma akkor jelentkezik, amikor egészséges fiatalok orvosi javallat nélkül, tanulási teljesítményük fokozása érdekében próbálják használni ezeket. Elterjedhet az a tévhit, hogy egy ilyen gyógyszerrel könnyebb éjszakába nyúlóan tanulni, jobban lehet koncentrálni, és kevesebb alvásra van szükség. A valóságban az ilyen szerek nem helyettesítik a tanulást, a pihenést és a megfelelő felkészülést.

Helytelen használatuk okozhat szapora szívverést; vérnyomás emelkedést; szorongást és ingerlékenységet; alvászavart; étvágycsökkenést; pszichés függőséget. A teljesítmény nem ér annyit, hogy közben veszélyeztessük az egészségünket!

**4. Fájdalomcsillapítók, amikor a gyógyszerrel való visszaélés észrevétlenül kezdődik**

Nem minden gyógyszerrel való visszaélés jár tudatmódosító hatással. Egyes fiatalok például túl gyakran vagy az előírtnál nagyobb mennyiségben vesznek be fájdalomcsillapítókat, mert azt gondolják, hogy a több gyógyszer gyorsabban megszünteti a fájdalmat. Ez azonban veszélyes lehet!

Bizonyos fájdalomcsillapítók túladagolása súlyos májkárosodást, más készítményeké gyomor-bélrendszeri vérzést vagy vesekárosodást okozhat. Az opioid tartalmú fájdalomcsillapítókról már korábban beszéltünk, ezért itt nem ismétlem meg azok részletes ismertetését. A lényeg, hogy a fájdalomcsillapítók sem veszélytelenek, és az adagolásuknál mindig be kell tartani az orvosi vagy betegtájékoztatóban szereplő előírásokat.

**5. Gyógyszerek, alkohol és szexualitás**

A gyógyszerekkel való visszaélés a szexualitás területén is komoly veszélyeket jelenthet. Egyes fiatalok azért használnak nyugtatókat vagy más szereket, mert szeretnék csökkenteni a gátlásaikat, a szorongásukat, vagy könnyebben szeretnének közeledni valakihez.

Ez azonban nem oldja meg az intimitással kapcsolatos nehézségeket!

A tudatmódosító hatású gyógyszerek ronthatják a döntéshozatalt; csökkenthetik a veszélyérzékelést; memóriazavart okozhatnak; megnehezíthetik a saját határok érvényesítését; kiszolgáltatott helyzetet teremthetnek.

A nyugtatók és az alkohol együtt különösen veszélyesek. A két szer együttesen súlyos tudatzavart és légzésdepressziót okozhat. A fiataloknak tudniuk kell, hogy a gyógyszer nem eszköz arra, hogy könnyebben elviseljék a számukra kellemetlen vagy félelmetes intim helyzeteket. A valódi biztonságot nem egy tabletta, hanem az őszinte kommunikáció, a bizalom és a kölcsönös tisztelet adja.

**6. Hogyan előzhetjük meg a gyógyszerekkel való visszaélést?**

A megelőzés a családban kezdődik! Fontos, hogy a gyermek lássa, hogy a szülők is felelősen használják a gyógyszereiket, nem vesznek be minden apró kellemetlenségre automatikusan valamilyen tablettát, és nem adják oda másnak a saját receptköteles készítményeiket.

Néhány fontos szabály:

Soha ne vegyél be másnak felírt gyógyszert!

Ne változtass önállóan az adagoláson!

Ne kombinálj gyógyszert alkohollal vagy más szerekkel!

Ne használj gyógyszert tanulási teljesítmény fokozására orvosi javallat nélkül!

Ne oszd meg másokkal a saját gyógyszereidet!

Kérj segítséget, ha úgy érzed, hogy egy gyógyszer nélkül már nem tudsz aludni, megnyugodni vagy működni!

**Mit tehet a szülő és a pedagógus?**

Ne csak akkor beszéljünk a gyógyszerekről, amikor már probléma van! Tanítsuk meg a gyermeknek, hogy a gyógyszerek nem kísérleti eszközök, és nem szabad mások tanácsára, orvosi ellenőrzés nélkül használni őket, mert veszélybe kerülhet az életük.

Ha azt tapasztaljuk, hogy a fiatal rendszeresen gyógyszert kér, mások készítményei iránt érdeklődik, vagy titokban szed valamit, próbáljuk megérteni a háttérben álló okokat. Lehet, hogy alvászavarral, szorongással, teljesítménykényszerrel vagy lelki problémával küzd. A megoldás nem a megszégyenítés, hanem a megfelelő segítség megtalálása.

**Útravaló**

A gyógyszer gyógyíthat, de helytelen használata árthat is. A különbséget az orvosi javallat, a megfelelő adagolás és a felelős alkalmazás jelenti.

