

♀ SEGÍTSÉÉÉÉ! ♂

Hogy éljem túl?

túlélőkönyv kamaszoknak



Roland

Tartalom

Előszó a szülőknek 4

I. fejezet: Lányoknak 5

I. Kedves Lányok! 5

• Mi történik velem? 6

• Amit én érzékelek 7

• Amit a külvilág lát 8

• Érzelmek világa 9

• Hogyan éld túl? 10

• Változásokra fel! 11

2. Női erő 12

• Teljesedj ki! 13

• Barátnők egymás között 15

3. A fiúkról 16

• Fiús titkok 17

• Fiúk a lányokról 18

• Hogyan mutassam ki? 19

II. fejezet: Fiúknak 20

I. Helló, srácok! 20

• Mi történik velem? 21

• Amit én érzékelek 22

• Amit a külvilág lát 23

• Érzelmek mérése 24

• Hogyan éld túl? 25

• Változásokra fel! 26

2. Férfibeszéd 27

• Éld az életed kiteljesedve! 28

• Barátok egymás között 30

3. A lányokról 31

• Lányos titkok 32

• Lányok a fiúkról 33

• Hogyan mutassam ki? 34

III. fejezet: Mindenkinek 36

I. Családi összetartozás 37

• Válás 38

• Testvériség 39

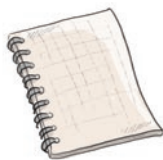
2. Közösség 40

• Ciki vagy menő 41

• Csoportnyomás 43



• Kiközösítés	44	
3. Az iskola	45	
• Bullying, azaz bántalmazás	46	
• Szorongás az iskolában	47	
• Hatékony tanulási technikák	48	
• Elmetérkép	50	
4. A pályaválasztás nehézségei	51	
• Hogyan válasszak szakmát?	52	
• A munka és a pénz világa	53	
• A munkavállalás feltételei	54	
• A munka mint kihívás	55	
• A munka előnyei diákként	56	
• Hogyan viselkedjünk a munkahelyen?	57	
• Zsebpénz	58	
5. Jogaid	60	
• Kötelességeid	61	
• Etikett kisokos	62	
6. Szabadidő	63	
• Itt a vakációóó!	64	
• Tedd magad hasznossá!	65	
• Ha baj van...	66	
• Figyelj oda!	67	
7. Függségek	68	
• Hogyan véd magad?	69	
• Káros szenvedélyek	70	
• A cigaretta	71	
• Az alkohol	72	
• A kábítószer	73	
8. Serdülőkori depresszió	74	
• Kezelés	75	
• Megelőzés	76	
9. Egészséges életmód	77	
• Jóga és meditáció	78	
• Relaxációs technikák és önnyugtató	80	
• Táplálkozás	82	
• Táplálkozási zavarok	84	
• Környezettudatos életmód	86	
• Környezetbarát szokások	87	
10. Extrém viselet	89	
• Extremitás felsőfokon	90	
• Jajj, neee! Fogszabályzós lettem!	91	
• Jajj, neee! Szemüveges lettem!	92	
11. Egyéb szokások	93	



Előszó a szülőknek

Mikor és miért adja ezt a könyvet gyermekének?

Ez a könyv egy olyan túlélőkalauz, amelyet a serdülőkorban lévő tinédzserek tudnak a legjobban hasznosítani. Ugyanis ebbe a korszakba belépve rengeteg új, addig ismeretlen helyzettel, szituációval találkozhatnak, amely sokszor frusztrációt és kellemetlenséget is tud bennük okozni. A könyv segít abban, hogy bizonyos praktikákkal megnyugvást találjanak a mindennapokban, ami átsegíti őket a nehezebb időszakokon.

A serdülőkorba belépve ugyanis ugrásszerű növekedésbe és fejlődésbe kezdenek a gyerekek, amely nemcsak a testi, hanem a pszichés változásokat is hozza magával. Ilyenkor pedig külső és belső tulajdonságokat tekintve is olyan, mintha kicserélték volna őket, teljesen új értékrendszerrel rendelkező emberekké válnak.

