

DEL 2: DE TURBULENTE ÅRENE

Hjernens utvikling i ungdomsårene og
implikasjoner for karriereveiledning





PLAN FOR DEL 2

Kort om utviklingsteori og utviklingsoppgaver i ungdomsårene

Hjernens utvikling og formbarhet

Eksekutive funksjoner

Den tredelte hjernen

DE TURBULENTE ÅRENE

- Pubertet/ungdomstid: Fra ca 13-19 år. Overgangen mellom barn og voksen.
- Store fysiske og psykiske endringer
- Utviklingsmessige prosesser og utfordringer
- Kunnskap om utvikling og utfordringer er viktig for å kunne støtte og hjelpe ungdom til å
 - utfolde seg innenfor trygge rammer
 - ta gode valg

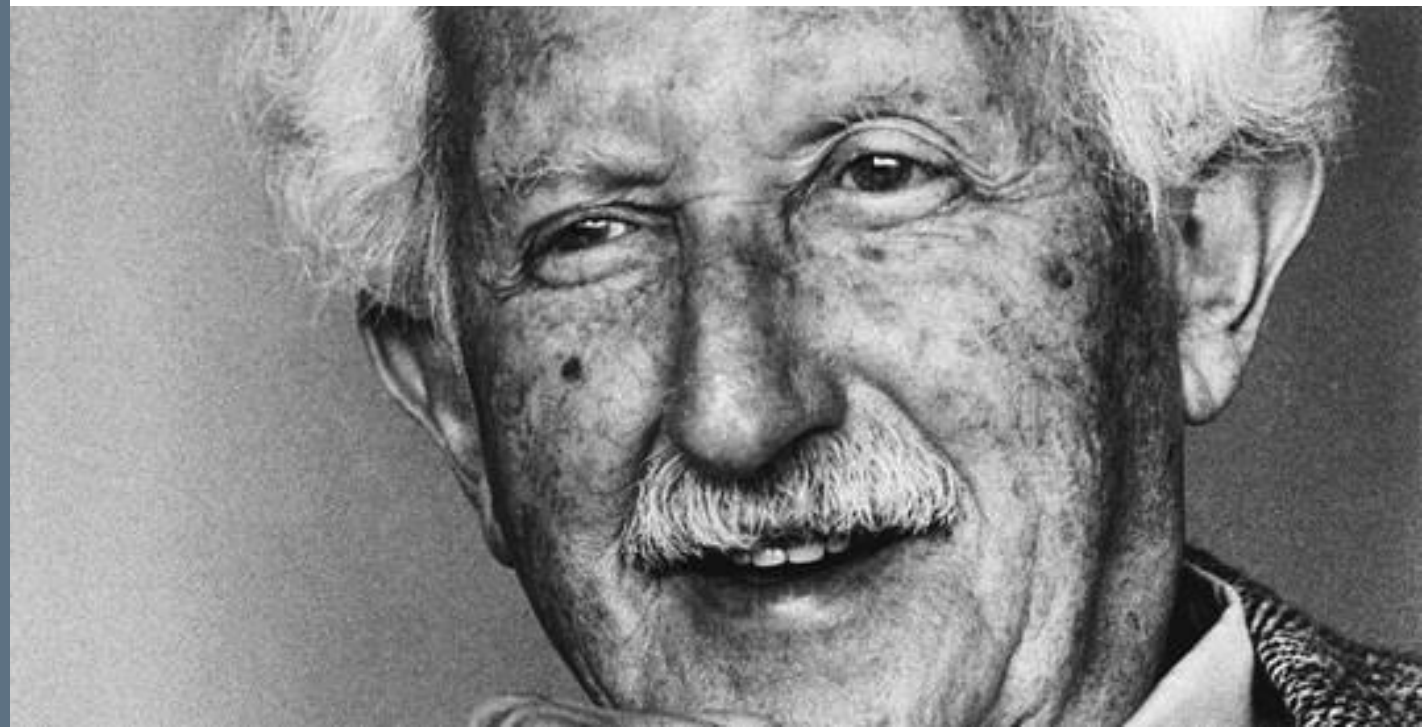


ERIK ERIKSONS PSYKOSOSIALE STADIER

Menneskets åtte aldre

Hver «alder» inneholder kriser
og muligheter for følelsesmessig
og sosial utvikling

