

ذهن نوجوان

راهنمای عصب‌شناختی برای پرورش نوجوانان و جوانان

Francis E. Jensen, MD
With Ann Ellis Nutt

نشر اوحدی

۱۳۹۶

سرشناسه

: جنسن، فرانسس ای.

عنوان و نام پدیدآور : ذهن نوجوان/ فرانسس جنسن : مترجم المیرا حسینی.

مشخصات نشر : تهران: اوحدی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۴۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۳۱-۱

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The teenage brain : a neuroscientist's survival guide to

raising adolescents and young adults.

مغز-رشد-روان‌شناسی-نوجوانان-والدین و نوجوانان

شابک : ۶۶۲۷۵۰۱

رده بندی کنگ : ۱۳۹۵۵/۳۶۳Q۲ / ۵ذ۹ج

رده بندی دی بی : ۶۱۲/۶۴۰۱۸



نشر اوحدی

ذهن نوجوان

فرانسس ای جنسن

ویراستار: مسانه عباس

مترجم: المیرا حسینی

آماده‌سازی: www.hakaladea.com

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰ ۵۴۴-۳۱-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

دفتر و مرکز پخش: تهران، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان روانمهر،

پلاک ۱۳۶، واحد ۳، تلفن ۶۶۴۰۵۰۱۸ / همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹

نوجوان بودن

به چه فکر می کرد:

پسر زیبا و موبور من با شادی و کلاغ رنگ شده از خانه دوستش به خانه آمد؛ برخلاف وحشت درویش، چیزی به او نگفتم. با بی پروایی به من گفت: «می خواهم گه های قه مز هم در آن بیندازم». من با سروصدا غذا می خوردم. این واقعه بچه من است؟ اغلب از پسر ۱۵ ساله بزرگ ترم که دانشجوی سال دوم دبیرستان خسته منی ماساچوست بود، سؤال می پرسیدم. همه تلاش من این بود که همراه باشم. من، به عنوان مادری کارمند که از همسرش جدا شده است، صاحب در پسر نوجوان بودم و بیشتر اوقاتم به عنوان روان شناس بالینی و استاد در بیمارستان کودکان بوستون و مدرسه پزشکی هاروارد می گذشت؛ بنابراین از این نظر که اوقاتم را دور از پسرانم می گذرانم، احساس گناه می کردم. همچنین بسیار سعی می کردم که مادر خوبی باشم. گذشته از این ها، استاد انجمن امراض عصبی کودکان و مرکز تحقیقات مغز بودم. مغز کودکان تخصص و حرفه من بود.

اما پسر دوست‌داشتنی و بزرگ‌تر من ناگهان ناآشنا، غیرقابل پیش‌بینی و به شدت متفاوت شده بود. او تا کلاس نهم در یک مدرسه سستی تحصیل کرده‌که پوشیدن ژاکت و کراوات از قوانین آن بود و سپس به یک مدرسه بسیار پرقاب و سطح بالا منتقل شد. به محض ورود به مدرسه جدید حسابی از مزیت‌های محیط جدید استفاده کرد. یکی از این مزیت‌ها پوششی بود که ممکن است شما از آن به عنوان سبک «غیرمتعارف» یاد کنید، بگذارید این‌گونه توصیف کنم؛ بهترین دوستش موهای آبی خیلی تیره داشت!

