

Wstęp

Niezwykły mózg nastolatka zmieni twoje kontakty z osobami nastoletnimi obecnymi w twoim życiu. Otworzy ci oczy na zupełnie nowy sposób rozumienia młodych ludzi i ich niesamowitych mózgów.

Czułyśmy, że musimy napisać tę książkę, ponieważ w naszym życiu zawodowym i osobistym młodzi ludzie bardzo nas inspirują. Publikacja uwzględnia zasadniczą zmianę w postrzeganiu i rozumieniu młodych ludzi przez społeczność naukową – okres dojrzewania zaczyna być odbierany jako czas wielkich możliwości, a także wielkiej wrażliwości i ogromnego potencjału zmian. Przez ostatnie 10 lat obserwujemy eksplozję badań nad nastoletnim mózgiem i jego zupełnie wyjątkowymi i pozytywnymi cechami. Te niezwykle odkrycia są opisane w wielu doniesieniach empirycznych, książkach, artykułach prasowych i programach radiowych i telewizyjnych – ta książka stoi na barkach gigantów.

To, co robimy tutaj, po raz pierwszy, jest pójściem o krok dalej – zastanawiamy się, co ta najaktualniejsza wiedza oznacza dla codzienności. Co ty, jako dorosły człowiek wspierający osobę nastoletnią, możesz zrobić, aby stworzyć środowisko pozwalające jej wykorzystać posiadany potencjał? I jednocześnie, w jaki sposób możesz ją chronić i wspierać tam, gdzie jest to potrzebne, oraz wzmacniać tam, gdzie ma słabe punkty?

Jednym z najważniejszych przesłań płynących z najnowszych badań jest to, że nastolatki są u szczytu potencjału uczenia się. W tej publikacji postrzegamy uczenie się jako szeroką koncepcję, wykraczającą poza szkolny program nauczania, ale obejmującą go.

WSTĘP

Maksymalne wykorzystanie edukacji formalnej, zdobywanie nowych umiejętności, takich jak gra na instrumencie czy radzenie sobie w sytuacjach społecznych, opanowanie umiejętności rozwiązywania problemów i sprostania wyzwaniom, rozwój samoregulacji emocji i wykształcenie nawyków sprzyjających dobrostanowi – to wszystko są równie ważne doświadczenia edukacyjne. Młodzież ma fenomenalną zdolność uczenia się na podstawie tego, co ją otacza.

Okres nastoletni jest coraz częściej opisywany jako „nowy okres od 0 do 3 lat”, co ma podkreślić, że osoby nastoletnie odkrywają świat i uczą się w tak samo niezwykłym tempie, jak niemowlęta i małe dzieci. Ale to oferta ograniczona czasowo. Oczywiście, gdy mózg jest w pełni dojrzały (w wieku około 25 lat), nadal możemy się uczyć – czy to poprzez studiowanie, czy życiowe doświadczenia, zmianę nastawienia lub przeżycie emocjonalne – ale elastyczność i zdolność do uczenia się z oszałamiającą szybkością zostają utracone.

Oznacza to, że musimy w tym ważnym czasie wspierać młodych ludzi, zaprosić ich do zaangażowania się w życie, by mogli z satysfakcją czerpać z niego jak najwięcej, zanim drzwi bezpowrotnie się zamkną. Maksymalne wykorzystanie tego wrażliwego okresu dorastania jest inwestycją, która będzie procentować przez całe dorosłe życie.

Z naukowego punktu widzenia dowody są coraz bardziej przekonujące, ale nadal istnieją luki i nieporozumienia związane ze sposobem, w jaki społeczeństwa i społeczności postrzegają osoby nastoletnie. Musimy na nowo spojrzeć na ten okres jako na czas możliwości, zamiast przyjmować dominującą, tradycyjnie negatywną narrację na temat nastolatków.

