

Agnieszka Kozak Robert Bielecki Marcin Rzeczkowski

# NASTOLATEK POTRZEBUJE WSPARCIA



sensus

Zrozum swoje dziecko  
i bądź po jego stronie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Redakcja: Marysia Bernaciak-Kałamarz

Korekta językowa: Jarosław Lipski

Ilustracje w książce i na okładce: Joanna Celusta

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/prpsna>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-615-6

Copyright © Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzeczkowski 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

*Wstęp* · 5

*Lęk przed odrzuceniem* · 13

Samotność, która otula lękiem · 14

*Niestabilne poczucie własnej wartości* · 55

Poczucie własnej wartości, samoocena i kompleksy · 57

*Zakochanie i bezpieczne więzi* · 109

Więź jako emocjonalny priorytet · 110

*Ataki złości* · 143

Złość — niekochana emocja · 145

*Telefon, gry i świat Internetu* · 193

Atrakcyjność świata wizualnego · 194

*Samookaleczenia* · 241

Ból psychiczny przerwany bólem fizycznym · 243

***Depresja* · 269**

Zdążyć przed śmiercią · 272

***Brak motywacji do nauki* · 331**

Aktualny stan szkoły a potrzeby ucznia · 332

***Nieodpowiedzialność nastolatka* · 373**

Odpowiedzialność jako odpowiedź na to co ważne · 374

***Zakończenie* · 409**





# Ataki złości

— Mam dość tego, że rodzice ciągle zamykają mi usta tym swoim: „nie dyskutuj”, „nie pyskuj”, „nie podnoś głosu”, a ja czasami mam tyle emocji w sobie, że nie umiem inaczej!

— A chciałbyś inaczej?

— Tak serio to nie! Dlaczego miałbym chcieć inaczej, skoro chcę gadać o tym, co dla mnie ważne, a jak ważne, to czasami z emocjami! Mam dość uciszania mnie i tego, że „mam być grzeczny”. Co jest złego w dyskusji?

— A dlaczego chcesz z nimi dyskutować?

— Kurczę! Bo naprawdę chcę być usłyszany! Nawet pani nie wie, jak bardzo chciałbym, żeby ojciec choć raz powiedział, że mam rację!

— Słyszę, że to dla ciebie bardzo ważne...

— No pewnie, nie można być całe życie przegrywem! Jak mnie ciągle uciszają, to chce mi się krzyżeć jeszcze bardziej i bardziej! Tak bardzo chcę być usłyszany! Wie pani, ja nawet czasami czuję, że przesadzam, ale tak bardzo się boję, że znowu przegram w dyskusji z nimi, że wolę wyciągnąć większe działa od razu.

— I to działa? Czy kolejne coraz cięższe działa działają?

— Ehhh, no wie pani, że nie działają, i ja to wiem, ale czasami już myślę, że nic poza krzykiem mi nie zostało. Dlaczego tak się dzieje, że nie mogę się przebić?

— Z czym chciałbyś się przebić?

— No z tym, że ja też mam swoje zdanie, swoje myślenie, że mam inaczej, że chciałbym pogadać, a nie ciągle słyszeć, że nic nie wiem o życiu i jak dorosnę, to zrozumiem. K...a, a mnie kto teraz rozumie?! Dlaczego wy, dorośli, tak bardzo nie chcecie i nie możecie nas zrozumieć?

— Możliwe, że dlatego, iż sami nie byliśmy rozumiani i nie mamy wzorca, jak to robić.

— To was usprawiedliwia? K...a, dlaczego to ja muszę płacić za to cenę?

