

Dlaczego wraz z wejściem nastolatków w okres dojrzewania pojawiają się w rodzinie konflikty, a codzienne życie przypomina spacer po polu minowym? Na to pytanie odpowiada **prof. Marek Kaczmarski**, neurodydaktyk.

ANNA LESZCZYŃSKA-ROZEK: Czy konflikty z nastolatkami są nieuniknione?

MAREK KACZMARZYK: Wygląda na to, że – patrząc geograficznie i historycznie – konflikt istniał od zawsze. Nie jest to produkt naszych czasów. Narzekania na młodych znajdujemy już u Platona, który młode osoby określał mianem ludzi porywczych, bezmyślnych, niemoralnych, nieprzewidywalnych itd. Trzeba przyznać, że poza pewnymi archaizmami językowymi odbieramy tę wypowiedź jako narzekania współczesnego rodzica. Geograficznie też nie ma przełomu. Badania Laurence'a Steinberga z Uniwersytetu Temple w Pensylwanii wykazały, że niezależnie od szerokości geograficznej, zwyczajów i sposobu życia nastolatki zachowują się podobnie.

A jak na ten okres życia patrzy neurobiolog?

Już pod koniec lat 70. ubiegłego wieku okazało się, że mózg człowieka w okresie dojrzewania przechodzi niezwyczajną przemianę. Dochodzi w nim do gwałtownej zmiany połączeń pomiędzy neuronami. Te obserwacje zostały po-



Bunt, który trzeba przeżyć

twierdzone dopiero wiele lat później, kiedy rozwinęły się metody neuroobrazowania (np. poprzez rezonans magnetyczny czy tomograf). Dzisiaj wiemy, że kiedy jesteśmy bardzo młodzi, nasze mózgi nadprodukcją połączenia między neuronami. A to oznacza, że dysponujemy większą ilością połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu, niż potrzebujemy. W okresie dorastania, mniej więcej między 12. a 17. rokiem życia, dochodzi do ich gwałtownej redukcji, zwłaszcza w bardzo ważnej części mózgu, którą jest kora przedczołowa. W wyniku tego procesu młodzi ludzie wykazują wiele ograniczeń. Chodzi tutaj głównie o mózg społeczny, czyli zdolność do prawidłowego interpretowania zachowań innych ludzi, zdolność do panowania nad emocjami, a nawet nad mimiką. Warto też zdawać sobie sprawę, że w tym czasie

młodzi przechodzi kryzys poznawczy, co może objawiać się niechęcią do nauki, gorszymi ocenami (szczególnie jest to widoczne między 11. a 13. rokiem życia). Pogorszenie wyników w nauce w tym wieku nie powinno wzbudzać u rodziców większego niepokoju, bo jest uwarunkowane rozwojowo.

Czyli nie ma ratunku. Bunt nastolatków jest wpisany w grafik dorastania i nic z tym nie zrobimy...

Generalnie dość trudno powiedzieć, czy to jest bunt. U dzieci wchodzących w okres dojrzewania zachodzą zmiany w szerszym spojrzeniu nie tylko młodych, ale i nas, rodziców, nauczycieli i opiekunów. Związane jest to między innymi ze stopniową utratą kontroli nad tym wszystkim, co nasze dziecko robi i będzie robić. Do tego dochodzi coraz większe znaczenie grupy rówieśniczej

często są tak samo bezbronni i zagubieni w dorosłym życiu jak kilkuletnie dzieci. Jeśli mamy do czynienia z konfliktami, musimy pamiętać, że mają one zawsze dwie strony. Czy w takim razie bunt jest jednostronny i zawsze wychodzi od nastolatka, czy może my też buntujemy się przeciw temu, jak zmienia się nasze dziecko?

Czasem trudno pogodzić się z obrazem dziecka, które gwałtownie zmienia się w nie do końca znaną nam osobę.

Tak, często o to chodzi. Okres dojrzewania uwarunkowany biologicznie dotyczy w szerszym spojrzeniu nie tylko młodych, ale i nas, rodziców, nauczycieli i opiekunów. Związane jest to między innymi ze stopniową utratą kontroli nad tym wszystkim, co nasze dziecko robi i będzie robić. Do tego dochodzi coraz większe znaczenie grupy rówieśniczej

one ze zmian zachodzących w ośrodkowym układzie nerwowym. Nam, dorosłym, bardzo trudno to zrozumieć, bo od dorastających dzieci wymagamy umiejętności podejmowania ostatecznych decyzji, wyborów, stałości, racjonalnego myślenia, odpowiedzialności. Tego wszystkiego, czego mózg w fazie przemian nie jest w stanie im zapewnić.

