**Nastolatki – jak je zrozumieć i wspierać**

Huśtawki nastrojów, nadwrażliwość, skłonność do ryzyka – nastolatki potrafią doprowadzić rodziców do szewskiej pasji. Jednak ich zachowania nie biorą się ze złej woli. Jak wykazują najnowsze badania, tego rodzaju zachowania są uwarunkowane intensywnym rozwojem mózgu. Do niedawna panowało przekonanie, że rodzice w tym okresie powinni pogodzić się z malejącym wpływem na dziecko i powoli wycofywać z prowadzenia ich przez życie za rękę. Okazuje się jednak, że ich rola nadal jest niezwykle ważna, a umiejętne odczytanie kolejnych faz rozwoju dziecka pozwoli im nie tylko utrzymać silną emocjonalną więź z dzieckiem, ale również wykształcić w nim cechy i kompetencje zapewniające stabilność emocjonalną w wieku dorosłym.

**11-12 lat**

Wraz z rozpoczęciem pokwitania niektóre nabyte wcześniej kompetencje i umiejętności mogą się cofnąć. **Dzieci stają się roztrzepane i zapominalskie i maja duże kłopoty z organizowaniem czynności dnia codziennego**. Zapominają o spotkaniach i zadaniach do wykonania, nie pamiętają, gdzie położyli swoje rzeczy itp.

Rodzice mogą im pomóc przede wszystkim poprzez trening umiejętności organizacyjnych: ustawianie „przypominajek” w widocznych miejscach, jak np. worek ze strojem na WF przy drzwiach, ustawianie alarmów w telefonie czy nawet zainstalowanie w telefonie aplikacji pilnujących porządku dnia.

Dzieci w tym wieku mają często **kłopoty z podejmowaniem decyzji.** Rola rodziców polega w tym przypadku na nauce dostrzegania wszystkich możliwych opcji i rozważania zalet i wad każdej z nich. [Badania dowodzą](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdm.1822/full), że dzieci, które we wczesnym wieku nastoletnim dzięki wsparciu od rodziców nabyły umiejętność podejmowania decyzji, w późniejszym wieku przejawiają mniej problemów emocjonalnych i rzadziej wdają się w kłótnie i bójki z rówieśnikami.

Kluczowa jest również **rodzicielska cierpliwość i wyrozumiałość**. Im bardziej czuli i spokojni są rodzice dzieci w wieku 11-12 lat, tym lepiej rozwijają się mózgi ich dzieci. W badaniu przeprowadzonym w roku 2014 przez naukowców[Melbourn](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929313000650)[e Univrsity](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929313000650) dowiedziono, że mózgi 16-latków mają tym lepiej rozwinięte struktury odpowiedzialne za kontrolę emocji, im bardziej spokojni i wyrozumiali byli dnia nich rodzice we wczesnym wieku nastoletnim.

**13-14 lat**

Nastolatki w tym wieku są niezwykle czułe na **akceptację rówieśników**, a a jednocześnie wciąż nie mają w pełni wykształconych struktur odpowiedzialnych za radzenie sobie ze stresem. Stąd tak częste w tym wieku łzy, awantury i trzaskanie drzwiami. Jest to zarazem wiek kluczowy dla **nabycia umiejętności radzenia sobie ze stresem** w wieku dorosłym. [B](http://www.scientificamerican.com/article/hormone-reverses-in-puberty-causing-anxiety/)[adania](http://www.scientificamerican.com/article/hormone-reverses-in-puberty-causing-anxiety/) pokazują, że połowa dorosłych leczących się z powodu zbyt silnego stresu miała kłopoty emocjonalne w wieku 15 lat.

Psychologowie radzą, aby nastolatków w tym wieku uczyć technik samokontroli, takich jak medytacja, ćwiczenia fizyczne czy słuchanie muzyki. Niezwykle ważne jest również nauczenie nastolatków odczytywania emocji i języka ciała. Rodzice powinni zachęcać swoje dzieci do zawierania przyjaźni z tymi, z którymi podzielają zainteresowania, a nie z najpopularniejszymi w grupie, unikania przyjaźni z osobami niemiłymi oraz naprawiania relacji po kłótniach poprzez przeprosiny, zadośćuczynienie i kompromis.

Rodzina to bufor chroniący przed skutkami stresu. Jak wykazały [badania naukowców z Izraela](https://www.researchgate.net/publication/287797368_Perceived_Family_Social_Support_Buffers_Against_the_Effects_of_Exposure_to_Rocket_Attacks_on_Adolescent_Depression_Aggression_and_Severe_Violence): nastolatki dorastające w przyjaznych, pomocnych i współczujących rodzinach, były zdecydowanie mniej narażone na depresję i ciężki stres.

**15-16 lat**

Zamiłowanie do **zachowań ryzykownych** osiąga swój szczyt, ponieważ w tym wieku mózg jest najbardziej wrażliwy na działanie dopaminy odpowiedzialnej za uczucie satysfakcji i przyjemności. Naukowcy skłonni są powiązać zamiłowanie do ryzyka z ewolucyjnie uwarunkowaną potrzebą opuszczenia domu rodzinnego i szukania nowego, własnego. Jak pokazują [badania dr Evy Tezler](http://scan.oxfordjournals.org/content/10/3/389.full.pdf%20html) z University of Illinois, nastolatki w tym wieku nie są w stanie zmienić swojej oceny ryzyka nawet po wyraźnym ostrzeżeniu, że ich zachowanie naraża ich na niebezpieczeństwo o wiele większe, niż im się wydaje. Kluczowe dla nich jest posiadanie **zaufanych przyjaciół**. Gdy takich mają, wykazują mniejszą tendencję do takich ryzykownych zachowań, jak kradzieże w sklepach, ryzykowna jazda samochodem czy seks bez zabezpieczeń. Osoby, które często się kłócą ze swymi rówieśnikami, częściej ryzykują.

Rola rodziców w tym wieku również jest niezwykle istotna. [Naukowcy dowiedli](file:///C%3A%5CWojtek%5CJuniorowo%5CNaukowcy%20dowiedli), że im bliższe są relacje dzieci z rodzicami, tym mniej aktywna jest część mózgu odpowiedzialna za skłonność do zachowań ryzykownych. Rodzice idealni to rodzice cierpliwie słuchający, współczujący i doradzający, unikający kłótni i krzyków.

**17-18 lat**

Wiek, w którym widać **efekty intensywnego rozwoju mózgu w ostatnich latach**. Nastolatki w tym wieku zaczynają osiągać świetne rezultaty w testach na inteligencję i w najbliższych latach utrzymają tendencję do jeszcze lepszych rezultatów. Kora przedczołowa odpowiedzialna za osąd i podejmowanie decyzji wreszcie zaczyna dominować i kontrolować skłonność do zachowań ryzykownych – [dowodzą naukowcy](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4569858/) z Sheffield Hallam University. Nadal rozwija się umiejętność planowania i rozwiązywania problemów, a także kompetencje społeczne, ale nastolatki w tym wieku potrafią już rozpoznawać emocje innych i wykazują skłonność do empatii. Wciąż jednak mają kłopoty z odczytywaniem motywów i postaw w złożonych sytuacjach społecznych.

Tekst napisał: Wojciech Musiał <https://www.juniorowo.pl/nastolatki-jak-je-zrozumiec/>

*Na podstawie*[*The Wall Street Journal*](http://www.wsj.com/articles/what-teens-need-most-from-their-parents-1470765906)*.*

*W oryginalnym artykule znajdują się linki do cytowanych badań.*