Særlig opptatt av
ungdomsalderen

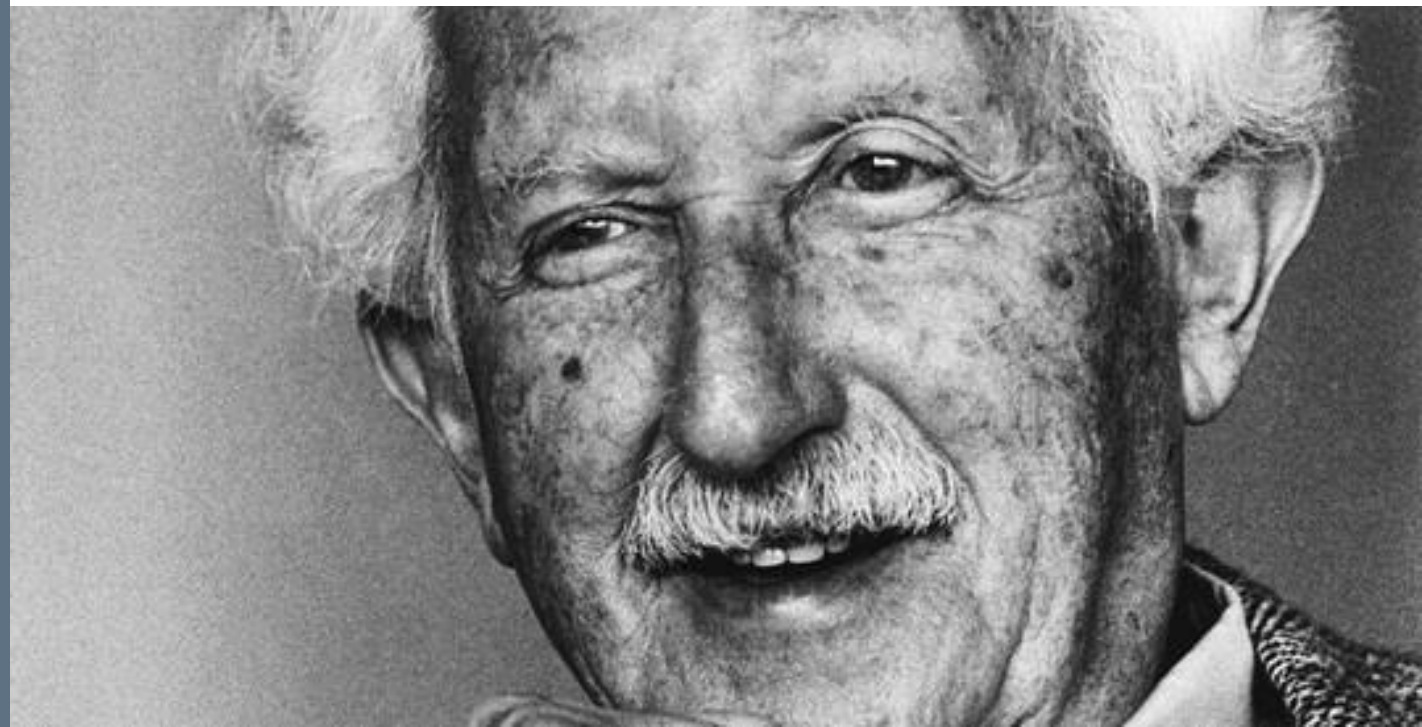


ERIK ERIKSONS PSYKOSOSIALE STADIER

Menneskets åtte aldre

Hver «alder» inneholder kriser
og muligheter for følelsesmessig
og sosial utvikling

Særlig opptatt av ungdommens
problemer





UNGDOMSTID: IDENTITET ELLER ROLLEFORVIRRING

- Hvem er jeg, og hva står jeg for?
- Forventninger om løsrivelse og selvstendighet
- Positiv identitetsutvikling krever at forventninger samsvarer med modenhetsnivå og at man opplever å bli anerkjent av omgivelsene.
- Alternativt: Rolleforvirring og identitetsproblematikk



