



# MOCNE wsparcie

**Katarzyna Charzewska**

**Jak działa mózg nastolatka?**

**O zmianach i ich wpływie na sposób  
komunikacji**

Tytuł: Jak działa mózg nastolatka? O zmianach i ich wpływie na sposób komunikacji  
Autor: Katarzyna Charzewska

Korekta: Urszula Szybowicz  
Korekta składu: Kamila Olejnik  
Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik  
Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK  
ISBN: 978-83-68385-40-3

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych. ”

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

## Wstęp

Okres dorastania to jeden z najbardziej intensywnych etapów w życiu człowieka. To nie tylko zmiany hormonalne, fizyczne czy biologiczne, ale także zmiany w funkcjonowaniu mózgu.

Dla wielu dorosłych zachowanie nastolatków bywa niezrozumiałe. I nie ma w tym nic dziwnego, mózg osoby dorosłej działa na zupełnie innych zasadach niż „przebudowanie autostrady” myśli i działań w nastoletnim organie. Jako dorośli powinniśmy zatem mieć więcej zrozumienia. A jednak rzadko tak bywa.

Dlaczego jest odwrotnie? Dlaczego nie potrafimy porozumieć się z młodym człowiekiem i nie jesteśmy w stanie okazać zrozumienia dla jego działań?

Przybliżmy mechanizmy działania mózgowi nastolatków, jak odczuwają, jak myślą, jak zmieniają się na przestrzeni kilku lat.



## Rozwój mózgu w okresie dojrzewania

Mózg człowieka nie rozwija się tylko w łonie matki aż do wczesnego dzieciństwa. Już teraz wiemy, że nasze mózgi rozwijają się do ok. 25 roku życia. To długi okres czasu na aktualizację. Szczególnie intensywne zmiany zachodzą właśnie w okresie nastoletnim. To w tym okresie kształtujemy swoją osobowość, swoje poglądy, relacje z innymi ludźmi. Ten fascynujący czas składa się z mieszanki biologiczno-społecznej.

Zrozumienie rozwoju dojrzewającego mózgu ma także ogromne znaczenie w kontekście rozwoju polityczno-społeczno-edukacyjnym.

Jednym z najważniejszych procesów jest „przebudowa” mózgu. Proces polegającym na tym, iż **niektóre połączenia nerwowe są wzmacniane, a inne znikają**. Proces ten jest też jednym z powodów, dlaczego nastolatki nie mają poczucia konsekwencji i ponad wszystko cenią sobie relacje z rówieśnikami niż z rodzicami. Te zmiany zachodzą w różnym tempie, dlatego ta nierównowaga tłumaczy wiele zachowań nastolatków w tym czasie.

### Kora przedczołowa

Królowa **racjonalnego myślenia**, podejmowania decyzji i analizy ryzyka w okresie dojrzewania rozwija się najpóźniej. Co w konsekwencji powoduje wiele nieporozumień między nastolatkami a dorosłymi, gdyż wygląd fizyczny ma charakter dorosłego osobnika, natomiast zachowanie przeczy temu co oczy widzą.

Fizycznie kora składa się z czterech płątów, oddzielonych głębokimi bruzdami. Wewnątrz tych struktur znajdują się obszary odpowiedzialne za wiele różnych funkcji, tworząc niesamowicie skomplikowaną sieć, gdzie poszczególne części stale się komunikują. To jakby mieć sieć fast foodów i być na łąkach z tysiącem swoich kierowników. Gdybyśmy mieli okazję trzymać ludzki mózg w dłoniach, doświadczylibyśmy tego cudu i skomplikowanej struktury, jaką posiada i być może, choć trochę zrozumieli te dynamiczne zmiany w młodzięcym organie.

Dlatego młodzi ludzie często w tym czasie:

- działają pod wpływem chwili,
- podejmują ryzykowne decyzje,
- mają problem z organizacją i planowaniem.

Nie wynika to z „lenistwa” czy „złego charakteru”, ale z tego, że ich mózg dopiero się rozwija.