Kiedy dziecko krzyczy, to próbuje powiedzieć nam coś, co je bardzo, ale to bardzo w środku boli, uwiera, martwi lub niepokoi. Boi się, że coś ważnego dla niego nie zostanie dostrzeżone. Jedna z nastolatek, krzycząc do mamy, powiedziała: „Krzyczę do ciebie, nie na ciebie” i warto, żebyśmy my, dorośli, usłyszeli, że krzyk to walka o coś ważnego dla niego, a nie walka z nami. Kiedy rodzic zaczyna krzyczeć, że nastolatek: „Nie może się tak zachowywać”, „Nie wolno się tak drzeć”, „Jesteś okropny”, „Zostaniesz sam, jak będziesz taki straszny” — to rośnie w nim lęk. Z kolei rosnący lęk nakręca płacz i złość — bo lęku nie słyszać, a złość jest jak tuba, która mu pomaga być usłyszonym... Potrzebujemy nauczyć się wytrzymać złość oraz słyszeć i słyszeć, co się pod nią kryje.



## Złość — nielubiana emocja

Złość jest emocją nielubianą, nieprzyjemną, często kojarzy nam się z kłótnią, z czymś złym, czego tak naprawdę chcielibyśmy się pozbyć, a przez to często nie chcemy jej wyrażać, bo obawiamy się, że ktoś sobie o nas źle pomyśli, że może stracimy jakąś relację. Odczuwamy więc dyskomfort związany ze złością — zarówno z jej wyrażaniem, jak i przyjmowaniem — co może nam utrudniać reagowanie na zachowania nastolatka, który podejmuje próby wyrażenia swojej złości.

W wielu domach pokutuje zakłęcie „nie złość się, bo złość piękności szkodzi”, a kiedy nie potrafimy jej akceptować w sobie, zatrzymujemy ją również w naszych dzieciach. Izabela, lat 52, tak pisze w komentarzu na YouTube:

*Ja bałam się konfliktów ze strachu przed utratą relacji... bo brak miłości boli. Wstydziłam się pokazać siebie prawdziwą, bez przy pudrowanego nosa, bo jestem brzydka, a „brzydki nie jest go-dzien ładnego uczucia”. Nie wiem, dlaczego poszukiwałam tych uczuć tylko na zewnątrz siebie i wobec innych miałam to wyma-ganie, jednocześnie karząc siebie bólem za każdy grymas na twa-rzy innego pod moim adresem. Teraz potrafię zauważyć, jak ten „inny” jest doskonałym odbiciem tego Ja we mnie.*

Faktycznie jest coś takiego, że człowiek, który się złości, czyli doświadcza bardzo trudnych emocji, ma zmienioną twarz — możliwe, że trudną do przyjęcia i zaakceptowania. Ale pytanie: czy brzydką? Często robi się czerwona, bo ta czerwień chce coś „oflagować” — zaznaczyć, wyrazić. Złość jest bardzo ważną informacją. Ona chce nas zatrzymać i wyraźnie powiedzieć, że dzieje się coś niewłaściwego albo niedobrego dla nas oraz że trzeba się tym zająć.

Złość na wczesnych etapach naszego rozwoju jest ważnym mechanizmem. Na przykład słynny już „bunt dwulatka” pozwala dziecku uczyć się wyczuwać swoje granice, rozdzielać siebie od otoczenia. To oznacza, że złość jest bardzo zdrowym mechanizmem oddzielenia „ja” od świata zewnętrznego, a jednocześnie budowania przetrzeźnienia tego „ja” w sobie. To nie jest złośliwość — a często rodzic nadaje taką interpretację, że dziecko robi coś złośliwie. „Robi mi to specjalnie, żeby ja się do pracy spóźniła, żeby [coś tam]...” Kiedy dodajemy do zachowania, które jest dla nas trudne — ponieważ konfrontuje nas z naszą bezradnością — negatywne intencje, to oczywiste jest, że chcemy uniknąć mierzenia się z nim, a co za tym idzie, chcemy tę złość stłumić. Przywołujemy wtedy dziecko „do porządku”, czasami straszmy je, zawstydzamy lub próbujemy przekupić — kluczowe jest dla nas to, by przestało się złościć.