Nem véletlen, hiszen ez a korszak a felfedezésről, önmaguk megismeréséről, a határok kereséséről és a tapasztalásról szól. Legjobban mégis a függetlenségre való törekvés jelenik meg bennük, ami sokszor mindentől való eltávolodást jelent, a szülők legféltebb rémálmait előidézve. Emiatt a konfliktusokkal teli időszak sokszor a lázadó és problémás magatartást is kiválthatja. Ez pedig még azokra a serdülőkre is igaz, ahol nagy a családi összetartás. Épp ezért a család részéről a megértés, a támogatás és a feltétel nélküli elfogadás a legfontosabb tényező, hogy - túlélve ezt az időszakot – a kamasz önálló és magabiztos felnőtté váljon.

Mindehhez támogatást nyújt ez a könyv szülőknek és kamaszoknak egyaránt. Szülőként olvasva segít belehelyezni saját magunkat a kamasz helyzetébe, ami által nagyobb megértésre lehet szert tenni. Kamaszként pedig minden olyan témával lehet találkozni, ami ebben a nehéz időszakban kihívást, küzdelmet jelent.

A könyv így egyfajta önismereti fejlesztőként is kezelhető, ami segít a kamaszoknak tudatosítani az érzelmeiket és viselkedésüket. Mindemellett olyan témák is boncolgatás alá kerülnek, ami kamaszkorban igazi konfliktusforrás lehet a családban, az iskolában, a baráti társaságban, esetleg a munkahelyen. Továbbá, a könyv ismeretterjesztőként is felfogható, hiszen fontos és érdekes témákat is feldolgoz, amellyel segíti az egészséges és energikus életritmust, környezetet kialakítani.

Sőt, olyan praktikus tippek és tanácsok is megjelennek, amelyek segítenek bizonyos helyzetek, gátak lebontásában, belső feszültségek feloldásában, a hatékonyabb kommunikációban, valamint az egészséges testi és lelki önbizalom elérésében.

A könyvben személyre szólóan, lányok és fiúk is megtalálják a nemükhöz igazított, önálló fejezeteket, ahol a saját kamaszos témáikról olvashatnak. Az utolsó fejezetben pedig olyan témákkal ismerkedhetnek, amelyekkel már bizonyára találkozhattak életük során, de nem mertek beszélni róluk. A könyv tehát átfogóan segítséget nyújt abban, hogy a serdülők megértsék és elfogadják saját és mások viselkedését is. Ezáltal képesek lesznek tudatosabban rálátni saját fejlődésükre, így őszinte, tisztességes és kötelességtudó felnőtteké válhatnak.

Sorozatunk másik részét, a **Segítség! Mi történik velem? – felvilágosító könyv kamaszoknak** című kiadványt is érdemes kézbe venni, hiszen a serdülőket igazán kíváncsiságban tartó szexuális felvilágosításról szól. A könyv széleskörű és koruknak megfelelő választ ad az intimitás, felnőtt kapcsolatok és önismeret terén is, aminek köszönhetően felelősségteljesen és felkészülten tudják fogadni a serdülőkori testi-lelki változásokat.

Jó olvasást!

I. fejezet

Lányoknak

1. Kedves Lányok!

Ez a fejezet kimondottan Nektek szól!

Lánynak lenni ugyanis nem mindig könnyű, főleg kamaszkorban nem. Bizonyára észrevetted, hogy nagy változásokon esel át, amit nemcsak testileg, de lelkileg is érezhetsz. Megfigyelheted, hogy a tested magától viszi végbe a kamaszkori változásokat, de az ehhez társuló lelki és érzelmi fejlődés ennél sokkal bonyolultabb. Ez az új életperiódus meglepő és furcsa helyzeteket hozhat, ami sokszor ijesztő, főleg akkor, ha nem készültél fel rá. Azt is érezheted, hogy nem tudsz eligazodni a saját életedben, és azt sem tudod, kitől kérj segítséget.

Ahhoz, hogy az új helyzetekhez könnyen tudj testileg és lelkileg is alkalmazkodni, bizony többet kell foglalkoznod magaddal! Ehhez pedig mindig jól jön egy kis extra segítség.

Ebben a fejezetben megoldást lelhetsz a kisebb kamaszos gondjaidra és a nagylányos problémáidra is.

