

زندگی

ما از نوجوان‌ها بیشتر از آنچه باید انتظار داریم

رازهای مغز نوجوان



یادداشت

خودمان را
یادمان رفته

آیه طائبی

دبیر گروه زندگی

من از نوجوانی می‌ترسم. خودم که نوجوان بودم از همه چیز می‌ترسیدم، سال‌ها بعد که در اوایل جوانی، برادر کوچک‌ترم نوجوانی را تجربه می‌کرد، برای او ترسیدم و از حالا برای نوجوانی دخترک نوپای خودم می‌ترسم.

می‌ترسم چون نمی‌شناسمش و راستش را بگویم، کمتر کسی را دیده‌ام که برای نوجوانی فرزندش برنامه جدی داشته باشد و آن دوره و زمان را بخوبی بشناسد و بداند باید چه کند و موفق هم از آن دوره عبور کند.

خیلی‌ها ممکن است ادعا داشته باشند که نوجوان‌ها را بخوبی می‌شناسند، اما واقعیت آن است که به تعداد نوجوان‌های روی این کره خاکی، راه و روش نوجوانی کردن وجود دارد و همیشه والدین و بزرگ‌ترها، غافلگیر می‌شوند.

مادر همیشه می‌گوید تو خیلی کودکی ساده و خوبی داشتی اما من پیر شدم تا نوجوانی‌ات گذشت. می‌داند چرا؟ چون از اوایل نوجوانی سکوت کردم تا اواسط جوانی؛ و برای مادر و پدرم هیچ راه شناختن یا ورودی به دنیای خودم نگذاشته بودم. بندگان خدا خیلی هم تلاش کردند، اما نوجوانی دوران قدرتمندی و در عین حال ناتوانی محض است.

اگر بخواهم برای‌تان توصیف کنم که من این دوران را چطور می‌بینم، شب‌تند و سنگلاخ، کنار یک دره را تصور کنید. جز قدم گذاشتن در مسیر، هیچ راه دیگری برای دیدن و فهمیدن راه نیست. یک طرف صخره تیز و برنده و سمت دیگرش دره‌ای عمیق. فقط و فقط از همان مسیر می‌توانی راه را ببینی و سختی و راحتی‌اش را درک کنی.

اما چند درصد والدین واقعاً با نوجوان‌شان ناتوانی محض است. می‌توانند؟ اصلاً می‌دانند چه راه سخت و سنگلاخی را طی می‌کنند؟ والدینی که از کودک زبان باز نکرده، انتظار توضیح دردها و مسائلی را ندارند، چه می‌شود که در نوجوانی، از فرزندشان که درگیر انواع مسائل بیولوژیکی، روحی و محیطی پیچیده‌ای است، انتظار رفتارهای

بالغانه و دقیق دارند؟

چرا از رفتارهای اشتباه نوجوانان بسیار بیشتر از رفتارهای اشتباه کودکان عصبانی و به‌هم‌ریخته می‌شویم؟

در این شماره می‌خواهیم کمی بیشتر نوجوانان و دوران عجیب نوجوانی را بشناسیم.

سما شکورزاده

نویسنده



چرا نوجوانان اینقدر دمدمی، تنبل و خودخواه هستند؟ فرانسویس ای جنسن، نویسنده کتابی درباره ذهن نوجوانان، درباره تعامل با این بمب‌های ساعتی هورمونی می‌گوید.

فرانسویس ای جنسن، دو پسر نوجوان داشت که حسابی از درک و فهم‌شان درمانده بود. برای مثال مدتی پیش، پسر شانزده ساله‌اش با ماشینش بیرون رفت و آن را در ب و داغان کرده بازگشت، یا چند سال پیش از آن، پسر دیگرش با موهای رنگ کرده از خانه دوستش آمده بود...

