



KOMUNIKACJA Z NASTOLATKAMI

Jak skutecznie dotrzeć do uczniów i radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy nauczyciela w świetle neurobiologii mózgu nastolatka?

CFF CZEPCZYŃSKI
FAMILY
FOUNDATION



Damian Kupczyk
pedagog, psycholog, terapeuta

CKupczyk

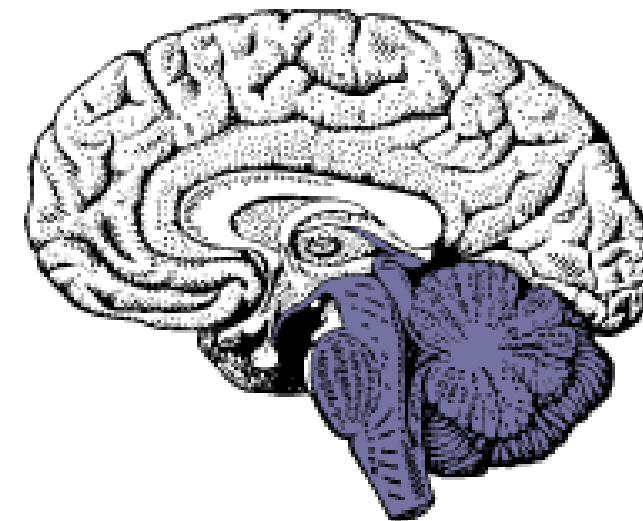
MÓZG
myśli – sensoryczny



MÓZG
emocji – serca



MÓZG
instynktu – behawioralny



CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

Mózg dojrzewa od tyłu do przodu

W procesie dojrzewania mózgu nie wszystkie jego obszary rozwijają się równomiernie. Mózg adolescenta rozwija się etapami – od struktur położonych w tylnej części głowy ku przodowi. Co to oznacza w praktyce?

◆ Najpierw rozwijają się:

Ośrodki emocjonalne – tzw. układ limbiczny (w tym ciało migdałowate oraz hipokamp). To one odpowiadają za:

- intensywne przeżywanie emocji,
- reakcje lękowe i agresywne,
- potrzebę nagrody, akceptacji i uznania.

Układ limbiczny jest hiperaktywny w okresie dorastania, co tłumaczy gwałtowne reakcje, skłonność do ryzyka, huśtawki nastrojów i impulsywność.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

◆ Dopiero później dojrzewają:

Płaty czołowe (kora przedczołowa) – obszary odpowiedzialne za:

- planowanie i przewidywanie konsekwencji,
- analizowanie ryzyka,
- samokontrolę i regulację emocji,
- podejmowanie decyzji i ocenę sytuacji społecznych.

Pełna dojrzałość płatów czołowych następuje około 25. roku życia.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

 Co to oznacza dla nauczyciela?

- ➔ Uczeń może wiedzieć, co powinien zrobić, ale nie mieć jeszcze biologicznych zasobów, by tak postąpić.
- ➔ Młodzież działa impulsywnie, bo ich mózg „emocjonalny” często wyprzedza „racjonalny”.
- ➔ Reagują emocjonalnie nie dlatego, że są niegrzeczni, ale dlatego, że ich mózg tak właśnie funkcjonuje w tym wieku.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

 Młodzież czuje mocniej, niż rozumie

W okresie adolescencji mamy do czynienia z wyraźną dominacją emocji nad logicznym myśleniem. Dlaczego tak się dzieje?

 Neurobiologiczne tło:

- U młodych osób układ limbiczny (emocjonalny) działa intensywnie, natomiast kora przedczołowa, odpowiedzialna za myślenie analityczne i racjonalne, dopiero się rozwija.
- To oznacza, że nastolatki:
 - szybciej odczuwają silne emocje (złość, wstyd, euforię, lęk),
 - wolniej je przetwarzają i interpretują,
 - mają trudności z nazwaniem swoich stanów emocjonalnych.

 Skutek:

Młody człowiek reaguje emocjonalnie, zanim zdąży pomyśleć. Nie dlatego, że chce być nieposłuszny, ale dlatego, że jego mózg jeszcze nie potrafi skutecznie zrównoważyć emocji logiką.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

 Co to oznacza dla nauczyciela?

