



Подростки: непросто, но интересно

Елена Чепцова
семейный психолог (ЭФТ),
детский игровой терапевт (ИТЦР)

Ваши вопросы

- об индивидуальных встречах с подростком в ходе семейной психотерапии
- об индивидуальной психотерапии подростка – с какого возраста?



Мы знаем, что подростки обычно

- испытывают много сложных и сильных чувств, например, неуверенность, сомнения, желание быть особенным;
- предпочитают ложиться спать под утро и не вставать допоздна;
- теряют способность планировать свои дела и доводить их до завершения, даже если умели это делать в младшей школе;
- склонны к чрезмерному риску, иногда не замечая этого или даже чрезмерно осторожничая в других ситуациях;
- любят экспериментировать, чем иногда пугают взрослых, а иногда демонстрируют новые яркие таланты в неожиданных сферах



На приёме психолога подростки часто

- ведут себя противоречиво: приходят, хотят получить помощь, но мало говорят, закрываются или много говорят о том, что не важно;
- непоследовательны, могут быстро переключаться с темы на тему, демонстрируют резкую смену эмоционального состояния;
- импульсивны, демонстрируют неожиданно сильные эмоциональные реакции;
- с трудом различают собственные чувства и не всегда понимают причины некоторых своих поступков;
- на рациональном уровне демонстрируют осведомлённость в психологии, оперируют понятиями «границы», «токсичность», «газлайтинг», «суицидальный риск» и проч.;
- могут испытывать трудности с формулированием или использовать «готовые» формулировки из соцсетей или видеоблогов

Могут забывать о встречах
и искренне расстраиваться из-за этого



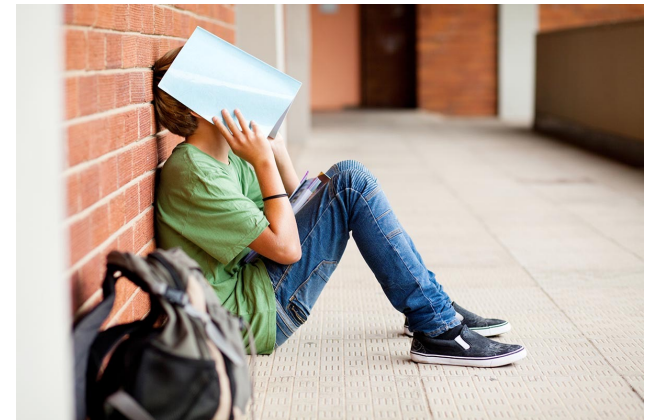
Но почему они так делают?

- Научно-исследовательский центр «Мозг и развитие» при Лейденском университете
- 20 лет исследований – книга «О чём он вообще думает?» Эвелин Кроне
- объект исследований – изменения, происходящие в мозге подростков
- возраст участников – от 6 до 30 лет



Но почему они так делают?

- Миф: непредсказуемость подростков связана с незрелостью их ЦНС
- Правда: связи между отделами мозга ещё не оптимальны, «нейронные сети» быстро переключаются, что влечет непредсказуемую смену поведения и настроения



Но почему они так делают?

- Миф: современные подростки гораздо более трудные, чем в прошлом
- Правда: трудности, например, рискованное поведение, сохраняются, но сменилась форма – от драк и более распространенного курения и употребления наркотиков до пренебрежения информационной безопасностью, например, в соцсетях

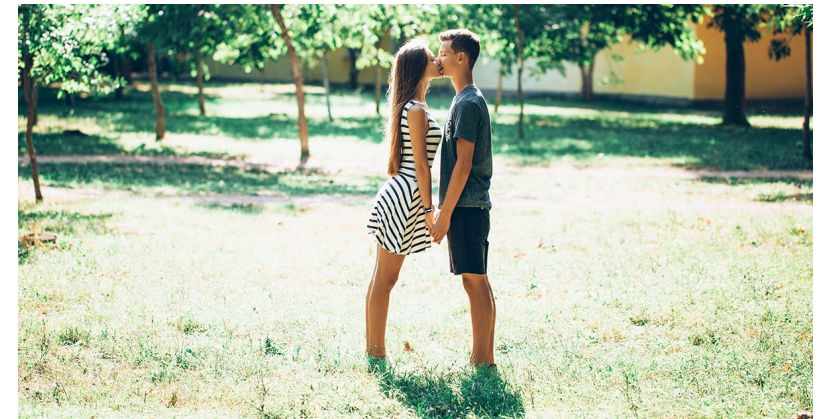


Подростки – кто это?

- В зависимости от культуры: люди в возрасте от 10 до 22 лет, в западных культурах начинается раньше и продолжается дольше
- В российской возрастной периодизации:
 - от 12 до 15 лет – младшие подростки,
 - от 15 до 17 – старшие подростки
- 1900, Стэнли Холл: «время бури и натиска» – уникальный период в жизни человека
- Не все подростки бунтуют, но все подростки переживают колоссальные перемены

Подростки – кто это?