برای جنسن که از متخصصان مغز و اعصاب دانشگاه پنسیلوانیا بود، رفتار غیرمعمول نوجوانانش به‌طور روزافزونی چالش‌برانگیز بود. به همین دلیل او تصمیم گرفت تا پروسه فکری نوجوانان را مطالعه کند و تحقیقاتش را در کتاب «مغز نوجوان» گردآوری کرد.

او متوجه شد درحالی که چیزهای زیادی درباره روانشناسی نوجوان و والدگری نوشته شده، هیچ‌کس توضیحی درباره نورون‌ها و اتصالات مغزی، که این سال‌های بزرگ شدن را تبدیل به قسمتی منحصر به فرد و در عین حال وحشتناک می‌کند، نداده است.

ذهن نوجوانان اخیراً تبدیل به یکی از موضوعات مهم تحقیقاتی شده است که نشان می‌دهد ما چقدر کم راجع به آن اطلاعات داریم.

آیا دانستن اینکه در ذهن یک نوجوان چه می‌گذرد به راحت‌تر کنار آمدن با او کمکی می‌کند؟ جنسن می‌گوید بدون شک این چنین است؛ به نظر او تحقیقاتش به او کمک کرده تا در مواجهه با پسرانش صبورتر باشد. او می‌گوید: «با توجه به رشد مغزی‌شان، ما از نوجوانان بیشتر از آنچه که باید انتظار داریم.»

لباس‌ها در حمام رها می‌شوند، وسایل گم می‌شوند، بشقاب‌های غذا زیر تخت فاسد می‌شوند... چرا نوجوانم به تمیز و مرتب بودن اهمیتی نمی‌دهد؟

مرتب بودن، به سطح بالایی از کنترل شناختی نیاز دارد، و جوری که مغز نوجوانان سیم‌کشی شده باعث می‌شود که در نظم زیاد خوب نباشند. قسمتی از مغز از طریق سیناپس‌ها به هم متصل می‌شوند، مثل سیم‌های الکتریکی عایق بندی شده‌اند. این عایق یک ماده چربی‌مانند است که «میلین» نامیده و در طول زمان ساخته می‌شود. پروسه ساخت این عایق، سال‌ها طول می‌کشد؛ از پشت مغز شروع می‌شود و به آرامی به سمت جلو، پیشروی می‌کند. آخرین قسمت‌های مغز که متصل می‌شوند کورتکس‌های (قشرهای) پیشانی و پیش‌پیشانی هستند؛ جایی که بصیرت، همدلی و ریسک‌پذیری کنترل می‌شود، یعنی باهوش‌ترین نوجوان‌ها، احتمالاً در این کارها را از روی بی‌فکری انجام می‌دهند.

فکر نمی‌کنم نظم و سازماندهی، اولویت بالایی برای بیشتر نوجوان‌ها داشته باشد. آنها چیزهای دیگری برای نگرانی و فکر کردن دارند، پس شلخته و نابسامان‌اند.

چرا دخترم همیشه عصبانی است، مخصوصاً نسبت به من؟

نوجوان‌ها گاهی از شرایط، حتی از خودشان درمانده و ناامید شوند، چرا که خیلی چیزها هنوز در جای خود قرار نگرفته است. به‌خاطر آنکه آنها دسترسی کامل به لوب‌های پیشانی ندارند، بیشتر درگیر نوسانات خلقی می‌شوند.

بزرگ‌ترها در این مواقع می‌توانند با عصبانیت پاسخ دهند، اما هرچند رفتار ناپهناج نوجوانان را نادیده نمی‌گیرم، امیدوارم والدین با درک آنچه در سر فرزندانشان می‌گذرد، کمی صبورتر شوند و احتمالاً بتوانند جلوی واکنش نشان دادن خود را گرفته و از شروع یک چرخه باطل

جلوگیری کنند.

پس همیشه تا ده بشمارید و مجدداً به مسأله فکر کنید.

