

NICULESCU



Bettina Hohnen • Jane Gilmour • Tara Murphy

incredibilul ⚡ creier al adolescentului

calea spre descătușarea
potențialului său



BETTINA HOHNEN ■ JANE GILMOUR ■ TARA MURPHY

Incredibilul creier al adolescentului

Calea spre descătușarea
potențialului său

Cuvânt-înainte de Sarah-Jayne Blakemore

Ilustrator: Douglas Bradley

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOHNEN, BETTINA

Incredibilul creier al adolescentului : calea spre descătușarea potențialului său /
Bettina Hohnen, Jane Gilmour, Tara Murphy ; cuv. înainte de Sarah-Jayne Blakemore ;
il.: Douglas Broadley ; trad.: Ana Ionesei. - București : Editura Niculescu, 2021
ISBN 978-606-38-0619-3

I. Gilmour, Jane

II. Murphy, Tara

III. Blakemore, Sarah-Jayne (pref.)

IV. Broadley, Douglas (il.)

V. Ionesei, Ana (trad.)

159,9

© Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy, 2020

© Douglas Broadley, 2020 (illustrations)

© Sarah-Jayne Blakemore, 2020 (foreword)

This translation of "*The Incredible Teenage Brain*" is published by arrangement with Jessica
Kingsley Publishers Ltd. www.jkp.com

Titlu original: *THE INCREDIBLE TEENAGE BRAIN. Everything You Need to Know to
Unlock Your Teen's Potential*, by Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0619-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

| | |
|---|----|
| Cuvânt-înainte de Sarah-Jayne Blakemore | 9 |
| Introducere | 13 |

Partea întâi: Incredibilul creier al adolescentului

| | |
|---|----|
| 1. Incredibilul creier al adolescentului – timpul de upgrade | 26 |
| 2. Creierul adolescentului gândește și simte | 46 |
| 3. Creierul adolescentului învață și crede | 64 |
| 4. Creierul adolescentului se conectează, observă și asimilează | 80 |
| 5. Creierul adolescentului îi iubește pe ceilalți oameni | 94 |

Partea a doua: Un adolescent diferit

| | |
|--|-----|
| 6. Creierul suprasolicitat al adolescentului | 108 |
| 7. Mai puternici datorită neurodiversității | 125 |

Partea a treia: Prioritățile dezvoltării adolescenților

| | |
|--|-----|
| 8. Descifrarea codului social | 146 |
| 9. Asumarea de riscuri și formarea rezistenței | 165 |
| 10. Sentimente puternice și motivații mărețe | 186 |
| 11. Auto-reflecția | 206 |
| 12. Gata de lansare (cu sprijinul tău) | 223 |

Partea a patra: Atenția și grija de sine pentru creierul adolescentului

| | |
|------------------------------------|-----|
| 13. Adolescenți somnoroși | 248 |
| 14. Crearea obiceiurilor sănătoase | 265 |
| 15. Stres bun, stres rău | 281 |
| 16. #Rețele sociale și tehnologie | 300 |

Partea a cincea: Ultimul cuvânt

| | |
|--------------------------------|-----|
| 17. Forța să fie cu tine, Luke | 320 |
| Mulțumiri | 341 |

Introducere

Cartea aceasta îți va schimba modul cum interacționezi cu adolescenții din viața ta. Îți va deschide ochii asupra unui mod complet nou de a înțelege tinerii și incredibilul creier al adolescentului.

Ne-am simțit obligate să o scriem, deoarece suntem atât de inspirate de tinerii din viețile noastre profesionale și personale. Cartea dezvăluie o schimbare profundă în comunitatea științifică asupra percepției și a înțelegerii tinerilor, așadar adolescența va fi privită ca o vreme a marilor oportunități, dar și a unei mari sensibilități, și a unui enorm potențial de transformare. În ultimii 10 ani, au existat o explozie de cercetări care investigau creierul adolescenților și atributele sale unice și pozitive. Există multe tipuri de cercetări, cărți, articole de presă, programe radio și TV care descriu aceste descoperiri extraordinare – prin urmare, cartea noastră se sprijină pe umerii unor uriași.

Dar ceea ce facem noi, pentru prima oară, este să luăm acest ansamblu de cunoștințe de ultimă generație și să analizăm ce înseamnă într-un context cotidian. Ce poți tu, ca adult ce sprijină un adolescent, să faci pentru a crea mediul ce îi va permite aceluia tânăr să-și valorifice aptitudinile cu care a fost înzestrat? În același timp, cum îl poți proteja și sprijini acolo unde este necesar, respectiv, cum îl poți susține când este vulnerabil?

Unul dintre cele mai importante mesaje transmis de cele mai recente cercetări este acela că în această perioadă adolescenții se află la apogeul potențialului lor de învățare. Aici privim învățatul ca pe un concept vast, dincolo de programa școlară, dar care o include. Valorificarea la maximum a educației formale, stabilirea unor noi abilități precum cântatul la un instrument, dezvoltarea capacității de a se orienta în situații sociale și de a persevera când se confruntă cu provocări, dobândirea autocontrolului emoțional și dezvoltarea obiceiurilor pozitive, acestea sunt experiențe de învățare la fel de valide. Adolescenții posedă o capacitate fenomenală de a învăța din mediu.