- «Подростковый возраст» не равно «пубертат»
- Гормоны, половое созревание – дают начало переменам в теле, т.е. пубертат – это только первый период подросткового возраста
- Изменения происходят не только в эндокринной системе, но и в ЦНС – половое созревание задаёт скорость развития мозга, по мере полового созревания увеличивается количество нейронных связей



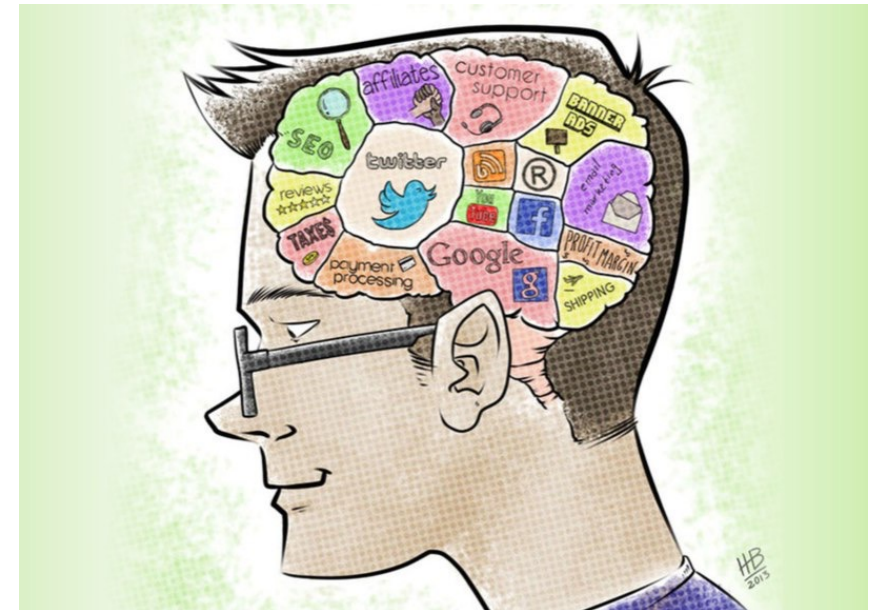
Мозг подростка

- Например, за обработку пространственной информации отвечают участки мозга, которые в период полового созревания активно развиваются – неуклюжесть, искажение образа тела, стеснительность
- Отделы головного мозга, отвечающие за эмоции, развиваются быстрее других + гормоны = эмоции зашкаливают!
- Вечный джетлаг: мелатонин вырабатывается позже – изменение биоритма, сложно уснуть, невозможно проснуться – хронический недосып – менее оптимальное функционирование мозга – влияние на психоэмоциональное состояние и физическое здоровье, в т.ч. на развитие ЦНС



Мозг подростка

- Активное развитие мозга начинается во внутриутробном периоде и с разной интенсивностью продолжается до 25 лет (в среднем)
- Интенсивность развития мозга в подростковом возрасте – высокая
- Развитие неравномерно – овладение различными навыками происходит неодновременно и индивидуально, различия среди подростков одного пола нередко более выраженные, чем различия между подростками разного пола
- Но! Повышенная выработка дофамина – более быстрое и полное усвоение новой информации и более выраженное ощущение удовольствия при получении вознаграждения

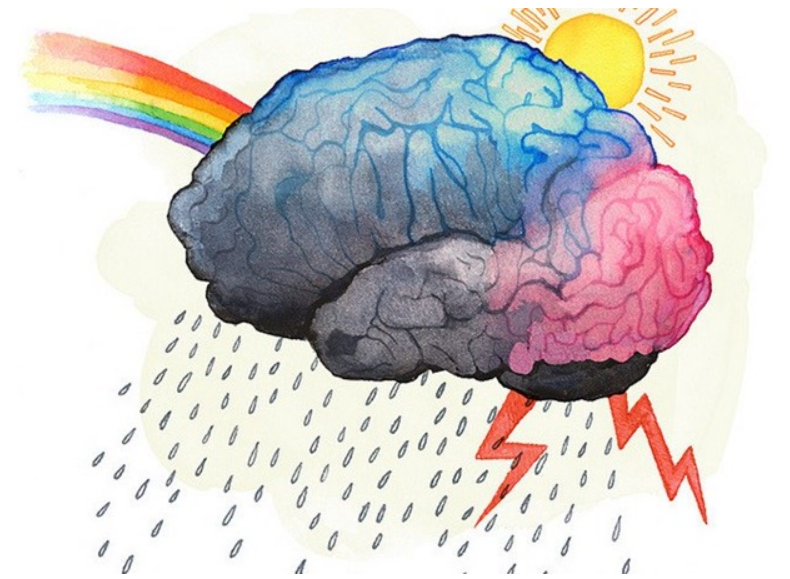


Особенности обучения подростков

- Трудности с планированием – исполнительные функции в дефиците!
- Бурное развитие коры лобных долей головного мозга (до 6 лет – увеличение количества нейронов, с 6 до 20 – оптимизация, остаются только нужные связи, в пубертате – неравномерность развития)