من آن‌ساعتی که کشیدم و سعی کردم که آرام باشم. از کاری که انجام داده است عصبانی شدم و می‌دانستم که انجام دادن نه تنها اعمال هیچ خشونت‌آمیزی برای هیچ‌کدام از ما خوب نیست، بلکه سبب انحراف بیشتر و سرکشی او می‌شود. از برای صحبت کردن با من درباره کارها و مسائلی که می‌خواست انجام دهد احساس راحتی می‌کرد و این برای من یک فرصت بود. سریع این فرصت را دست‌کم نبرد و از آن بهره‌برد و گفتم:

«به جای اینکه به موهای باریک‌های ارزان آسیب نزنی، من تو را برای رنگ تند قرمزی که می‌خواهی به موهایت زنی، پیش مشاور موی خودم می‌برم». درحالی‌که هزینه این کار را هم به من برگرداندم، اندرو با خوشحالی پذیرفت. طراح موی من، که از جمله جوانان جوانان و خواننده و گستاخ بود، وظیفه این امر مهم را تقبل کرد. کارش واقعاً حرف‌ناداشت؛ آن‌قدر که دوست اندرو هم تصمیم گرفت موهایش را مشکی و قرمز کند.

با اندیشیدن به آن روزها، متوجه شدم، خیلی از چیزهایی که من گمان می‌کردم در مورد زندگی پسر، طی آن روزهای پر التهاب، می‌دانستم از افکاری بود که در سرش شکل می‌گرفت به نظر می‌آمد اندرو، که در جایی میان کودکی و بزرگسالی گیر افتاده است، هنوز در حال چنگ‌زدن به مجموعه‌ای از احساس‌های مبهوت‌کننده و رفتارهای بدون فکر است؛ اما با

ظاهر و فیزیک بدنی کاملاً مردانه‌تر از یک پسر بچه. او در هویت خود با تجربه‌تر می‌شد و بیشتر ارکان هویتی در ظاهرش هویدا بود. به عنوان یک مادر و یک متخصص اعصاب، فکر می‌کردم هر چیزی که لازم است در مورد پسرم بدانم باید در سر او پیدا کنم. و قطعاً نمی‌دانستم چه چیزی در ذهن و مغز او می‌گذرد! بنابراین، به عنوان یک مادر و یک متخصص به این توجه رسیدم که باید بدانم و نیاز دارم که بدانم و بفهمم.

به طور تخصصی، نخستین تحقیقات بزرگ آزمایشگاهی درباره مغز کودکان را در آن زمان شروع کردم؛ بزرگ‌ترین تحقیقات در زمینه بیماری صرع و رنند مغز. همچنین علم عصب‌شناسی را کاربردی‌تر کردم؛ به این معنی که در تلاش برای یافتن راهکارهای جدید در مورد اختلال‌های مغزی بودم. به هر سال، من دوره و آزمایش علمی تازه‌ای داشتم. پسر کوچک‌ترم، ویل، فقط دو سال از اندرو کوچک‌تر بود. وقتی ویل به سن برادر بزرگ‌ترش می‌رسید، چقدر با تجربه‌تر می‌شدم. خیلی چیزها بود که نیاموخته بودم. من اندرو را تماشا می‌کردم، بیشتر نیمه‌شب‌ها. ظاهرش در حال تغییر بود، اما من عمق درونش را می‌شناختم. او هنوز همان کودک باهوش، مهربان و شگفت‌انگیز همیشه بود. پس چه اتفاقی در حال وقوع بود؟ برای فهمیدنش تصمیم گرفتم در دنیای این موجودات بیگانه و غریبی که در اصطلاح عامیانه من نوجوان نامیده می‌شدند، ککاش کنم و از این دانسته‌ها برای کمک و راهنمایی در یافتن بهتر مسیرشان به سمت بزرگسالی استفاده کنم.

مغز نوجوانان تا دهه اخیر به عنوان بخشی از پژوهش، کاملاً مورد غفلت قرار گرفته بود. در مطالعات عصب‌شناسی و اعصاب و روان، بیشتر هزینه‌ها در زمینه رشد و پرورش کودکان و بچه‌های زیر هفت سال — از ضعف در یادگیری تا بازتوانی اولیه — یا در دیگر طیف‌های

