

# ZACHOWANIE NASTOLATKÓW A ZMIANY W ICH MÓZGU

*Wiek nastoletni to czas niesamowitych i bardzo potrzebnych zmian w mózgu młodego człowieka. Choć trudne zachowania nastolatków zwyczajowo przypisujemy „burzy hormonalnej”, to tak naprawdę za wiele z nich odpowiadają przemiany w ośrodkowym układzie nerwowym. Prawdziwe dojrzewanie do dorosłego życia zachodzi w korze mózgowej.*

# 1. NIEDOJRZAŁA KORA MÓZGOWA

Kora mózgowa – określana “siedzibą rozsądku” dojrzewa wraz z dzieckiem, a praca, jaką wykonuje mózg w okresie dojrzewania, jest bardzo energochłonna. Młodzi ludzie mogą przejściowo doświadczać zaburzeń w sferze emocjonalnej i poznawczej (ulegać gwałtownym emocjom i być rozdzieranym przez skrajności, odczuwać drażliwość, niechęć do określonych działań, obniżoną koncentrację, nadwrażliwość na ocenę swojej osoby, niekiedy nerwowość, porywczość etc.), potrzebować więcej snu i określonych składników odżywczych, jeszcze więcej autonomii i swobody w wyrażaniu siebie.

Również w tym czasie mogą zacząć pojawiać się pierwsze pomysły na nieco ryzykowne przedsięwzięcia – jazdę na motorze, prowadzenie auta bez prawa jazdy, sięganie po pierwsze używki.

Zdolność oceny konsekwencji swoich działań leży niestety poza zasięgiem nastolatka.

## **2. BRAK KOMUNIKACJI MIĘDZY KORĄ MÓZGOWĄ A POZOSTAŁYMI CZĘŚCIAMI MÓZGU**

Różne części mózgu i kory mózgowej dojrzewają w różnym czasie i w różnym tempie, a to oznacza, że ich współpraca nie przebiega najlepiej. To znacząco oddziałuje na młodych ludzi, a ich zachowania i reakcje są odpowiedzią na poczucie wewnętrznej niestabilności.

Nastolatki bywają nieprzewidywalni, często swoimi słowami i postawami ranią innych. Według specjalistów do świadomości młodych ludzi nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że przekraczają granice, albo że ktoś mógł poczuć się urażony ich postępowaniem.

Brak dobrej łączności między różnymi częściami mózgu wpływa więc na to, że młodzież nie zawsze liczy się z uczuciami innych.

### **3. ZMIANY W UKŁADZIE LIMBICZNYM**

Również układ limbiczny odpowiedzialny za emocje i instynktowne reakcje oraz układ nagrody zachęcający do robienia tego, co subiektywnie przyjemne są najintensywniej działającymi i najbardziej dynamicznymi obszarami mózgu u nastolatków. To też przyczynia się do nadmiernej impulsywności, zmienności nastrojów oraz różnych skrajnych zachowań.

Wnioski, jakie płyną z badań nad mózgiem, pokazują, że postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, a są jedynie wynikiem zmian zachodzących w ich organizmach. Różne zachowania i reakcje nie są też jednostką chorobową.

Czas dorastania to czas porządkowania ważnych obszarów mózgu i korelowania ich ze sobą nawzajem. U dorosłych połączenia neuronalne w części mózgu odpowiedzialnej za kontrolowanie impulsów, odporność na frustrację, zdolność oceny skutków własnych działań czy przejmowanie odpowiedzialności są już (powinny być) wykształcone. U dzieci muszą one dopiero się rozwinąć i utrwalić.

Aby połączenia mogły ukształtować się właściwie i optymalnie dla danego człowieka – aby młody człowiek mógł nauczyć się tych kluczowych zdolności – potrzebuje określonych warunków środowiskowych. Musi mieć możliwość poznawania siebie i świata poprzez zbieranie doświadczeń, rozwiązywanie problemów i stawianie czoła różnym wyzwaniom (zawsze pod przewodnictwem mądrego dorosłego).

Nie ma innego sposobu na to, aby w jego mózgu wykształciły się odpowiednie połączenia komórek nerwowych – one nie powstaną na komendę rodziców ani nauczycieli. Okres dorastania to również próba zbudowania swojej odrębności i niezależności – przygotowanie do wejścia w samodzielne, dorosłe życie.

Warto również pamiętać o tym, aby w okresie dorastania dziecka nie uciekać od kontaktu z nim, choć oczywiście niejednokrotnie by się tego chciało. Gdy mieszka się pod jednym dachem z niezadowolonym i konfliktowym nastolatkiem, niesprawnie snującym się po domu, czasem ma się ochotę zwyczajnie abdykować z roli rodzica.