- ➡ Nie oceniaj emocjonalnych reakcji ucznia jako złej woli – potraktuj je jako sygnał, że jego mózg jeszcze się uczy.
- ➡ Nie odpowiadaj emocją na emocję – zachowaj spokój, który pomoże uczniowi się uregulować.
- ➡ Zadawaj pytania, które pomagają uczniowi przekroczyć próg emocjonalny do refleksji:
 - „Co się teraz dzieje w tobie?”
 - „Co czujesz w tej chwili?”
 - „Jak mogę ci pomóc, żebyśmy wrócili do rozmowy?”

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

 Młodzież słucha nie tylko co mówisz, ale jak to mówisz

W komunikacji z adolescentami forma przekazu bywa ważniejsza niż jego treść. Młodzi ludzie czytają całego człowieka, nie tylko słowa.

 Neurobiologiczne tło:

- U nastolatków kora odpowiedzialna za interpretację sygnałów społecznych i emocji wciąż dojrzewa, dlatego są bardziej wrażliwi na przekaz niewerbalny.
- Ich mózg rejestruje ton głosu, mimikę, postawę ciała, tempo mówienia – i na tej podstawie ocenia intencje dorosłego.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

Praktyczne konsekwencje:

- Słowa mogą być poprawne, ale jeśli są wypowiedziane z niecierpliwością, ironią czy zniecierpliwieniem – uczeń odbierze je jako ocenę lub atak.
- Komunikacja niewerbalna ma pierwszeństwo.

Co to oznacza dla nauczyciela?

- ➡ Zadbaj o spójność między treścią a formą przekazu.
- ➡ Stosuj łagodny ton, otwartą postawę, kontakt wzrokowy.
- ➡ Unikaj gestów dominujących (np. wskazywania palcem, stania nad uczniem).
- ➡ Mów wolno, spokojnie, z pauzami – daj uczniowi czas na przetworzenie emocji.

CZĘŚĆ I – Co się dzieje w mózgu nastolatka?

 Kluczowe przesłanie:

Nastolatek nie tylko cię słyszy – on cię czuje.

Jeśli ton i postawa są pełne szacunku, nawet trudny komunikat zostanie przyjęty z większym zrozumieniem.

⚠ Część II - Błędy dorosłych w komunikacji z młodzieżą

Pomimo najlepszych intencji, dorośli – w tym nauczyciele – często nieświadomie popełniają błędy, które utrudniają budowanie relacji z nastolatkami i osłabiają skuteczność przekazu.

💡 1. Komunikaty zamykające:

„Bo tak trzeba”, „W moich czasach...”, „Jesteś za młody, żeby zrozumieć” – to zdania, które:

- deprecjonują doświadczenie ucznia, nawet jeśli wypowiedziane są z troską,
- blokują dialog – nie zapraszają do rozmowy, lecz ją kończą,
- mogą być odbierane jako próba dominacji, a nie wsparcia.
-

📌 Zamiast moralizowania – pytania, ciekawość i zaproszenie do refleksji.

⚠ Część II - Błędy dorosłych w komunikacji z młodzieżą

🗨 2. Brak widzenia kontekstu emocjonalnego:

Dorośli często skupiają się na zachowaniu, ignorując jego emocjonalne źródło.

Uczeń, który jest rozdrażniony, zamknięty lub arogancki, może w rzeczywistości:

- czuć się zawstydzony, zraniony, przeciążony,
- nie umieć wyrazić swoich uczuć inaczej niż przez opór,
- reagować obronnie, bo nie czuje się bezpieczny.

📌 Zachowanie to tylko wierzchołek góry lodowej – pod spodem są emocje i potrzeby.

⚠ Część II - Błędy dorosłych w komunikacji z młodzieżą

🧑 3. Reagowanie z pozycji siły:

Komunikacja oparta na kontroli i karze (groźby, krzyk, upokorzenie) może przynieść pozorny efekt posłuszeństwa, ale:

- niszczy zaufanie i relację,
- wzbudza lęk zamiast szacunku,
- uczy młodzież, że warto być posłusznym tylko wtedy, gdy ktoś ma władzę – a nie z wewnętrznego przekonania.

-

📌 Zamiast dominacji – relacyjny autorytet oparty na szacunku, spójności i konsekwencji.

⚠ Część II - Błędy dorosłych w komunikacji z młodzieżą

 Co to oznacza dla nauczyciela?

- Zrezygnuj z gotowych formułek. Młodzież wyczuwa sztuczność i dystans.
- Patrz głębiej – reakcja ucznia często mówi o jego stanie emocjonalnym, nie o intencjach.
- Buduj autorytet poprzez relację, a nie przez kontrolę.

