

Особенности подросткового возраста

Как пережить «подростковое помешательство», зная, что в голове у вашего ребёнка, о том, как найти общий язык с подростком.

Профессор Медицинской школы Калифорнийского университета, автор десяти книг о работе мозга и собственной методики по его развитию Дэниел Сигел написал книгу для родителей «**Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребёнком в переходном возрасте**». По признанию автора, эта книга поможет сосредоточиться на позитивном значении переходного возраста. Какими бы тяжёлыми ни воспринимались отношения родителей и детей, этот период не надо воспринимать как войну между поколениями. Это всего лишь время формирования важнейших для взрослой жизни навыков.

Сегодняшние дети созревают раньше, чем их сверстники 100 лет назад, а время для создания семьи и прочих «взрослых» обязанностей наступает позже. Поэтому переходный возраст оказывается сильно растянутым. Сигел подробно рассказывает об изменениях в мозге и каким невыносимым из-за этого может быть ваш подросток. Задача взрослых — не тяжело вздыхать или идти в атаку, а разглядеть позитивные аспекты происходящих перемен и начать сотрудничать с собственными детьми ради общего блага, а не взаимного отчуждения. Сигел обращается в своей книге и к самим подросткам. По его мнению, подросток, знающий об изменениях в собственном теле и мозговых структурах, взрослеющий и умнеющий благодаря этим изменениям, способен помочь себе прожить этот непростой возраст с пользой.

Черты подросткового сознания

Поиск новизны, который появляется из-за усиленной потребности в одобрении сверстников. Часто это ведёт подростка на риск, но к неоспоримым плюсам можно отнести то, что он относится к жизни как к увлекательному приключению.

Социальная активность, когда подросток заводит множество знакомств со сверстниками и отдаляется от родителей. Это нельзя запрещать, так как подросток получает мощную поддержку от таких же, как он, покидающих мир детства и входящих во взрослую жизнь.

Обострённая чувствительность насыщает подростка энергией и целеустремлённостью, при этом ему не избежать импульсивных поступков. Тяга к творчеству расширяет границы сознания. Развивающееся концептуальное и абстрактное мышление позволяет подростку усомниться в правильности устройства мира. Опасность состоит в том, что поиски смысла жизни в этом возрасте могут привести к депрессии.

Дэниел Сигел предлагает родителям вернуть себе подростковые черты с помощью разработанной им техники Mindsight: когда человек уделяет время своему внутреннему миру, учится сопереживать и понимать других, и в итоге интегрировать знание о себе и других в одно целое. В книге есть

множество упражнений и медитаций, вопросы для анализа отношений с родителями и практики по развитию полушарий мозга.

Мозг подростка

Пытка дофамином

Примерно с 12 до 18 лет в мозге усиливается активность нейромедиатора дофамина. Это химическое вещество, с помощью которого нейронные клетки могут общаться между собой. Дофамин отвечает за наше удовольствие, приёма вкусной еды и даже учёбы. Ещё он играет основную роль в нашей потребности в одобрении или в тех самых лайках.

В моменты риска уровень дофамина повышается, что даёт подростку мощное ощущение от жизни. Когда уровень дофамина снижен, подросток страдает от скуки.

Недавние исследования учёных доказывают, что подростки осознают риск своего опасного поведения. Но потенциальные выгоды, такие как острые ощущения, совместный опыт со сверстниками, веселье и приятное возбуждение от нарушения правил, для них выше любых плохих последствий.

В случае с курением их бесполезно запугивать болезнями. Отличные результаты даёт рассказ о том, как табачные компании обманывают своих покупателей. Подростки с большим удовольствием начнут противостоять всемогущему взрослому. Если подросток гонял на вашей машине и попал в аварию, вы всё равно должны будете его поддержать, но только не покупкой нового автомобиля.

Задумывайтесь над тем, как вы пытаетесь удержать подростка от необдуманных поступков?