این زمینه، در بیماری‌های مغزی سالخوردگی، به ویژه آلزایمر، صرف شده است. فقط طی چند سال گذشته، بودجه‌ای به منظور تحقیق در مورد عصب‌شناسی مغز نوجوانان در نظر گرفته شده بود؛ تحقیقاتی که به طور آشکار درک نشده بود. درواقع دانشمندان باور داشتند — البته بعدها نادرستی نظرشان اثبات شد — که مغز کودک هنگامی که رفتن به مهد کودک را آغاز می‌کند، خیلی خوب و کامل رشد کرده است. به همین دلیل، دو دهه پیش والدین کودکان خردسال سعی می‌کردند در راستای جهشی تحصیلی فرزندان جهشی ایجاد کنند. برای همین، فرزندان را با و ابرهای آموزشی و وسایل کمک‌آموزشی، مثل دی‌وی‌دی‌های کودک‌نویسی، ابزارهای اکتشافی کودک‌نویسی، اشباع می‌کردند. اما مغز نوجوان چطور؟ بسیاری مردم گمان می‌کنند که مغز نوجوان بسیار شبیه مغز آن‌هاست، فقط در یک مقیاسی کوچک‌تر از آن.

اما این تفکر کاملاً اشتباه است. و در افسانه‌هایی درباره مغز و رفتار نوجوانان وجود دارد که اکنون به دوران باورهای اجتماعی قدیمی پذیرفته شده‌اند؛ مانند اینکه نوجوانان به دلیل «رشد» هم‌پایه، بی‌فکر و احساسی‌اند؛ چون می‌خواهند. سرسخت و متفاوت باشند، مریض و مخالفند؛ اگر آن‌ها گاه بدون اجازه و رضایت والدین نوشیدنی‌های غیرمجاز مصرف می‌کنند، از آنجاکه مغزشان خاصیت بهبودپذیری دارد، بدنشان سر به طور قطع آن نوشیدنی را بدون آسیبی ماندگار پس می‌زند. باور غلط دیگر در مورد دوران بلوغ در زمینه میزان آی‌کیو یا استعداد ذاتی است. (نوع ریاضی یا علمی در مقابل نوع هنرهای زبانی). طبق این باور شما در هر سطح آی‌کیو یا استعداد ذاتی قرار داشته باشید، باقیمانده زندگی خود در همان سطح می‌مانید؛ بنابراین در دوران نوجونی نیز در هر مرحله از استعداد ذاتی یا آی‌کیو باشید در باقی عمرتان نیز در همان سطح باقی خواهید ماند.

همه این باورها اشتباه است. مغز نوجوان در یک مرحله بسیار ویژه رشد و ترقی قرار دارد. همان طور که در این کتاب به آن پرداخته خواهد شد، استعداد متمایزی در این سن وجود دارد؛ همچنین مهارت های فوق العاده ای نیز امکان پذیر است که با ورود به بزرگسالی از بین می روند. ما مطالعه مقالات علمی تألیف شده پیرامون ویژگی های نوجوانان، بیشتر متوجه اشتباهایی می شدم که درباره مغز نوجوان در منشور عصب شناسی افراد بالغ، وجود داشت. عملکردها، ارتباطها، ظرفیت ها — همه تفاوت های نوجوانان را آفرید. همچنین دانستم که این شاخه از دانش جدید درباره مغز نوجوانان هنوز به مع و نظر والدین نرسیده است یا دست کم والدین اطلاعات پیش زمینه ای را ندارند که من درباره عصب شناسی کسب کردم نداشتند؛ اما تنها شنونده های که آگاهی درباره دانش جدید مغز نوجوانان نیاز داشتند عبارت اند از والدین و مربیان مهد کودک و معلمان حیرت زده، که دچار باورهای غلطی اند. و حقیقت آنست که نوجوانان ناتوان مانده اند، همان طور که من بودم.