Nie zdajemy sobie sprawy, że blokujemy w ten sposób naturalny proces rozwojowy i dziecko nie może się wtedy nauczyć korzystać ze swojej siły. Ponieważ jest małe i zupełnie od nas zależne, może ulec nakazowi „bycia grzecznym” i schować rodzące się w nim próby autonomii. Jednak może to do nas wrócić z siłą wulkanu w wieku nastoletnim. Nastolatek intuicyjnie wyczuwa, że niewiele możemy „mu zrobić”, więc korzysta ze swojej wewnętrznej siły, choć nie potrafi jej jeszcze regulować.

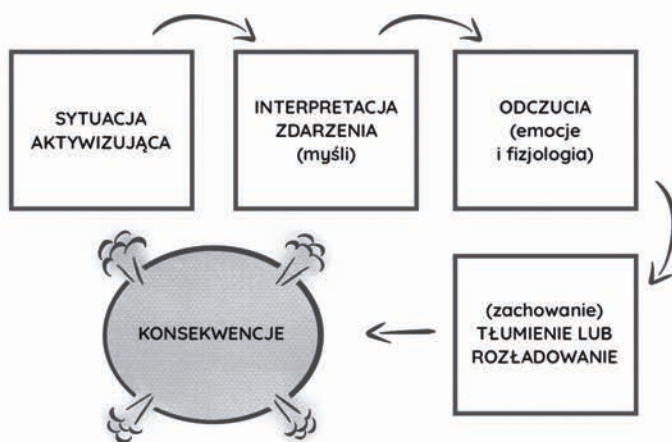
Kiedy nie kontaktujemy się ze złością i nie uznajemy jej za ważną dla nas informację, to znikamy samych siebie — stajemy się jakby przezroczystości dla otoczenia, które nie zna naszych granic. Jedną z konsekwencji tłumienia złości jest to, że ludzie dostosowują się do oczekiwań innych za cenę siebie, nie wyrażając swojej niechęci i niezadowolenia. Na przykład: „Nie lubię gotować / nie lubię robić jakiejś rzeczy w domu, ale mimo tego robię to, bo chcę zasłużyć na

zadowolenie drugiej osoby, żeby nie doświadczyć jej silnej emocji w postaci jej niezadowolenia albo złości”. A kiedy robimy rzeczy przeciwko sobie, to ciało się napina i cała złość związana z tym, że nie dbamy o swoje granice, kumuluje się w środku. W konsekwencji zaczynamy szukać winnych za nasze napięcie, zaczynamy obwiniać drugą osobę i postrzegamy siebie jako ofiarę skrzywdzoną przez innych. Zaczynamy więc nosić w sobie poczucie krzywdy pt. „On mnie zmusza”, „Ona mi coś robi”. Wtedy powstaje narracja kat – ofiara, czyli: „On mnie przymusza”, „Ona wywiera na mnie presję”, „Ona mnie złości”, „On mnie przypiera do muru”. Jeżeli kumulowanie tego napięcia w sobie trwa długo, to w pewnym momencie wybuchamy — bo tego jest już tak dużo, że nie potrafimy się z tym zmierzyć. Ale uwaga — wtedy gniew zamieniamy na agresję, zamieniamy na pretensje, zamieniamy na zarzuty przeciwko innym. Wtedy złość jest krzywdząca, bo nasze zachowania wynikające z myśli, które powstały pod jej wpływem, są krzywdzące dla innych. To, co jest ważne, to fakt, że często złość jest informacją o tym, że bezkarnie rezygnujemy z dbania o siebie i swoje terytorium. Kiedy rodzice poświęcają się dla dzieci — choć nie mają na to ochoty, tylko poddają się presji społecznej — rośnie w nich napięcie i trudno jest wtedy wytrzymać sytuacje, w których dziecko nie odpowiada tym samym, czyli nie poświęca się, choć „my tyle dla niego robimy”.