احساس می‌کنم کاملاً از زندگی

نوجوانانم کنار گذاشته شده‌ام. چرا آنها آنطور که شاید و باید با من صحبت نمی‌کنند؟

نوجوانی، سن رفتارهای خودشناسی است و طبیعی است که شروع به قطع رابطه‌ها و پیوندها کنند. نوجوانان نیاز دارند که مستقل شوند، اما هیچ نسل نوجوان دیگری در تاریخ، تا این حد محرک نداشته و در معرض استرس بالقوه‌ای که نتیجه آتلاین بودنشان است، نبوده. به این دلیل، والدین باید بسیار هشیارتر باشند و با آنها در ارتباط بمانند.

چرا نوجوانم به رختخواب نمی‌رود، و چرا صبح‌ها نمی‌توانم بیدارش کنم؟

با قاطعیت باید بگویم که یک مبنای بیولوژیکی برای این ماجرا وجود دارد. مثل بسیاری از پستانداران، برای انسان‌ها هم الگوی خواب در طول دوران نوجوانی تغییر می‌کند. از بلوغ تا آخر نوجوانی، ساعت بیولوژیک، بدن فرد را به این صورت تنظیم می‌کند که حدود سه تا چهار ساعت دیرتر از بزرگسالان بخواهد و بیدار شود. این یک مشکل جدی است، چرا که وقتی شما به عنوان والدین آنها را ساعت هشت صبح بیدار می‌کنید، دچار کمبود خواب هستید. این چیزی است که ما به عنوان یک جامعه و همچنین در سیستم آموزشی باید درباره‌اش فکر کنیم. کمبود خواب مزمن، به‌طور قطع به نوجوانان در انجام مهم‌ترین کارشان که رفتن به مدرسه است، آسیب می‌زند. ما می‌دانیم که خواب در تقویت حافظه و یادگیری چقدر مهم است. یکی از اهداف اصلی آموزش در این سن تقویت سیناپس‌ها است و فرایند شیمیایی در مغزی که با کمبود خواب مواجه است، پروسه‌ای آسیب دیده و ضعیف شده است و به نتیجه درستی هم نمی‌رسد.

این همچنین می‌تواند دلیل دیگری برای پرخاشگری باشد. حتماً شما هم تجربه کرده‌اید که کمبود خواب، باعث می‌شود شخص بدون فکر قبلی و از روی احساسات عمل کند.

نوجوانان من اصلاً به مدرسه اهمیتی نمی‌دهند. چرا علاقه‌ای به انجام تکالیفشان ندارند و چگونه می‌توانم به آنها انگیزه‌ای برای درس خواندن بدهم؟

برای بیشتر نوجوان‌ها به‌طور حتم، بازی ویدیویی یا سر زدن به شبکه‌های اجتماعی از انجام تکالیف جالب‌تر است. این مشکل است که همه ما در این دنیای مدرن با آن مواجهیم، اما بی‌انگیزگی جدی می‌تواند از علائم مشکل در یادگیری و پردازش هم باشد.

سال‌های نوجوانی زمان ایده‌آلی برای تشخیص هرگونه مشکل و کار کردن روی توانایی‌ها و ضعف‌ها است. پیش از بالغ شدن ذهن، فرصت زیادی برای شکل‌پذیری وجود دارد.

از آنجا که مغز دوران نوجوانی، در حال ساخت و تغییر سیناپس‌ها همزمان با آموزش و یادگیری است، اتصالات سیناپسی بیشتری هم نسبت به افراد بالغ دارد، که شخص را تأثیرپذیرتر می‌کند؛ پس به لطف همین شرایط مغزی می‌توانند زود یاد بگیرند و در حافظه‌شان ثبت کنند. گاهی این موضوع بیان می‌شود که ظرفیت پیشرفت تحصیلی در سنین پایین محدود است، در صورتی که توانایی‌های ذهنی در طول دوران نوجوانی به‌طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.

در واقع می‌توان گفت نوجوانی زمان فرصت‌های بزرگ است، به این منظور که می‌تواند سرنوشت شخص را عوض کند.