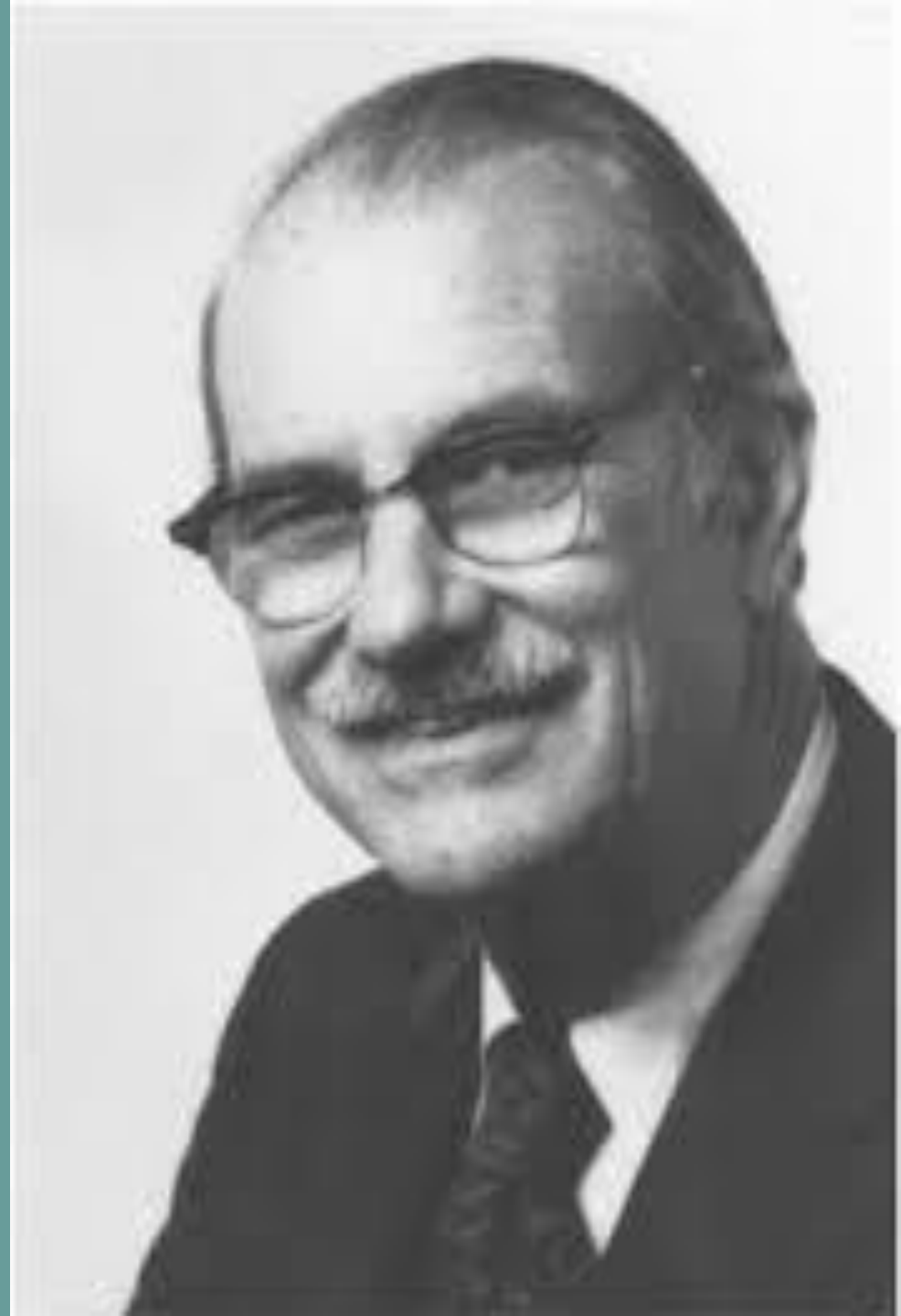
IDENTITET - BEGREPSAVKLARING

Identitet er hvordan en person eller gruppe oppfatter seg selv eller hvordan de oppfattes av andre. Vår identitet utvikles hele livet.