A könyv segít abban is, hogy magabiztosabban érezd magad a testedben, ami pedig hozzájárul a lelki kiegyensúlyozottsághoz is. Ennek eredményeképpen könnyebben élheted meg a pubertás éveidet és másokhoz is egyszerűbben fogsz tudni kapcsolódni.

A könyv további részeiben pedig olyan lényeges kérdésekre is választ kaphatsz, amit sem a szüleidtől, sem a barátnőidtől nem mertél eddig megkérdezni.

Amit én érzékelek

Most már érted, hogy **a serdülőkor egy közös átmenet a gyermek és a felnőtt lét között**, ezért nem meglepő, hogy néha azt sem tudod, hogyan viselkedj. Ezek az évek elég megterhelőek lehetnek, hiszen nagy hatással van a testedre, ami hozza magával a lelki és érzelmi változásokat is. Mindemellett, sok új jelenséggel fogsz találkozni:

pattanásos vagyok



könnyebben hízik



erősebben izzadok



zsírosodik az arcom



hirtelen megnőttem, megnyúltak a kezeim, lábaim



menstruálok



szexuális vágyat érzek



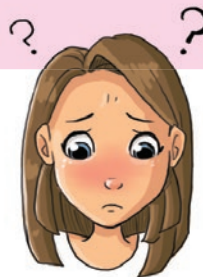
kavarognak az érzelmeim



szőrösödöm



tanácstalan vagyok



csípőm szélesebb lett



szép akarok lenni



nőnek a melleim



Félek!
Normális vagyok egyáltalán?



Amit a külvilág lát

Mi az, amit ebből a külvilág érzel? Nos, azt bizonyára látják, hogy nem vagy már gyerek, de a felnőttek közé sem tudnak még sorolni. Nehéz ezt külsőleg is helyesen kezelni. Hiszen már nem viselkedhetnek veled úgy, mint egy kisgyerekekkel, de felnőttként sem igazán tudnak veled bánni. Mivel nem látnak beléd, nem tudják, hogy te ezt hogyan éled meg. Ezért **fontos, hogy te is légy tekintettel a körülötted lévőkre**. Hiszen pont te vagy az, aki legjobban ismeri a serdülőkor adta nehézségeket. Érdeemes realizálni, hogy a külvilág többnyire felnagyítva csak azt látja, hogy:

állandóan a külsőddel foglalkozol



állandóan a telefonon lógsz



lázadsz, veszekszel másokkal



hisztis vagy, sokszor szemtelen és goromba is



sokat internetezel



titkolózol, és cikinek tartod a családod



álmos vagy



barátnőiddel csacsogsz



néha magányos vagy



állandóan a fiúk járnak az eszedben



nem érdekel a sulis



II. fejezet Fiúknak

1. Helló Srácok!

A könyvben ez a fejezet egyenesen hozzátok szól!

Fiúnak lenni kamaszkorban ugyanis elég nagy kihívás és sokszor küzdelem is. Megnyugtatlak, senkinek sem könnyű! Biztos kezded mostanában érezni, hogy megannyi változáson esel át, ami nemcsak testileg, de érzelmileg is hat rád.

Míg a testeden a külső változások maguktól alakulnak, addig a belső, azaz a lelki változásokat sokkal megterhelőbbnek érezheted. Köszönhető ez annak, hogy a kamaszkor, azaz ez az új életszakasz elég sok nem várt és addig nem tapasztalt szituációt hozhat. Ez pedig még akkor is ijesztő, ha kellően felkészülsz rá.

Mivel ez az életperiódus az önkeresésről és az önfelfedezésről szól, ezért itt az ideje, hogy sokkal többet foglalkozz magaddal, mint eddig!

Normális, ha úgy érzed néha, hogy jó lenne segítséget kérni, de azt sem tudod igazán, kitől és mit kérj vagy kérdezz. Ha pontosan így érzel, akkor nagyszerű helyen vagy! Az új helyzetekhez alkalmazkodni ugyanis sokkal jobban lehet, ha jól értesült vagy!

Olvass hát tovább, hiszen ebben a fejezetben megnyugvást és megoldást lelhetsz kisebb és nagyobb fiús problémáidra is.