## **Złość i agresja nie są ze sobą tożsame**

Złość i agresja nie są ze sobą tożsame, jednak my często w takim społecznym wymiarze je utożsamiamy. W związku z tym, że nie chcemy być agresywni, to też odrzucamy samą emocję złości. Z kolei tłumienie złości niesie za sobą ogromne konsekwencje dla organizmu i sfery poznawczo-emocjonalnej. Sama złość powoduje pobudzenie fizjologiczne i to właśnie na tym aspekcie ludzie często się skupiają. Poprzez zachowania agresywne lub autoagresywne odwracają uwagę od myśli i rozładowują pobudzenie fizjologiczne.



Ścieżka prowadząca do ataku złości (opracowanie własne)

Powyższy schemat pokazuje, w jaki sposób dochodzi do konsekwencji wyrażania złości. Oczywiście mogą być one różne w zależności od tego, w jaki sposób zareagujemy. Możemy skupić uwagę na myślach i przekonaniach — i przeprowadzić na psychoterapii poznawczo-behawioralnej restrukturyzację poznawczą — lub na ciele — i nauczyć się technik obniżania napięcia, ewentualnie za-

stosować nowe wyuczone zachowania. Bardziej szczegółowo poniższe sposoby zostały opisane w kolejnej części tego rozdziału. W tej chwili zależy nam, aby pokazać, że wyrażenie złości to tylko końcowy etap pewnego procesu.

Złość jest bardzo ważną informacją dla nas od naszego organizmu, właśnie w sytuacji, gdy doświadczamy przemocy i agresji: „Uwaga! Ktoś przekracza twoje granice. Dla twojego celu jest tutaj jakieś zagrożenie”. W związku z tym złość jest tak naprawdę fantazyjnym, wewnętrznym sygnałem ostrzegawczym. Ale jeżeli ignorujemy go na etapie, kiedy jest nośnikiem informacji, a kontaktujemy się dopiero z podniesionym poziomem złości (gdy już często dołączy do niej wiele innych emocji), to nie będziemy mogli utrzymać jej już w ryzach i wtedy najczęściej dochodzi do zachowań agresywnych, gdyż wylewa się z nas to, co nie zostało właściwie odczytane i zaopiekowane wcześniej. Dorosły, który nie wyraża złości, ma ją nieprzepracowaną, nie potrafi chronić swoich granic. Przykładem tego może być sytuacja Sylwii (42 lata).

*Moja mama mnie biła (czasem po takim laniu miałam wręcz siniaki na ciele). W dzieciństwie nie umiałam się obronić przed moją mamą. Wrzeszczała, biła i widziałam, że nie umie się w tym zatrzymać, jakby to z niej wychodziło bez jej woli. Czułam się „spacyfikowana” jej siłą i agresją... Właściwie bałam się wszystkich ludzi większych ode mnie. Teraz jestem już dorosła i duża :-)) a dalej nie potrafię używać swojej ewentualnej złości. Zawsze wydaje mi się, że jestem słabsza niż ktoś z otoczenia i „przegram” w takim starciu. Zatem mam zapisany w pamięci smak tamtej przegranej... Boję się cudzej złości i na wszelki wypadek wolę wtedy zniknąć. Wybieram zniknięcie niż jakąkolwiek konfrontację.*

Złość jest informacją o tym, że nasze ciało potrzebuje czegoś, czego aktualnie nie dostaje. Jeżeli mamy z tym kontakt, to wyrażając w tym momencie siebie, nie będziemy agresywni, tylko powiemy: „Nie chcę już jeść”, „Nie chcę jechać do mamy na święta”, „Nie chcę iść dzisiaj na spacer”, „Nie chcę dzisiaj prasować”, „Nie chcę robić kolejnego raportu”. W momencie, kiedy spotkamy się z tym „Nie chcę”, to tu nie ma w ogóle miejsca na agresję, a usłyszane „nie chcę” nie przerodzi się w złość. Natomiast jeżeli nie chcemy czegoś zrobić, ale się zmuszamy — bo boimy się odrzucenia lub czyjegóż niezadowolenia — to faktycznie zaczynamy zbierać w swoim ciele napięcie, które kumulowane, będzie musiało znaleźć za jakiś czas ujście. Czyli agresja pojawiająca się na końcu jest prawdopodobnie informacją, że ktoś „nazbierał” wiele rzeczy, których nie wyraził na bieżąco. Dodatkowo, jeśli wybuchamy i mówimy różne okropne rzeczy, to czujemy niesmak, wstyd lub poczucie winy.