Na hasło „adolescencja” internetowe wyszukiwarki wśród 20 najpopularniejszych wyników pokazują doniesienia o e-papierosach, niewłaściwym używaniu mediów społecznościowych i pornografii oraz o słabej frekwencji u lekarza rodzinnego. Pomyśl o stereotypowym nastolatku przedstawianym w mediach – nierozsądnym, niewdzięcznym, głupim i wyśmiewanym. Spójrz na półki

lokalnej księgarni – w odniesieniu do nastoletniego mózgu znajdziesz tam słowa takie jak „wina” i „atak”, sprawiające wrażenie, że te lata są czymś, przez co trzeba przejść z zaciśniętymi zębami, a nie niezwykłym czasem pełnym szans i możliwości. Mogłybyśmy tę listę wydłużyć, ale świadomie na tym kończymy.

Fakty naukowe wciąż nie do końca przedarły się do głównego nurtu, w którym nadal rządzą stereotypy o humorzastych, zrzedliwych i naburmuszonych nastolatkach. Ta narracja ogranicza zarówno oczekiwania dorosłych, jak i samych młodych ludzi. W tej książce okres dorastania przedstawiamy jako czas optymistyczny i pełen możliwości – ponieważ tak mówią dane.

To właśnie „rebranding” nastolatków i ich niesamowitych mózgów jest trzonem tej książki. Nasze przesłanie – z poparciem naukowym – jest takie, że uznanie mózgów nastolatków za „zepsute” lub „niedoskonałe” jest zarówno niedokładne, jak i nieprzydatne. Na tym etapie niektóre umiejętności są jeszcze w fazie rozwoju, ale biorąc pod uwagę potencjał uczenia się osób nastoletnich, ich zdolności można skierować na dożywotnie ścieżki pozytywnego rozwoju i dobrego samopoczucia. W tej książce budujemy mosty między wynikami najnowszych badań psychologicznych a tym, co jest najlepsze dla młodych ludzi. Udzielamy praktycznych porad wynikających z naszych doświadczeń zawodowych i rodzicielskich na temat tego, co rodzice, nauczyciele i inni dorośli mogą myśleć, mówić i robić w towarzystwie nastolatków, by stworzyć środowisko, w którym młodzi ludzie rozkwitają.

Jednocześnie w okresie dojrzewania istnieją oczywiście potencjalne słabe punkty do pokonania. Od wrażliwego procesu formowania się tożsamości, przez poruszanie się po skomplikowanej dynamice relacji rówieśniczych, po doświadczanie emocji pojawiających się z nową intensywnością – to wszystko są elementy dorastania, które muszą być potraktowane z ostrożnością. Dlatego my, dorośli, musimy mieć wiedzę, aby móc stanąć na wysokości zadania i wkroczyć we właściwym czasie.

Ta sama otwartość na uczenie się pociąga za sobą możliwość wykształcenia mniej produktywnych wzorców. Wrodzona elastyczność

nastolatków oznacza, że, o ile zrobimy to we właściwym czasie, możemy „wyłapać” młodych ludzi, którzy dokonują negatywnych wyborów życiowych, wesprzeć ich i przekierować na lepsze tory.

Inną troską rodziców jest możliwość wystąpienia w tym wieku problemów ze zdrowiem psychicznym. Wiemy, że jeśli problemy ze zdrowiem psychicznym mają się pojawić, to stanie się to najprawdopodobniej właśnie w wieku nastoletnim. Aktualne dane z Wielkiej Brytanii pokazują, że osoby nastoletnie są trzy razy bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym niż młodsze dzieci. Trudności w sferze komunikacji rodzinnej i wsparcia społecznego oraz problemy z tożsamością (między innymi) są częściej zgłaszane przez nastolatków, którzy mają problemy ze zdrowiem psychicznym. Przedstawiamy tu też umiejętności komunikacyjne, które pozwolą wzmocnić twoje relacje z młodymi ludźmi i zachęcić ich do otwartej i bezpiecznej dyskusji, zapewniającej im ochronę. Pokażemy i wyjaśnimy pomysły na poprawę samopoczucia, które w niektórych przypadkach mogą zapobiec poważniejszym problemom ze zdrowiem psychicznym.

