

مغز نوجوان چگونه کار می‌کند؟ واقعیتی که هر پدر و مادری باید بداند

«نمی‌فهمم چرا این کار را کرد!»

اگر این جمله را بارها درباره فرزند نوجوانتان گفته‌اید، تنها نیستید. شاید نوجوانتان با اطمینان کامل تصمیمی بگیرد که از نظر شما کاملاً اشتباه است. شاید بارها قول بدهد کاری را تکرار نکند، اما چند روز بعد دوباره همان رفتار را انجام دهد. شاید تحت تأثیر دوستانش تصمیمی بگیرد که خودش هم بعداً از آن پشیمان شود.

بیشتر والدین این رفتارها را به لجبازی، بی‌مسئولیتی یا بی‌فکری نسبت می‌دهند؛ در حالی که علوم اعصاب پاسخ دیگری دارد. خبر خوب این است که بسیاری از رفتارهای نوجوان، نتیجه یک مغز در حال رشد است؛ نه یک شخصیت خراب. وقتی این واقعیت را بدانید، به جای واکنش‌های هیجانی، تصمیم‌های آگاهانه‌تری خواهید گرفت.

مغز نوجوان هنوز کامل نشده است

یکی از رایج‌ترین اشتباهات والدین این است که ظاهر نوجوان را با عملکرد مغزش یکی می‌دانند.

قدش بلند شده است.

صدایش تغییر کرده است.

از نظر جسمی شبیه یک بزرگسال به نظر می‌رسد.

اما مغز او هنوز در حال رشد است.

دانشمندان معتقدند بخش‌هایی از مغز که مسئول برنامه‌ریزی، کنترل هیجان، پیش‌بینی پیامدها و تصمیم‌گیری منطقی هستند، تا حدود ۲۵ سالگی به رشد کامل خود نمی‌رسند.

یعنی نوجوان احساسات یک موتور قدرتمند را در اختیار دارد، اما سیستم ترمز او هنوز در حال تکامل است.

چرا نوجوان تصمیم‌های عجیب می‌گیرد؟

حتماً برایتان پیش آمده که نوجوانتان بگوید:

«اتفاقی نمی‌افته.»

در حالی که شما از بیرون، خطر را کاملاً می‌بینید.

این تفاوت فقط اختلاف سلیقه نیست.

مغز نوجوان خطر را مانند مغز یک بزرگسال ارزیابی نمی‌کند.

به همین دلیل ممکن است:

- بدون فکر کردن حرفی بزند که بعداً پشیمان شود.
- برای تجربه هیجان، ریسک بزرگی را بپذیرد.
- تحت تأثیر جمع، تصمیمی برخلاف ارزش‌های خودش بگیرد.
- نتیجه یک انتخاب را دست‌کم بگیرد.

این رفتارها همیشه نشانه بی‌مسئولیتی نیستند؛ بلکه بخشی از مسیر طبیعی رشد مغز هستند.

چرا حرف دوستش از حرف شما مهم‌تر شده است؟

این سؤال تقریباً در همه خانواده‌ها مطرح می‌شود.

«چطور ممکن است حرف دوستش را بیشتر از حرف من قبول کند؟»

پاسخ شاید کمی ناراحت‌کننده باشد، اما کاملاً طبیعی است.

در دوران نوجوانی، مغز اهمیت زیادی برای پذیرفته شدن در گروه همسالان قائل می‌شود.

احساس تعلق، یکی از نیازهای اساسی این دوره است.

به همین دلیل نظر دوستان، تأیید همسالان و جایگاه اجتماعی برای نوجوان اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

این به معنای بی‌ارزش شدن والدین نیست.

بلکه اگر رابطه والد و نوجوان ضعیف شود، جای خالی والد به سرعت توسط افراد دیگر پر می‌شود.

دوستان، اینفلوئنسرها، فضای مجازی یا حتی افراد غریبه می‌توانند تبدیل به مرجع ذهنی نوجوان شوند.

به همین دلیل، مهم‌ترین سرمایه یک والد، کیفیت رابطه با فرزندش است.

چرا کنترل بیش از حد نتیجه معکوس می‌دهد؟

یکی از نیازهای طبیعی نوجوان، استقلال است.

او می‌خواهد احساس کند می‌تواند فکر کند، انتخاب کند و درباره زندگی خودش نظر داشته باشد.

وقتی والدین این نیاز را نادیده می‌گیرند و فقط دستور می‌دهند، مغز نوجوان این پیام را دریافت می‌کند:

«به من اعتماد ندارند.»