A könyv további részeiben pedig olyan jelentős és központi témákkal találkozhatasz, amik teljes egészében kitöltik mindennapjaid. Ezáltal választ kaphatsz olyan kérdésekre is, amiket eddig még nem mertél megkérdezni!

Mi történik velem?

A kamaszkor történik veled! De hívhatod **pubertáskornak**, **tinédzserkornak** vagy **serdülőkornak** is. Tudományosan megmagyarázva pedig csupán annyi történik, hogy a testedben elkezdnek azok a hormonok termelődni, amelyek a nemi érésért és a külsőalakod fejlődéséért felelősek.

Fiúknál egy kicsit később indul be ez a folyamat, mint a lányoknál. Izgalmas, mert nincs jól behatárolt időpontja, de ha be szeretnénk löni, akkor **olyan 9 és 14 éves kör közé tehetjük, és körülbelül 18 éves korig tart.** Ilyenkor nemcsak külsőleg

kezdesz el változni, de beindulnak azok a folyamatok is, amik szükségesek az utódok nemzéséhez. Ilyenkor egész egyszerűen fiúból érett fiatal férfivá válsz, tehát a tested elkezd férfiasodni.

Mindez lelki változásokat is hoz magával, amit sokszor nehezebb kezelni, mint a testi folyamatokat. Ez többnyire erős és intenzív hangulatingadozásokkal, impulzivitással és változékony érzelmi kitérésekkel jár együtt.

Nem hangzik túl jól, ugye? Bármennyire is elképzelhetetlen, teljesen normális folyamatnak számít. Ezzel csak az a baj, hogy a környezeted nem mindig van tisztában vele! Sokszor kerülhetsz emiatt félreértésbe, ami még jobban megnehezítheti a kialakult helyzetedet.

Egy dolog azonban biztos segíthet! Ez pedig az, ha foglalkozol magaddal, és felkészülsz a változásokra. Így kevesebb meglepetés érhet, és képes leszel jobban átvészelni a serdülőkor adta új és nem mindig kellemes tapasztalatokat.



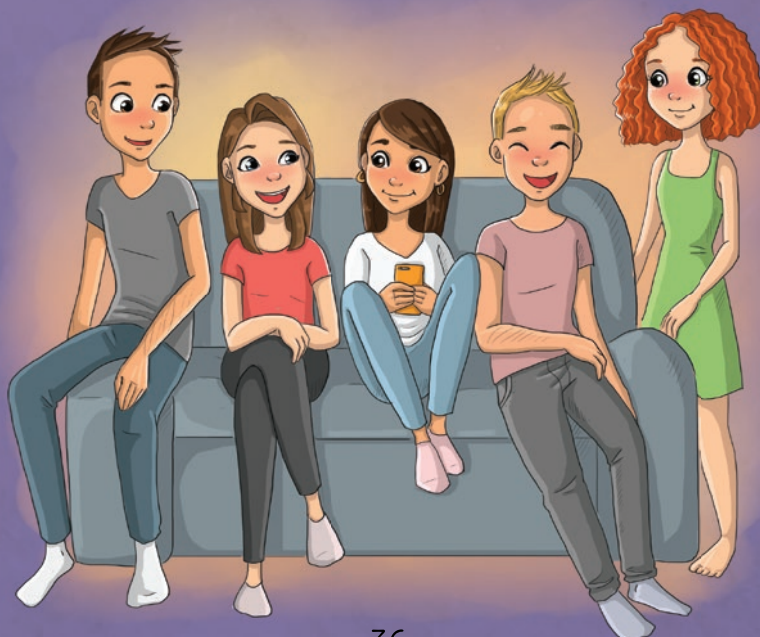
III. fejezet Mindenkinek...

üdv Mindenkinek!

Fiúk-lányok! Lányok-fiúk! Ebben a fejezetben kimondottan olyan témákkal találkozhattok, amik teljes egészében kitöltik kamaszos mindennapjaitokat. Legyen ez család, sulis barátok, szerelem, stressz, zűrzavar, tanulás vagy szórakozás. Csupa olyan téma, amivel sokat foglalkoztok, de mégsem eleget. Hétköznapi és egyszerű dolgok ezek, mégis egy-egy téma kapcsán sok mindent frusztrációként lehet megélni, erre pedig nem is lenne feltétlen szükség.