پسر کوچکم، ویل، ۱۶ ساله بود که گاهی به من کمکش را دریافت کرد. او به ندرت مرا دچار نگرانی و تشویش می کرد تا اینکه یک روز صبح همه چیز تغییر کرد. چند هفته پس از دریافت گواهی نامه اش، تنهایی شروع به رانندگی به طرف مدرسه کرد؛ با دوج اینترپاید ۱۹۹۴، یک ماشین قدیمی، بزرگ و ایمن. همه چیز به نظر خوب می آمد. طبق معمول ویل خانه را حدود ساعت ۷:۳۰ به مقصد مدرسه ترک کرد، درحالی که مدرسه ساعت ۷:۵۵ باز می شد. حدود ساعت ۷:۴۵، وقتی من از خانه خارج شدم که سرکار بروم، تماسی از ویل دریافت کردم: «مادر من حالم خوب است، اما ماشین کاملاً پرس شده است». اول، خدا را شکر کردم که گفت حالش خوب است؛ اما ماشینی را تصور کردم که به درخت

کوبیده شده و میخاله شده است. «من در راهم» و به سمت ماشین دویدم. به ورودی مدرسه نزدیک می‌شدم که چراغ‌های پلیس را دیدم. اون چه کرده بود؟ خیلی ساده بود؛ او تصور کرده بود که می‌تواند با چرخش به چپ به طرف ورودی مدرسه در جهت مخالف، با یک حرکت سریع مسیر ترافیک را تغییر دهد. این ممکن بود جواب بدهد، اما برای مادری مثل من که در جهت مخالفش قرار داشت و با یک حرکت پایش روی پدال ترمز می‌توانست و راه را برایش باز کند؛ اما آن روز صبح، یک نارگر ساختمان ۲۳ ساله با ماشین فوردد مدل F.150، در راه رفتن به سر کارش بود. او صلاً در وضعیت روحی مناسبی قرار نداشت تا از سر راه ویل کنار رود. فتر از راه در نتیجه تصادف شده بود. خوب شد که متوجه شدم کی به پای رای ماشین تا ۲۰۰۶ هنوز کار می‌کردند.

ویل داخل ماشین میخاله شد. در نزدیکی ورودی مدرسه بود و به دلیل ازدحامی که در نتیجه تصادف و با ورود کارمندان و دانش‌آموزان در ابتدای روز ایجاد کرده بود، خجسته زده به نظر می‌رسید. این اتفاق چه درسی برای ویل داشت. من فوراً این دیدگاه را کردم و خیلی شکرگزار بودم که ویل و آن راننده، در این حادثه آسیب ندیدند.

او چه فکری کرده بود؟ واقعاً از خود پرسیدم.

بعد: اوه، نه، بازم ما.

این بار، اگرچه خود را سریع آرام کردم، چیزهای بی‌سری یاد گرفتم. دریافتم که مغز ویل، مثل مغز اندرو، مثل خیلی از نوجوانان‌های دیگر، در حال رشد است. واضح است که ویل یک کودک نبود، اگرچه مغزش همچنان در حال رشد، تغییر و حتی پرورش بود. من متوجه این موضوع نبودم تا وقتی که اندرو مرا در این موقعیت قرار داد؛ بنابراین آنچه درمورد امراض مغزی کودکان می‌دانستم، بیشتر از آن چیزی نبود که در مغز نوجوانان می‌گذشت.

همان‌طور که در این کتاب خواهید آموخت، مغز نوجوان عضوی شگفت‌انگیز است، و ظرفیت تحریک بسیار و شاهکارهای شگفت‌انگیزی از یادگیری دارد. گرانویل استنلی هال، بنیان‌گذار مطالعه حرکات کودکان، در سال ۱۹۰۴ دربارهٔ سرشاری دوران بلوغ نوشت:

«این سالها بهترین دههٔ عمرند و هیچ سنی این‌قدر مشتاق‌بهترین و خردمندانه‌ترین تلاش‌های بزرگسالانه نیست. هیچ خاکی اینچنین بذر نمی‌داند، و هیچ بد و خوبی این‌گونه عمیق ریشه نمی‌دواند تا به سرعت رشد کند و آسکار، مطمئن میوه دهد.