- Kjønnsideitet
- Tilhørighet
- Yrkesidentitet
- Personlighet

ROBERT HAVIGHURSTS TEORI OM UTVIKLINGSOPPGAVER

- Utvikling skjer i stadier gjennom hele livsspennet
- En person beveger seg fra et stadium til det neste gjennom å løse visse utviklingsoppgaver
- Dersom man løser en utviklingsoppgave på en god måte, opplever man stolthet og anerkjennelse.
- Dersom man ikke får en god løsning, opplever man mislykkethet og manglende anerkjennelse.
- Gir et hhv godt og dårlig grunnlag for å løse utviklingsoppgaver på et senere tidspunkt



UTVIKLINGSOPPGAVER I NORMAL UNGDOMSALDER

Examples of Havighurst's Developmental Tasks

Age Range	Developmental Tasks
Infancy and Early Childhood 0-5 years old	<ul style="list-style-type: none">• Learn to walk• Learn to use the toilet• Learn to talk• Learn to form relationship with others
Middle Childhood 6-12 years old	<ul style="list-style-type: none">• Learn school-related skills such as reading• Learn about conscience and values• Learn to be independent
Adolescence 13-17 years old	<ul style="list-style-type: none">• Establish emotional independence• Learn skills needed for productive occupation• Achieve gender-based social role• Establish mature relationships with peers
Early Adulthood 18-35 years old	<ul style="list-style-type: none">• Choose a life partner• Establish a family• Take care of a home• Establish a career
Middle Age 36-60 years old	<ul style="list-style-type: none">• Maintain a standard of living• Perform civic and social responsibilities• Maintain a relationship with spouse• Adjust to physiological changes
Later Maturity Over 60 years old	<ul style="list-style-type: none">• Adjust to deteriorating health• Adjust to retirement• Meet social and civil obligations• Adjust to loss of spouse

UTVIKLINGSOPPGAVER I UNGDOMSALDEREN

Tilpasse seg store fysiske endringer: Mer bevisst kroppen

Tilpasse seg nye kognitive evner: Større evne til abstrakt tenkning

Tilpasse seg en mer krevende skolehverdag: Evne til mer kompleks tenkning skjer i ulik grad, kan være frustrerende

Utvikle et mer komplekst språk: Må utvikle språket i takt med evne til abstrakt tenkning. Kan være vanskelig å uttrykke tankene sine.

Etablere yrkesrelaterte mål: Hva skal jeg bli, og hvordan skal jeg oppnå målet?

Etablere trygg identitet: Løsrivelse fra foreldrene. Hva betyr det å være meg?

Bli emosjonelt og psykisk uavhengig: Kan oppleves fiendtlig og ikke samarbeidsvillig

Utvikle gode og stabile relasjoner til jevnaldrende

Bli trygg på egen seksualitet: Hva betyr det å være mann eller kvinne?

Tilegne seg et eget verdisystem: Hva er rett og hva er galt?

Utvikle økt impuls kontroll og bli mer moden

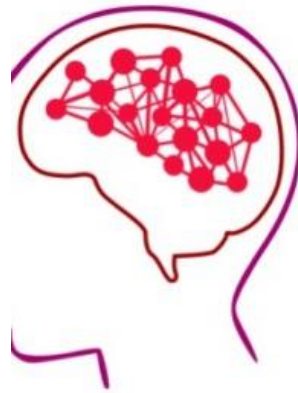


Finn Skårderud:

«Er det noe ungdom trenger, særlig fordi hjernen modnes sent, så er det veiledning fra voksne og ikke utelukkende å stole på følelsene sine.»

STENGT FOR OMBYGGING:
HJERNENS UTVIKLING I UNGDOMSÅRENE

«PRUNING»