Takie rozwiązanie w dłuższej perspektywie może jednak tylko zaszkodzić. Wbrew pozorom ci młodzi ludzie potrzebują ciepła, bliskości i zrozumienia ze strony dorosłych, tylko nie zawsze to okazują. Spędzając coraz mniej czasu z nastolatkiem, możemy doprowadzić do tego, że będzie on czuł się jeszcze bardziej wyobcowany i rozregulowany emocjonalnie. Wówczas rzeczywiste dotarcie do niego – jego problemów czy trudności – będzie jeszcze trudniejsze albo nawet niewykonalne.

# O RYTMIE DNIA NASTOLATKÓW, CZYLI DLACZEGO MŁODZI ZASYPIAJĄ DOPIERO PO PÓŁNOCY?

U nastolatków zmienia się też dobowy rytm wydzielania melatoniny – hormonu relaksacyjnego, odpowiedzialnego także za zasypianie i sen. U dorosłego melatonina zaczyna się wydzielać ok. godz. 21, największy jej poziom jest w organizmie w godz. 24 -3 w nocy, potem spada i ok. 6 rano dorosły się powoli wybudza, bo melatonina znika z organizmu. Tymczasem u nastolatka jest zupełnie inaczej. Do godz. 24 melatonina nie wydziela się w ogóle – dlatego nie chce mu się spać. Czas zasypiania to okres między 24 a 3 w nocy, a najgłębszy sen trwa od 3 w nocy do 6 rano. Kiedy nastolatek przychodzi na godz. 8 do szkoły – to czuje się tak samo, jakby dorosły przyszedł do pracy na 4 rano – jest naprawdę mało przytomny.

# **JAK POMÓC DZIECIOM I SOBIE ODNALEŹĆ SIĘ W TRUDNYM OKRESIE DORASTANIA?**

**Pięć podstawowych obszarów, na które warto  
zwrócić uwagę:**

**1. Zrozumienie i empatia**

## 2. ZDROWY DYSTANS

Nabranie dystansu wobec tego, co i w jaki sposób robi oraz mówi do nas młody człowiek, to kolejny krok w stronę budowania dobrej relacji.

To bywa bardzo trudne, bo o ile łatwiej nam znieść słowa w stylu: *“Nie kocham cię”*, *“Jesteś głupia”* wyrażone w złości przez trzylatka, o tyle ***“Nienawidzę cię”***, ***“Nie chcę cię znać, odejść na zawsze”***, płynące z ust młodzieńca, nabierają innego znaczenia.

Warto jednak pamiętać, że ten 12- czy 14-letni człowiek doświadcza wielkiego “remontu” w swoim mózgu, a struktury odpowiedzialne za świadome wyrażanie opinii czy emocji są u niego równie niedojrzałe, jak te u kilkulatka. Na osiągnięcie owej dojrzałości potrzeba po prostu czasu i cierpliwości. Okres krytyczny ma miejsce jednak właśnie teraz. Warto to przyjąć, na nic zda się bowiem walka z naturą.

# 3. BRAK OCZEKIWAŃ

Przeświadczenie rodziców o tym, że dziecko jest już “duże” jest absolutnie niesłuszne.

Specjaliści dowodzą, że nastolatkwie:

- Nie są często w stanie podejmować racjonalnych i odpowiedzialnych decyzji, *ponieważ ich wybory mają podłoże emocjonalne.*
- Nie będą nieustannie otwarci na propozycje i pomysły dorosłych, *ponieważ ich mózgi są w stanie ciągłego rozwoju i poszukiwania nowych rozwiązań*
- Nie są w stanie umiejętnie komunikować i odczytywać emocje, *ponieważ kora przedczołowa jest u nich jeszcze niedojrzała.*

Potrzebują autonomii i możliwości decydowania np. o tym, w co się ubiorą, co zjedzą, czym będą się zajmować w czasie wolnym, jaką formę edukacji wybiorą itd.

O wyborach nastolatków warto rozmawiać, ale nie należy ich krytykować. Nie warto też wywierać presji na dziecko, aby dokonało zmiany swoich decyzji.

Mózg nastolatków nie jest organem, którym można sterować, a nieustanny nacisk z zewnątrz powoduje zatrzymanie produkcji dopaminy oraz endogennych opioidów, odpowiadających za chęć do działania, motywację, spokój, dobre samopoczucie fizyczne i dobry nastrój.