Niezwykły mózg nastolatka pozwoli ci lepiej zrozumieć, dlaczego nastoletnie dziecko zachowuje się w określony sposób. Publikacja zawiera mnóstwo praktycznych, skutecznych porad, dzięki którym możesz stworzyć swojemu nastolatkowi optymalne środowisko rozwojowe, dające szansę na omijanie przeszkód i wykorzystanie potencjału, zarówno życiowego, jak i akademickiego. Książka ma solidne podstawy naukowe, ale jest napisana prostym, przystępnym językiem, ponieważ wiemy, że większość czytelników nie ma czasu na rozgryzanie nieznanego słownictwa ze świata neuronauki.

Podzieliłyśmy tę książkę na pięć części, które przeprowadzą cię przez najważniejsze aspekty rozwoju nastoletniego mózgu i przedstawią najważniejsze możliwości uczenia się zarówno dla ciebie, jak i dla twojego nastolatka.

W **części 1** przedstawiamy **nastoletni mózg** i opisujemy funkcjonowanie tej niezwykłej maszyny do uczenia się. W kilku słowach, młodzi ludzie są predysponowani do efektywnego uczenia się od otoczenia, co zwiększa ich szanse na przeżycie na drodze do

niezależności. Nie bez powodu kładziemy tak duży nacisk na to, by traktować okres nastoletni jako okazję do wszechstronnego uczenia się. Ta perspektywa jest poparta dowodami naukowymi i oznacza, że możesz mieć swój udział w kształtowaniu środowiska, dzięki któremu osoby nastoletnie zdobędą produktywne i pozytywne doświadczenia, potrzebne tak w życiu, jak i w szkole. Przedstawiamy bardzo uproszczony opis mózgu i wskazujemy na jego trzy funkcje: *mózg instynktowny*, który wprowadza nas w tryb przetrwania, *mózg emocjonalny*, który odpowiada za uczucia i motywacje, oraz *mózg myślący*, pozwalający na dokonywanie uzasadnionych osądów. Mózg ma ograniczoną moc – jest to zasób, który może się wyczerpać – jeśli cała aktywność mózgu odbywa się w jego części emocjonalnej, brakuje mocy mózgowej na racjonalne decyzje lub zadania szkolne. To prosta fizyka. Kiedy utrwalisz sobie tę zasadę, zrozumiesz, że jedną z kluczowych ról dorosłego wspierającego osoby nastoletnie jest zapewnienie, by czuły się bezpieczne i miały pozytywną motywację – tak, aby cała moc została skierowana do mózgu myślącego i procesów myślowych wyższego rzędu.

W kolejnych rozdziałach opisujemy, jak **mózg myśli, uczy się i czuje** oraz jak *osoby nastoletnie* nieprzerwanie się uczą, z każdą chwilą, dzień po dniu. Analizujemy mózgową maszynę, na przykład przybliżamy sposób tworzenia się połączeń między neuronami, gdy powstaje nowy obwód neuronalny. Omawiamy różne style uczenia się, takie jak tworzenie skojarzeń lub uczenie się przez obserwowanie innych znaczących osób – czyli *ciebie*. To, co robisz w obecności nastolatków jest potężnym materiałem do nauki. Traktujemy uczenie się w jego najszerszym możliwym znaczeniu (od uczenia się formalnego po opanowanie różnorodnych umiejętności życiowych) i wskazujemy na korzyści płynące z **pozytywnego cyklu uczenia się**. Ów cykl obejmuje wspieranie nastawienia, w którym istnieje oczekiwanie poprawy dzięki skoncentrowanemu wysiłkowi i podejmowaniu zadań z jednej strony wystarczająco trudnych, by stanowić wyzwanie, z drugiej zaś nie aż tak trudnych, by przytłoczyć. Wreszcie – i to jest najważniejsze dla nastolatków – podkreślamy społeczne aspekty mózgu. Chociaż wszyscy jesteśmy istotami

społecznymi, osoby nastoletnie są wyjątkowo silnie zmotywowane do budowania relacji z innymi. Ponieważ w świetle dowodów mózg nastolatka jest przede wszystkim społeczny, kończymy tę część implikacjami tej prawdy dla edukacji.

