Instrukcja obsługi nastolatka

Przeczytaj, o tym, jakie zmiany zachodzą w mózgu Twojego dziecka i jak możesz mądrze wspierać rozwój mózgu nastolatków.

ZMIANA OKABLOWANIA

W okreie dojrzewania w materii szarej mózgu zmniejsza się liczba połączeń, ale w zamian, te które pozostają sprawiają, że mózg pracuje bardziej wydajnie. Rozwija się także część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, zdolność planowania i myślenia o konsekwencjach działań, rozwiązywania problemów i kontrolowania impulsów. Zmiany w tej części mózgu trwają do wczesnej dorosłości.

TO, CO ROBIMY JEST WAŻNE

Kluczowe dla rozwoju mózgu jest to, jak nastolatki spędzają czas. Dlatego warto zwrócić uwagę, na to, co wypełnia dzień młodego człowieka - muzyka, sport, nauka, języki, gry wideo. Ponieważ, to wszystko wpływa, na to jak jego mózg będzie funkcjonował w dorosłym życiu. Zaleca się zachęcanie młodych ludzi do pozytywnego zachowania, wspieranie ich w rozwijaniu umiejętności dobrego myślenia, dbanie o ich zdrowy i odpowiednio długi sen.

TENDENCJE W ZACHOWANIU NASTOLATKÓW

Młodzi ludzie mogą mieć skłonność do trudnych zachowań, jak na przykład podejmowanie ryzyka, wyrażania silnych emocji, podejmowanie decyzji pod wpływem impulsu.Na szczęście jest duża szansa, że już wkrótce Twoje dziecko dziecko zacznie myśleć bardziej logicznie, lepiej rozumieć abstrakcje i skomplikowane sytuacje, patrzeć na złożone problemy z różnych perspektyw.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Co robić, a czego unikać, na co pozwalać a czego zabraniać? Jak wyważyć bezpieczeństwo i rodzicielską troskę od nastolatka z jego potrzebą samostanowienia?

- Pozwól na zdrowe ryzyko. Nowe i różnorodne doświadczenia pomagają twojemu dziecku rozwijać niezależną tożsamość, badać dorosłe zachowania i zmierzać w kierunku niezależności. Dlatego w granicach bezpieczeństwa dobrze jest pozwolić dziecku na zdrowe ryzyko.
- Wspieraj rozwój umiejętności wyrażania i kontroli emocji. Burza hormonów to także burza emocji. Nastolatek może czuć się zagubiony i na pewno nie zawsze rozumie i potrafi kontrolować swoje emocje. Jak, jako rodzic możesz wspierać Wspieraj swoje dziecko w nauce wyrażania i kontrolowania emocji. Rozmawiaj o uczuciach, zachęcaj do empatii. Pokazuj swoje strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, a jeśli dla Ciebie to też jest trudne, skorzystaj z pomocy specjalisty.
- Ucz planowania. nie wystarczy powiedzieć nastolatkowi, że powinien planować. Tu bardziej sprawdzą się codzienne rozmowy. Pytaj młodego człowieka o to, co planuje, co konkretnie chce zrobić, co mu jest do tego potrzebne, jakich efektów się spodziewa, jakie trudności może napotkać. Pokazuj nastolatkowi, że jego działania mogą wpłynąć na wiele osób. Rozmawiaj o konsekwencjach takich działań - natychmiastowych i długoterminowych.
- Zadbaj o strukturę dnia i tygodnia. Rutyna pomaga - daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga znaleźć czas na najważniejsze czynności.
- Bądź elastyczny i pozwól dziecku negocjować granice. Nastolatek nawet, jeśli mówi, że wie i może wszystko, nadal jednak potrzebuje wskazówek i konkretnych, wyznaczonych przez rodziców ograniczeń. Potrzebuje także samodzielności i wiary w swoje umiejętności, dlatego czasem pozwól sobie i jemu na negocjacje - oczywiście z dbałością o bezpieczeństwo.
- Chwal i doceniaj. Koncentruj się na mocnych stronach dziecka, na tym, co potrafi i robi dobrze. To wzmacnia pozytywne zachowania i utrwala właściwe ścieżki w mózgu twojego dziecka.