Nie zawsze będą podejmować racjonalne decyzje i przewidywać następstwa swoich działań. Ważne, aby dać im poczucie bezpieczeństwa, żeby mimo swoich “szalonych” niekiedy pomysłów i nie zawsze przyjemnych następstw własnych działań nigdy nie bali się rozmawiać o tym, co czują i czego doświadczają.

## 4. UMIEJĘTNA KOMUNIKACJA

Czyli taka, która pozbawiona jest ciągłego  
**upominania** (*“Tyle razy prosiłam, abyś...”*),  
**krytyki** (*“Jesteś leniem”, “Jesteś beznadziejny”, “Jak można...”*),  
**porównywania** (*“Ja w twoim wieku nigdy się tak nie zachowywałam”*),  
**wyśmiewania** (*“Zobacz, jak ty wyglądasz! Jak klaun!”*),  
**naciskania na coś** (*“Natychmiast siadaj do odrabiania lekcji*),  
**negowania** (*“Tak się tego nie robi”, “Źle to zrobiłeś”*),  
**karania** (*“Nie posprzątałeś pokoju, nie dostaniesz kieszonkowego”*),  
**wiecznych pretensji i krzyku** (*„Dlaczego jeszcze tego nie zrobiłeś ?”*)

Kiedy nastolatek, bombardowany niezliczoną ilością wewnętrznych bodźców i biologicznych zmian, otrzymuje kolejne negatywne komunikaty z zewnątrz, w istocie może znaleźć się na skraju wytrzymałości psychoemocjonalnej. Wybuchy złości stają się jeszcze silniejsze, a poczucie bezradności i braku zrozumienia wzmagają się.

Jeśli zależy nam na budowaniu dobrej relacji z dzieckiem, warto abyśmy zaprzestali podobnych praktyk. To, co jest wszystkim w tym okresie potrzebne, to spokój i równowaga. I tylko umiejętna komunikacja może do nich doprowadzić. Zamiast stosowania upomnień, długich monologów czy osądów warto spróbować mówić prostym językiem, wyrażającym swoje potrzeby i emocje

**“Chcę/Nie chcę, abyś...”**, **“Rozumiem cię..”**, **Chcę tylko wiedzieć, że...”**, **“Boję się o ciebie, kiedy...”**, **“Nie lubię, kiedy...”**, **“Czuję wtedy...”**, **Wolałabym, abyś...”**.

# 5. AUTORYTET OSOBISTY

Badania sugerują, że nastolatki najchętniej współdziałają z dorosłymi, którzy darzą ich szacunkiem i zaufaniem. Budowanie z nimi głębokiej więzi, opartej na tych wartościach, jest podstawą dotarcia do każdego z nich i wsparcia ich rozwoju.

Jeśli pragniemy, aby dzieci rzeczywiście chciały za nami podążać, pamiętajmy, że nigdy nie naśladują one wszystkich osób, lecz tylko te, które podziwiają, które są dla nich szczególnie ważne, z którymi czują się emocjonalnie związane.

- Jako dorośli często pragniemy uchronić dzieci przed tym, czego sami doświadczyliśmy w okresie swojego dorastania. Doskonale wiemy i zauważamy, że pewne pomysły nie najlepiej się sprawdzają, a określone problemy można rozwiązać inaczej.
- Zdrowy nastolatek aby mógł optymalnie się rozwinąć, potrzebuje działać sam zdobywać różne doświadczenia, analizować paradygmaty, wyciągać wnioski i weryfikować swoje przekonania.
- To czego młody człowiek właśnie doznaje, pozwala mu uczyć się nowych rzeczy i nabywać umiejętności oraz cech, które będzie mógł wykorzystywać w dorosłym życiu. Do tego niezbędne są czasem ryzykowne zachowania i aktywność.
- **Rolą dorosłych jest nie odbieranie nastolatkowi możliwości wyrażania siebie i eksperymentowania, ale stworzenie warunków, które pozwolą mu “przeżyć i się rozwijać”.**

Obecnie rodzic nie jest w stanie całkowicie kontrolować poczynań nastolatka. Nie wie z kim się kontaktuje w Internecie i co robi w wolnym czasie. Poza tym ciągła kontrola nie sprzyja pozytywnej relacji nastolatek-rodzic.

Dlatego też warto poznać aspekty wieku dojrzewania i dbać o dobre relacje z nastolatkiem. Młody człowiek sam zaczyna wyznaczać swoją drogę, w której rodzic może mu towarzyszyć.

Towarzyszyć tzn. być obok, dawać wsparcie, a w razie konieczności zapobiegać złym wyborom.

Pedagog szkolny Danuta Bugajska

(wykorzystano materiały Magdaleny Boćko- Mysińskiej)