Ne keressünk minden lelki vagy testi nehézségre gyors, mesterséges megoldást! Tanuljuk meg felismerni, mikor van szükség pihenésre, beszélgetésre, életmódváltásra vagy szakember segítségére.

**A gyógyszer nem játék, nem teljesítményfokozó és nem menekülési útvonal. A saját egészségünkért való felelősségvállalás az érettség egyik jele.**

## Szerves oldószerek és belélegezhető anyagok, amikor a levegő is méreggé válhat

Amikor drogokról beszélünk, általában tablettákra, porokra, növényi eredetű szerekre vagy különböző folyadékokra gondolunk. Kevesebben tudják azonban, hogy bizonyos hétköznapi termékek is alkalmasak lehetnek tudatmódosításra. Egyes fiatalok ragasztók, hígítók, festékek, aeroszolos termékek vagy gázok gőzeit lélegzik be azért, hogy rövid ideig bódult állapotba kerüljenek. Ezeket az anyagokat összefoglalóan **inhalánsoknak**, vagyis belélegezhető, tudatmódosító hatású anyagoknak nevezzük. A veszélyük különösen nagy, mert sokszor nem illegális drogokról van szó, hanem olyan termékekről, amelyek egy háztartásban, műhelyben vagy garázsban is megtalálhatók.

### 1. Milyen anyagokról beszélünk?

A belélegezhető anyagok több különböző csoportba tartoznak. Nem azonos a kémiai összetételük, de közös bennük, hogy belélegezve mérgező hatást gyakorolhatnak a szervezetre.

**Szerves oldószerek**

Ilyenek lehetnek például a festékhígítók és festékoldók; egyes ragasztók; lakkok és oldószeres tisztítószerek; bizonyos ipari és háztartási oldószerek. Ezek gőzei a légutakon keresztül jutnak a szervezetbe, majd a vérárammal elérhetik az agyat és más szerveket.

**Aeroszolok és hajtógázok**

Ebbe a csoportba tartozhatnak egyes dezodorok; festékszóró aeroszolok; tisztító és egyéb permetező termékek; hajtógázt tartalmazó készítmények. A veszélyt nemcsak a bennük lévő vegyi anyag, hanem a belélegzett gázok oxigénkiszorító hatása is jelentheti.

**Üzemanyagok és gázok**

A benzin és más üzemanyagok gőzei mérgezők lehetnek. Az öngyújtókban és egyes palackokban található cseppfolyósított szénhidrogéngázok, például a bután és a propán, szintén súlyos veszélyt jelentenek.

**Dinitrogén-oxid, a „kéjgáz”[1]**

A dinitrogén-oxid nem szerves oldószer, hanem különálló vegyület. Orvosi környezetben megfelelő ellenőrzés mellett érzéstelenítésre és fájdalomcsillapításra használják, de szabadidős célú alkalmazása komoly kockázatokkal jár. Ismételt használata B12 vitamin hiányhoz, idegrendszeri károsodáshoz, zsibbadáshoz, járási nehézséghez és akár tartós mozgásproblémákhoz is vezethet. A nem megfelelő körülmények között történő belélegzés oxigénhiányt és eszméletvesztést okozhat.

Kéjgáznak azért nevezik, mert rövid ideig eufóriát, nevetést és kellemesnek tűnő érzéseket válthat ki. A név azonban félrevezető, a pillanatnyi jókedv mögött súlyos oxigénhiány és idegrendszeri károsodás veszélye is meghúzódhat. A szer hatása alatt átélt felszabadultság nem azonos a valódi intimitással! A szeretetteljes szexualitás alapja a józanság, a kölcsönös tisztelet, a biztonság és a szabad döntés.

**2. Hogyan hatnak ezek az anyagok az agyra?**

A belélegzett vegyi anyagok egy része nagyon gyorsan felszívódik a tüdőn keresztül, és a vérárammal eljut az agyba. Mivel az agy különösen érzékeny a mérgező vegyületekre, már rövid idő alatt is kialakulhat szédülés és zavartság; beszéd- és mozgáskoordinációs zavarok; ítélőképesség-romlás; emlékezetkiesés; hallucinációk; eszméletvesztés.

Egyes anyagok a központi idegrendszer működését általánosan lassítják, mások közvetlenül károsítják az idegsejteket. A hatás nem kiszámítható, függ az anyagtól, a koncentrációtól, az expozíció időtartamától és az egyéni érzékenységtől.

A kamaszkorban mindez különösen aggasztó, mert az agy fejlődése még nem fejeződött be. A tanulásért, a döntéshozatalért, az önkontrollért és a következmények mérlegeléséért felelős idegrendszeri hálózatok még érnek.