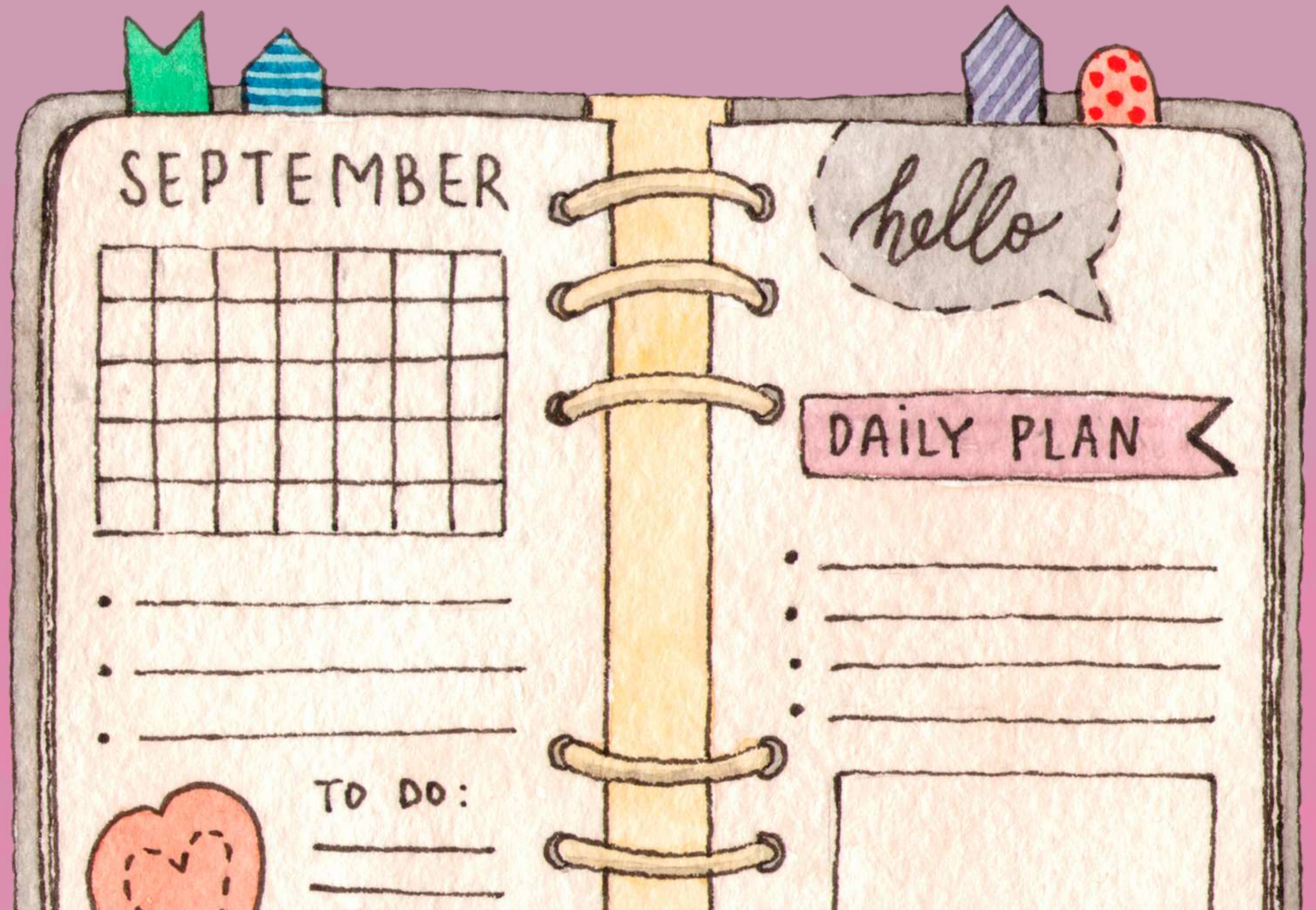
SEN I ROZWÓJ MÓZGU NASTOLATKÓW

Sen jest niezbędny dla zdrowego rozwoju mózgu. Już teraz wiemy, że w okresie dojrzewania młodzież ma przesunięty zegar biologiczny - zasypia i wstaje później niż inni. Zadbaj o to, aby dziecko chodziło spać regularnie (o tej samej porze) i spało 8-10 godzin każdej nocy. Dla zdrowia snu ważne jest, aby minimum na godzinę przed snem wyłączyć wszelkie ekrany - telefon, telewizor komputer, tablet.

STRES I NASTOLETNI MÓZG

Rozwijający się w okresie dojrzewania mózg jest szczególnie wrażliwy na stres. Zwracaj uwagę, czy Twoje dziecko nie jest nadmiernie obciążone - nauką, silnymi emocjami, lękami itp. Zachęcaj do odpoczynku, kontaktu z naturą i przyjaciółmi. Naucz dziecko relaksacji, technik oddychania, medytacji. Korzystaj ze wsparcia psychologów i psychoerapeutów za każdym razem, kiedy stres utrudnia Twojemu dziecku harmonijny rozwój.

KIEDY I GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

Jeśli niepokoi Cię tempo rozwoju dziecka, masz obawy dotyczące jego myślenia lub zachowania, możesz zacząć od rozmowy z pedagogiem lub psychologiem szkolnym lub lekarzem rodzinnym. Jeśli czujesz, że Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie dodatkowego wsparcia umów się na konsultację z doświadczonym psychologiem lub psychoterapeutą.

ZAPISZ ODPOWIEDZI