

 **Dlaczego tak
trudno zrozumieć
nastolatka?**

Od zawsze relacje między nastolatkami i dorosłymi były trudne...

Najnowsze badania wskazują na to, że raczej mało zmieni się w tej kwestii....



dlaczego?

DLACZEGO?

ponieważ główną przyczyną, która stoi za tak trudnym budowaniem porozumienia między dorosłym a nastolatkiem są zmiany jakie zachodzą w **MÓZGU** nastolatka.



* Mózg nastolatka

- * Mózg nastolatka jest w poważnej przebudowie. Mniej więcej do 17 roku życia trwa “wielkie wymieranie” neuronów. Niektóre połączenia neuronalne zanikają, inne dopiero się tworzą. Utrzymane zostają te, których najczęściej używamy, pozostałe obumierają. Plusem jest to, że często wykonywane przez nas czynności, stają się coraz łatwiejsze do wykonania, dochodzi do specjalizacji. Minusem zaś jest fakt, że przebudowa jest dość chaotyczna.

*Mózg dojrzewa

Różne części mózgu i samej 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, przede wszystkim dla samych siebie.

* Ryzykowne zachowania

- * Ryzykowne zachowania są niejako wpisane w wiek dorastania. Pomysły na niebezpieczne przedsięwzięcia pojawiają się u niemal każdego nastolatka: sięganie po używki (dopalacze, alkohol, itp.) jazda bez prawa jazdy, niebezpieczna jazda samochodem, chodzenie w niebezpieczne miejsca.

Za niebezpieczne decyzje nastolatków odpowiada brak dojrzałości kory przedczołowej. Przy podejmowaniu decyzji wykorzystują oni tzw. “niższą/prymitywną” partię mózgu (bruzda skroniowa górna), co niestety powoduje, że zdolność oceny konsekwencji swoich czynów jest poza zasięgiem młodych ludzi.

To, że nastolatek wpadł właśnie na taki pomysł nie powinno nas właściwie dziwić... nie widział przeszkód...

* Emocje nastolatka

- * Już od dawna mówi się, że wiek dorastania to okres wzmożonej emocjonalności. Układ limbiczny odpowiedzialny za tę sferę działa w tym okresie bardzo intensywnie. Podobnie układ nagrody- zachęcający do robienia tego, co subiektywnie przyjemne. W efekcie nastolatki doświadczają silnych i skrajnych przeżyć emocjonalnych: głębokiego smutku, czy wielkiej euforii.

* Charakterystyczną właściwością emocji w tym okresie jest także labilność. Kilkakrotnie w ciągu dnia stany uczuciowe skrajnie negatywne łatwo przechodzą w zdecydowanie pozytywne, smutek w radość, przygnębienie w entuzjazm i odwrotnie.

Wynika to z zupełnie innej dynamiki wytwarzania hormonów w porównaniu do dorosłego człowieka. U dorosłej osoby mówimy o dynamice tygodniowej, u nastolatka o dobowej! Aktywność układu nagrody powoduje natomiast u nastolatków kierowanie się zasadą przyjemności. Przy podejmowaniu decyzji nastolatek wyłącza rozum. Decyduje pod wpływem emocji, tak zbudowany jest jego mózg...



Emocje góra...

* Układ nagrody a skłonność do uzależnień

- * Nieharmonijnie działający w tym wieku układ nagrody czyni młodych ludzi bardziej podatnymi na uzależnienie.

Młodzi ludzie nie potrafią właściwie kontrolować odczuwania przyjemności związanej z uwalnianiem się dopaminy. Może to doprowadzić do prawdziwego uzależnienia. Uzależnienia u nastolatków bywają dużo szybsze i głębsze niż u osób dorosłych, a nabyte w tym wieku nałogi są trudniejsze do pokonania. Co za tym idzie, narażają młodego człowieka na cały szereg niebezpiecznych zachowań i skłonności.

*

*Problemy ze zrozumieniem innych

Nastolatki często swoimi słowami i postawami ranią innych ludzi. Niekoniecznie jest to działanie świadome. Z powodu nieharmonijnego dojrzewania różnych części mózgu współpraca między nimi nie przebiega sprawnie.

Zdaniem naukowców wiąże się to ze zjawiskiem opóźnionego przekazu informacji. Do świadomości młodego człowieka nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że przekroczył czyjąś granicę albo, że ktoś mógł poczuć się głęboko urażony jego postępowaniem.

Opisany brak dobrej łączności między różnymi częściami mózgu wpływa więc na to, że młodzież używając dosadnych określeń nie zawsze jest w danej chwili świadoma, że sprawia drugiej osobie tak dużą przykrość.



* Samoocena i poczucie tożsamości

* W pierwszej fazie wieku dorastania dość często dominują u młodzieży stany uczuciowe negatywne, niepokoje, lęki, m.in. dotyczące własnej osoby, np. niepewność jaka będzie przyszłość, czy sobie poradzę, czy nie spotkam niepowodzenia, obawy przed kontaktami z innymi, przed odrzuceniem, wyśmianiem, nieśmiałość. Krytycyzm w stosunku do siebie jest bardzo wysoki.

* Jak można pomóc nastolatkom?

- * Czas dorastania to czas porządkowania ważnych obszarów mózgu i korelowania ich ze sobą nawzajem. Połączenia neuronalne w części mózgu odpowiedzialnej za kontrolowanie impulsów, odporność na frustrację, zdolność oceny skutków własnych działań czy przejmowanie odpowiedzialności nie są stabilne i ani wykształcone. Muszą one dopiero się rozwinąć i utrwalić, a w atmosferze panującego w umyśle chaosu jest to niezwykle trudne - wymaga czasu, wytrwałości i spokoju płynącego z zewnątrz. Mózg dorosłego człowieka dawno zapomniał o takich przemianach.

* 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 samodzielnie zbieranie doświadczeń, rozwiązywanie problemów i stawianie czoła różnym wyzwaniom (zawsze pod opieką rozumiejącego dorosłego).

* Podsumowanie

Doniesienia z badań nad mózgiem jasno pokazują, że zachowania nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, a są jedynie wynikiem przemian zachodzących w ich organizmach. W gruncie rzeczy potrzebują ochrony dorosłych, by bezpiecznie przetrwać czas przebudowy.

* Wykorzystano:

- * Drogi dorastania - I. Obuchowska
- * Zachowanie nastolatków a zmiany w ich mózgu - M. Boćko-Mysiorska (www.dziecisawazne)
- * Nauczanie przyjazne mózgowi - M. Żlińska
- * https://www.google.com/search?q=złość+i+radość+obrazy&tbm=isch&ved=2ahUKEwi-7ePon77sAhUYtKQKHYAACroQ2-cCegQIABAA&toq=złość+i+radość+obrazy&gs_lcp=CgNpbWcQA1Dj-QZY34gHYJqZB2gAcAB4AIABalgB5wOSAQMzLjKYAQCgAQGqAQtnnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=P0OMX_7RA5jokgWAgajQCw&bih=979&biw=1920&rlz=1C1VSNG_enPL704PL721#imgrc=OEEKH_I_C0VEEM&imgdii=rgsg70YuLCnl4M