De fapt, etapa adolescenței este tot mai mult descrisă ca „noul de la o la 3 ani”, deoarece adolescenții explorează și învață în același ritm extraordinar ca și bebelușii și copiii mici. Dar este o ofertă temporară. După ce creierul este complet matur (în jurul vârstei de 25 de ani), putem încă învăța, desigur, dar flexibilitatea și capacitatea de a învăța – fie prin studiu, sau prin experiența unei lecții de viață, sau modificând o atitudine, sau printr-o experiență emoțională – cu o asemenea viteză uimitoare sunt pierdute.

Aceasta înseamnă că, pe parcursul acestor ani importanți, trebuie să-ți sprijini adolescentul să treacă prin acea ușă ce se închide și să-l inviți să abordeze viața într-un mod care este stimulant și plin de satisfacții. A profita la maximum de această perioadă sensibilă din adolescență este o investiție de o viață care va continua să dea roade pe parcursul vârstei adulte.

Dovezile științifice sunt tot mai convingătoare, dar încă există lacune și neînțelegeri inerente modului în care societățile și comunitățile îi privesc pe adolescenți. Trebuie să reevaluăm anii adolescenței considerându-i ca o perioadă a posibilităților în loc să adoptăm viziunea tradițională negativă, care constituie discursul predominant.

Caută pe net termenul adolescență. Printre primele 20 de rezultate există rapoarte despre țigări electronice, rețele sociale și abuzul de pornografie online; și, pe deasupra, un număr scăzut de programări la vizite medicale. Gândește-te la „Kevin Adolescentul” (personaj creat și interpretat de comediantul britanic Harry Enfield – *n.t.*) care este irațional, nerecunoscător, stupid și luat în răs ca o persoană ridicolă. Uită-te la rafturile librăriei din localitatea ta; acolo vei găsi cuvinte precum „vină” și „atac” în legătură cu creierul adolescentului, ca și cum acești ani sunt ceva de îndurat în loc de sărbătorit. Lista ar putea continua, dar „critica adolescenților” se oprește aici.

Faptele științifice nu au ajuns încă în mentalul comun, unde stereotipurile despre adolescenții indispuși și morocănoși continuă să fie aplicate, limitând așteptările adulților și chiar ale tinerilor despre ei înșiși. În această carte analizăm perioada de dezvoltare a adolescenței ca fiind optimistă și oportună pentru că aceasta este ceea ce ne spun datele.

Această „schimbare de imagine” a adolescenților și a incredibilelor lor creiere reprezintă punctul central al cărții. Mesajul nostru – întărit de știință – este următorul: este atât inexact, cât și inutil, să considerăm creierul adolescenților drept „deteriorat” sau „deficitar”. În acest stadiu, unele abilități

se află încă în fază de construcție, însă datorită potențialul lor de învățare, adolescenții au capacități care pot fi canalizate înspre căi de dezvoltare pozitivă și stare de bine, pe toată durata vieții. În această carte construim o punte între ultimele cercetări din psihologie și ce este mai bine pentru tineri. Ca părinți și psihologi, oferim sfaturi interactive despre ceea ce părinții și profesorii (și alți adulți) ar putea crede, spune și face în compania adolescenților pentru a crea un mediu în care tinerii înfloresc.

În același timp, există desigur vulnerabilități potențiale de negociat în timpul adolescenței. De la procesul delicat al formării identității, trecând prin evoluția complicată a prietenilor, la trăirea emoțiilor cu o nouă intensitate, există aspecte ale adolescenței care au nevoie de o gestionare atentă. În consecință, ca adulți avem nevoie să fim perspicace astfel încât să ne putem retrage și să intervenim la momentul potrivit.

Tocmai aceeași deschidere față de experiențele de învățare înseamnă că în această perioadă se pot dezvolta mai multe tipare productive. Flexibilitatea inerentă pe care o au adolescenții înseamnă că dacă procedăm astfel la momentul potrivit, îi putem „prinde” pe tinerii care fac alegeri negative de viață și îi putem susține și îndruma către o cale mai bună.

O altă temere posibilă din partea părinților o reprezintă apariția problemelor de sănătate mintală la această vârstă. Știm că dacă apar astfel de probleme, ele se manifestă cu preponderență pe parcursul adolescenței. Date recente din Anglia ne arată că tinerii sunt de trei ori mai predispuși să manifeste astfel de probleme decât copiii cu vârste mai mici. Dificultățile de comunicare din familie, sprijinul social și formarea identității personale (printre alți factori) sunt mai des raportate la adolescenții cu probleme de sănătate mintală. În această carte subliniem totodată abilitățile de comunicare pe care le poți utiliza pentru a-ți consolida legăturile cu tinerii, încurajând discuția deschisă și sigură însă luând toate măsurile de protecție posibile. Te ghidăm printre idei care cresc starea de bine și pot în unele cazuri să împiedice dezvoltarea unor probleme mai serioase de sănătate mintală.

Cartea noastră te va ajuta să înțelegi de ce adolescenții se poartă într-un anumit mod. Este plină de sfaturi practice, eficiente, care te ajută să-i oferi adolescentul tău mediul optim, astfel încât să treacă peste obstacole și să profite de potențialul său de învățare permanentă din viață și de la școală. Această carte are un fundament științific solid, dar este scrisă în cuvinte simple, astfel

încât este accesibilă, întrucât știm că majoritatea oamenilor nu au timp să descifreze un nou vocabular din universul neuroștiinței.