[1] A „kéjgáz” elnevezés a 18-19. század fordulójáról származik, amikor felfedezték és kísérletezni kezdtek vele. 1772-ben Joseph Priestley angol tudós előállította a dinitrogén-oxidot. 1799-ben Humphry Davy brit kémikus saját magán is kipróbálta a gázt, és megfigyelte, hogy belélegzése nevetést, jókedvet, eufóriát és megváltozott érzékelést válthat ki. A korabeli bemutatókon az emberek nevetgéltek, szokatlanul viselkedtek, ezért terjedt el az angol laughing gas, vagyis „nevetőgáz” elnevezés. A kellemesnek tűnő hatás megtévesztő lehet. A dinitrogén-oxid megváltoztathatja az érzékelést; szédülést, zavartságot és koordinációs zavart okozhat; oxigénhiányhoz és eszméletvesztéshez vezethet; rendszeres használata károsíthatja a B12-vitamin működését, ami idegrendszeri sérüléseket, zsibbadást és járási nehézséget okozhat. Érdekesség: a dinitrogén-oxidot ma is alkalmazzák az orvostudományban, például fájdalomcsillapításra és érzéstelenítésre, de ellenőrzött körülmények között, megfelelő oxigénellátás mellett.

**3. Miért különösen veszélyesek?**

Ezeknek az anyagoknak az egyik legnagyobb veszélye, hogy **akár egyetlen alkalommal is életveszélyes állapotot idézhetnek elő**!

**Lehetséges következmények:**

**Oxigénhiány:** egyes gázok kiszoríthatják a levegőből az oxigént, így az agy és más szervek nem jutnak elegendő oxigénhez.

**Szívritmuszavar:** bizonyos oldószerek és hajtógázok érzékenyebbé tehetik a szívet a veszélyes ritmuszavarokra. Súlyos esetben hirtelen szívmegállás is bekövetkezhet.

**Fulladás és eszméletvesztés:** a mérgezés miatt a légzés lelassulhat vagy elégtelenné válhat. Az eszméletvesztés önmagában is veszélyes, különösen hányás esetén.

**Idegrendszeri károsodás:** egyes anyagok ismételt vagy tartós belégzése memóriazavarokat, figyelemproblémákat, mozgáskoordinációs zavarokat és más idegrendszeri tüneteket okozhat.

**Máj és vesekárosodás:** bizonyos oldószerek a belső szerveket is károsíthatják.

Fontos megérteni, hogy nem minden anyag okoz minden felsorolt következményt, de egyik ilyen terméket sem szabad tudatmódosítás céljából belélegezni.

**4. Miért próbálhatják ki a fiatalok?**

A motiváció sokszor hasonló ahhoz, amit más szereknél is látunk: kíváncsiság és kísérletezés; kortársak nyomása; unalom és izgalomkeresés; problémák, szorongás vagy belső feszültség elől való menekülés; az a téves elképzelés, hogy ami legális és otthon is megtalálható, az nem lehet veszélyes.

A fiatal talán nem is gondolja, hogy drogot használ. Lehet, hogy csak egy „vicces próbálkozásnak” tekinti, amit a barátai ajánlottak. Éppen ezért fontos, hogy a szülők és pedagógusok ne csak a tiltott drogokról beszéljenek, hanem a hétköznapi termékek helytelen használatának veszélyeiről is.

**5. Miből gyanakodhat a szülő vagy pedagógus?**

Egyetlen jel önmagában nem bizonyítja a szerhasználatot, de több tünet együttes megjelenése figyelmeztető lehet.

Ilyenek például a szokatlan vegyszeres vagy oldószeres szag a ruhán, leheleten; festék vagy ragasztónyomok a ruhán, kézen vagy arcon; piros, irritált szem; szédülés, bizonytalan járás; elmosódott beszéd; szokatlan zavartság vagy álmosság; megmagyarázhatatlan fejfájás, hányinger; aeroszolos flakonok vagy oldószeres termékek indokolatlan felhalmozása.

A legfontosabb, hogy a szülő ne vádaskodással kezdjen. Inkább kérdezzen, hallgassa meg a fiatalt, és próbálja megérteni, mi történik vele.

**6. Mit tegyünk, ha felmerül a mérgezés gyanúja?**

Ilyenkor nem szabad várakozni, mert a belélegezhető anyagok okozta rosszullét gyorsan súlyosbodhat.

**Ha a fiatal rosszul van,** akkor vigyük biztonságos, friss levegőjű környezetbe. Hívjuk azonnal a 112-t, ha zavart, nehezen lélegzik, elájul, görcsöl, mellkasi panasza van vagy nem reagál megfelelően. Ne hagyjuk egyedül! Ha eszméletlen, de normálisan lélegzik, helyezzük stabil oldalfekvésbe! Ha nem lélegzik normálisan, kövessük a mentésirányító utasításait, és kezdjük meg az újraélesztést, ha erre szükség van! Ne hánytassuk, és ne adjunk neki kávét, alkoholt vagy más szert!