Omawiamy również, jak biologia nastoletniego mózgu współgra z ich środowiskiem. **Ludzki mózg „wyszukuje” konkretne doświadczenia w różnych momentach rozwoju**, w ustalonej kolejności, aby mógł wykorzystać swój potencjał. Zasadę tę można dostrzec na przykład w rozwoju języka niemowląt lub nauce raczkowania i chodzenia. Na przykład okno umożliwiające opanowanie niuansów języka zamyka się w wieku około dwóch lat, więc niemowlęta muszą chłonąć język, zanim mózg zmieni ustawienia. Ewolucja wykorzystuje wymyślne sposoby utrzymywania bliskości dziecka i opiekuna, aby mózgi niemowląt mogły dostroić się do mowy opiekunów.

Mózg wykorzystuje tę fazowość uczenia się ze środowiska na różne sposoby, aż do dorosłości i końca okresu dorastania. Nasz mózg stara się, żebyśmy byli we właściwym miejscu we właściwym czasie, by poznać to, co jest najważniejsze i najistotniejsze dla konkretnego etapu życia, na którym się aktualnie znajdujemy. Mózg, na przykład za pomocą odczuwanej satysfakcji, przyciąga nas do różnych sytuacji pozwalających na kształtowanie procesu uczenia się. Oznacza to, na różnych etapach życia zwracamy się ku różnym aspektom świata.

W przypadku nastolatków wygląda to trochę tak, jakby niektóre rzeczy (takie jak nowe doświadczenia lub przyjaciele) stawały się jaskrawe, a inne (np. rozrywki z dzieciństwa) zanikały w szarościach. Osoby nastoletnie mogą pójść na imprezę, mimo że zbliża się ważny sprawdzian w szkole, nie dlatego, że nie dbają o dobre wyniki w szkole, ale dlatego, że ich mózg ciągnie je w stronę doświadczeń społecznych i rówieśników. Inny przykład, zapewne boleśnie znany: nastolatek, który dotąd w sobotni wieczór wybierał przytulenie się do rodziców i wspólne obejrzenie filmu, teraz wybiera zamknięcie się we własnym pokoju i spędzanie czasu na FaceTime z przyjaciółmi. Kocha rodziców tak samo jak wcześniej,

ale zmienił się punkt ciężkości. Nastoletni mózg przyciąga młodych ludzi do nowych sytuacji, by mogli doświadczać, poznawać i się uczyć.

W **części 2** omawiamy osoby nastoletnie z **dodatkowymi potrzebami**, na przykład z **problemami ze zdrowiem psychicznym** lub **neuroróżnorodne**, o nierównych profilach uczenia się.

