



MÓZG NASTOLATKA burza myśli i emocji.

Rodzicu, spójrz na swojego nastolatka z jego perspektywy, zatrzymaj i zastanów się nim podejmiesz działania. Na wszelkie zmiany, które zachodzą w mózgu dziecka można spojrzeć poprzez dwa bieguny. Mogą wydarzyć się piękne i wspaniałe rzeczy, ale jest to też okres, gdy młody człowiek jest znacznie bardziej podatny na szkodliwe i trwałe zmiany, w tym problemy ze zdrowiem psychicznym.

MYŚLĄC O OKRESIE DORASTANIA, ZWYKLE KONCENTRUJEMY SIĘ NA ZMIANACH ZWIĄZANYCH Z DOJRZEWANIEM CIAŁA I TYM, CO JEST WIDOCZNE W ZACHOWANIU I EMOCJONALNOŚCI MŁODEGO CZŁOWIEKA. JAKO RODZICE, NAUCZYCIELE NASTOLATKÓW ZAPOMNIELIŚMY O WŁASNYCH DOŚWIADCZENIACH ZWIĄZANYCH Z OKRESEM DORASTANIA. KIEDY NASZE DZIECI WCHODZĄ W OKRES DOJRZEWANIA I FIZYCZNIE CORAZ BARDZIEJ UPODOBNIAJĄ SIĘ DO MŁODYCH DOROSŁYCH, ZACZYNAMY MIEĆ WOBEC NICH OCZEKIWANIA, ABY ZACHOWYWAŁY SIĘ RÓWNIEŻ JAK DOROŚLI. CHCEMY, ABY BYŁY DOJRZAŁE, ODPOWIEDZIALNE, SUMIENNE, PANOWAŁY NAD EMOCJAMI, PODEJMOWAŁY RACJONALNE I PRZEMYŚLANE DECYZJE. JEDNAK BADANIA NAD PROCESEM ROZWOJU MÓZGU POKAZUJĄ, ŻE CZĘŚĆ MÓZGU ODPOWIADAJĄCA ZA REALIZACJĘ TYCH OCZEKIWAŃ JEST U NASTOLATKA JESZCZE ZDECYDOWANIE NIEDOJRZAŁA.

JAK DZIAŁA TA MACHINA?

- 1. Dynamiczne zmiany:** Mózg nastolatka jest jak plac budowy. Struktury mózgu ulegają ciągłym przekształceniom, tworzą się nowe połączenia.
- 2. Układ nagrody i dopamina:** Mózg nastolatka jest szczególnie wrażliwy na działanie układu nagrody. Dopamina, uwalniana podczas przyjemnych czynności, odgrywa istotną rolę. To z nią związane są różnego rodzaju uzależnienia. Ryzyko uzależnienia u młodych ludzi jest szybsze i głębsze.
- 3. Obszary uczenia się:** Nastolatki są najbardziej zmotywowane do:
 - Podejmowania ryzyka i zdobywania nowych doświadczeń.
 - Integracji z rówieśnikami.
 - Uczenia się za pomocą emocji.
 - Tworzenia własnej tożsamości.
 - Uzyskania niezależności i autonomii.
- 4. Kora czołowa:** To obszar mózgu odpowiedzialny za planowanie, racjonalne decyzje i przewidywanie konsekwencji. U młodego człowieka nie jest jeszcze w pełni dojrzała, dlatego podejmowane decyzje bywają mało racjonalne.
- 5. Wartość perspektywy:** Spojrzenie na młodego człowieka z szerszej perspektywy pomaga zrozumieć, że jego zachowania wynikają z etapu rozwojowego. To fascynujące, jak mózg nastolatka pracuje na “tu i teraz”, poszukując rozwiązań i odczuwając przyjemność.

Śpiący mózg nastolatka

Nastolatki nie są leniwe. To, że wyglądają na nieprzytomne, zaspane i ciężko rano je obudzić to efekt tego, że otrzymują za mało snu. Powinny spać 9 godzin dziennie – to optymalna ilość snu dla przeciętnego nastolatka.

Autor: Agnieszka Florko

Źródło: “Sekretne życie mózgu nastolatka” autorstwa Sarah-Jayne Blakemore.