Nagyon fontos, hogy zárt helyiségbe vagy szennyezett levegőjű térbe ne menjünk be védelem nélkül, mert a segítő is mérgezést szenvedhet. Ilyenkor a tűzoltóság és a mentők segítségére van szükség.

Ha nem egyértelmű, milyen anyag került a szervezetbe, az egészségügyi szakembereknek mondjuk el, amit tudunk, és mutassuk meg a termék csomagolását, ha ez biztonságosan megtehető.

**7. Mit tehet a szülő és a pedagógus?**

A megelőzés nem pusztán a veszélyes termékek elzárását jelenti. Beszélni is kell róluk! Magyarázzuk el, hogy a háztartási és ipari termékek nem alkalmasak tudatmódosításra. Figyeljünk a hirtelen viselkedésváltozásra és az új baráti társaságokra, de ne kezeljünk minden változást bizonyítékként! Kérdezzünk ítélkezés nélkül!

Ha szerhasználat gyanúja merül fel, kérjünk segítséget gyermekorvostól, háziorvostól vagy addiktológiai szakembertől. A fiatalnak tudnia kell, hogy ha bajba kerül, akkor is fordulhat a szüleihez, ha hibázott. A biztonságos segítségkérés fontosabb, mint a büntetéstől való félelem.

**Útravaló**

Nem minden veszélyes szer néz ki drognak. Egy ragasztó, egy hígító, egy aeroszolos flakon vagy egy gázpalack is súlyos mérgezést okozhat, ha valaki tudatmódosítás céljából használja. A kíváncsiság természetes, de nagyon ártalmas lehet, ha nincsenek tisztában a veszélyekkel. A fiataloknak meg kell tanulniuk felismerni a veszélyt, nemet mondani a kortársak nyomására, és segítséget kérni akkor is, ha már megtörtént a baj.

**A mi feladatunk nem csupán az, hogy megtiltsuk a veszélyes dolgokat, hanem az is, hogy olyan bizalmi kapcsolatot építsünk, amelyben a gyermek mer kérdezni, mer nemet mondani, és mer segítséget kérni.**

A drogok nem egyformák. Másként hatnak az agyra, a szívre, a légzésre, az érzelmekre és a viselkedésre. Van, amelyik fokozza az idegrendszer működését, másik lelassítja, megint másik megváltoztatja a valóság érzékelését. A közös veszély azonban az, hogy mindegyik képes

megzavarni a szervezet természetes szabályozását, és bizonyos esetekben függőséghez vagy akár életveszélyes mérgezéshez vezethet.

A fiatalnak nem kell kipróbálnia valamit ahhoz, hogy megtudja, veszélyes-e. A testünk és az agyunk nem kísérleti terep. A fiatalkor az építkezés, a fejlődés és a jövő megalapozásának időszaka. Ne cserélje fel a jövő egészségét egy pillanatnyi élményre!

## Keresztény szemmel - A szabadság felelősséggel jár

A fiatalokkal nem elegendő arról beszélnünk, hogy mi tilos, mit nem szabad kipróbálni, és milyen következményei lehetnek a helytelen döntéseknek. Meg kell érteniük azt is, hogy miért érdemes vigyázniuk önmagukra. A keresztény ember számára a test nem értéktelen, véletlenszerűen kapott eszköz, hanem Isten ajándéka. Nem azért kell óvnunk, mert félünk az élet veszélyeitől, hanem azért, mert értékesek vagyunk Isten szemében.

Pál apostol így fogalmaz: *„Minden szabad nékem, de nem minden használ."* (1Korinthus 6,12) Ez a mondat különösen fontos a kamaszkorban. A szabadság nem azt jelenti, hogy mindent kipróbálhatok, amit a lehetőségeim megengednek. A valódi szabadság része az is, hogy képes vagyok mérlegelni, felismerni a veszélyt, és nemet mondani arra, ami árthat nekem.

**A szabadság nem azt jelenti, hogy mindent kipróbálhatok, hanem azt, hogy képes vagyok nemet mondani arra is, ami árthat nekem.**

### A testünk érték, nem kísérleti terep!

Pál apostol a testünkről úgy beszél, mint a Szentlélek templomáról: *„Vagy nem tudjátok, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentlélek temploma, amelyet Istentől kaptatok, és nem a magatokéi vagytok?"* (1Korinthus 6,19)

Ez azt jelenti, hogy a testünkkel méltósággal és felelősséggel kell bánnunk.

A testünk nem kísérleti terep, amelyen büntetlenül kipróbálhatunk bármilyen szert vagy veszélyes viselkedést. Nem mások rendelkezésére álló eszköz, és nem is olyan érték, amelyet a kortársak elismeréséért vagy egy pillanatnyi élményért fel kellene áldoznunk! A saját testünk tisztelete azt is jelenti, hogy megtanulunk határokat húzni, vigyázunk az egészségünkre, és nem engedjük, hogy mások kihasználjanak bennünket!