Pamiętając o stale rozwijającej się korze, powinniśmy zwrócić uwagę na sytuacje, które mogą doprowadzić do urazu delikatnych struktur mózgu. Uszkodzenie np. płata czołowego, który odpowiada za osobowość, planowanie i samokontrolę, może skutkować zmianami, dlatego zanim zaczniecie odbijać przedmioty głową, jeździć bez kasku czy skakać na główkę czy warto ryzykować uszkodzeniem mózgu. Pamiętajcie, że zmiana może być w skali mikro, powodując trwałe zmiany w codziennym funkcjonowaniu.





## Układ limbiczny - centrum emocji

W przeciwieństwie do kory przedczołowej, układ limbiczny (odpowiedzialny za emocje) rozwija się szybciej. To powoduje, że nastolatki odczuwają emocje silniej i bardziej intensywnie niż dorośli.

To właśnie dlatego:

- reagują bardziej intensywnie,
- łatwiej wpadają w skrajne emocje (od smutku po euforię),
- silniej przeżywają konflikty i odrzucenie,
- zakochują się szybciej i intensywniej.

Dla dorosłego pewne sytuacje mogą wydawać się błahe, ale dla nastolatka są one naprawdę ważne i emocjonalnie obciążające. Szczególnie ważne jest ciało migdałowate, odpowiedzialne za szybkie reakcje emocjonalne. U nastolatków działa ono w okresie dojrzewania intensywniej, co prowadzi do skrajnych emocji, które młodzi ludzie przeżywają intensywniej. Ciało migdałowate jest związane z odczuwaniem strachu i zagrożenia, dlatego każda drobna uwaga, krytyka od nauczyciela czy rówieśniczy hejt może zostać odebrana jak atak na poczucie własnego „ja” u nastolatka.

W układzie limbicznym możemy wyróżnić także hipokamp, który odpowiada za utrwalanie wspomnień, ale także uczenie się. Długotrwałe napięcie emocjonalne może negatywnie wpływać na zdolność koncentracji i zapamiętywania, co często przekłada się na trudności w nauce. Warto też zwrócić uwagę na to, że układ limbiczny jest silnie powiązany z układem nagrody. To dlatego nastolatki tak intensywnie przeżywają przyjemność i satysfakcję, ale również rozczarowanie czy odrzucenie. Emocje są dla nich bardziej „żywe” i intensywne niż u dorosłych. Z perspektywy dorosłych ważne jest, aby pamiętać, że takie zachowania nie są celowe ani „na pokaz”. Wynikają one z naturalnych procesów zachodzących w mózgu. Nastolatek nie zawsze jest w stanie od razu się uspokoić czy spojrzeć na sytuację racjonalnie, ponieważ jego układ emocjonalny działa szybciej niż „centrum rozsądku”.

Dlatego tak istotne jest wsparcie ze strony dorosłych. Spokojna rozmowa, pomoc w nazwaniu emocji oraz pokazywanie, jak można sobie z nimi radzić, pomagają młodym ludziom stopniowo rozwijać umiejętność kontroli emocjonalnej.

Podsumowując, układ limbiczny sprawia, że okres dojrzewania jest czasem intensywnych przeżyć emocjonalnych. To naturalny etap rozwoju, który – mimo że bywa trudny – jest niezbędny do kształtowania dojrzałej osobowości. Podsumowując, układ limbiczny sprawia, że okres dojrzewania jest czasem intensywnych przeżyć emocjonalnych. To naturalny etap rozwoju, który – mimo że bywa trudny – jest niezbędny do kształtowania dojrzałej osobowości.

## Dopamina i potrzeba wrażeń

W okresie dojrzewania zmienia się także działanie neuroprzekazników, zwłaszcza dopaminy. Jest to substancja odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności i motywację. Dlatego palenie, upijanie się, ryzykowna jazda są powszechniejsze u nastolatków niż u dorosłych.

U nastolatków układ dopaminowy działa w taki sposób, że:

- silniej reagują na nagrody,
- potrzebują więcej bodźców, aby poczuć satysfakcję,
- są bardziej skłonni do poszukiwania nowych doświadczeń.



To tłumaczy, dlaczego młodzi ludzie często:

- podejmują ryzyko,
- szukają adrenaliny,
- eksperymentują.