Jeśli jesteś jednym z tych rodziców lub nauczycieli, którzy muszą połączyć dwa zestawy umiejętności – wspieranie młodej osoby i osoby mającej złożone potrzeby – jesteś w grupie zaawansowanej. Niezależnie od tego, czy przedstawione tu treści dotyczą cię bezpośrednio, czy nie, ta sekcja jest niezbędną, ponieważ większość rodzin i szkół prawdopodobnie styka się z opisywanymi problemami. Żyjemy w społecznościach i ważne jest, aby uczyć młodych ludzi akceptowania różnic. Omawiamy najczęściej występujące w tej grupie wiekowej problemy ze zdrowiem psychicznym, pomagając rodzicom odróżnić typowe emocjonalne wzloty i upadki od poważniejszych problemów, wymagających kontaktu ze specjalistami od zdrowia psychicznego. Dowiesz się, na co zwrócić uwagę i kiedy podjąć działania. Nagłe zmiany w postawie lub zachowaniu mogą być znakiem ostrzegawczym, że nastolatek z czymś się zmagają. Ochrona i odporność psychiczna mają swoje źródła w codzienności i silnych relacjach. Nie możemy (i nie powinniśmy chcieć) sprawić, by emocje odeszły, ale możemy pomóc nastolatkom zrozumieć, co się dzieje i jak sobie radzić w trudnych chwilach. Mózgi nastolatków są predysponowane do wszelkiego rodzaju uczenia się, w tym do opanowania regulacji emocji, tak ważnej składowej dobrego samopoczucia. Dokonujemy też przeglądu wybranych najczęstszych zaburzeń rozwojowych trwających całe życie, takich jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), dysleksja i zaburzenia ze spektrum autyzmu. Zastanawiamy się, jaki jest ich wpływ na dzieci w tym konkretnym okresie życia. Na przykład okres dojrzewania jest czasem kształtowania się obrazu Ja – jak wymienione zaburzenia rozwojowe mogą oddziaływać na młodą osobę w tym kontekście? Czy młodzi ludzie mogą przejąć kontrolę i się dzięki temu wzmocnić, czy poczują się

WSTĘP

inni, niepasujący do swoich rówieśników? Możesz mieć wpływ na ich postrzeganie siebie.

W **części 3** zajmujemy się czymś, co psychologowie nazywają **zadaniami rozwojowymi okresu dorastania**. Rozumiemy przez to po prostu, że mózg ma w tym czasie pewne priorytety, takie jak określenie swojej grupy społecznej:

Chcę przynależeć, ale równocześnie muszę się wyróżniać.

wartości osobiste:

Myszę, że cenzura jest zła, ale influencerzy w mediach społecznościowych mogą być destrukcyjni, więc rząd musi podjąć działania.

własny wizerunek:

Myslałem, że jestem genialny z francuskiego, ale potem zawałem sprawdzian, więc może jestem śmieciem.

Analizujemy każdy z tych tematów i podkreślamy ich znaczenie na drodze młodego człowieka do stania się dobrze funkcjonującym dorosłym. Zauważamy, że tak jak w przypadku każdej pracy w toku, zanim osiągnięty zostanie właściwy efekt końcowy, pojawiają się wahania i skrajności – i na tym polega wyzwanie dla wszystkich dorosłych wspierających młodzież. Mózg nastolatka jest siłą, z którą trzeba się liczyć. Zastanawiamy się, w jaki sposób ty, jako osoba dorosła, możesz wykorzystać **potężną motywację** nastoletniego mózgu, by pchnąć nastolatków na skuteczną ścieżkę intelektualnej stymulacji, pozytywnych relacji i dobrego samopoczucia.

Centralne znaczenie **integracji społecznej i aprobaty rówieśników** jest wewnętrznym czynnikiem motywującym przez cały okres dojrzewania. Opinie rówieśników są dla nastolatków podstawowym punktem odniesienia, a towarzyskość może być owocnym forum. Poglądy rówieśników mogą oczywiście mieć również negatywne skutki, dlatego omawiamy wpływ grupy rówieśniczej