Am împărțit cartea în cinci părți care te ghidează prin aspectele esențiale ale creierului adolescenților și subliniază oportunitățile-cheie de învățare atât pentru tine, cât și pentru adolescentul tău.

Partea întâi prezintă **creierul adolescent** și aici descriem mecanismele specifice acestei incredibile mașini de învățare a adolescenților. Pe scurt, oamenii tineri sunt pregătiți să învețe în mod eficient din mediu, astfel încât au o mai mare șansă de supraviețuire pe măsură ce se apropie de independență. Din motive întemeiate, noi mizăm puternic pe ideea anilor adolescenței ca ani de învățare. Această idee se bazează pe dovezi și înseamnă că te poți implica în modelarea mediului din jurul unui adolescent, astfel încât să învețe lecții productive și pozitive pentru viață, dar și pentru activitatea lui școlară. Utilizăm o descriere extrem de simplificată a creierului pe care o împărțim în trei funcții: *creierul instinctual* – care ne pune în modulul de supraviețuire –, *creierul emoțional* – unde se află sentimentele și motivațiile noastre – și *creierul gânditor* – unde facem judecăți raționale. Există doar o anumită putere cerebrală pentru toți – și este o resursă finită –, prin urmare, dacă întreaga activitate a creierului se află în creierul emoțional, nu mai rămâne prea multă putere cerebrală pentru luarea de decizii raționale sau sarcini școlare. Este fizică elementară. De îndată ce ai acest principiu ferm fixat în minte, vei înțelege că unul dintre rolurile-cheie ale unui adult ce susține un tânăr este acela de a se asigura că acesta se simte în siguranță și motivat în mod pozitiv – astfel încât întreaga putere a creierului va fi canalizată spre creierul gânditor și activitățile de gândire de nivel înalt.

În următoarele capitole studiem modul în care **creierul gândește, învață și simte** și felul cum *adolescenții* învață clipă de clipă, zi de zi. Analizăm ce se întâmplă în piulițele și șuruburile creierului; de exemplu, cum se conectează neuronii când stabilim un nou circuit neuronal. Discutăm despre diferitele stiluri de învățare, cum ar fi efectuarea de asociații sau prin observarea persoanelor importante – care bineînțeles înseamnă *tu*. Ce faci în prezența lor este material-dinamită de învățare pentru adolescenți. Analizăm gândirea în cel mai larg sens posibil (de la învățarea formală la învățarea prin intermediul abilităților de viață) și ilustrăm beneficiile unui **ciclu pozitiv de învățare**. Acesta include încurajarea unei mentalități care se așteaptă la îmbunătățiri

Creierul adolescentului gândește și simte



Varianța prescurtată a temei

- Există trei „creiere” diferite (grupuri de structuri), fiecare cu o funcție diferită:
 - „creierul” instinctual domină într-o criză
 - „creierul” emoțional simte și motivează
 - „creierul” gânditor gândește și raționează.
- Creierul raționează lucrurile în următoarea ordine a importanței: siguranță, emoții, apoi gândire.
- Creierul emoțional își amintește și poate declanșa rapid o reacție.
- Înțelege funcționarea creierului și vei înțelege comportamentul adolescenților.
- Creierul adolescenților învață cel mai bine când creierul emoțional este calm și mulțumit.
- Aducerea tinerilor în „zona” potrivită de învățare favorizează creierul gânditor; poți ajuta la generarea acestei situații comunicând cu ei într-un mod eficient.

Introducere

De ce-ai făcut asta? Ce-a fost în capul tău?

Îi întreabă mereu adulții pe adolescenți. Câți dintre noi nu ne-am simțit atât de furioși încât ne-am purtat într-un mod pe care l-am regretat mai târziu? Noi toți. Ei bine, asta deoarece creierul nostru nu **gândește** mereu. De fapt, creierul nostru consideră gânditul un hobby de lux, sentimentele au prioritate.

Pastila de știință: Creier și comportament



Creierul Triunic ne ajută să înțelegem comportamentul

Comportamentul este o fereastră spre funcționarea creierului, iar înțelegând creierul avem o mai bună înțelegere a comportamentului. Creierul Triunic este o structură care descrie creierul în termenii a trei arii distincte (fiecare numită sub-creier), cu roluri distincte în funcționarea creierului. Modelul a fost formulat de neurologul american Paul MacLean, în anii 1960. Cei trei „creieri” – instinctual, emoțional și gânditor – urmează o cale evolutivă, ceea ce înseamnă că s-au dezvoltat succesiv pe măsură ce oamenii au evoluat.

Avertisment: Creierul Triunic este un model extrem de simplificat al organizării și activității creierului, dar este o denumire utilă pentru înțelegerea comportamentului, în special pentru nespecialiștii în neuroștiințe.