### Az önuralom nem gyengeség, hanem erő

Pál apostol a Lélek gyümölcsei között említi az önuralmat: *„A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás."* (Galata 5,22-23)

Az önuralom nem azt jelenti, hogy soha nem érzünk vágyat, kíváncsiságot vagy kísértést. Azt jelenti, hogy nem kell minden érzésünknek és késztetésünknek engedelmeskednünk.
Lehet, hogy a barátaid kipróbálnak valamit, amit te veszélyesnek tartasz. Lehet, hogy valaki kinevet, mert nem akarsz inni, drogot használni vagy olyan szexuális helyzetbe kerülni, amelyet nem szeretnél. Ilyenkor nemet mondani nem gyávaság, hanem igazi bátorság!
Aki képes uralkodni önmagán, az nem lesz kiszolgáltatottja minden pillanatnyi vágyának.

**A józanság a saját életünk védelme**

Péter apostol figyelmeztetése ma is aktuális: *„Legyetek józanok, vigyázzatok, mert ellenségetek, az ördög mint ordító oroszlán jár szerte, keresve, kit nyeljen el.”* (1Péter 5,8)
A józanság több mint az alkohol vagy a drogok elutasítása. Azt is jelenti, hogy tisztán próbálunk gondolkodni, felismerjük a veszélyhelyzeteket, és nem tesszük ki magunkat szükségtelen kockázatoknak. A tudatmódosító szerek éppen ezt a józanságot veszélyeztethetik, mert ronthatják a döntéshozatalt, gyengíthetik az önkontrollt, és kiszolgáltatottá tehetnek másoknak.

**A szexualitás felelősség és méltóság**

A szexualitás nem csupán testi élmény. Érzelmi, kapcsolati és lelki következményei is vannak. A másik ember teste, érzései és határai ugyanolyan tiszteletet érdemelnek, mint a sajátunk. A valódi szeretet nem használja ki a másikat, nem kényszerít, nem manipulál, és nem él vissza azzal, ha valaki alkohol vagy drog hatása alatt nem képes megfelelően dönteni.
A szeretethez hozzátartozik a felelősség, a hűség, a tisztelet és a másik ember méltóságának védelme.

**A szülő feladata: biztonságot adni**

A keresztény nevelés nem a félelemre és a megszégyenítésre épül. A szülő feladata nem csupán az, hogy szabályokat állítson fel, hanem az is, hogy olyan biztonságos kapcsolatot alakítson ki gyermekével, amelyben az akkor is mer segítséget kérni, amikor hibázott.
A fiatalnak tudnia kell, hogy egy rossz döntés nem teszi őt értéktelenné, és nem veszíti el miatta a szülei szeretetét. Nem az a cél, hogy féljen ellentmondani a szüleinek, hanem az, hogy akkor is hozzájuk forduljon, amikor bizonytalan, bajba kerül, vagy nem tudja, hogyan szabaduljon ki egy veszélyes helyzetből. A szeretetteljes határok, a hiteles szülői példa és a nyílt beszélgetések együtt segíthetnek abban, hogy a fiatal felelősen éljen a szabadságával.

**Útravaló**

A szabadság nem a korlátok hiánya. A valódi szabadság abban is megmutatkozik, hogy szabad vagyok felelősen dönteni, nemet mondani a veszélyre, és segítséget kérni, ha egyedül

már nem boldogulok. Isten nem azért hív bennünket önuralomra, hogy megfosszon az örömtől, hanem azért, hogy megóvja az életünket, méltóságunkat és kapcsolatainkat.

## 7. Hivatás, életcél és jövőtervezés

## Milyen életet szeretnék építeni?

*„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek, így szól az Úr: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövő az, amelyet nektek szánok.” (Jeremiás 29,11)*

A 14-18 éves fiatalok életében egyre gyakrabban kerülnek elő olyan kérdések, amelyek a jövőjüket érintik. Milyen pályát válasszak? Hol tanuljak tovább? Miből fogok megélni? Szeretnék-e családot? Milyen életet képzelek el magamnak?

Ezekre a kérdésekre különösen nehéz válaszolni, hiszen a fiatal személyisége és identitása még formálódóban van. A környezet gyakran gyors döntéseket vár tőle, miközben ő maga még bizonytalan abban, miben tehetséges, mi érdekli igazán, és milyen irányba szeretne elindulni.

Fontos megérteniük, hogy a jövőtervezés nem azt jelenti, hogy tizenhat évesen már az egész életüket pontosan meg kell határozniuk. Sokkal inkább azt jelenti, hogy megtanulnak felelősen gondolkodni a lehetőségeikről, felismerni az adottságaikat, és mernek elindulni egy választott úton.