Blooming



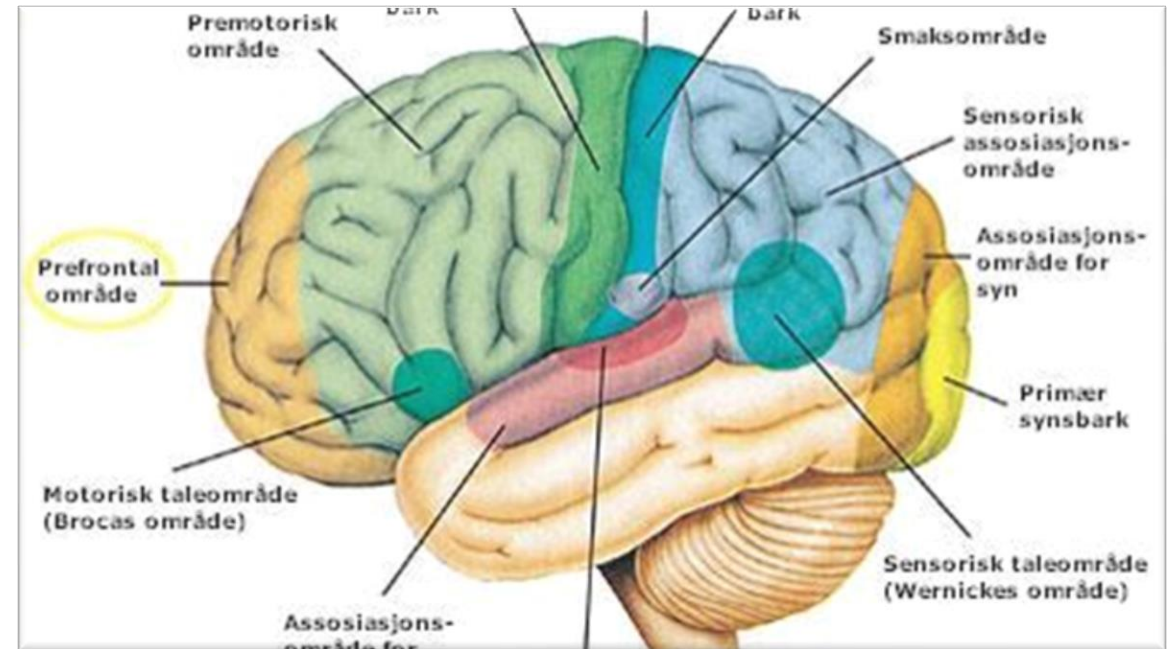
Pruning



Thriving



PREFRONTAL CORTEX





PREFRONTAL CORTEX: HJERNENS ORKESTERLEDER

Overordnet funksjon i
hjernen

Mottar informasjon fra alle
sansemodaliteter, om
emosjoner og motivasjon

Understøtter de eksekutive
funksjonene

HVA ER EKSEKUTIVE FUNKSJONER?

Eksekutive funksjoner: Overordnede kognitive prosesser.

Overordnet, viljestyrt kontroll og regulering av tanker, følelser og atferd.

Avgjørende for tilpasning til og mestring av dagliglivet og arbeidslivet, og selvstendighet.

A dark station wagon is shown drifting on a road, with thick white smoke billowing from the rear tires. The car is viewed from a side-rear angle. In the background, there is a grassy hillside and a multi-story building with several windows. The overall scene is set in a rural or coastal area under a clear sky.