CREIERUL INSTINCTUAL – DOMINĂ ÎNTR-O CRIZĂ

Funcțiile creierului care sunt esențiale pentru supraviețuire – cum ar fi respirația, ritmul cardiac și reglarea temperaturii corporale – se desfășoară în creierul instinctual. Acest set de structuri cerebrale, aflate în regiunile inferioare ale creierului, spre partea din spate, formează trunchiul cerebral. El ne monitorizează și ne păstrează în siguranță preluând controlul atunci când suntem în pericol. Când ne simțim amenințați (în lumea modernă, aceasta poate însemna că ne simțim foarte anxioși sau stresați), funcționarea acestei părți a creierului va avea prioritate asupra oricărei alte activități cerebrale și vom intra într-o stare de „luptă, fugi sau îngheață”. Când această parte a creierului

este cea mai activă (într-o stare de anxietate), reacțiile comportamentale sunt rapide, instantanee și protectoare. În aceste momente nu există reflecție sau gândire atentă. Semnalele creierului sunt trimise direct corpului în vederea unei acțiuni rapide care ne asigură supraviețuirea. Reacțiile instinctive – cum ar fi să fii agresiv față de cineva, ca reacție la o amenințare (luptă), fuga sau statul nemișcat (îngheață) – sunt determinate de această parte a creierului. Ele sunt comportamente simple, impulsive, de obicei efectuate ca apărare, în vremuri nesigure și de teamă. Asta este la fel de adevărat pentru tine, cât și pentru tânărul aflat în grija ta.

CREIERUL EMOȚIONAL – SIMTE ȘI MOTIVEAZĂ

În partea superioară a trunchiului cerebral și îngropat sub stratul superior (cortexul) se află o zonă cunoscută oamenilor de știință sub denumirea de sistem limbic, pe care îl numim creier emoțional. El găzduiește structuri responsabile cu siguranța, emoțiile și motivația. Este o regiune importantă pentru formarea relațiilor cu ceilalți – atât de fundamentale pentru experiența umană. Anumite părți din creierul emoțional (amigdala) se activează când avem un sentiment puternic precum furia, anxietatea, tristețea, vina și fericirea. Alte părți (hipocampusul) păstrează amintirile evenimentelor, astfel încât amintirile emoționale pot fi folosite în viitor pentru a ne ajuta să rămânem în siguranță și pentru a permite o învățare mai rapidă. O altă structură a creierului emoțional (aria tegmentală ventrală) se activează când suntem motivați să facem ceva și ne dictează comportamentul. Sistemul limbic reacționează în mod inconștient, dar structurile sale ne ajută să obținem ceea ce ne dorim de la mediu.

Judy Willis (2009), un neurolog din Statele Unite, numește creierul emoțional „stația de comutare” deoarece determină unde se duce activitatea creierului. Reacția unei persoane la orice experiență este filtrată prin creierul emoțional. De exemplu, dacă o persoană este extrem de speriată, creierul emoțional evaluează practic semnalele, iar atunci când consideră „frica” o criză, trimite un mesaj către creierul instinctual pentru a porni mecanismele de supraviețuire. Reține că activitatea creierului este îndepărtată de creierul gânditor. Emoțiile sunt precum niște sirene extrem de puternice. Ele sunt greu de ignorat deoarece îi spun creierului să fie atent. Dar dacă creierul emoțional

și cel instinctual judecă o situație ca fiind calmă și sigură, creierul este liber să lucreze în părțile sale superioare și să gândească cu atenție.

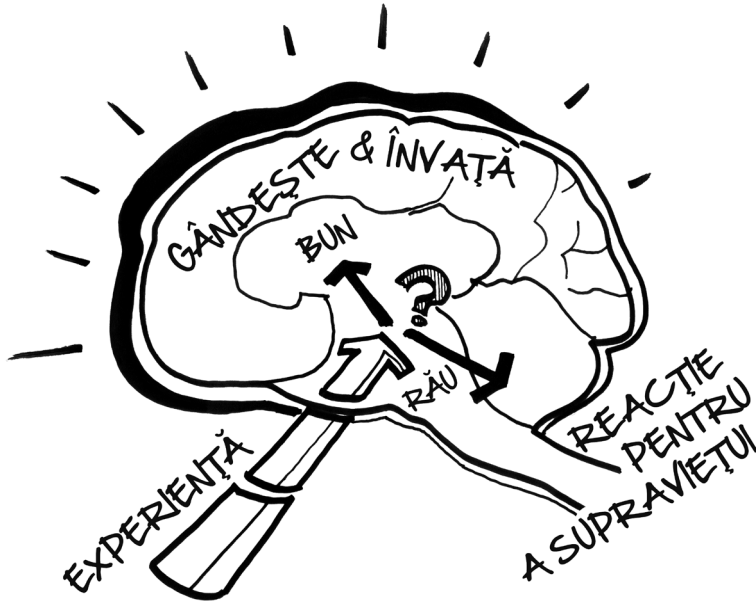


Figura 2.1: Cum funcționează creierul ca reacție la experiențe

CREIERUL GÂNDITOR RAȚIONEAZĂ

Gândirea și raționamentul sunt efectuate în partea cea mai de sus a creierului Triunic, în creierul gânditor (adică în cortex). El este alcătuit din materie cerebrală pliată, care formează un strat exterior peste partea de sus a creierului, acoperindu-l din față spre spate. Ne permite să vorbim, să raționăm, să calculăm și să luăm decizii. Acesta este locul unde se desfășoară gândirea noastră inteligentă – partea inteligentă, cu toate că este facilitată de circuitul complex de dedesubt. Este mai dezvoltat la oameni decât la orice alt organism viu.