چرا بچه‌های نوجوان من نمی‌توانند گوشه‌های هوشمند خود را، حتی

سر میز شام، کنار بگذارند؟ مطمئناً که اینستاگرام اینقدرها هم جالب نیست.

ذهن نوجوان تشنه محرک است. با این حال این مقدار در دنیای امروز بی‌سابقه است. چون نوجوانان به لوب‌های پیشانی خود دسترسی ندارند، قدرت تشخیصشان برای گفتن جملاتی مانند «کافیه» یا «لازمه که برم و کار دیگه‌ای بکنم» هنوز یک ضعف به حساب می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهد اگرچه نوجوانان در مالتی‌تسک کردن (انجام دادن همزمان چند کار) بهتر از بزرگسالان عمل می‌کنند، حواس‌پرتی ناشی از گوشه‌های هوشمند و ابزارهای دیگر همچنان می‌تواند مغل تمرکزشان باشد.

چرا نوجوانان حتی وقتی که هوا خیلی سرد یا بارانی است لباس گرم نمی‌پوشند؟ فکر نمی‌کنم برای این مبنای بیولوژیکی وجود داشته باشد. این رفتار می‌تواند مثالی از فقدان عملکرد اجرایی، همراه با رفتار بدون فکر و خطرناک‌شان باشد. آنها از قبل برنامه‌ریزی نمی‌کنند و اولویت‌های شان عاقلانه نیست؛ این مهارت به مرور زمان به دست می‌آید. نوجوان‌ها همچنین کارهای عجیب و غریب انجام می‌دهند تا هم‌سن‌وسالانشان را تحت تأثیر قرار دهند؛ حتی اگر به بهای خیس شدنشان باشد.

بچه من عاشق بازی‌های ویدیویی است. اینها چه تأثیری روی مغز یک نوجوان می‌گذارد؟

بازی‌های ویدیویی منبع دیگری از محرک‌ها هستند که ذهن نوجوان‌ها شدیداً با آن

واکنش نشان می‌دهد. به این دلیل که مغزشان در مقایسه با بزرگسالان واکنش شدیدتری به محرک‌ها نشان می‌دهد، باید یاد بگیرند به آنچه که در بازی‌ها می‌بینند و انجام می‌دهند، دید واقع‌بینانه‌ای داشته باشند. بزرگسالان باید به خاطر داشته باشند به دلیل اینکه لوب‌های پیشانی ما به هم متصل‌اند، می‌توانیم تأمل کنیم و اعتدال را رعایت کنیم، اما این موضوع برای نوجوان‌ها اصلاً ساده و طبیعی نیست.

چطور می‌توانم مراقب سلامت روان نوجوانم باشم؟

لازم است که رابطه خود با نوجوان‌تان را حفظ کنید. تداوم مشکلات اجتماعی می‌تواند نشانه‌ای از احتمال اختلال اضطراب یا مشکلات روانپزشکی دیگری مانند افسردگی باشد، که شروع به نمایان شدن کرده است. اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی معمولاً اواخر دوران نوجوانی و اوایل دهه بیست‌پدیده می‌شود.

وقتی بچه‌ها از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و منزوی می‌شوند، کاهش یا افزایش وزن شدید پیدا می‌کنند، یا دیگر به خود اهمیت نمی‌دهند و از خود مراقبت نمی‌کنند و... همه اینها می‌تواند اولین نشانه یک مشکل ریشه‌ای باشد.

پس از هیچ نشانه‌ای به‌سادگی عبور نکنید و نسبت به آنها هوشیار باشید.



باهوش‌ترین نوجوان‌ها،

احتمالاً بهترین کارها را

از روی بی‌فکری انجام

می‌دهند.

فکر نمی‌کنم نظم و

سازماندهی، اولویت

بالایی برای بیشتر

نوجوان‌ها داشته باشد

