

גיל ההתבגרות מגמות מרכזיות

סיכום על פי בדנוך, סיגל ועוד.

כתבה: גוני לוין

מה קורה במוח המתבגר

גיל ההתבגרות הוא תקופה קריטית להתפתחות המוח. תקופה של שינויים רבים כמו שינויים ברמות של נוירורנסמיטורים ורגישות אליהם באזורי מוח שונים, גיזום וצימוח של סינפסות ואקסונים, מיאליניזציה של מסלולים עצביים שמאפשרת תגובה הרבה יותר מהירה, חיבור וארגון מחדש של אזורים וצוותים במוח שלומדים לעבוד יחד.

תקופות קריטיות בהתפתחות המוח מתאפיינות, בשלב הראשון בפחות עקביות ופחות אינטגרציה. בגיל ההתבגרות רואים עליה בעוררות, ויותר פלסטיות של המוח, לצד הדרדרות בביצוע, אימפולסיביות בתגובות, זמני תגובה יותר ארוכים, המוח עובד יותר קשה כדי למלא מטלות קוגניטיביות, התעייפות מהירה ועוד. בשלב השני מתחילים לראות עליה ביכולות אינהיביטוריות, יותר יעילות, אבל גם ירידה בפלסטיות של המוח. בתקופות קריטיות בהתפתחות המוח לסטרס יש השפעה מזיקה. סטרס ממושך מפריע לתהליכי ההתפתחות. הורמוני הסטרס מפריעים לפעולה תקינה של מתווכים עצביים אחרים.

הקישור של הטלטלה והסערה שהמתבגר עובר לשינויים במוח מציע הסבר מדוע הטלטלה הזו כל כך חשובה, ומדוע הקשר החיובי והתומך עמו כל כך נחוצים. קשר טוב עם אדם קרוב אחר הוא מידע עוצמתי למוח. ליחסים חברתיים השפעה אדירה על ההתארגנות המוחית (SOCIAL RECONSTRUCTION). הם מפעילים ומחברים יחד תחנות מרכזיות במוח כמו אזורים פרה פרונטליים, מערכת התגמול, האינסולה, ההיפוקמפוס, מערכת הקשב ועוד.

השינויים הללו גם נותנים הסבר לתופעות התבגרותיות נפוצות: מערכת התגמול עוברת התפתחות מואצת (עליה ביצור דופמין) מביא לעליה ביצריות והתנהגות תלוית תגמול. הרגישות באמיגדלה יורדת (עליה של סף התגובה לדופמין) פחות תחושת פחד. רשתות חברתיות (אזורים במוח הפרה פרונטלי) מעוררות ומתחברות למערכת התגמול השפעה של לחץ חברתי מאוד גדלה. דחיה חברתית מאוד מכאיבה. חיבור בין אזורים קורטיקליים ותת קורטיקליים מביא לוויסות רגשי יותר יעיל. אינטגרציה יותר טובה בין המיספרה ימין ושמאל מביא לחשיבה מופשטת, יכולת לתאר במילים רגשות ומחשבות, בנית נרטיב אודות העצמי, בניית סכמות מופשטות ומורכבות יותר על המציאות, מציאת עניין וסיפוק בתחומים חדשים.

שינויים ברמות ההורמונים המיניים שינויים במצב הרוח. שינוי ברמות ובזמני השיא של הורמון השינה מלטונין מביא להפרעות שינה ולחוסר תיאום בין השעון הביולוגי ללוח הזמנים התרבותי.

מטרות והישגים התפתחותיים

כל השינויים הללו במוח הם הבסיס הביולוגי לתהליכים הנפשיים שעוברים על המתבגר. הם מאפשרים לו לזוז לקראת מה שחדש, לא בטוח, לא נוח, לא מוכר. לצאת מילדות מוגנת לעולם הרחב. הם דוחפים אותו מהתא המשפחתי החוצה, לקראת בני גילו, לזוז מנקודת מבט של אידיאליזציה של ההורים לדה אידיאליזציה ולראיה יותר רציונלית

לפתח תפיסה יותר רחבה של העולם, להיחשף ולהכיר דברים חדשים.
לגבש זהות של בוגר, ללמוד להתנהל כבוגר ולדרוש יחס של בוגר לבוגר.
ללמוד להיות חבר בקבוצה, לפתח יכולות של התנהלות חברתית ולאמץ נורמות קבוצתיות.

הורות בגיל ההתבגרות

לא פשוט ללמוד להיות הורה למתבגר.
על מנת לצלוח את השלב הזה בהורות הורים צריכים להשתחרר מתפיסות סטראוטיפיות כלפי הגיל הזה (זה סתם תגובה להורמונים. זו תקופה מיותרת שרק צריך לחכות שתחלוף. זו תקופה מסוכנת וצריך להגביל ולכבול את המתבגר כדי שלא יסתכן...).
לפעמים עליהם לפתור בעיות לא פתורות מתקופת ההתבגרות שלהם.
הם נדרשים לפתח כישורים חדשים של התנהלות עם מתבגר. אם הם ממשיכים להתבסס על כוח ועל יחסי הורה ילד (אני הגדול אז אני קובע. זה הבית שלי אז תעשה מה שאני אומר. לקנות צייתנות בחיזוקים ומחמאות. לבסס מרות על ענישה ואיומים) הם יקבלו תגובת מרד והתרחקות של המתבגר.
כמה שההורים פחות מבינים את המתבגר הם דוחפים אותו לקשר ניגרי, תלותי ובלעדי עם החברים.
בהעדר התקשרות טובה המתבגר מעביר את ההתקשרות לתחליפים מחוץ למשפחה, (כתות, כנופיות, דמויות הזדהות קיצוניות).

במקום תגובה חודרנית ושתלטנית או עזיבה של המבגר והתעלמות ממנו עד יעבור זעם חשוב לפתח יחסי בוגר לבוגר שמושתיים על יחס מכבד, אמפטי, קשוב, משרה ביטחון.
יש מקום לנהל הרבה שיחות בזמן שנוח ומתאים גם למתבגר, לדבר "בגובה העיניים", לשמוע את דעותיו ולכבד אותן, לשתף אותו בהחלטות בכל מה שנוגע אליו ולהתחשב בזווית הסובייקטיבית שלו.
הם נדרשים ללמוד לשחרר מחד, ולהמשיך להיות "מעקה ביטחון" וחוף מבטחים מאידך.