Creierul gânditor este extrem de imatur când ne naștem și continuă să se dezvolte și să se modeleze până la maturitatea completă, adică în jurul vârstei de 25 de ani. O regiune deosebit de importantă din creierul gânditor, situată exact deasupra ochilor, este cunoscută sub denumirea de cortex prefrontal

(CPF) și este sediul rațiunii și al deciziilor. Acesta este locul unde luăm hotărâri, ne direcționăm atenția și care ne ajută să gândim înainte să acționăm. Pe parcursul cărții, discutăm foarte mult despre această regiune deoarece este extrem de importantă.



Explicații despre adolescentul tău

Creierul emoțional este legătura dintre creierul gânditor și cel instinctual

Creierul emoțional este fundamental pentru funcționarea creierului și ne ghidează spre lucruri care sunt importante pentru noi (motivatori) și departe de lucrurile care ne pot fi dăunătoare (amenințări). Există multe circuite importante care leagă creierul emoțional de cel gânditor, ce au legături deosebit de puternice cu CPF. Animalele nu au un CPF la fel de dezvoltat precum cel al oamenilor și deci sunt conduse de creierul lor emoțional. Câinele tău de companie pur și simplu își urmează dorințele de hrană, bună dispoziție, iubire și atenție. Avem un creier gânditor așa că putem să ne temperăm reacțiile – așteptăm până când toată lumea s-a așezat înainte să mâncăm, sesizăm dispoziția unei persoane înainte să o îmbrățișăm, rezolvăm treburile casnice înainte să ne distrăm și ne gândim bine și analizăm ce motivează comportamentul adolescenților înainte să țipăm la ei. Adolescenții învață să-și folosească creierul gânditor și emoțional împreună, dar acesta este un proces extrem de complicat pentru creier. Semnalele creierului emoțional sunt uneori atât de zgomotoase în adolescență (și pe bună dreptate – vezi Capitolul 10: **Sentimente puternice și motivații mărețe**), încât înăbușă mesajele comportamentului rațional primite de la creierul gânditor.

Creierul gânditor poate funcționa numai când mediul este propice

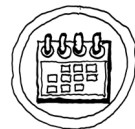
Paul Gilbert (2010) descrie trei aspecte importante ale mediului care sunt fundamentale pentru activarea creierului gânditor. Primul aspect este **siguranța**. Când un tânăr se simte în siguranță este mai capabil să-și activeze creierul gânditor. Al doilea aspect este **motivația**. Performanța unui adolescent în realizarea unor activități se poate îmbunătăți exponențial când este motivat să le facă bine. Al treilea aspect constă în **sentimente**, o sursă importantă de

autoprotecție. Sentimentele există acolo pentru a ne da semnale rapide despre mediu, astfel încât să putem acționa și reacționa pentru a fi în siguranță. La fel precum motivația, sentimentele pot fi un prieten sau un dușman pentru învățat. Dacă un copil simte că este îngrijorat (pentru că e judecat într-o situație ce implică învățarea) sau furios (datorită modului în care a fost tratat), creierul său emoțional absoarbe energie din creierul gânditor și din creierul instinctual. Dacă se simt sprijiniți de persoanele din jurul lor, mulțumiți și capabili să-și asume o sarcină, creierul lor gânditor și cel instinctual pot funcționa la capacitate maximă.

Creierul emoțional are o memorie puternică

O mică structură din creierul emoțional numită hipotalamus (avem două: unul în fiecare emisferă) stochează amintirile evenimentelor care au avut loc. Acest fapt garantează că ne amintim și învățăm din experiența trecută, ceea ce adesea este foarte util (dacă te-ai ars data trecută când ai atins soba, îți vei aminti să nu faci asta din nou), dar poate totodată să fie nefolositor pentru învățare. Dacă săptămâna trecută un adolescent a avut o lecție de matematică deosebit de stresantă, chiar înainte ca să se apuce de lucru, creierul său emoțional își amintește că mate = stres. Dacă tema este întotdeauna o perioadă de stres, țipăt și lacrimi, adolescentul tău ar putea avea un colaps imediat ce aude cuvintele „este timpul să-ți faci tema”. Colapsul poate fi explicat astfel: activitatea cerebrală se grăbește spre creierul emoțional (stația de comutare), care trimite forța cerebrală la creierul instinctual, deoarece este luată în calcul o criză („Această situație este o veste proastă. Fugi! (fugă) sau fă-o să înceteze (luptă)”). Puterea cerebrală nu este direcționată spre creierul gânditor, zona în care este efectuată tema. Gândește-te iar dacă îți închipui că acel colaps „a venit de nicăieri”. Colapsurile nu vin niciodată de nicăieri, dar o amintire stresantă poate foarte bine să declanșeze o reacție emoțională instantanee.

Ce înseamnă aceasta zi de zi?



Creierul Triunic ne ajută să înțelegem comportamentul

Ca adulți, este important să reținem că purtarea negativă sau impulsivă a adolescentului tău poate fi motivată de semnalele puternice trimise de creier. Tânărul încă învață cum să-și gestioneze impulsurile și dorințele. Asigurarea

unui mediu sigur este importantă pentru tineri, astfel încât ei să-și poată accesa creierul gânditor pentru a-și controla comportamentul și reacțiile, sau pentru a învăța. Motivația este extrem de utilă pentru învățare, iar situațiile amenințătoare blochează învățatul.