حال خوب به من می‌گردد که «بلوغ تولد تخیلات» است. او همچنین می‌داند سن نشاء و شادی خطرهایی دارد که شامل بی‌فکری، خطرپذیری، نوسان‌های روحی، زبان‌بیش و ضعف در قضاوت است. آنچه او به‌طور قطع نمی‌تواند بشناسد، بی‌کند، طیف نفس‌گیر خطرهایی است که نوجوان از طریق رسانه‌های ابصار و اینترنت در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد. از دوستان، همکاران و حتی افراد غریبه، که پس از سخنرانی‌های درمورد مسائل عجیب و جنون‌آمیزی تعریف کرده‌اند، که نوجوانان یا دوستان نوجوانشان انجام داده‌اند، بسیار شنیده‌ام. دختر نوجوانی که موتورسیکلت پدرش را «می‌دزدد» و با جدول تصادف می‌کند. نوجوانانی که «دسته‌پوشی» می‌کنند و روی تخته دراز می‌کشند و بر هر سطح صاف، مثلاً، بالکن، قرار می‌گیرند و اقدام به عکس گرفتن از یکدیگر در حین انجام دادن این کار می‌کنند. یا بدتر از آن، «ریختن نوشیدنی‌هایی در حدقه چشم» برای تجربه حس سریع اوج گرفتن یا امتحان کردن مواد مخدر در تعطیلات کاری، یا سرکشیدن سفیدکننده با تصور اینکه لکه‌هایی را «پاک می‌کند» که در اثر کشیدن سیگار قبل از خواب روی پوست ظاهر می‌شود.

مغز کودکان به قالب‌پذیری از محیط ادامه می‌دهد؛ بنابراین، نوجوانی

علاوه بر این که دوره اغتنام فرصت برای آینده خوب است، دوره‌ای از خطرهای غیرعادی نیز هست. هر روز، همچنان که به شما نشان می‌دهم، دانشمندان در حال کشف چگونگی عملکردها و پاسخ‌های مغز نوجوانانند، که به شیوه‌ای متفاوت‌تر از یک کودک یا یک فرد بالغ به جهان پاسخ می‌دهند. روش پاسخ نوجوان به جهان با بی‌فکری، بی‌استدلالی و تصمیم‌گیری از روی کله‌شقی است که به نظر می‌رسد مکرراً اتفاق می‌افتد. بخشی از مشکل در درک حقیقت رفتار نوجوان به خود ما، به عنوان افرادی بالغ، برمی‌گردد. بیشتر اوقات ما به نوجوان پیام‌های ناهمسانی ارسال می‌کنیم. می‌دانیم که وقتی نوجوان از نظر ظاهری شبیه به یک فرد بالغ شده است — اندامان بزرگ شده و صورتش مو درآورده است — باید شبیه یک فرد بالغ رفتار کند و ما نیز با او همچون فردی بالغ رفتار کنیم؛ یک فرد بالغ با همه مسئولیت‌هایی که با به هم‌تابان خود نسبت می‌دهیم. نوجوانان می‌توانند به ارتش پیوندند، رانندگی بروند و بدون اجازه والدین ازدواج کنند و در بعضی مناطق این نوجوانانند که سازمان‌های سیاسی را اداره می‌کنند. در سال‌های اخیر، دست‌کم نیمی از نوجوانان به عنوان شهردار در شهرهای کوچک نیویورک، پنسیلوانیا، ایوا، میشیگان و آگاس انتخاب شدند. به‌طور قطع قانون با نوجوانان مانند یک فرد بالغ رفتار می‌کند؛ به ویژه آن دسته که متهم به جرم‌های کیفری‌اند و در دادگاه بزرگسالان محکوم می‌شوند؛ اما به هزاران طرق دیگر با نوجوانان مثل یک کودک داخل دایره کمتر از چیزی که شایسته یک فرد کاملاً بالغ است، رفتار می‌کنیم.