Złość może nas też informować o pokładach lęku i bezradności, które są gdzieś głęboko w nas, a które zostały zakopane na skutek przekazów: „Nie rób kłopotu”, „Przez ciebie umrę lub wyląduję w szpitalu psychiatrycznym”. Wielu dorosłych nie wyraża złości z lęku przed karą, ale też z lęku przed tym, że jeśli to zrobią, to kogoś skrzywdzą. Zamrażają ją więc w sobie na długie lata, a potem są zaskoczeni, że bolą ich żołądki, mają dziwny ucisk w klatce, nie radzą sobie z jedzeniem albo mają do granic możliwości napięte plecy. Zamrożone emocje zamrażają życie.

Złość nie jest zła. Emocje wyrażane na bieżąco nie przechodzą w agresję — ta jest najczęściej pochodną lęku i bezsilności. Można wyrazić złość i nadal czuć się bezpiecznie w relacji. Możliwe, że najpierw my, dorośli, potrzebujemy się tego nauczyć, zanim pozwolimy na to naszym nastolatkom.

## Neurobiologia

*Kiedyś to młodzież była jakaś inna. My tacy nie byliśmy. Przykładaliśmy się porządnie do nauki, wywiązywaliśmy się zawsze z obowiązków, znaliśmy swoje miejsce i byliśmy posłuszni rodzicom. Myśleliśmy o swojej przyszłości. Zawsze z szacunkiem i zrozumieniem odnosiliśmy się do starszych. A teraz — bez kija nie podchodz do takiego nastolatka. Na każdy niemal argument reagują złością. Wydaje im się, że wszystko wiedzą, a jeżeli rozwiązywanie jakiejś sprawy nie jest po ich myśli, to je od razu odrzucają. Ciągłe tylko niepoahamowane zmiany nastroju. Wciąż tylko gwałtowność i porywczosć. Ja już nie nadążam za ich reakcjami i trudno mi je znosić.*

Gdybyśmy przysłuchali się rozmowom rodziców czy nauczycieli, to pewnie często usłyszelibyśmy taką charakterystykę współczesnego nastolatka. Jego wychowywanie staje się dla nas nie lada wyzwaniem. Tym bardziej że do niedawna ta miła i przyjazna istota dzieliła się z rodzicami każdym elementem swoje świata, okazywała dobre uczucia, informowała o każdym swoim problemie i potrzebach. Tymczasem nagle zaczęło się trzaskanie drzwiami przed nosem, rzucanie różnymi przedmiotami, wulgaryzmami i lekceważącymi spojrzeniami, przewracanie oczami i takie tam — zachowania nastolatka, które powodują w nas poczucie, że „nasze dziecko się posuło” albo „ktoś je podmienił”.

Próby nawiązywania bliskości przynoszą efekt odwrotny od spodziewanego. Krzyk jest często sposobem wyrażania odczuć, pojawiają się wymiennie wybuchy gwałtownego śmiechu i płaczu. Często można usłyszeć od nastolatka komunikaty typu: „Nie rozumiesz mnie”, „Nie chce mi się z tobą rozmawiać”, „Jesteś beznadziejny(-na)”,

„Jesteś najgorszym rodzicem na świecie”, „Żałuję, że się urodziłem(-łam)” itp. W pewnym momencie każdy kochający rodzic zacznie się zamartwiać, czy z jego dzieckiem dzieje się coś niedobrego, ponieważ sposób wyrażania przez nastolatka złości jest zaskakujący i trudny do zaakceptowania. Rodzice zaczynają się zastanawiać, gdzie popełnili błąd, co przeoczyli i czego nie dopełnili w wychowywaniu swojego dziecka. A w skrajnych momentach bezsilności mają poczucie, że dziecko robi im na złość, manipuluje nimi, a jego zachowanie jest skierowane przeciwko nim.