Motivația internă (vor s-o facă ei înșiși) este de departe cel mai eficient mod de a face un creier să meargă, dar nu este mereu disponibilă, deci trebuie adeseori să le stimulăm sistemul motivațional oferindu-le recompense. Dacă sunt motivați de recompensă, creierul lor emoțional se conformează mai ușor, asigurând un creier mai eficient și o performanță mai eficientă.

Amintirile emoționale sunt stocate pentru a ajuta la prezicerea viitorului

Creierul stochează prompt amintirile emoționale, așadar dacă temele, de exemplu, sunt adesea stresante, creierul adolescentului va fi automat mai puțin receptiv înainte chiar ca adolescentul să-și fi început tema. Pentru situațiile stresante repetate, acordă-ți timp să-ți dai seama ce se întâmplă și folosește modelul creierului Triunic pentru a găsi cea mai bună soluție.

Tinerii vulnerabili au experiențe dificile, iar creierul lor instinctual și cel emoțional pot fi dominanți

Unii tineri sunt deosebit de vulnerabili. Creierul tinerilor care au trecut prin perioade extrem de nesigure și înspăimântătoare poate fi programat să declanșeze mai ușor *lupta* sau *fuga*. Această reacție i-a protejat în trecut, dar nu este propice pentru învățat dacă creierul este pregătit să reacționeze pentru supraviețuire. Alții poate au trecut printr-un eveniment dificil (de exemplu, agresiunea la școală) sau prin teama de a fi pierdut iubirea unui adult important (de exemplu, după un divorț). Acești tineri se pot purta în moduri extreme și imprevizibile, deoarece creierul lor emoțional și cel instinctual sunt obișnuiți să comande. Adulții trebuie să-l ajute pe tânăr să-și înțeleagă experiența și să construiască un mediu în care se simte în siguranță și stabil, astfel încât creierul său emoțional să considere că este în siguranță să activeze creierul gânditor, iar învățarea să poată avea loc.



Ce înseamnă aceasta pentru învățare?

Folosește-ți cunoștințele despre creier ca să crezi mediul potrivit pentru adolescentul tău, care îi activează creierul gânditor

Învățarea poate fi dificilă. Dacă învățăm, prin definiție nu știm răspunsurile, iar aceasta este o poziție vulnerabilă. Tinerii se pot teme de eșecul în sarcinile de învățare, iar într-o cultură de mize mari pentru notele școlare, creierul emoțional și instinctual al adolescenților pot domina cu ușurință. Ce trebuie să știe adulții este cum să faciliteze funcționarea efectivă a creierului gânditor pentru a susține învățarea. Pentru noi toți, în toate situațiile, creierul gânditor, creierul emoțional și cel instinctual concurează pentru a ne domina acțiunile. Creierul nostru nu poate instrui corpul să fugă și totodată să proceseze algebra. Unul sau altul trebuie să aibă prioritate. Siguranța este de o importanță crucială – nu are niciun sens să facem algebră dacă viața ne este amenințată; amintește-ți ierarhia creierului: instinctual, emoțional și, în cele din urmă, gânditor. Evită să ții incredibil de importanta, înțeleapta și puternica predică despre cum să intri la universitate când adolescentul tău este supărat, rușinat sau furios. Puterea lor cerebrală nu va fi creierul gânditor, așadar capacitatea lor de ascultare și învățare va fi semnificativ redusă.

Obținerea nivelului potrivit de sarcini este importantă pentru favorizarea învățării optime

Majoritatea profesorilor sunt familiarizați cu **Zona Proximei Dezvoltări**, un concept creat de un psiholog rus, Lev Vigotski, care afirmă că avem nevoie să aducem un individ în „zona” potrivită pentru a-i stimula învățarea (Vigotski 1978); aceasta are loc atunci când sarcinile par dificile, dar aproape realizabile cu efort concentrat și eventual cu sprijinul celorlalți.

Tom Senninger (2015) a folosit ideile lui Vigotski și a descris trei zone diferite:

- zona „de confort” – învățăceii se simt în siguranță, dar nu sunt puși la încercare și prin urmare nu învață
- zona „de învățare” – învățăceii sunt solicitați și se dezvoltă
- zona „de panică” – învățăceii sunt stresați, iar învățarea este blocată.

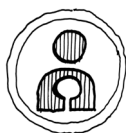
Descrierea lui Senninger a diferitelor comportamente de învățare se potrivește cu ceea ce cunoaștem despre felul cum funcționează creierul. Dacă o sarcină este nesolicitantă (zona de confort), tinerii se vor detașa, le va lipsi motivația, iar creierul emoțional va domina, creierii lor nu se vor dezvolta și nu vor trece la sarcini mai dificile. Dacă o sarcină este prea grea (zona de panică), ei pot deveni temători, iar creierul emoțional va domina. Creierul gânditor fiind detașat, este puțin probabil să se dezvolte. Totuși, dacă adolescenții sunt solicitați suficient (zona de învățare), ei își vor activa creierul gânditor, vor avea dezvoltare cerebrală și totodată le va crește încrederea. După cum vom vedea în Capitolul 10: **Sentimente puternice și motivații mărețe**, adolescenții au priorități de învățare, iar utilizarea acestora reprezintă cheia succesului în a ajuta un adolescent să învețe.



Așadar, ce urmează?