na młodych ludzi. Poświęcamy dużo czasu, by ukazać, że podejmowanie ryzyka niekoniecznie jest czymś z natury złym. Podejmowanie ryzyka samo w sobie jest bowiem istotną częścią rozwoju osobistego (całkiem niezależnie od możliwego pozytywnego wyniku podjęcia ryzyka). Omawiamy potrzebę znalezienia równowagi między **podejmowaniem ryzyka** a budowaniem wartościowej **odporności psychicznej** (*resilience*), bez wpadania w tarapaty. Jeśli nastoletnia osoba pójdzie na przesłuchanie do szkolnego przedstawienia, to podejmuje ryzyko – może zostać odrzucona, ale równie dobrze wybrana do obsady – to hazard. Angażowanie się w przedsięwzięcia o nieznanym wyniku jest ważne. Musimy do pewnego stopnia umieć tolerować nieznanne, inaczej nie ewoluwalibyśmy jako ludzie. Ale u osoby nastoletniej, która bierze udział w castingach i jest raz za razem odrzucana, i każde takie odrzucenie bierze mocno do siebie, może rozwinąć się niska samoocena. Opisujemy korzyści płynące z doświadczania „odpowiedniej dawki stresu” i to, jak takie doświadczenia mogą chronić. Niczym szczepionka, optymalne doświadczenia stresowe uodparniają nas na skutki takich wydarzeń życiowych, jak poważna strata, ponieważ dzięki nim odkrywamy style radzenia sobie i uczymy się, jak odzyskiwać równowagę i wracać do zdrowia. Bez takich doświadczeń możemy w obliczu wielkiego wyzwania posypać się jak kostki domina. Analizujemy **przesuwanie granic**, których celem jest wchodzenie na coraz wyższe poziomy uczenia się w kontekstach społecznych i szkolnych bez ryzyka przytłoczenia.

Część 4 dotyczy **opieki nad rozwijającym się nastoletnim mózgiem** (w tym wspieranie młodych ludzi w rozwijaniu nawyków pozwalających o siebie zadbać). Bierzemy na warsztat podstawy zdrowego wzorca snu, pozytywne doświadczenia związane ze stresem oraz używanie i nadużywanie technologii. Są to obszary, w których mózg wchodzi w interakcje z kulturą, a wśród nastolatków odbywa się to szczególnie głęboko i jest częstym źródłem konfliktów młodzieży z opiekunami. Przedstawiamy sposoby wspierania nastolatków w znalezieniu równowagi między ich społecznymi i szkolnymi wymaganiami i priorytetami a nauką zadbania o siebie, od ćwiczeń

po zdrowe odżywianie. Uzyskanie tej równowagi przyniesie zapewne wiele krótko- i długoterminowych korzyści, natomiast zaniebanie tej sfery może mieć opłakane skutki. Dlatego jest to naszym zdaniem ważny obszar, na którym należy się skoncentrować.

Ostatnia część (**część 5**) raz jeszcze pokazuje główne tematy książki i analizuje twoją rolę centralnej osoby dorosłej w życiu młodego człowieka. Dochodzimy tutaj do bardzo ważnej kwestii, jak nawiązywać i utrzymać relacje z młodzieżą; obejmuje to praktyczne porady, jak wspierać regulację emocji, określać, kiedy należy podjąć działanie, i, co równie ważne, kiedy nie robić nic poza znalezieniem czasu na słuchanie. Wydobyliśmy istotę nauki i danych o mózgu, aby stworzyć praktyczną listę kontrolną, która zapewni ci podparcie w momencie, gdy emocje sięgają zenitu. Dzięki wytrwałości i powstawaniu nowych obwodów mózgowych u nastolatków, kroki te przyniosą korzyści tak teraz, jak i w przyszłości. Są kluczem do odblokowania nastoletniego mózgu i uwolnienia jego potencjału.

Jeśli chcesz skontaktować się z autorkami, napisz na adres bettina@drbettinahohnen.com. Śledź nas na Twitterze:

Bettina Hohnen – @BettinaHohnen

Jane Gilmour – @thechildpsych

Dzięki tej książce opanujesz sztukę **stwarzania okazji do uczenia się** w życiu i w ramach formalnej edukacji, jednocześnie zapewniając ochronę, wsparcie i wyznaczając ważne **granice**. Nastoletni mózg może rosnąć w siłę lub się kurczyć, w zależności od jakości **relacji** młodego człowieka z dorosłymi obecnymi w jego życiu. Rozszyfrowanie zachowania nastolatków pozwala na wykorzystanie potęgi ich mózgów. Podobnie jak z nauką każdego nowego języka, na początku będzie ciężko. Potraktuj tę książkę jako słownik. Zrozumienie, że **więzi społeczne, wrażliwość społeczna** i **status społeczny** są fundamentem życia nastolatków, jest niczym odkrycie kamienia z Rosetty.