JOANNA SZULC 20.05.2020

Jak działa nastolatek?



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.

W drodze na trzecie piętro

W mózgu człowieka wyróżniamy trzy „piętra”: najniższa i najstarsza ewolucyjnie część, pień mózgu, odpowiada za podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, utrzymywanie pracy serca i organów wewnętrznych, orientację w przestrzeni.

Wyżej, w środku mózgowia położony jest układ limbiczny, w którym rodzą się podstawowe emocje, takie jak strach (to on pozwala nam przetrwać w świecie, informuje o zagrożeniach i każe na nie odpowiednio reagować). Tu także zachodzą procesy uczenia, bo tu właśnie położone są hipokampy, ośrodek pamięci długotrwałej.

Najbardziej zewnętrzną częścią mózgu jest kora mózgowa, pofałdowana i pobrużdżona struktura, w której zachodzą te wszystkie procesy myślowe, które wyróżniają człowieka spośród innych stworzeń. Tu rodzą się plany i marzenia, skojarzenia, myślenie przyczynowo-skutkowe, rozumowanie abstrakcyjne, rozumienie mowy, zdolność liczenia, tu także interpretowane są rozmaite bodźce płynące ze zmysłów.

Mózg w przebudowie

Niezależnie od tego, czy młody człowiek będzie w przyszłości inżynierem, poetą, rzemieślnikiem czy kierowcą – wszystko co dla jego przyszłości najważniejsze, zależy od kory mózgowej.

Okres dojrzewania to czas, w którym kora mózgowa ulega intensywnej przebudowie. Ten proces wymaga wiele energii, dlatego nastolatkowie tak bardzo potrzebują snu (w czasie wakacji niech śpią do późna, jeśli jest taka możliwość). Czego potrzeba jeszcze? Zbilansowanej diety opartej na nieprzetworzonych produktach: warzywa, owoce, pełne ziarna, nabiał, ryby, chude mięso, oleje roślinne i tłuszcz rybi, orzechy, nasiona i pestki – to zdrowa baza dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego.

Ruchu na świeżym powietrzu: jazdy na desce czy rowerze (koniecznie w kasku, który chroni czaszkę i delikatną tkankę mózgowia), gier zespołowych, biegania, pływania, wspinania – aktywność doskonale wpływa na ciało i umysł, a przy tym pomaga radzić sobie z emocjami.

Ryzykowne zachowania

Tu jednak warto zwrócić uwagę na jeden mankament tego okresu rozwoju: nastolatkowie z przyczyn biologicznych są słabi w szacowaniu ryzyka. Nie doceniają zagrożeń, nie czują strachu tam, gdzie on już powinien się pojawić. Rolą rodziców jest takie wspieranie w rozwoju, by pozwalać na coraz większą samodzielność, oddawać dziecku odpowiedzialność za siebie,

ale jednocześnie czuwać nad jego bezpieczeństwem. Jak? Poprzez rozmowy, wspólne oglądanie filmów pokazujących konkretne zagrożenia, poprzez ustalanie zasad postępowania w konkretnych przypadkach. Warto pamiętać, że skuteczniejsze i lepsze będą takie reguły, na które umówicie się wspólnie, w przyjaznej atmosferze.

Dwa oblicza posłuszeństwa

Narzucone odgórnie polecenia to nie jest dobry pomysł, z dwóch powodów.

Pierwszy: w wieku dojrzewania dziecko ma naturalną potrzebę oddalania się od rodziców, kwestionowania ich opinii. Jeśli rodzic narzuca młodemu człowiekowi swoje zdanie, właściwie skazuje się na porażkę. Lepiej wspólnie wypracować porozumienie, bo wtedy dziecko czuje, że to także jego decyzja i łatwiej mu jest trzymać się ustaleń.

Drugi powód: pamiętajmy, że dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje poczucia, że może samodzielnie podejmować decyzje, że może powiedzieć: „Nie". Choćby dlatego, by wiedziało, że gdy ktoś wywiera na nim presję („spróbuj narkotyków", „wypij alkohol", „rozbierz się"), ono może odmówić. Oczywiście - jeśli rodzice narzucają swoje zdanie, to w dobrej wierze, dbając o bezpieczeństwo syna czy córki. Ale wymagając posłuszeństwa musimy pamiętać, że kiedyś ktoś z otoczenia naszego dziecka może chcieć podporządkować je sobie w złych celach. Dlatego zamiast: „Rób, co ci mówię" lepiej byłoby zaproponować: „Porozmawiajmy o tym, jak możesz dbać o swoje bezpieczeństwo".

Mózg jest wspaniałym tworem, stale gotowym do uczenia się i zmian. Wykorzystajmy dobrze ten czas, wzmacniając w dziecku jego potrzebę odpowiedzialności, autonomii, samodzielności. Młody człowiek potrzebuje w tym czasie rodziców między innymi, by pomagali mu rozumieć emocje innych ludzi (nastolatkowie nie są mistrzami w odczytywaniu min i gestów – potrzebują jasnych i spokojnych komunikatów), by uczyli go odpowiednio szacować ryzyko i dbać o swoje bezpieczeństwo.

Recepta na dojrzewanie

Potrzeba dużo cierpliwości i wyrozumiałości, by towarzyszyć w rozwoju nastolatkowi. To naturalne, że w rodzicach pojawiają się silne emocje, gdy dziecko nagle zaczyna demonstrować swoje odmienne zdanie, niechęć, frustrację. Pamiętajmy, że także nastolatkowi wcale nie jest w tym czasie łatwo. Pomocne może być, jeśli założymy, że cokolwiek dziecko robi, to raczej ma dobre intencje. Jeśli postępuje niezgodnie z naszymi oczekiwaniami, to dlatego, że przechodzi czas intensywnego rozwoju, który silnie wpływa na jego reakcje i zachowania. Możemy mu w tym towarzyszyć w atmosferze akceptacji i miłości. To prawdopodobnie najlepsza recepta na ten czas.