### A hivatás több mint egy foglalkozás

Amikor hivatásról beszélünk, sokan elsősorban a pályaválasztásra gondolnak. Milyen szakmát tanuljak? Milyen munkát végezzek? Milyen jövedelmem legyen?

Ezek fontos kérdések, de a hivatás ennél többet jelent! Arról is szól, hogy milyen emberként szeretnék élni, mivel szeretnék hozzájárulni mások életéhez, és milyen értékeket szeretnék képviselni.

Lehet valaki kiváló szakember, mégis boldogtalan, ha a munkájában nem talál értelmet. És lehet valaki szerényebb anyagi lehetőségek között élő ember, mégis elégedett, mert tudja, hogy hasznos, értékes munkát végez. A fiatalnak ezért érdemes nemcsak azt megkérdeznie magától, hogy miből szeretne megélni, hanem azt is, hogy **milyen életet szeretnék élni, és milyen emberré szeretnék válni?**

### Fedezd fel, milyen ajándékokat kaptál!

Minden embernek vannak adottságai, képességei és érdeklődési területei. Van, aki könnyen teremt kapcsolatot másokkal, van, aki kiválóan elemez, szervez, alkot vagy éppen mások

segítségében talál örömet. A fiataloknak érdemes időt adni arra, hogy ezeket felismerjék. Nem kell mindenben kiemelkedőnek lenniük! A sikeres élet nem azt jelenti, hogy mindenki híres, gazdag vagy különleges teljesítményű lesz.

A következő kérdések segíthetnek az önismeretben:

Milyen tevékenységet végzek szívesen?

Miben szoktak mások segítséget kérni tőlem?

Milyen problémák megoldása érdekel?

Milyen képességeimet szeretném fejleszteni?

Milyen ügyek mellett tudnék szívesen kiállni?

Milyen módon tudnék mások javára lenni?

Keresztényként hisszük, hogy Isten mindannyiunknak adott képességeket és lehetőségeket. A talentumokról szóló példázat (Máté 25,14-30) arra tanít, hogy a ránk bízott ajándékokkal felelősen kell gazdálkodnunk. Nem az a dolgunk, hogy másokhoz hasonlítsuk magunkat, hanem hogy felismerjük és kibontakoztassuk azt, amit kaptunk.

**A kudarc nem az út vége**

A jövőtervezés során nem minden sikerül elsőre. Előfordulhat, hogy a fiatal nem kerül be az általa választott iskolába, rosszul dönt a továbbtanulásról, csalódik egy szakmában, vagy idővel rájön, hogy más irányba szeretne indulni. Ezek a tapasztalatok fájdalmasak lehetnek, de nem jelentik az élet kudarcát! A felnőtté válás része, hogy megtanulunk hibázni, tanulni a döntéseinkből, és szükség esetén újratervezni.

A szülőnek különösen fontos szerepe van ebben. Ne azt érezze a gyermeke, hogy csak akkor büszkék rá, ha sikeres, jó eredményeket ér el, vagy megfelel az elvárásoknak. Azt is tapasztalja meg, hogy egy sikertelen próbálkozás után is van hová hazatérnie.

**A megbocsátás és az újrakezdés lehetősége**

A fiatalok életében is előfordulnak hibák, rossz döntések, csalódások és megbántások. Néha ők bántanak meg másokat, máskor őket sebzik meg. Előfordulhat, hogy olyan döntést hoznak, amelyet később megbánnak, vagy olyan kapcsolatból lépnek ki, amelyben sokat veszítettek. Fontos megtanulniuk, hogy a hibáik nem határozzák meg végérvényesen, kik ők.

A felelősségvállalás azt jelenti, hogy képesek vagyunk elismerni, amit rosszul tettünk, bocsánatot kérni, és amennyire lehet, jóvátenni a következményeket.

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy minden következmény eltűnik, vagy hogy egy bántalmazó kapcsolatban tovább kell maradnunk. Azt jelenti, hogy nem engedjük, hogy a harag és a múltbeli sérelmek örökre fogva tartsanak bennünket.

Jézus példázata a tékozló fiúról (Lukács 15,11-32) különösen szép képe az újrakezdésnek. Az apa nem tagadja fia rossz döntéseit, mégis örömmel fogadja vissza. Ez arra emlékeztet bennünket, hogy a szeretet és a megbocsátás lehetőséget adhat az újrakezdésre.

**Keresztény fiatalnak lenni a mai világban**

A mai fiatalok sokféle értékrenddel, életformával és véleménnyel találkoznak. Gyakran tapasztalhatják, hogy hitük és meggyőződésük nem egyezik a környezetük gondolkodásával. Nem könnyű ilyenkor hűségesnek maradni az értékeikhez! Ehhez nemcsak ismeretre, hanem belső meggyőződésre, bátorságra és önálló gondolkodásra is szükség van.