Разница между «я не буду делать татуировку, потому что мама не разрешает» и «я не хочу делать тату в плохом салоне, так как думаю о качестве работы мастера» очевидна.

«Мы должны уважать обусловленную дофамином потребность в гонках и прочем, но направлять её в позитивное русло. Признав позитивную сторону этих побуждений, а потом найдя правильный путь их удовлетворения, мы избежим трагедии», — пишет Сигел.

Лавинообразное нарастание нейронов начинается ещё в утробе матери, в детстве их количество постоянно увеличивается. В возрасте 11-12 лет начинается уменьшение нейронных связей. Процесс уменьшения контролируется генетическими механизмами и усиливается в периоды стресса, достигает пика именно в переходном возрасте.

«Мозг реагирует на фокусировку внимания на той или иной деятельности. Внимание направляет энергию и информацию в конкретные нейронные цепи и активирует их. Чем больше вы пользуетесь нейронной цепью, тем крепче она становится, чем меньше — тем выше вероятность, что она будет устранена в переходном возрасте».

Заниматься музыкой, танцами или готовиться к спортивной карьере необходимо начинать задолго до переходного возраста, чтобы нейронные цепочки, отвечающие за эти способности и деятельность, оставались и развивались.

Укрепление нейронов

Миелиновая (жировая) оболочка начинает покрывать мембраны (стенки) нейронов, что способствует улучшению передачи информации между ними. Она становится быстрой и скоординированной, процессы эффективнее, новые знания и навыки усваиваются лучше.

Во всех отделах мозга тоже происходят изменения — они становятся более специализированными, а потому готовыми к эффективным связям между собой. Буквальное восприятие жизни, каким оно было в детстве, меняется. Теперь подросток не только обладает знанием, но и осознаёт своё знание.

Почему же иногда подростки ведут себя так, будто сошли с ума? Перестройка мозга требует огромного количества сил. Иногда перифронтальная кора мозга забывает о своих функциях, например, в момент стресса. Причём большим стрессом может стать забывшая позвонить подруга или родитель, не вовремя вошедший в комнату. Так как перемены идут и в нижних отделах мозга, иногда ребёнок может неадекватно оценивать происходящее, например, в ваших нейтральных замечаниях видеть только агрессию.

«Бурные эмоции часто считают „подростковым помешательством“. Но это перестройка и сдвиги в процессе интеграции психики. На стройке иногда временно отключают водопровод и электричество. Но мы не называем это „безумным строительством“ — это лишь процесс реконструкции».

Вредные привычки

Все наркотические вещества, алкоголь и сигареты связаны с выбросом дофамина. У подростков выброс дофамина происходит уже на стадии планирования выпить или употребить запрещённые вещества. Важно донести до него мысль, что сейчас он наиболее уязвим. Его организм и так настроен на повышенную выработку дофамина — алкоголь и наркотики это только усугубят, что гарантированно вызовет привыкание. Взрослые должны понимать, что сам себя он не сможет ограничить в употреблении спиртного.

Это зависит от исполнительной функции мозга, которая перестаёт работать после первых двух порций алкоголя. Самое сложное для родителей не запрещать эту тягу к экспериментам, новым способам мышления и расширению сознания и в то же время не закрывать глаза на алкогольные или наркотические пристрастия. Необходимо искать другие действенные варианты, которые сделают вашего взрослеющего ребёнка счастливым.

«Когда мы упорно работаем над чем-то — например, сочиняем книгу, пишем картину, заучиваем сонату, мастерим модель самолёта, занимаемся спортом и тому подобное — и наконец завершаем начатое, уровень дофамина повышается, и мы получаем награду за свои усилия. Это не внезапный всплеск, но постепенное повышение уровня дофамина по сравнению с обычным даёт нам чувство глубокого удовлетворения. Нужно обнаружить любимое дело и культивировать его в своей жизни».