چگونه می‌توانیم از پیام‌هایی که حامل تنش و ستیزند خودداری کنیم؟ چگونه به درک و فهم پیام دارای ستیز خود برسیم؟ آیا می‌توان به این ادراک رسید؟

طی چند سال گذشته، سخنرانی‌هایی در سراسر کشور، برای والدین، نوجوانان، پزشکان، محققان و روان‌شناسان، داشته‌ام و دربارهٔ خطرهای پادشاهی که مربوط به علم جدید مغز نوجوان است توضیحاتی ارائه داده‌ام. این کتاب دربرگیرندهٔ پاسخ‌هایی به سئوالات تکان‌دهنده و حتی دردناکی است که من از والدین و مربیان (و در برخی موارد نوجوانانی که به آن‌ها به گفت‌وگو کرده‌ام) دریافت می‌کردم. همهٔ آن‌ها مایلند داستان را به اشتراک بگذارند، سؤال کنند و سعی کنند بفهمند چگونه به فرزندشان کمک کنند و - در این فرایند، خودشان - این مرحلهٔ شورانگیز و دشوار، پیچیده از زندگی را جهت‌یابی کنند.

حقیقت مسند این است که من از پسران خود آموختم که آن‌ها نوجوان نیستند. آن‌ها در موقعیت‌های بیگانه و فقط کمی غیرقابل درکند، بله، آن‌ها متفاوتند، اما دلائل زیروارژیک و روانی مهمی برای این تفاوت‌ها وجود دارد. در این کتاب سعی شده است درک شود که چرا مغز نوجوان از یک طرف قابلیت‌های مهمی را بروز می‌دهد و از طرف دیگر اغلب ناآگاهانه و آسیب‌پذیر عمل می‌دهد. امیدوارم شما از این کتاب مثل یک کتاب راهنما برای مراقبت و حمایت از مغز نوجوان استفاده کنید. درنهایت، می‌خواهم از طریق این کتاب به افراد بالغ، برای درک بهتر نوجوانان، کمک بیشتری کنم. می‌خواهم تمرین‌های بی‌نهادی را ارائه دهم تا والدین نیز بتوانند به نوجوانشان کمک کنند. فقط نوجوانان نیستند که باید این بخش مهیج و بسیار خطرناک از زندگی را مهار کنند. والدین، مراقبان و مربیان نیز باید این‌گونه باشند. من خود دو نوجوان دارم. نوجوان تواضع، نشاط، هیجان و متحیرکنندگی را هم‌زمان در خود دارد. به‌عنوان والدین در برابر خودمان مقاومت می‌کنیم. این شبیه قطار شهربازی است که در خیلی از موارد مهم راندن آهستهٔ آن،

همچون گذشتن آرام از محدودهٔ حوادث و رویدادهاست، که در این صورت از کنترل خارج می‌شود و درنهایت در آنجا داستان‌های بسیاری برای بازگوکردن وجود خواهد داشت.