A keresztény fiatalnak nem kell elzárkóznia a világtól, és nem kell mindenkitől különbözőnek mutatkoznia. Arra van szüksége, hogy ismerje a hitét, értse annak alapjait, és képes legyen szeretettel, tisztelettel képviselni a meggyőződését. A hit nemcsak vasárnapi alkalmakról szól, hanem arról is, hogyan bánunk másokkal, hogyan dolgozunk, hogyan döntünk, hogyan szeretünk, és hogyan viselkedünk akkor, amikor senki sem figyel bennünket.

**Mit tehet a szülő?**

A szülő feladata nem az, hogy előre megírja gyermeke életútját, hanem hogy segítsen neki megtalálni a sajátját.

Ismerje fel és erősítse gyermeke képességeit!

Ne a saját beteljesületlen álmait akarja megvalósíttatni vele!

Segítsen reális célokat kitűzni!

Engedje, hogy életkorának megfelelő döntéseket hozzon!

Tanítsa meg, hogy a kudarc nem szégyen, hanem tanulási lehetőség!

Mutasson példát a hiteles, felelősségteljes életre!

Imádkozzon vele és érte, miközben teret ad az önálló hitbeli fejlődésének!

A fiatalnak nem tökéletes szülőkre van szüksége, hanem olyanokra, akik mellette állnak, bátorítják, és akkor sem fordulnak el tőle, amikor az útkeresése nehézségekkel jár.

**Útravaló**

Nem kell ma tudnod, hogy tíz vagy húsz év múlva pontosan hol leszel. De már ma elkezdheted építeni azt az embert, akivé válni szeretnél!

Ne csak sikeres életre törekedj, hanem értékes életre! Olyanra, amelyben a tudásod, a munkád, a kapcsolataid és a hited mások javát is szolgálják.

**Isten nem arra hív, hogy valaki más életét éld, hanem arra, hogy felelősen bontakoztasd ki mindazt, amit rád bízott.**

Nagy szeretettel ajánljuk a szülők figyelmébe **„Szülők vagyunk egy életen át”** című szülői kurzusunkat! Ez a tanfolyam nem csupán a kisgyermekes szülőknek szól, hanem azoknak is,

akiknek már felnőtt gyermekeik vannak. Ahogy a címe is kifejezi: **gyermekeink életkorától függetlenül mindig a szüleik maradunk.** A felnőtt gyermekeinknek is szükségük van a figyelmünkre, szeretetünkre, elismerésünkre és olykor az építő tanácsainkra. A kisgyermekeket nevelő szülők pedig olyan gyakorlati segítséget és útmutatást kaphatnak, amely megkönnyítheti a mindennapi nevelést.

Ne várd meg, amíg problémák jelentkeznek a családban! Ne gondold, hogy már mindent tudsz a szülőségről vagy akár a gyermekedről! Akár kisgyermeket nevelsz, akár kamasz gyermeked van, akár már felnőtt gyermekeid vannak, mindig van lehetőség arra, hogy jobb, bölcsebb és szeretetteljesebb szülővé válj.

**Gyermekeidnek nem tökéletes szülőre van szükségük, hanem olyanra, aki kész tanulni, fejlődni és szeretetben mellettük maradni.**

Gyere el a kurzusra, és tegyél egy újabb lépést a családodért! Mert a szülőség egy életre szóló hivatás, és ebben a hivatásban soha nem késő megújulni.

www.hazassagsikeresen.hu

Szívből kívánjuk, hogy a *Tudatos szülők* füzetsorozat sok családnak és pedagógusnak legyen segítségére abban, hogy gyermekeinket szeretettel, bölcsességgel és felelősséggel kísérhessük végig a felnőtté válás útján!

Szeretettel, Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor

2026. 11.12

## Szakirodalom

Blakemore, Sarah-Jayne - Mills, Kathryn L. (2014): Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? Folyóirat: Annual Review of Psychology, 2014, Kötet: 65. Oldalszám: 187-207, https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Crone, Eveline A. - Dahl, Ronald E. (2012): Understanding Adolescence as a Period of Social-Affective Engagement and Goal Flexibility. Folyóirat: Nature Reviews Neuroscience, 2012, Kötet, szám: 13. kötet, 9. szám, Oldalszám: 636-650, https://doi.org/10.1038/nrn3313

Demetrovics Zsolt (szerk.): Az addiktológia alapjai I. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2007

Demetrovics Zsolt (szerk.): Az addiktológia alapjai II. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2009

Demetrovics Zsolt (szerk.): Az addiktológia alapjai III. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2009

Demetrovics Zsolt - Kun Bernadette (szerk.): Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési függőségek, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2010

Demetrovics Zsolt: Drogok, drogprevenció, ifjúsági problémák, intézményi szerepzavarok, Budapest, Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, 2002