— Piotrek robi nam ciągle na złość i specjalnie chce nas wyprowadzić z równowagi.

— Jakie zachowania są dla ciebie najtrudniejsze?

— No wiesz, jak zaczyna krzyczeć i przeklinać. Ja w życiu nie odezwałbym się tak do swojego ojca!

— Dlaczego?

— No wiesz, z szacunku.

— Co było źródłem tego szacunku?

— No że tak nie można po prostu.

— Czego nie można?

— Nie można się tak odnosić do dorosłych.

— Co masz na myśli, mówiąc „tak odnosić”?

— No wymuszać różne rzeczy, krzyczeć, że nie można na nas liczyć, że jesteśmy beznadziejni, że najgorsi. Przecież to jest nieprawda. Staramy się, jak możemy, a on i tak jest niezadowolony.

— Chciałbyś być widziany w tym, że się starasz?

— Nie wiem, chyba tak. Nie radzę sobie z tą jego złością...



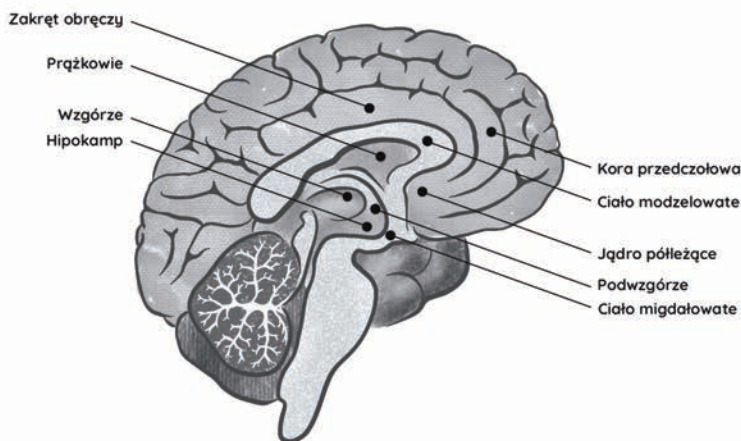
Nie wiemy, czy będzie to jakimś pocieszeniem, ale badania, obserwacje i przekaz historyczny wyraźnie wskazują, że wszystkie kolejne pokolenia dorosłych mają podobne refleksje. Możemy zapytać: jak to? Przecież na przestrzeni wieków zmieniały się okoliczności i sytuacje wychowawcze, zmieniało się rozumienie dziecka, zmieniały się sposoby oddziaływania na młodego człowieka. W takim razie istnieje może jakieś bardziej ogólne wytłumaczenie, jakaś bardziej obiektywna przyczyna? Tak — przyczyna tkwi w biologii. Z wypowiedzią przychodzi psychologia ewolucyjna, która mówi, że jeśli ludzie wykazują jakiś rodzaj zachowania bez względu na czas i miejsce, to ich reakcje mogą mieć podłoże niezależne od warunków środowiskowych. Powszechność występowania wskazuje na podłoże biologiczne.