نزدیک به یک دههٔ گذشته، وقتی برایم روشن شد که والدین نوجوان بودن چیزی جز مراقبت از یک کودک بزرگ‌شده نیست، گفتم، باشد، بیاورید یا هم روی آن کار کنیم. من با رفتارهای پسرانم کنار آمدم. به یاد دارم وقتی اندرو هنوز دانشجوی سال دوم دبیرستان بود، مسئلهٔ اجتناب‌ناپذیر، ظاهر شد، وقتی فصل امتحان نزدیک بود، و او هنوز توجهش بیشتر به ورزش و مهمانی بود تا کتاب و تکالیفش. من یک دانشمند، و من خوبی می‌دانم که یادگیری، فرایند انباشته‌ای است؛ هر چیزی که فراگرفته می‌شود، در پایهٔ چیزی جز مطالب از قبل آموخته نیست؛ بنابراین، شما مجبورید به یادگیری، جنگ بیندازید و بر فراز بایستید. به همین دلیل دفترچهٔ یادداشتی تهیه کردم و شروع کردم به نوشتن هر یک از فصل‌های زندگی اندرو. در طرف دیگر دفترچه، پاسخ آن مسئله یا موضوع را می‌نوشتم. آنچه به آن نیاز داشتم فقط یک کلو، مدل، یا پیکر بود. این نکته مسئلهٔ بازگشت ناپذیری برای او و من بود. من متوجه شد که برای یادگیری باید تکالیفش را انجام دهد — بشین و ایستادن — لزوماً برای یادگیری. او همچنین آموخت که نمی‌تواند مادامی که در تنه‌اش است و با وسایلی که در اطرافش پراکنده شده است، چیزی یاد بگیرد. او به ساختار بهتری نیاز داشت؛ بنابراین با یک مدادتراش و یک ورق در برابرش پشت میزش می‌نشست و آموخت چگونه قواعد و مقررات را به خودش تحمیل کند. او نیازمند راهنمایی بیرونی بود. من می‌توانستم به او طرح و برنامه بدهم؛ اما او قادر به این کار نبود. داشتن یک ساختار محیطی به یادگیری‌اش کمک می‌کرد و سرانجام در این زمینه به خوبی ظاهر شد؛ نشستن پشت میز

برای ساعت‌ها. همچنین به خوبی می‌دانستم که این نمونه خوبی از یادگیری وابستگی - مکانی است. دانشمندان نشان داده‌اند که بهترین راه برای به خاطر آوردن آنچه یاد گرفته‌اید، این است: به مکانی بروید که در آنجا آموخته‌اید. برای اندرو، این مکان پشت میزش در اتاق خوابش بود. همان‌طور که بعداً شرح خواهم داد، نوجوانان در یادگیری «آماده» اند و مغزشان برای یادگیری درجه یک و تازه است؛ بنابراین، برای آن‌ها این نکته اهمیت رد که چگونه یاد می‌گیرند و مکانی که تکالیفشان را انجام می‌دهند، مسئله‌ای است نه هر والدینی می‌تواند در آن به فرزندش کمک کند؛ زیرا انجام دادن کالیف درس، یکی از مهم‌ترین کارهای فرزندان در منزل است. شما می‌توانید به آن‌ها در تکالیفشان ملحق شوید و لازم نیست مدرک دکتری یا دکترای حرفه‌ای. هر زمینه یا موضوعی داشته باشید که آن‌ها برای ماه‌ها آن را نادیده می‌گیرند شما می‌توانید پیشنهادهایی در نشانه‌های غلط‌گذاری، یا چک‌نویس انشایستان ارائه دهید یا اینکه ساده‌تر از آن، راحت از بودن میز و صندلی‌شان مطمئن شوید. با وجود این که شما ممکن است مشاور موی خوبی برای موهایی به رنگ قرمز جی باشید، حداقل می‌توانید، وقتی می‌خواهند خود را به شکل دیگری تغییر دهند، برمورد رنگ موی قرمز، از انعطاف‌پذیری برخوردار باشید. اجازه دهید این خطرات را بیشتر از سرکشی و قرارداد دادن خود در موقعیت‌های خطرناک‌تر تجربه کنند. سعی کنید بر این نکته اصرار ورزید که شما برنده نبردید. حال که در نهایت شما باید پیروز میدان باشید. پایان بازی عبارت است از کمک به آن‌ها در کسب تجربه‌های لازمی که به‌طور غریزی به آن نیازمندند، بدون هیچ عارضه زیان‌آور و ماندگاری. سال‌های نوجوانی زمان زیادی برای آزمایش است. برهه‌ای است که ظرفیت‌های کودکی انباشته شده است و حتی ضعف‌هایی وجود دارد که باید به آن توجه و دقت شود.