Ez a rész kifejezetten ahhoz biztosít mankót, hogy a környezeted által megélt nehézségeket könnyebben átlásd. Megoldási kulcsokat olvashatsz olyan nehéz helyzetekre, amelyekkel sűrűn találkozhatasz, de nem tudod megoldani vagy helyesen kezelni őket. Az előző fejezetekben már kaphattál egy kis ízelítőt, most viszont mindezt tovább bővítjük más érdekes témákkal.

Ez a rész abban is segítségedre lehet, hogy jobban megértsd önmagad és a környezeted viselkedését is, ezáltal tudatosabban rá fogsz tudni látni egy-egy helyzetre. A magyarázatok mellett egyszerű, de nagyszerű tippeket és praktikákat is olvashatsz, amikhez nyúl bátran, ha szükséges. Mindezek mellett olyan érdekes témákkal is találkozhatasz a fejezetben, amelyekre eddig nem gondoltál, de nagy segítségedre lehetnek a fejlődésed útján. Vigyázat! Mellékhatásként előfordulhat, hogy kicsit le fogsz lassítani és nyugalomra lész a mindennapokban!



Kiközösítés

A közösség kapcsán egy másik lényeges dologról is érdemes beszélni, ez pedig a kiközösítés. Egy közösségben (akár iskola, akár más társaság) a klikkesedés szokványos dolog, a legrosszabb formája viszont az, ha kiközösítenek egy személyt és ilyen formában csúnyán bánnak vele.

Mit is jelent ez? Pontosán azt, hogy a közösség egyik tagja egész egyszerűen kipécézi magának valakit, és kizárja őt a közösségből vagy a baráti körből. Ez pedig magányt, kitaszítotttságot és elkeseredést jelent a kirekesztett személy számára. Ha így jártál, és zavar a kialakult helyzet, egy dolgot tehetsz: érdemes azon elgondolkodni, hogy benne van-e a te hibád is abban, hogy így viselkedtek veled? Ha így érzed, akkor ne keseredj el, ugyanis tudsz rajta javítani! Ha nem, akkor pedig érdemes elgondolkodnod, hogy másik társaságot keress magadnak!

Érezheted magad kiközösítve akkor is, ha félénk vagy, és így nehezebben megy a kapcsolódás, barátkozás a többiekkel. Ilyenkor érdemes jobban ápolnod a kapcsolataidat, beszélgetned és többet érdeklődnöd felőlük. Persze ez nem azt jelenti, hogy játszod meg magad, csupán azt, hogy ha a közösség része akarsz lenni, érdemes neked nyitnod feléjük! Ha pontosan ezt éled meg, de mégsem tudod, hogyan is kell csinálni, akkor most olvashatsz néhány hasznos ötletet!



Így nyiss a többiek felé:

- * Eleinte naponta egyszer próbáld meg valakivel összeismerkedni. Napról napra könnyebb lesz, és könnyebben rájöhetsz, hogy kinek a társaságában érzed jól magad!
- * Iratkozz be olyan szakkörökbe és csoportokba, amik érdekelnek. Itt jó eséllyel hasonló érdeklődésű fiatalokkal fogsz találkozni!
- * Add önmagad! Mutasd meg, ki vagy! Hiszen csak így derülhet ki, hogy kivel jössz ki jól.
- * Kérdezz, hallgass figyelmesen, törődj és figyelj!
- * Merj tanácsot és segítséget is kérni!



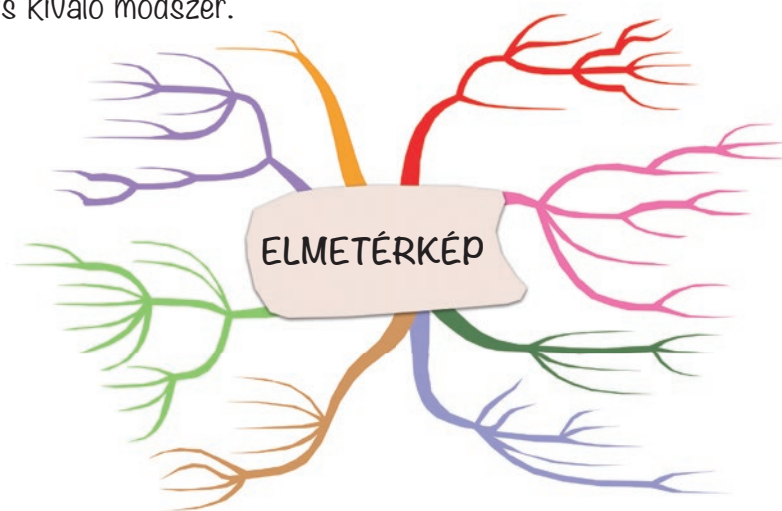
FONTOS!