Nie oznacza to jednak, że takie zachowania są zawsze złe. W wielu przypadkach pomagają one w rozwoju, uczeniu się i zdobywaniu doświadczeń. Przyklejanie nastolatkom łatki ryzykantów czy lekkomyślnych, może czasami być na wyrost. Ryzykiem dla młodych może też być odpowiedź na teście! Tak, dla nich to też pewien rodzaj ryzyka, które powoduje całą kaskadę nieprzyjemnych konsekwencji. A jeśli mowa o konsekwencjach to nastoletni mózg nie zna takiego pojęcia ze względu na zanikające w tym czasie sieci połączeń nerwowych, zwłaszcza we wcześniej wspomnianej korze przedczołowej.

W przypadku poszukiwania przez młody mózg nadmiernych ilości dopaminy, we współczesnym świecie mierzymy się ze wzrastającym wciąż uzależnieniem od telefonu, który wpływa na zmieniające się postrzeganie świata zewnętrznego, ale też grup wewnętrznych dominujących w życiu nastolatka. Opiekunowie młodych ludzi na zwiększone tempo życia i mnogość stylów wychowania dziecka, czasami większą swobodę i przyzwolenie na podejmowanie ryzykownych działań w poszukiwaniu dopaminowej przyjemności.

Dlatego tak istotne jest wsparcie ze strony dorosłych. Spokojna rozmowa, pomoc w nazwaniu emocji oraz pokazywanie, jak można sobie z nimi radzić, pomagają młodym ludziom stopniowo rozwijać umiejętność kontroli emocjonalnej. Warto w tym okresie budować u młodych ludzi odporność psychiczną, która wzmocni ich, jako jednostki i sytuacji dla nich emocjonalnie trudnych da im odpowiednie narzędzia do poradzenia sobie.



## Wpływ rówieśników

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zachowanie nastolatków są relacje z rówieśnikami. W tym okresie akceptacja grupy staje się bardzo istotna.

Badania pokazują, że obecność rówieśników może zwiększać skłonność do podejmowania ryzyka. Nastolatki częściej podejmują odważne decyzje, gdy są obserwowani przez innych młodych ludzi.

Dzisiejszy dostęp do mediów społecznościowych nie ułatwia zadania w wychowaniu młodego człowieka, wręcz je komplikuje. Ludzie to istoty społeczne. Dla żadnej innej etapu rozwoju człowieka, tworzenie powiązań społecznych jest tak istotne, jak dla nastolatków. Swoboda kontaktowania się, nawiązywania głębszych relacji, jest w okresie dojrzewania istotnym elementem w budowaniu swojego poczucia „ja”.

Mózg społeczny pozwala nam rozpoznawać innych, nawiązywać i oceniać oraz przewidywać działania. Na pewnym etapie dorastania wygląd i zachowanie innych ludzi i to w jaki sposób nas traktują lub wskazują nam miejsce w grupie społecznej, może przyczyniać się do przycinania połączeń nerwowych, wpływem zewnętrznym. Zresztą nie od dziś mówi się, że nastolatka wychowuje środowisko lub liczą się tylko znajomi. Przepaść pokoleniowa nie od dziś jest tematem rozmów, dyskusji czy kłótni. Dorastający młody człowiek nie będzie chciał brać czynnego udziału w życiu rodziców a z drugiej strony mamy rodzicielski nacisk na właśnie taki udział. Jest to przejaw charakterystyczny tylko dla tego odcinka czasu. Konflikt między „starszyzną” a „nowicjuszami” jest znany od zarania dziejów. Już w IV wieku p.n.e. grecki filozof Arystoteles, zmieszał młodych ludzi z błotem w swoim dziele „Retoryka”: *„Młodzi z natury są skłonni do popędliwości oraz gotowi każde pragnienie, jakiemu nadali kształt, wcielić w życie. Są zmienni w swych pragnieniach, które są równie chwilowe jak gorące (...) Są porywczy oraz gniewni i skłonni, by dać się ponieść swoim popędom. Ich ambicja uniemożliwia im tolerowanie zniewagi oraz sprawia, że oburzają się na samą myśl doznania krzywdy.”*

Nie można jednak pominąć faktu, że relacje z rówieśnikami mogą być również źródłem stresu. Presja grupy, porównywanie się z innymi czy chęć spełniania oczekiwań mogą prowadzić do obniżenia samooceny. W dzisiejszych czasach dodatkowym czynnikiem jest obecność mediów społecznościowych, które jeszcze bardziej wzmacniają potrzebę bycia akceptowanym.