Creierul Triunic ne ajută să înțelegem comportamentul adolescenților. Dacă înțelegi cum funcționează, ai o parte importantă a cheii pentru a descătușa potențialul creierului adolescentului.

Următoarele două studii de caz prezintă perspective diferite ale experienței unui tânăr la școală și modul în care cei din jurul său încearcă să-l susțină.



Studiu de caz: Mercia

Mercia, o profesoară și directoare de liceu, se gândea la ceea ce se întâmplă cu elevii din școala ei. Când se purtau urât în clasă, dirigintele îi trimitea pe tineri la ea, atât ca un fel de pedeapsă, dar și ca o șansă de a reflecta la ce au făcut. Mercia era derutată, întrucât părea adeseori să existe o discrepanță între comportamentul declarat de către diriginte și comportamentul pe care-l observa în biroul ei. Când tânărul intra în birou era adeseori gânditor, spășit, dar adesea incapabil să spună *de ce s-a purtat așa cum a făcut-o*. Și adeseori aceeași persoană revenea o săptămână mai târziu. Ce se întâmpla?

Directoarea s-a hotărât să asiste la câteva ore, iar ceea ce a observat a fost uimitor. Tinerii se purtau bine la începutul orei, dar exista un declanșator care le tăia elanul. De exemplu, era posibil să se încurce într-o activitate de învățare sau ca un prieten să-i tragă de pulover și să-i enerveze. Tânărul părea apoi să se schimbe și o parte mult mai puțin atentă a acestuia prelua controlul. Dacă Mercia încerca să discute cu el imediat după incident, părea incapabil să reflecteze sau să-și examineze acțiunile. Acest fapt era foarte diferit de situația pe care o întâlnește în biroul ei îndată ce tânărul avusese o perioadă de calm. După ce a citit despre creierul Triunic, Mercia și-a dat seama ce se întâmpla – acești tineri erau adesea incapabili să-și controleze comportamentul și să facă alegeri bune în acel moment, deoarece creierul lor inferior prelua controlul.

O soluție bună

Mercia a convocat o ședință profesorală. A instruit colectivul despre modul în care funcționează creierul și a susținut un workshop interactiv în care tuturor profesorilor li s-a dat ocazia de a se gândi când li s-a părut că tinerii „se pierd cu firea”, iar regiunile inferioare ale creierului preluau controlul. Mercia le-a spus profesorilor că tinerii au nevoie de o perioadă de calm atunci când comportamentul lor devia. Profesorii au început să observe reacția „luptă sau fugi” la elevii lor după o notă proastă, o ceartă cu un prieten sau un comentariu furios din partea unui prieten și au încetat să încerce să obțină răspunsuri în acel moment. Tinerii au fost ajutați să înțeleagă că deși nu puteau neapărat să schimbe felul în care se simțeau, își puteau schimba comportamentul dacă îl înțelegeau mai bine. Cu timpul, modul lor de a se purta s-a ameliorat, iar relațiile din școală s-au consolidat.

Ce ar putea sta în cale?

Profesorii vor ca toți copiii să obțină rezultate bune. Nu este nicio îndoială în această privință. Predarea este probabil una dintre cele mai grele munci existente. Necesită devotament adevărat față de cauză. Totuși, întrucât profesorii se luptă să livreze o programă supraîncărcată, văd comportamentul ca o interfață care le deviază traseul. Trebuie să

ne amintim că aici se află în joc un creier pregătit pentru dezvoltare, iar dacă învățarea școlară este importantă, capacitatea de a înțelege emoțiile și comportamentul este o abilitate care îi va servi tânărului pe termen lung, susținând în cele din urmă învățarea de toate tipurile. Dacă un tânăr se luptă cu emoțiile și comportamentul său, este important să petreci timp cu el pentru a-l ajuta să înțeleagă de ce se întâmplă acest lucru și pentru a-i oferi abilitățile de a le face față.



Studiu de caz: Skye

Skye, în vârstă de 14 ani, era foarte copleșită la începutul fiecărui semestru, când se gândea la examenele de la sfârșitul semestrului și la tot efortul pe care trebuia să-l depună pentru a ajunge acolo. Grijile o chinuiau și i se părea foarte dificil să le facă față. Tatăl ei o asigura că totul va merge bine, dar asta nu era suficient. Skye se supăra – de fapt, era atât de supărată, încât îi afecta tractul digestiv și îi provoca dureri de cap, ceea ce însemna că era cu lacrimi în ochi și frustrată. Realizările ei școlare erau importante pentru ea și chiar voia să se descurce bine. Punea multă presiune asupra ei înseși. Situația a devenit tot mai dificilă pentru toată lumea de acasă. Cei doi frați ai săi nu împărtășeau aceleași temeri cu ea, ci li se părea greu de suportat prezența ei emoțională. Anxietatea pe care o resimțea Skye începea să-i afecteze toate aspectele vieții. S-a chinuit să aleagă locul unde să stea în clasă și i s-a părut greu să-și întâlnească prietenii, cu toate că își dorea să petreacă timpul cu ei.