Młodzi narażeni są na podwójny stres – wynikający z tego, co się z nimi dzieje, i z tego, czego oczekuje otoczenie.

Tak. Nie do końca rozumiejąc procesy zachodzące w ich ciele i głowie, na które nie mają wpływu, są jeszcze narażeni na różne, często mało realne oczekiwania otoczenia. O ile nie mamy wpływu na to, co się dzieje z biologicznego punktu widzenia w ich ciele (mózgu), możemy zapewnić nastolatkom, w miarę naszych możliwości, przyjazne środowisko zewnętrzne. Cały czas musimy mieć w świadomości, co się dzieje z tymi młodymi osobami. To bardzo ważne. Gdyby nasze dzieci kopiowały tylko to, co im przekazujemy, nie dochodziłoby do zmian i rozwoju w szeroko pojętej przestrzeni kulturowej. Jednym słowem, staliśmyby w miejscu. Dlatego przemiany, dorastanie i tzw. bunt nastolatka są pożyteczne z punktu widzenia naszego społecznego rozwoju. Dla nas tu i teraz jest koszmarem, trudnym wychowawczo okreśsem, ale w szerszej, kulturowej i społecznej perspektywie jest dla nas do pewnego stopnia pożyteczny.

W takim razie pozwalać młodym na sprzeciw, poszukiwanie, eksperymentowanie? Jaką postawę rodzicielską przyjąć?

To najtrudniejsze pytanie, na które nie podam jednoznacznej odpowiedzi. Nie ma złotych recept, bo każdy człowiek jest inny i inaczej przechodzi okres dojrzewania. Kompletnie odpuścić pewnych zasad, sta-

MAREK KACZMARZYK

NEURODYDAKTYK, OJIEC, NAUCZYCIEL I PROFESOR UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO, AUTOR WIELU KSIĄŻEK POPULARNONAUKOWYCH (M.IN. „DYDAKTYKA ZDROWEGO ROZSADKU”, „SZKOŁA NEURONÓW: O NASTOLATKACH, KOMPROMISACH I WYCHOWANIU”, „UNIKAT. BIOLOGIA WYJĄTKOWOŚCI”, „SZKOŁA MEMÓW”, „STREFA NAPIĘĆ. HISTORIA NATURALNA KONFLIKTU Z NASTOLATKIEM”).



własnych poglądów nastolatka. Chodzi o złoty środek, równowagę w stawianiu granic i dawaniu wolności. To niezwykle trudne dla nas, rodziców, opiekunów i nauczycieli.

Co trzeba mieć na uwadze, balansując na tej cienkiej linie?

Głównie bezpieczeństwo naszego dziecka. Musimy zdawać sobie sprawę, że z neurobiologicznego punktu widzenia nasze nastolatki przechodzą również przebudowę części mózgu odpowiedzialnych za dostrzeganie przyczynowo-skutkowego przebiegu wydarzeń. W momencie silnego stresu czy euforii mogą podejmować irracjonalne dla nas i zupełnie zaskakujące decyzje. To jest związane oczywiście z dużą ilością zagrożeń i niebezpieczeństw, które musimy w jakiś sposób przewidywać i starać się chronić młodych, jednocześnie mając świadomość, że nie zawsze nam się to uda. Zrozumienie świata nastolatka to głównie obecność przy nim i towarzyszenie mu niezależnie od tego, co robi, jakie ma humory, pomysły i nastroje. Przerzucanie obecności na jakiegokolwiek instytucje, osoby czy grupy społeczne odbiera nam sprawstwo rodzicielskie. Najczęściej popełnianym przez nas, dorosłych, błędem jest brak cierpliwości. Wynika on w wielu przypadkach z niezrozumienia procesów, które zachodzą w tym okresie w młodym człowieku.

Czy można przewidzieć, ile tego, co przekazujemy dzieciom o świecie, w nich zostanie, a na ile młodzi sami to kształtują?

Proszę sobie wyobrazić, że piecze pani ciasto według sprawdzonego i niezawodnego od pokoleń przepisu. Gotowe stawia na stole. Pytanie brzmi, ile smaku i zapachu jest w nim z ciasta babciniego, a ile z włożonej w nie przez panią pracy, ze sposobu wykonania i jakości użytych składników. Podobnie