RISIKOATFERD OG STORE FØLELSER



EKSEKUTIVE FUNKSJONER OG SKOLEN

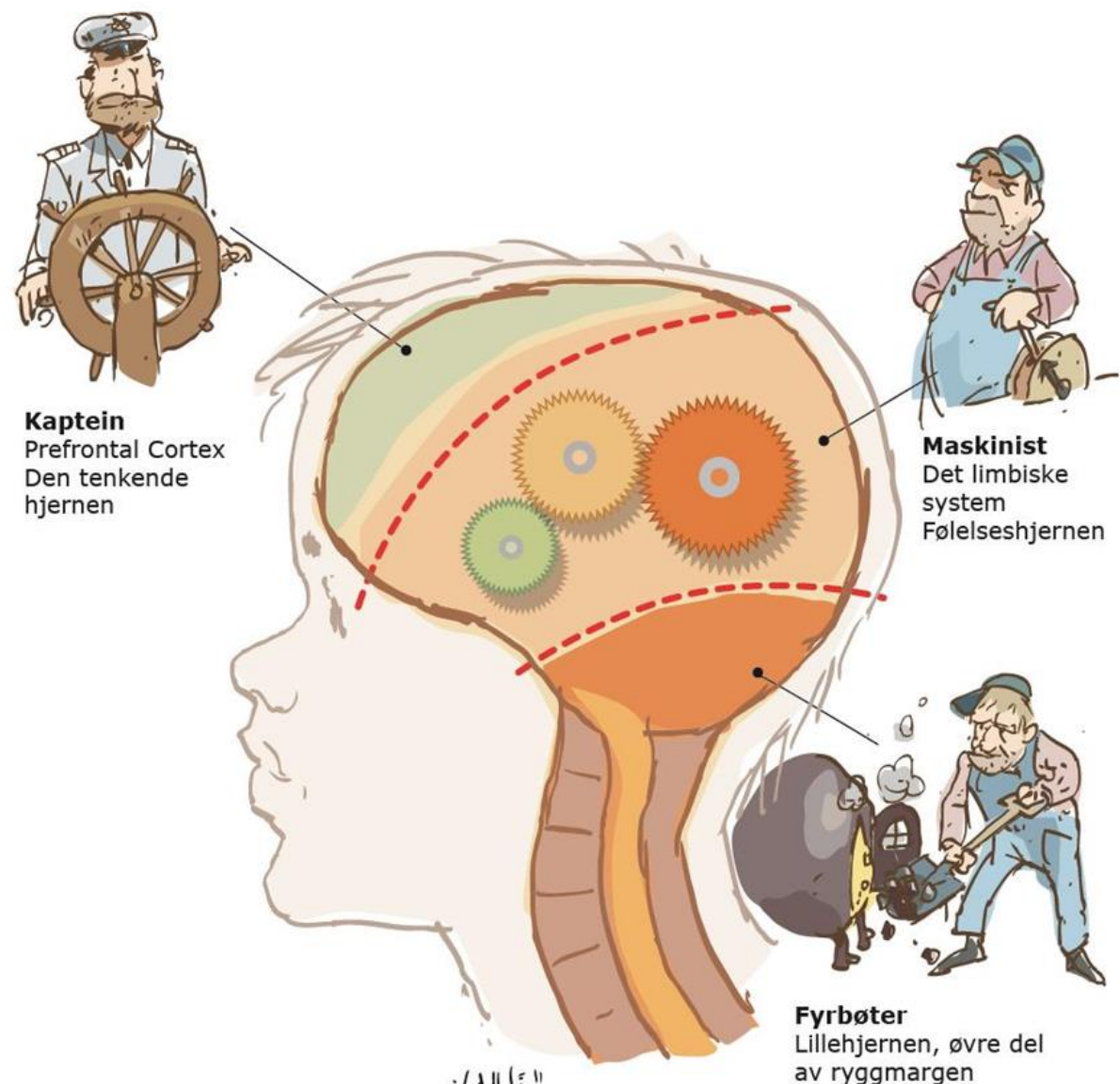
DEN TREDELTE HJERNEN

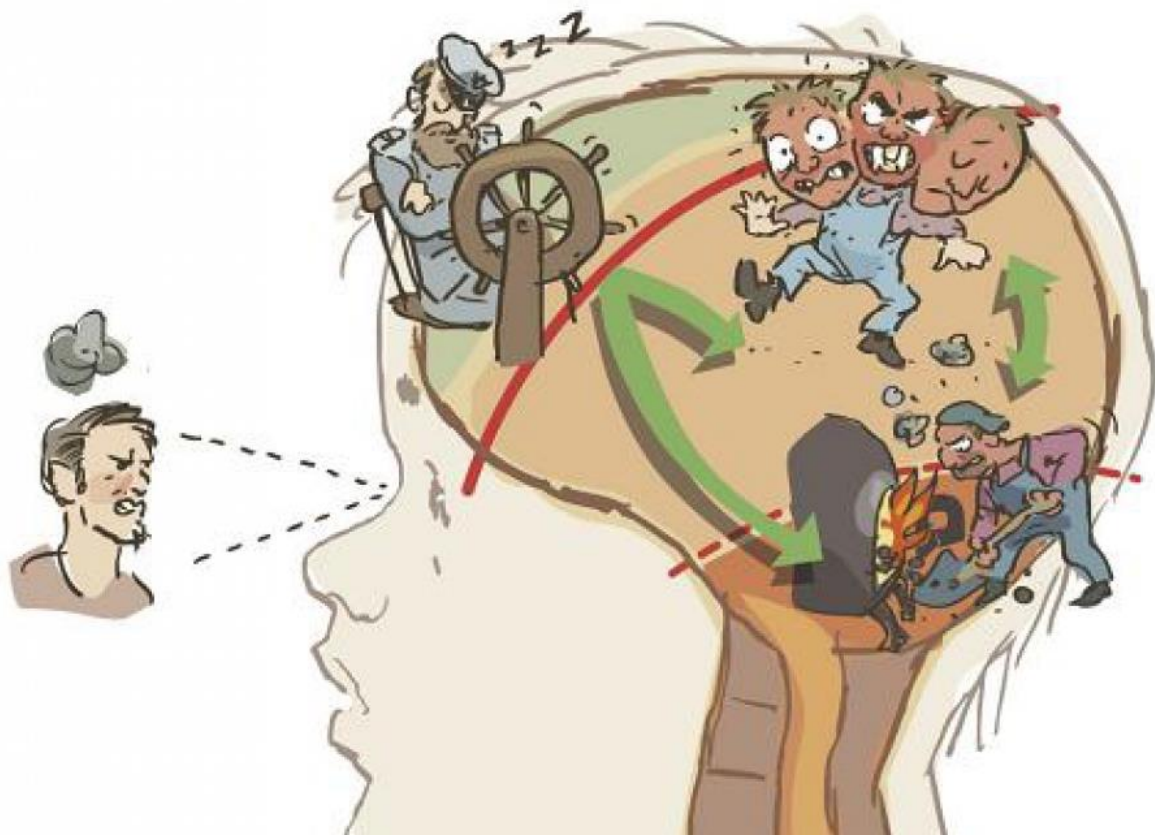
Overlevelseshjernen

Følelseshjernen

Tenkehjernen

Den tredelte hjernen





NÅR KAPTEINEN SOVER





<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/26/avspiller>

DEN TREDELTE HJERNEN

SÅRBARE OMRÅDER: SØVN

A photograph of a student with blonde hair, wearing a white t-shirt, sleeping at a desk in a classroom. The student's head is resting on their arms, which are crossed on the desk. Several open books are scattered on the desk in front of them. The background shows rows of empty desks and chairs, suggesting a quiet classroom environment. The image is dimly lit, and a vertical white line is positioned to the right of the text.

A top-down view of a group of people sitting around a table, clinking beer bottles and cans in a toast. The scene is dimly lit, suggesting an indoor setting like a bar or restaurant. The people are wearing casual clothing, and the focus is on their hands and the drinks. The text is overlaid on the left side of the image.

SÅRBARE OMRÅDER: RUS OG AVHENGIGHET

GRUPPEOPPGAVE