Po prostu „hormony buzują” — to dość powszechna odpowiedź na wyzwanie związane z emocjami nastolatka. Do niedawna naukowcy tłumaczyli opisywany powyżej stan rzeczy zmianami w układzie hormonalnym nastolatków, a dokładnie pojawieniem się hormonów płciowych — testosteronu i estradiolu. Ich wydzielanie z jąder i jajników sterowane jest z podwzgórza. Od tego momentu rozwojowego różne zewnętrzne bodźce zaczynają być interpretowane przez nastolatków jako seksualne, uruchamiając u nich nieznane im wcześniej reakcje. Ciało migdałowe pod wpływem podwzgórza tworzy stan podniecenia seksualnego. Zmiany te wywołują zakłócenie dotychczasowej homeostazy organizmu, a silna emocjonalność tego okresu życia nasilana jest dodatkowo wspomnianymi hormonami płciowymi. Układ emocjonalny staje się nadwrażliwy na bodźce i utrzymywanie stanu równowagi staje się trudniejsze.

Aktualne spojrzenie na tę problematykę jest inne i wskazuje na silne przeobrażenia zachodzące w budowie i funkcjonowaniu

mózgu nastolatka. Okazało się, że intensywna przebudowa obejmuje nie tylko dzieci we wczesnym okresie rozwoju, ale młodzi dorośli podczas dojrzewania również podlegają temu procesowi. Żeby lepiej zrozumieć, co się wtedy dzieje w mózgu nastolatka, dobrze jest przyjąć uproszczoną wersję struktur mózgowych, w której wyodrębnia się trzy ściśle ze sobą skomunikowane rejony powiązane skomplikowaną siecią neuronowych magistrali.

**UKŁAD LIMBICZNY** warto postrzegać w ujęciu fizjologicznym, dotyczącym procesów przebiegających z udziałem wielu różnych struktur mózgu



Schemat mózgu

(opracowanie własne na podstawie: Magrini, 2019)<sup>1</sup>

1 M. Magrini, *Mózg. Podręcznik użytkownika*, Wydawnictwo JK, Łódź 2019.

Jako najstarszą ewolucyjnie część mózgu wskazuje się obszar najniżej położonych struktur, tj. pień mózgu i mózdzek. Kontrolowane są tam podstawowe funkcje i czynności życiowe: praca serca, oddech, temperatura ciała, sen, głód, ciśnienie tętnicze, funkcje naczynioruchowe, odruchy bezwarunkowe (kaszel, kichanie, wymioty, ziewanie). Występuje tu działanie całkowicie automatyczne, bez wpływu naszej świadomości.

Ponad pniem mózgu, a pod korą mózgową znajduje się układ nazywany limbicznym (emocjonalny). Współcześnie pojęcie to ma jednak raczej odniesienie fizjologiczne, dotyczące procesów przebiegających z udziałem wielu różnych struktur mózgu. Wymienia się najczęściej takie jego struktury, jak: hipokamp, wzgórze, podwzgórze, jądro półleżące, ciało migdałowe, prążkowie, zakręt obręczy, opuszka węchowa, ciało modzelowate. Od tych struktur w dużym stopniu zależą doświadczenia emocjonalne.

Najwyższe piętro mózgu stanowi kora mózgowia, która w pewnym sensie stanowi zarazem nadbudowę starszych ewolucyjnie struktur. Odpowiedzialna jest za rozumowanie, planowanie, rozwiązywanie zadań, poczucie czasu i przestrzeni, doznania, widzenie, postrzeganie koloru, kształtu i odległości, rozumienie i produkcję mowy, słuch, tworzy naszą osobowość. Ta nadbudowa spowodowała również, że kora w jakiejś części ingeruje w funkcje tych bardziej pierwotnych struktur, znajdujących się w głębi mózgu. W efekcie wpływa to na jeszcze lepsze jego funkcjonowanie, choć czasami współpraca tych struktur przypomina rywalizację. I tak też warto spojrzeć na to zjawisko, aby lepiej zrozumieć sytuację nastolatka.