O soluție bună

Părinții lui Skye au hotărât că trebuia făcut ceva pentru a o ajuta. Au convocat o întâlnire cu profesorii ei. Primul lucru a fost recunoașterea faptului că fata se confruntă cu dificultăți și că era necesar să știe exact în ce consta anxietatea ei. Skye și-a expus cu ușurință gândurile negative, anxioase (de exemplu, „dacă nu mă descurc bine la școală, nu voi merge la facultate și toată lumea va fi dezamăgită de mine”). Ea era abătută și îi era greu, dar ulterior s-a simțit ușurată. Ținând cont

de anul școlar precedent, Skye și profesorii ei au pus la punct un orar care i-a oferit un anumit control atunci când trebuiau predate anumite lucrări. Au fost stabilite limite clare pentru timpul de „lucru”, astfel încât să i se asigure „timpul liber” zilnic când se putea relaxa. Dacă nu termina ce avea de făcut, era OK. A fost pusă în grupă cu un elev mai mare (mentor) pe care îl întâlnea de două ori pe săptămână; mentorul i-a dat sfaturi despre capcanele liceului, descriindu-i care profesori erau accesibili și care materii și asociații ar putea fi cele mai plăcute. Acasă, tatăl lui Skye își făcea timp în fiecare dimineață și seară să discute cu Skye, să-i risipească gândurile negative și să-și dea seama ce mergea bine și unde făcea eforturi. Au discutat mult despre sentimentele ei, ceea ce era un lucru nou pentru amândoi, dar cu timpul a devenit mai ușor. Relația lor a devenit mai apropiată, iar Skye i-a descoperit tatălui ei că simțea deseori că nu face față efortului școlar și că se îndoia de sine. Temerile au rămas prezente, dar erau mult mai controlabile. Iar simptomele fizice s-au redus semnificativ.

Ce ar putea sta în cale?

Imediat ce observi că un tânăr are dificultăți emoționale, este esențial să aveți o discuție însoțită de un plan despre cum poate să meargă mai departe. Cu timpul, poate fi dificil să continui în același mod, deoarece stresul vieții preia controlul. Este important pentru părinți și profesori să se întâlnească regulat pentru a vorbi cu tinerii și să nu renunțe prea curând la ajutorul oferit. Intervenția timpurie este mult mai utilă decât așteptarea până survine o criză, și știm că sprijinul oferit în cazul anxietății este mult mai probabil să producă un efect pozitiv.

Direcție de acțiune: Observă comportamentul adolescentului pentru a-i citi creierul

Îți poți da seama care sub-creier este pe locul șoferului observând comportamentul unui tânăr. Confruntat cu teme, dacă tânărul începe să se prostiească, să fie obraznic sau să mângălească pagina, este posibil ca atunci să fie responsabil creierul său emoțional, iar creierul său gânditor să se lupte să țină pasul. Reține acest fapt și schimbă ceea ce faci, astfel încât el să-și poată activa creierul gânditor.





Direcție de acțiune: Dacă emoțiile dețin controlul, adolescentul tău nu poate gândi

Instrucțiunile lătrate („Încetează cu prostiile!”) sau enervarea („Ce este în ne-regulă cu tine, de ce nu poți să te apuci pur și simplu de teme?”) nu sunt moduri eficiente de a ajuta creierul gânditor al adolescentului. Trebuie să ne dăm seama de ce domină creierul emoțional și să-l calmăm. Capitolul 17: **Forța să fie cu tine, Luke** oferă câteva sugestii pentru ce să faci în acel moment, ceea ce te va ajuta să pornești iar creierul gânditor. Din când în când, cu toții reacționăm cu creierul nostru instinctual. Cu toții suntem lucrări în desfășurare, dar oferindu-le tinerilor șansa de a-și înțelege comportamentul va însemna că vor fi mai predispuși să se comporte logic și acest fapt le va prinde bine.



Direcție de acțiune: Motivează, nu amenința

Cel mai implicat creier al unui adolescent este cel motivat. Motivația este un impuls natural către urmărirea unui scop și reușită. În timp ce învățarea bazată pe amenințare poate uneori da roade pe termen scurt, este foarte posibil să aducă pagube pe termen lung sănătății mintale. După cum vom afla, tinerii au motivații mărețe și, cu toate că nu întotdeauna este posibil, accesarea motivațiilor interne va fi mereu cel mai eficient mod de a activa creierul ce învață.



Direcție de acțiune: Gândește-te dacă nivelul de sarcini este corect

Când prezinți o sarcină de învățare, este crucial să obții nivelul corect astfel încât adolescentul să se afle în „zona de proximitate dezvoltare”. Dacă un tânăr nu este implicat și nu face progrese, gândește-te dacă nivelul de sarcini este potrivit pentru el și susține-l când devine frustrat, sau invită-l să crească nivelul de complexitate.



Morala poveștii este...

Poate fi foarte important să înțelegi cum intră și cum este procesată informația în creier. La nivel fundamental, trebuie să fim atenți la semnalele transmise de creierul emoțional, astfel încât puterea cerebrală să poată fi canalizată spre creierul gânditor pentru a învăța. Ordinea este importantă aici. Învățarea este un lux într-o lume în care supraviețuirea este esențială, așadar funcțiile creierului emoțional aleg primele din depozitul de energie al creierului. Este nevoie de timp pentru a fi capabil să faci față frustrărilor apărute când înveți. Munca voastră ca adulți ce au grijă de adolescenți este să asigurați un mediu care îi propune creierului gânditor să se pună pe treabă. Această carte îți arată cum să faci acest lucru.