

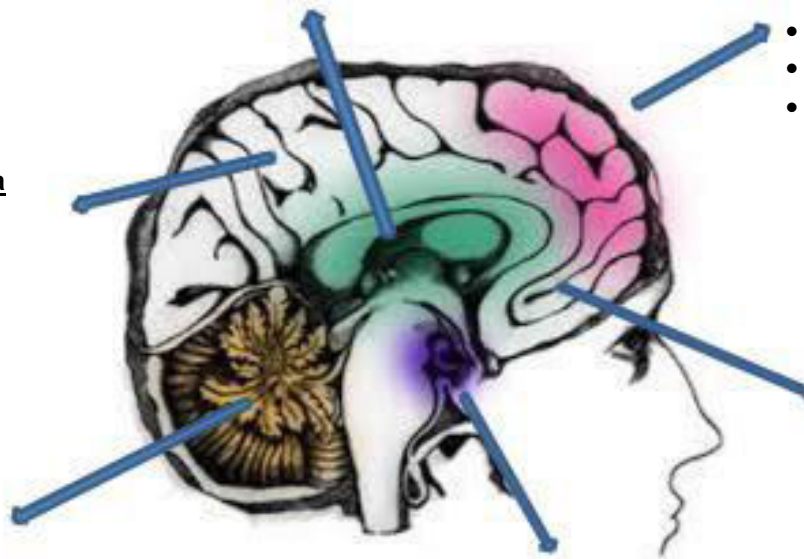
Родители и профилактика вредных привычек: Мозг подростка

Задумывались ли Вы когда-либо о том, почему у подростков так быстро меняется настроение, или почему они принимают те или иные решения? Родителям бывает трудно понять, почему подростки действуют настолько импульсивно. Порой кажется, что невозможно уследить за сменой их настроения, или создается впечатление, что подростки не до конца понимают последствия своих действий.

Согласно результатам исследований, такому поведению есть биологическое объяснение. Мозг человека продолжает развиваться до достижения раннего взрослого возраста, и подростковый возраст – это период наиболее активного развития головного мозга. Знания об особенностях головного мозга подростков могут значительно помочь родителям, особенно в деле руководства и оказания поддержки подросткам в принятии правильных решений, определении позитивных рисков и стремлении не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

Гиппокамп

Центр памяти



Лобная доля мозга

- Мышление
- Планирование/Организация
- Решение проблем
- Эмоции/самоконтроль

Теменная доля мозга

- Восприятие
- Понимание мира
- Математика
- Правописание

Височная доля мозга

- Память
- Понимание
- Язык

Мозжечок

- Координация
- Мысли
- Осознание

Миндалевидное тело

- Чувства
- Эмоции
- Инстинктивная реакция

Что родители должны знать о мозге подростка

Развитие мозга человека завершается к 25 годам. Подростковый возраст (обычно от 11 до 19 лет) – это важнейший период развития головного мозга человека. Опыт, получаемый и закрепляющийся в подростковом возрасте, определяет поведение человека в дальнейшей жизни; опыт, который не повторяется и не закрепляется, утрачивается. В этом возрасте важно поощрять позитивное поведение, например, учебные навыки, занятия спортом, игра на музыкальном инструменте, навыки работы или интересное хобби.

Мозг подростка недостаточно сформирован, чтобы эффективно справляться со значительными социальными, эмоциональными и когнитивными изменениями в жизни подростка. Подростковому возрасту свойственны сильные эмоции.

Мозг человека развивается от задней части к передней. Развитие лобной доли завершается последним из всех отделов головного мозга, и именно поэтому подросткам крайне трудно выносить сложные суждения, и именно поэтому они иногда принимают иррациональные решения.

Понимание особенностей мозга подростков

Поскольку мозг подростка продолжает развиваться, подростки еще не выработали способность реагировать на ситуации как взрослые люди. По сравнению с взрослыми:

Подросткам более свойственно ...

- Действовать импульсивно
- Не понимать или неправильно понимать социальные сигналы и эмоции
- Попадать в различные происшествия
- Участвовать в ссорах и драках
- Проявлять опасное или рискованное поведение

Подросткам менее свойственно ...

- Предварительно обдумывать свои действия
- Остановиться, чтобы обдумать возможные последствия своих действий
- Изменять свое опасное или неприемлемое поведение

Алкоголь (и другие наркотики) и мозг подростка

Существуют доказательства того, что мозг подростков реагирует на алкоголь и наркотики по-другому, чем мозг взрослого человека. Это может объяснять существующую закономерность: чем в более раннем возрасте человек начинает употреблять алкоголь или наркотики, тем выше риск появления алкогольной или наркотической зависимости.

- Развивающийся мозг более уязвим в отношении вреда, причиняемого употреблением алкоголя или наркотиков; кроме того, алкоголь и наркотики наносят серьезный ущерб общему здоровью подростков.
- Данные исследований показывают, что злоупотребление алкоголем в подростковом возрасте оказывает негативное воздействие на *гиппокамп* – центр памяти головного мозга.
- Употребление алкоголя и других наркотических веществ может нарушать нормальное развитие головного мозга подростка, что затрудняет способность справляться со сложными социальными ситуациями и жизненными трудностями.
- Функционирование системы поощрения и вознаграждения головного мозга (система выработки дофамина, «гормона удовольствия») нарушается под воздействием алкоголя или наркотиков, что дает подростку чувство беспокойства и неудовлетворенности, когда он/она не употребляет наркотики или алкоголь. Это создает негативный замкнутый круг непрерывного употребления наркотиков и алкоголя для достижения чувства эйфории или чувства удовольствия от употребления алкоголя или наркотиков.

РЕСУРСЫ

10 фактов, которые родители должны знать о мозге подростков

www.livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html

Как работает мозг подростка

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain>

Мозг подростка <http://www.drugfree.org/why-do-teens-act-this-way/adolescent-brain-development/>

Мозг подростка: Поведение, решение проблем и принятие решений

http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/The_Teen_Brain_Behavior_Problem_Solving_and_Decision_Making_95.aspx

Мозг подростка – Этапы развития

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>

Поддержка для подростков

Чем больше Вы знаете о особенностях мозга подростков, тем лучше Вы можете оказать им поддержку в течение этого важного периода их жизни.

Научные исследования в области развития головного мозга подростков позволяют объяснить особенности поведения подростков, но это не дает подросткам оправдания для принятия неправильных решений без каких-либо последствий. Проявляйте терпение к подросткам, позволяйте им обдумывать решения и действия самостоятельно и направляйте их в течение этого непростого периода развития. Общайтесь с ними, помогайте принимать правильные решения – и проявляйте твердость в отношении правил и последствий за нарушение правил. Помните, что подросткам свойственно быть импульсивными, раздражительными и неуступчивыми. Но если Вас беспокоят крайние проявления подобного поведения Вашего ребенка, поговорите с ребенком или проконсультируйтесь с семейным врачом для получения рекомендаций и необходимых ресурсов.

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.