Hvordan kan kunnskap om viktige utviklingsoppgaver i ungdomsalderen og hjernens utvikling hos ungdom være nyttig for deg som veileder og gir råd til ungdom?



KANSKJE KAN DENNE
KUNNSKAPEN...



EKSEMPEL PÅ DÅRLIG VEILEDNING?

● 23. JULI 17:08 Mina Ridder-Nielsen Janssen

Mistet lappen - fikk kjeft av mor: Utrykningspolitiet skriver på Twitter at en tenåring fikk førerkortet beslaglagt etter å ha kjørt for fort i 80-sone.

Politiet skriver at moren kom til stedet med en klar beskjed til sønnen.

«Jeg har jo sagt at du ikke må kjøre fortere enn 115km/t», skal moren ha sagt til sønnen ifølge Utrykningspolitiet.



Utrykningspolitiet ✓

@Utrykningspol



UP Nord:

Tenåring fikk sitt førerkort beslaglagt etter hastighetsovertredelse i 80-sone. Moren kom til stedet og hadde klar beskjed til sønnen: «Jeg har jo sagt at du ikke må kjøre fortere enn 115km/t.» [#forbilde](#) [#åretsmor](#)

5:01 PM · Jul 23, 2020



2.3K



350 people are Tweeting about this

TIPS!

Netressurs:

<https://hodebra.no/>



Hodebra.

Gjør noe aktivt. Gjør noe sammen.
Gjør noe meningsfylt.



HODEBRA.NO

Hodebra.

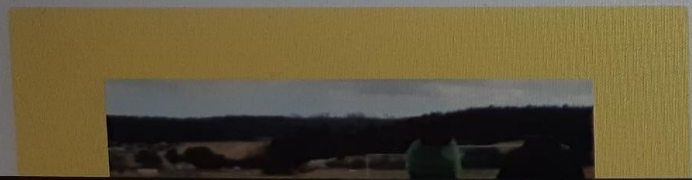
Det er like viktig å være sunn i toppen som i kroppen! Gjør noe hodebra for deg, hver dag! Her er noen tips:

Alle

Gjør noe aktivt

Gjøre noe sammen

Gjøre noe meningsfylt





VIDERE TIL DEL 3 →