Dla wielu nastolatków szczególnie trudne jest doświadczenie odrzucenia lub wykluczenia z grupy. Z punktu widzenia dorosłych może się to wydawać mało istotne, jednak dla młodej osoby jest to często bardzo bolesne przeżycie. Wynika to z tego, że mózg nastolatka reaguje na odrzucenie społeczne w podobny sposób jak na ból fizyczny.

Ważne jest, aby dorośli nie bagatelizowali problemów związanych z relacjami rówieśniczymi. Rozmowa, wsparcie i zrozumienie mogą pomóc młodemu człowiekowi lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Istotne jest również wzmacnianie jego poczucia własnej wartości, tak aby nie było ono uzależnione wyłącznie od opinii innych.



## Sen i jego znaczenie

Sen odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka, ale w okresie dojrzewania jest szczególnie istotny. To właśnie wtedy organizm intensywnie się rozwija, a mózg przechodzi liczne zmiany, które wymagają odpowiedniej regeneracji.

Wielu nastolatków ma jednak problemy ze snem. Wynika to nie tylko z trybu życia, ale także ze zmian biologicznych. W okresie dojrzewania dochodzi do przesunięcia rytmu dobowego, co oznacza, że młodzi ludzie naturalnie odczuwają senność później niż dorośli. Często nie są w stanie zasnąć wcześniej, nawet jeśli wiedzą, że powinni. Z kolei rano mają trudność z wstawaniem, co bywa mylnie odbierane jako lenistwo.

Niedobór snu jest bardzo powszechny wśród nastolatków i może prowadzić do wielu problemów. Przede wszystkim wpływa na koncentrację i pamięć. Młody człowiek, który jest niewyspany, ma większe trudności z nauką, zapamiętywaniem informacji oraz skupieniem uwagi na lekcjach.

Brak odpowiedniej ilości snu wpływa także na emocje. Nastolatki, które śpią zbyt krótko, są bardziej drażliwe, szybciej się denerwują i trudniej radzą sobie ze stresem. Może to prowadzić do konfliktów z rówieśnikami, nauczycielami czy rodziną.

Co więcej, niewyspanie nasila impulsywność i obniża zdolność podejmowania racjonalnych decyzji. Oznacza to, że zmęczony nastolatek częściej reaguje emocjonalnie i może podejmować pochopne działania.

W dzisiejszych czasach dodatkowym problemem jest korzystanie z telefonów i komputerów przed snem. Światło emitowane przez ekrany zaburza produkcję melatoniny, czyli hormonu odpowiedzialnego za zasypianie. W efekcie młodzi ludzie zasypiają jeszcze później i śpią krócej.

Warto podkreślić, że odpowiednia ilość snu ma ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego. Regularny odpoczynek pomaga stabilizować nastrój, poprawia samopoczucie i zwiększa odporność na stres.

Dlatego tak ważne jest, aby nastolatki miały możliwość odpowiedniego odpoczynku. Wsparcie dorosłych, ustalenie regularnych godzin snu oraz ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych wieczorem mogą znacząco poprawić jakość snu.

## Podsumowanie

Okres dorastania to wyjątkowy etap w życiu człowieka, który wiąże się z wieloma wyzwaniami, ale także ogromnym potencjałem rozwoju. Zmiany zachodzące w mózgu nastolatka wpływają na jego sposób myślenia, odczuwania i zachowania. To właśnie dlatego młodzi ludzie bywają impulsywni, emocjonalni i podatni na wpływ otoczenia.

Zrozumienie tych mechanizmów pozwala spojrzeć na nastolatków w inny sposób. Zamiast oceniać ich zachowanie jako „trudne” czy „nieodpowiedzialne”, warto dostrzec, że jest ono często wynikiem naturalnych procesów biologicznych. Mózg młodego człowieka dopiero uczy się podejmowania decyzji, kontrolowania emocji i radzenia sobie w różnych sytuacjach.