واکنش طبیعی او چیست؟

تلاش برای اثبات استقلال.

گاهی این تلاش به شکل مخالفت، بحث کردن یا حتی انجام رفتارهای اشتباه ظاهر می‌شود.

در واقع بسیاری از دعوایی که بر سر ساعت خواب، لباس، تلفن همراه یا دوستان شکل می‌گیرند، در ظاهر درباره قوانین هستند؛ اما در عمق خود درباره یک سؤال اساسی‌اند:

«آیا من حق دارم برای زندگی خودم تصمیم بگیرم؟»

والدانی که این نیاز را می‌شناسند، بهتر می‌توانند بین آزادی و قانون تعادل برقرار کنند.

شناخت مغز نوجوان به معنای آزاد گذاشتن او نیست

گاهی بعضی والدین بعد از آشنایی با علوم اعصاب، دچار یک سوءتفاهم می‌شوند.

فکر می‌کنند اگر مغز نوجوان هنوز کامل نشده، پس نباید از او انتظار مسئولیت‌پذیری داشت.

این برداشت اشتباه است.

شناخت مغز نوجوان به معنای حذف قانون نیست.

بلکه به معنای انتخاب روش درست برای آموزش قانون است.

نوجوان هنوز به حد و مرز نیاز دارد.

هنوز باید پیامد انتخاب‌هایش را یاد بگیرد.

اما این آموزش زمانی اثرگذار خواهد بود که همراه با احترام، گفت‌وگو و رابطه‌ای امن باشد.

والد آگاه چگونه رفتار می‌کند؟

وقتی بدانید مغز نوجوان چگونه کار می‌کند، نوع واکنش‌هایتان تغییر می‌کند. به جای اینکه بگویید:

«تو هیچ‌وقت فکر نمی‌کنی.»

می‌پرسید:

«به نظرت اگر این تصمیم را بگیری، ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟»

به جای اینکه فقط دستور بدهید، او را وارد فرآیند فکر کردن می‌کنید.

به جای جنگیدن با طبیعت نوجوان، به او کمک می‌کنید مهارت تصمیم‌گیری را یاد بگیرد.

این دقیقاً همان چیزی است که در آینده او را به یک بزرگسال مسئول تبدیل می‌کند.

جمع‌بندی

اگر رفتارهای نوجوانتان گاهی برایتان غیرمنطقی به نظر می‌رسد، قبل از اینکه شخصیت او را قضاوت کنید، مغزش را بشناسید.

او در یکی از مهم‌ترین مراحل رشد زندگی قرار دارد.

مرحله‌ای که احساسات، هیجان، نیاز به استقلال و جست‌وجوی هویت، نقش پررنگی در تصمیم‌هایش دارند.

وقتی والدین این واقعیت را درک می‌کنند، از نقش «کنترل‌کننده» فاصله می‌گیرند و به یک «راهنمای آگاه» تبدیل می‌شوند.

و درست از همین نقطه است که اثرگذاری واقعی آغاز می‌شود.

سوالات متداول

مغز نوجوان تا چه سنی رشد می‌کند؟

بخش‌هایی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و کنترل هیجان هستند، معمولاً تا حدود ۲۵ سالگی به تکامل می‌رسند.

چرا نوجوانان بیشتر تحت تأثیر دوستانشان قرار می‌گیرند؟

زیرا در این دوره، نیاز به تعلق و پذیرفته شدن در جمع همسالان به طور طبیعی افزایش می‌یابد و مغز نسبت به تأیید اجتماعی حساس‌تر است.

آیا شناخت مغز نوجوان یعنی نباید برای او قانون گذاشت؟

خیر. نوجوان همچنان به قانون، حد و مرز و مسئولیت نیاز دارد. تفاوت در این است که این قوانین باید همراه با رابطه‌ای امن، گفت‌وگو و احترام اجرا شوند تا اثرگذار باشند.

سخن پایانی

اکنون می‌دانید چرا نوجوان این‌گونه رفتار می‌کند؛ اما دانستن به‌تنهایی کافی نیست.

سؤال مهم‌تر این است:

حالا چطور با او صحبت کنیم که مقاومت نکند و گفت‌وگو به دعوا ختم نشود؟ در مقاله بعدی، با عنوان «چگونه با نوجوان صحبت کنیم؟ ۷ مهارت ارتباطی که هر والدی باید بداند»، قدم‌به‌قدم یاد می‌گیرید چگونه رابطه‌ای بسازید که نوجوان، به جای فرار از گفت‌وگو، خودش برای صحبت کردن به سمت شما بیاید.