Ha azt tapasztalod vagy szemtanúja vagy, hogy valakit kiközösítenek, légy bátor és segíts neki! Gondolj bele, számára ez milyen szomorú. Ha a társaságoddal megajándékozod, már nem is beszélhetünk kiközösítésről, ugyanis így már egy kisebb közösséget alkottok!

Elmetérkép

Az elmetérkép nevezetű módszer **a hatékony tanulás** egyik legkiválóbb eszköze. Ez egy **jegyzetelési forma**, amivel bármilyen nagy anyagrészt ki tudsz jegyzetelni. Akár egy hosszú tananyagból is egy olyan térképet tudsz csinálni, amire rápillantva a számodra legfontosabb információk és összefüggések jelennek meg. Érdeemes kézzel készíteni több színt is használva, hiszen így jobban bevésődik. A hagyományos jegyzetnél azért jobb, mert **ez egy lapon van, tehát így egy pillantásra látsz mindent, az agyad pedig könnyebben megjegyzi az összefüggéseket!** Egyszerűen kezelhető, átlátható, struktúrát ad, bármikor bővíthető és bármelyik tantárgyhoz fel tudod használni. Lehet a rajz más számára kissé érthetetlen, de számodra egy igazi kincses térkép is lehet! Habár csak kulcsszavas formában látható át igazán, ne feledd, vizsgázáskor vagy feleléskor ez nem lesz elégséges! Kezeld ezt csak egy segítő kiindulópontnak, amivel könnyedebben beugorhatnak az összefüggések. A szépen megfogalmazott körítést is tudnod kell hozzá! Használhatod dolgozatok vagy felelések felkészüléséhez, ötleteléskor, és nyelvtanuláshoz is kiváló módszer.



Használata:

- * fektesd le a lapot, majd középre írd fel a központi témát
- * a központi témákból ágazzanak ki a főbb témák, amiket egy-egy kulcsszóval jelölj
- * a főbb témákból pedig kihúzhatod a további altémákat, szintén kulcsszavasán
- * a főbb ágak legyenek vastagabbak, az alágak lehetnek vékonyabbak
- * ha kihagytál valamit, egy újabb ággal be tudod szűrni
- * stílusa lehet buborékos, négyzetes, vonalas vagy felhős is, ami közelebb áll hozzád
- * a színrendezést is ízlésed szerint alakíthatod

Gratulálunk!
Túlélted!

A könyv elolvasásával, az önfejlesztéssel, a tippek,
tanácsok és praktikák alkalmazásával a felnőtté válás kevésbé ijesztő dolog.
Lapozd fel bátran újra és újra a könyvet, amikor támogatásra és megerősítésre vágysz!
Vidám és szeretetteljes felnövést!



© Roland Kiadó

Keresse a Roland Kiadót a Facebookon is:
[facebook.com/Rolandkiado](https://www.facebook.com/Rolandkiado)

Látogasson el kiadónk YouTube oldalára:
<http://bit.ly/2Bt1pMh>

e-mail: office@roland-toys.eu
www.roland-toys.eu

A magyar nyelvű kiadás tekintetében minden jog fenntartva a Roland Kiadó részére.
Bármilyen másolás, sokszorosítás, illetve adatfeldolgozó rendszerben való tárolás
a Roland Kiadó előzetes írásbeli hozzájárulásához kötött.

ISBN 978-615-5913-60-0

Szerző: Mező Adrienn
Illusztrátor: Vigovszky Rita Szederke
Kiadásvezető: Lengyel Orsolya
Felelős kiadó: a Kft. ügyvezetője
Nyomdai munkák: Generál Nyomda Kft., Szeged