

Подростковый период... мозга

Страсть к риску, жажда острых ощущений, неспособность адекватно оценить ситуацию, зависимость от компании, вспышки беспричинного гнева... Что у этих подростков творится в голове? Можно ли говорить, что мозг молодого человека ничем не отличается от мозга взрослого?



Давид Серван-Шрейбер психолог [Все статьи](#)



Восемнадцатилетний Максим взял машину отца, чтобы съездить на дачу с друзьями. Два часа ночи. Он мчится по темной дороге со скоростью 140 км/ч: одна рука на руле, второй он обнимает подружку, на заднем сиденье дремлет приятель со своей девушкой. Громкость магнитолы на максимуме, педаль газа утоплена в пол, ритм пульсирует в каждой клеточке его тела, дорожная разметка летит перед глазами, как в компьютерной игре...

Максим ощущает себя сильным: кажется, он буквально слился с автомобилем и полностью контролирует ситуацию. Но вдруг — резкий поворот, машина летит через кювет и врезается в дерево... Лишь чудом все остались целы. Отец Максима, узнав об аварии, хватается за сердце: ему непонятно, как сын мог так глупо рисковать своей жизнью.

Маргарита в сотый раз отчитывает 15-летнюю дочь: «Сколько можно висеть на телефоне?! Ты же мне обещала: никаких звонков, пока не сделаны уроки!» Надя даже не оправдывается: теребя колечко в пупке, она просто ждет, когда мать закончит нотации и оставит ее в покое. Отчаявшись, Маргарита хлопает дверью: как же дочь не понимает, что ей желают только добра — на носу экзамены, а она совсем не занимается!

Мы становимся способны контролировать свои эмоциональные порывы не раньше, чем в 20 лет

Страсть к риску, жажда острых ощущений, неспособность адекватно оценить ситуацию, зависимость от компании, вспышки беспричинного

гнева... Что у этих подростков творится в голове? Можно ли говорить, что мозг молодого человека ничем не отличается от мозга взрослого? Разбираясь в этом вопросе, исследователи получили поразительный ответ: ни в коем случае!

Раньше общепринятой считалась точка зрения создателя операциональной концепции интеллекта швейцарского психолога Жана Пиаже. Он утверждал, что структурное и функциональное формирование мозга ребенка завершается к 12 годам. Действительно, к этому возрасту человеческий мозг достигает своих окончательных размеров.

Однако, как определили ученые с помощью новейших методик изучения мозговой деятельности, его окончательное созревание завершается не раньше 20, а то и 25 лет... Лобные доли коры головного мозга контролируют наши порывы и отвечают за способность планировать будущее. Важную роль в этих процессах играет миелин — вещество, которое, как изолятор, обволакивает нейроны и обеспечивает надежную передачу нервных импульсов.

Окончательная «наладка» этой системы, утверждает американский психиатр Джей Джидд из Вашингтонского института психического здоровья (NIMH), обычно завершается после 20 лет.

Зато с началом полового созревания (в среднем — лет в 12) на полную мощность включаются половые железы. Гормональная буря буквально захлестывает нейроны эмоционального мозга, стимулируя потребность молодого человека в самоутверждении, расширении границ привычного опыта и ощущений.

Возникает разрыв между гормональным созреванием, которое толкает детей на рискованные поступки, и незрелостью той части мозга, которая регулирует их поведение. Возможно, именно поэтому несчастные случаи и самоубийства стоят на первом месте в списке причин подростковой смертности.

Стоит понять, что волнует их, прежде чем бросать все педагогические силы на то, что тревожит нас

Сначала действуют гормоны, а лобная область мозга включается только потом... Лоренс Стейнберг, профессор психологии из университета Temple в Филадельфии, образно представляет эту ситуацию так: природа заводит мощный, технически безупречный автомобиль и сажает за руль человека, который еще не умеет водить...

Кстати, пока ученые разбирались в феномене созревания мозга, большинство западных компаний по аренде автомобилей, не углубляясь в теорию, приняли за правило не давать машины напрокат водителям младше 25 лет.

Как же помочь ребенку пережить этот трудный период взросления, компенсировать дефицит самоконтроля? Помогите ему структурировать

жизнь, обговорите распорядок дня (время для уроков, отдыха, занятий спортом, компьютерных игр...) и не поддавайтесь на провокации типа: «Я сам знаю, как мне жить».

Будьте терпеливы и уважительны. Разговаривайте с ним, обсуждая деликатные вопросы: конфликты со сверстниками, разочарования в любви... И помните, что чаще всего дети жалуются на тех родителей, от которых из раза в раз слышат одни и те же нотации. Стоит ли говорить, что подростки их не воспринимают или просто уходят в себя. Поэтому, прежде чем говорить с детьми, нужно научиться их слушать.

Кстати, психологи из Университета Иллинойса (США) доказали, что, вопреки распространенному мнению, подростки очень ценят проявления родительского внимания к себе и в ответ становятся более восприимчивы к тому, что им говорят. Стоит понять, что волнует их, прежде чем бросать все педагогические силы на то, что тревожит нас. И здесь не обойтись без рецепта, который действует в любых важных для нас отношениях: побольше терпения и любви...