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

Słuchaj aktywnie

- Nie przerywaj, nie oceniaj – po prostu bądź obecny.
- Nastolatek często nie potrzebuje od razu rozwiązania – potrzebuje być usłyszany.
- Pytania pomocnicze:
 - „Chcesz mi o tym opowiedzieć?”
 - „Co było w tym dla ciebie najtrudniejsze?”

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

Waliduj emocje

- Nazwij i uznaj to, co czuje:
 - „Widzę, że jesteś wkurzony/zmartwiony. Co się dzieje?”
- Nie zaprzeczaj emocjom („Nie przesadzaj”, „To nic takiego”) – to zamyka rozmowę.
- Walidacja nie oznacza zgody – oznacza zrozumienie punktu widzenia ucznia.

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

 Używaj języka zrozumiałego

- Krótkie, konkretne komunikaty.
- Unikaj moralizowania, pouczania, ironii.
- Pytania typu:
 - „Co według ciebie można zrobić w tej sytuacji?”
 - „Jak myślisz, co ci pomoże?”

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

 Buduj relację opartą na zaufaniu

- Pokaż, że jesteś człowiekiem, nie tylko funkcją.
- Nie bój się przyznać do błędu – uczysz w ten sposób autentyczności i odpowiedzialności.
- Nie oceniaj – opieraj się na faktach i emocjach, nie etykietach.

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

2. Komunikaty typu JA zamiast TY

Zamiast formułować oskarżenia („Jesteś nieodpowiedzialny”, „Znowu zawaliłeś”), użyj komunikatu JA, który:

- pozwala wyrazić emocje bez ataku,
- nie ocenia człowieka, tylko opisuje zachowanie i jego konsekwencje.

Przykład:

-  „Jesteś nieodpowiedzialny!”
-  „Martwię się, gdy nie oddajesz pracy na czas, bo wiem, że cię na to stać.”

Dzięki temu uczeń czuje się zauważony, nie zawstydzony – a to podnosi jego gotowość do współpracy.

CZĘŚĆ III – Jak skutecznie komunikować się z młodzieżą?

 3. Regulacja emocji – najpierw twoja, potem ucznia

 Nauczyciel jako regulator emocjonalny

Zanim podejmiesz rozmowę:

- zatrzymaj się,
- weź 3 głębokie oddechy,
- obniż ton głosu, złagodź mimikę.

 Nie rozmawiaj w emocjach

- Gdy obie strony są rozregulowane – nic konstruktywnego nie powstanie.
- Możesz powiedzieć:

– „Widzę, że jesteśmy teraz poruszeni. Zróbmy przerwę i wróćmy do rozmowy później.”

To nie jest unikanie – to odpowiedzialność za jakość relacji i modelowanie dojrzałej komunikacji.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

 Młodzież nie ignoruje nas celowo

To, co często odbieramy jako bunt, obojętność czy lekceważenie, nie wynika ze złej woli ucznia, lecz z faktu, że jego mózg wciąż się rozwija:

- nadal uczy się rozpoznawać, nazywać i regulować emocje,
- nie zawsze potrafi odpowiednio zareagować na napięcie, stres, ocenę,
- nie dysponuje jeszcze w pełni rozwiniętymi mechanizmami samokontroli.

 Zanim zareagujemy – spróbujmy zrozumieć.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

 Klucz do skutecznej komunikacji?

Empatia, cierpliwość i relacyjność.

- Empatia – pozwala zobaczyć ucznia w jego emocjonalnym kontekście.
- Cierpliwość – pomaga nie przyspieszać procesów, które dojrzewają neurologicznie.
- Relacyjność – buduje zaufanie, które otwiera drogę do zmiany i rozwoju.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

 Najważniejsze pytanie, które warto sobie zadać jako nauczyciel:

„Czy uczeń czuje się przy mnie bezpieczny i słyszany?”

Bo dopiero wtedy, gdy młody człowiek czuje się bezpiecznie, może:

- zacząć myśleć logicznie,
- wziąć odpowiedzialność za swoje decyzje,
- przyjąć nasz przekaz i zacząć się rozwijać.



Dziękuję za Państwa uwagę!

Damian Kupczyk

pedagog, psycholog, terapeuta

tel. +48 723 500 059

mail: damian.kupczyk@cff.edu.pl

CFF **CZEPczyński**
FAMILY
FOUNDATION