Egészségügyi szakmai irányelv: A szexuális úton terjedő fertőzések diagnosztikájáról és terápiájáról, Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő által közzétett szakmai irányelv, 2024

Egészségvonal szerkesztősége, 2025, Budapest, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Online szakmai tájékoztató, A szerelem biológiája -Egészségvonal
Egészségvonal szerkesztősége, Budapest, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ. Online szakmai tájékoztató, Nemi diszfória - Egészségvonal
Egészségvonal: Chlamydia trachomatis fertőzés, Budapest, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, Frissítés: 2025. december 3. Chlamydia trachomatis fertőzés
Egészségvonal: Nemi inkongruencia, Egészségvonal szerkesztősége, Budapest, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ. Online szakmai tájékoztató. A megnyitott oldal frissítése: 2026, Nemi inkongruencia - Egészségvonal
Egészségvonal: Nemi úton terjedő fertőzések, Budapest, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, 2025. július 16. Nemi úton terjedő fertőzések
Elekes Zsuzsanna - Arnold Petra - Bencsik Nóra (szerk.): Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában - A 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei, Budapest, Budapesti Corvinus Egyetem, MTA-BCE Társadalomepidemiológiai Kutatócsoport, 2020
European Union Drugs Agency (2026): European Drug Report 2026 – Trends and Developments, Lisszabon, European Union Drugs Agency, 2026, https://doi.org/10.2810/8266522
European Union Drugs Agency (EUDA): European Drug Report 2026 – Trends and Developments, European Union Drugs Agency, Lisszabon, 2026
Fliegauf Gergely - Sófi Gyula: Folyóirat: Belügyi Szemle, 2023, Évfolyam, szám: 71. évfolyam, 1. szám, Oldalszám: 91-112
Hevesi Krisztina - Rigó Adrien - Urbán Róbert (szerk.): Szexuálpszichológia, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2010
Hevesi Krisztina: SZEX. A psziché labirintusában, Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2013
Jensen, Frances E. - Nutt, Amy Ellis: A kamasz agy - Útikalauz a serdülőkorhoz, Budapest, Libri, 2016
Jensen, Frances E. - Nutt, Amy Ellis: A kamasz agy - Útikalauz a serdülőkorhoz, Budapest, Libri, 2016
Kalóz János György: Ne szúrd el a kari-ered! - Drogprevenciós program, Ábel Kiadó, 2026
Lajtár Lili: Tényleg szerelmi hormon az oxitocin? Budapest, National Geographic Magyarország, 2025. június 22. Online tudományos-ismeretterjesztő cikk, Tényleg szerelmi hormon az oxitocin?
Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor, Feketén-fehéren, sk, 2021
Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ: Szexuális úton terjedő, fertőző betegségek - éves jelentések, Budapest, NNGYK, Évenként megjelenő járványügyi jelentések. A magyarországi szifilisz, gonorrhoea- és chlamydia-esetszámok bemutatásához elsődleges hazai adatforrás. NNGYK - Éves jelentések
Pikó Bettina (szerk.): Védőfaktorok nyomában - A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2010
Pszichológia
Ranschburg Jenő: A serdülőkor, Budapest, Saxum Kiadó, 2013
Ranschburg Jenő: A serdülőkor, Budapest, Saxum Kiadó, 2013

Sisk, Cheryl L. - Foster, Douglas L. (2004): The Neural Basis of Puberty and Adolescence. Folyóirat: Nature Neuroscience, 2004, Kötet, szám: 7. kötet, 10. szám, Oldalszám: 1040-1047, https://doi.org/10.1038/nn1326

Szőllősi Ágnes - Kéri Szabolcs - Racsmány Mihály: The key to superior memory encoding under stress: the relationship between cortisol response and mnemonic discrimination, Folyóirat: Learning & Memory, 2022, Évfolyam, szám: 29. évfolyam, 1. szám Oldalszám: 7-15

UNESCO –UNAIDS -UNFPA - UNICEF - UN Women – WHO (2018): International Technical Guidance on Sexuality Education – An Evidence-Informed Approach, Párizs, UNESCO, 2018

United Nations Office on Drugs and Crime – World Health Organization (2018): International Standards on Drug Use Prevention. Second Updated Edition, Bécs és Genf, United Nations Office on Drugs and Crime és World Health Organization, 2018

World Health Organization - United Nations Office on Drugs and Crime: International Standards on Drug Use Prevention - Second Edition, World Health Organization és United Nations Office on Drugs and Crime, Genf és Bécs, 2018

World Health Organization (2024): Global Status Report on Alcohol and Health and Treatment of Substance Use Disorders, Genf, World Health Organization, 2024, Terjedelem: XVIII + 312 oldal

World Health Organization: Global Status Report on Alcohol and Health and Treatment of Substance Use Disorders, World Health Organization, Genf, 2024