Nie oznacza to jednak, że nastolatki nie ponoszą odpowiedzialności za swoje działania. Ważne jest, aby stopniowo uczyły się konsekwencji swoich wyborów. Rola dorosłych polega na tym, aby wspierać je w tym procesie, a nie jedynie krytykować.

Sz szczególnie istotne jest budowanie relacji opartych na zaufaniu i rozmowie. Nastolatki, które czują się rozumiane i akceptowane, łatwiej radzą sobie z trudnościami i chętniej dzielą się swoimi problemami. Wsparcie emocjonalne ze strony rodziny czy nauczycieli może mieć ogromny wpływ na ich rozwój.



Warto również pamiętać, że okres dojrzewania nie trwa wiecznie. Z czasem mózg osiąga większą dojrzałość, a młodzi ludzie stają się bardziej stabilni emocjonalnie i odpowiedzialni. To, jak przejdą przez ten etap, w dużej mierze zależy od środowiska, w którym się znajdują.

Ostrożnie podchodźmy do tego co mówimy młodym ludziom. Nie jesteśmy przekonani, że nasze słowa czy słowa rówieśników nie wywołają efektu kuli śnieżnej. To nie oznacza też, że mamy nastolatków traktować jak jajko w obawie przed rozbiciem. Zwróćmy uwagę na nasz język czy w słowach przez nie wypowiedzianych, nie ma czegoś co my lekceważymy a konsekwencje poniesiemy w niedalekiej przyszłości. Nie traktujmy nastolatków z dystansem lub obcych mijanych w sklepie. Wsłuchajmy się w ten szumiący głos przyszłości.

## Bibliografia

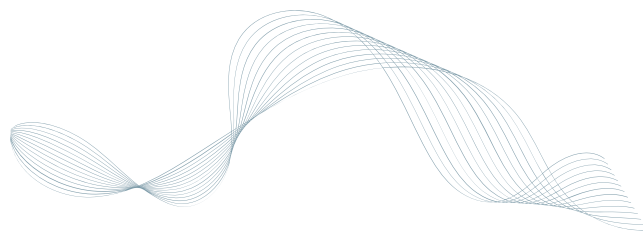
Siegel, D. J. (2016). *Burza w mózgu nastolatka. Potęga i cel okresu dorastania*. Poznań: Wydawnictwo Rebis.

Blakemore, S.-J. (2019). *Sekretne życie mózgu nastolatka*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.

Steinberg, L. (2017). *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Żylińska, M. (2013). *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*. Toruń: Wydawnictwo UMK.

Vetulani, J. (2015). *Piękno neurobiologii*. Kraków: Wydawnictwo Homini.



## O autorce

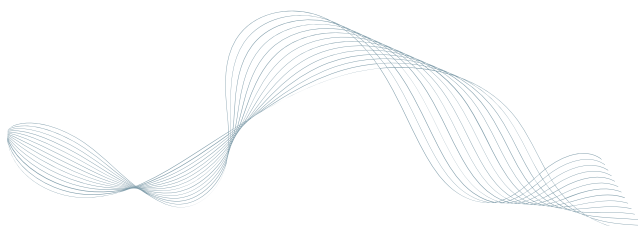
# Katarzyna Charzewska

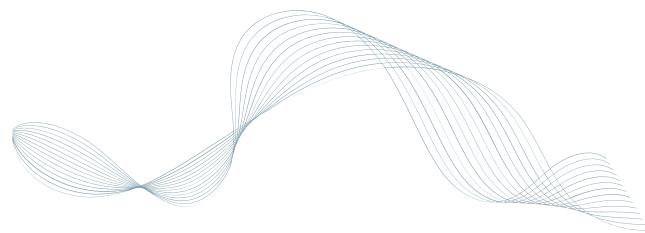
Psycholog, mediatorka rodzinna, analityczka behawioralna oraz terapeutka skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR).

Od osiemnastu lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich rozwój oraz pomagając w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych i wychowawczych.

Prowadzi szkolenia i warsztaty, w których kieruje się otwartością, uważnością i szacunkiem wobec młodych ludzi.

Zawodowo właścicielka sieci żłobków. Prywatnie żona i mama dwóch chłopców.





## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Trościmy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