Oczywiście dla codziennego, prawidłowego działania mózgu potrzebna jest współpraca wszystkich jego struktur. I tak się dzieje w zdrowym i nieuszkodzonym mózgu nastolatka. Ale w niektórych

sytuacjach i okresach rozwojowych (na przykład w trakcie dojrzewania) rywalizacja między strukturami położonymi głębiej a korą mózgową nasila się na tyle mocno, że powstają sytuacje, których rodzice wcześniej nie przewidywali. Prześledźmy krótko, na ogólnym poziomie, przebieg i relacje działania mózgu jako całości oraz poszczególnych jego obszarów.

Dzięki naszym zmysłom informacje odbierane z otaczającej nas rzeczywistości trafiają do tylnych rejonów kory mózgowej, aby mógł nastąpić ich odbiór i identyfikacja (percepcja). Tym sposobem mózg może rozpoznać to, co się wokół nas dzieje. Następnie informacje te zostają przesłane do kory przedczołowej (racjonalność, szacowanie ryzyka, przewidywanie skutków zachowania), a także do struktur w głębi mózgu. Tam obwody emocjonalne wydobędą z tych informacji to, co istotne, aby wytworzyć emocje, które docierają również do kory przedczołowej i stają się uświadomione. Na podstawie użytych informacji układ emocjonalny tworzy własną interpretację sytuacji w sposób automatyczny i niezależny.

W korze przedczołowej powstaje więc świadoma i racjonalna analiza (zabarwiana równocześnie przez emocje), pozwalająca zrozumieć, co się dzieje wokół. A zatem kora przedczołowa jest miejscem „mocowania się” zdrowego rozsądku i emocji, a nasze decyzje są tego mieszanką. Oba systemy mają wpływ na struktury związane z inicjowaniem naszego zachowania. Tak więc w zależności od tego, z jaką siłą działają emocje i zdrowy rozsądek, zachowanie nastolatka będzie albo bardziej zaplanowane i przemyślane, albo bardziej oparte na automatyzmach i nawykach. Można zatem powiedzieć, używając terminologii turniejowej, że kora przedczołowa jest jak arena walki pomiędzy dwoma siłami.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# DORASTANIE JEST ŁATWIEJSZE, GDY MA SIĘ PO SWOJEJ STRONIE RODZICÓW

Relacja z dorastającym dzieckiem jest ogromnym wyzwaniem dla wielu dorosłych – zwyczajnie nie jesteśmy do roli rodziców przygotowani! Młodym, nastoletnim człowiekiem targają gwałtowne uczucia, których często nie rozumie, pojawiają się nastroje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Nastolatek czasem zachowuje się w sposób, jakiego nie pochwalamy i jaki on sam, po czasie, uzna za nierozsądny i niepotrzebny. Zła wiadomość jest taka: to normalne i naturalne, proces przejścia w dorosłość tak właśnie wygląda. Z kolei dobra wiadomość brzmi: wszystkie nastolatki przez to przechodzą, wszyscy rodzice się z tym zmagają. Mamo, tato, nie jesteście więc sami!

Autorzy książki, pracujący na co dzień zarówno z nastolatkami, jak i z ich rodzicami, przygotowali publikację, której celem jest pomoc obu stronom. Wychodzą bowiem z założenia, że aby się porozumieć, trzeba się najpierw zrozumieć. Poradnik możecie więc czytać wraz ze swoimi dorastającymi dziećmi, ale jeśli one nie mają ochoty, zróbcie to dla siebie.

Ten czuły i merytoryczny przewodnik po świecie młodego, kształtującego się dopiero człowieka ma za zadanie uświadomić rodzicom, jak piękny i delikatny jest to świat, i pomóc im towarzyszyć dziecku w podróży ku dorosłości. Uświadomić, a może przypomnieć? Wszak każdy dorosły był kiedyś nastolatkiem i przeżywał te same burze, przez które przechodzi właśnie jego latorośl. I choć okoliczności zewnętrzne mocno się zmieniły, to zamknięty w swoim wewnętrznym świecie nastolatek nadal potrzebuje miłości i bliskości.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
👉 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
👉 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
👉 <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-615-6



cena: 59,90 zł