Необходимо сбалансированное решение: предоставить необходимую свободу, но в то же время направлять и помогать, пока не сформируется полноценное исполнительное функционирование

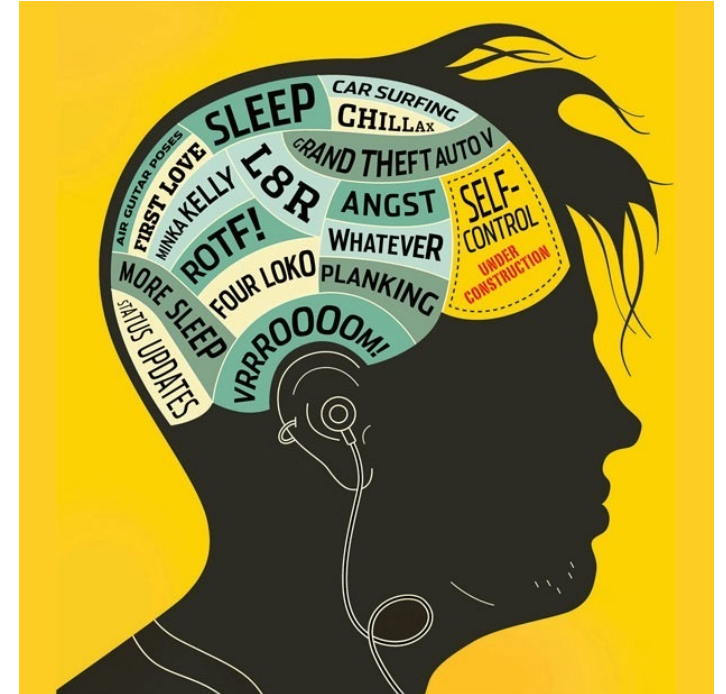
Чрезмерная свобода, как и чрезмерный контроль не эффективны!



Особенности обучения подростков

- Трудности с памятью – запоминание информации и работа с ней задействуют разные зоны префронтальной коры – неравномерность развития ЦНС влияет на возможность работать даже с той информацией, которая надёжно хранится в памяти

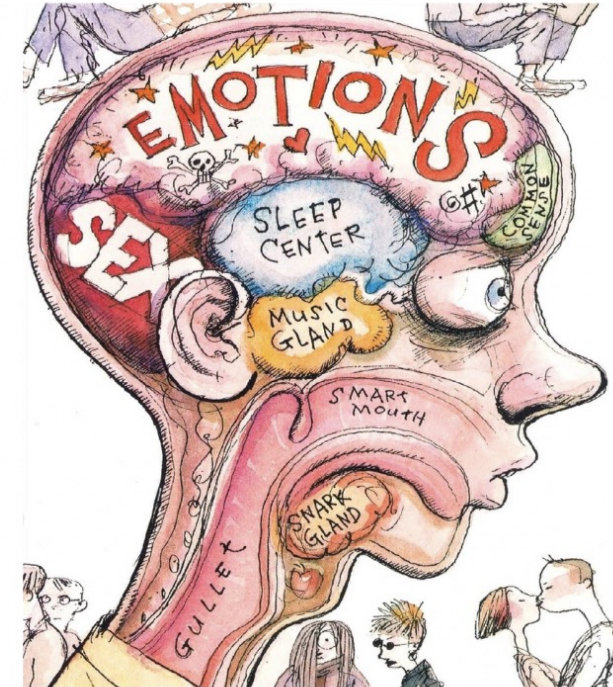
Решение: не игнорировать трудность, не обвинять подростка в лени, а помочь ему заняться тренировкой «рабочей» памяти, например, запоминать объекты, после чего называть их в обратном порядке



Особенности обучения подростков

- Трудности с переключением и остановкой деятельности – неравномерность развития префронтальной коры – подросткам до 14 лет труднее останавливать свою деятельность, чем взрослым, от 14 до 18 показатели приближаются к показателям взрослых, но еще не достигают их («Почему ты это сделал?! – Не знаю...»)
- Пример: остановка на сигнал светофора

Решение: баланс свободы и помощи взрослых!



Особенности обучения подростков

- Трудности с гибкостью – меньшая активность мозга в ответ на отрицательную обратную связь, но БОльшая активность при получении положительной обратной связи
- Пример: появление белых карточек в футболе «Спасибо за честную игру!» было встречено бурными аплодисментами болельщиков

Решение: не «Опять двойка, на второй год останешься», а «Я уверена, что ты можешь справиться в следующий раз! В чем именно тебе нужно лучше разобраться?» – более эффективно.



Особенности обучения подростков

- Выше перечисленные трудности
- Часто заниженное или иногда завышенное мнение о собственных способностях
- Огромное количество поглощаемой информации

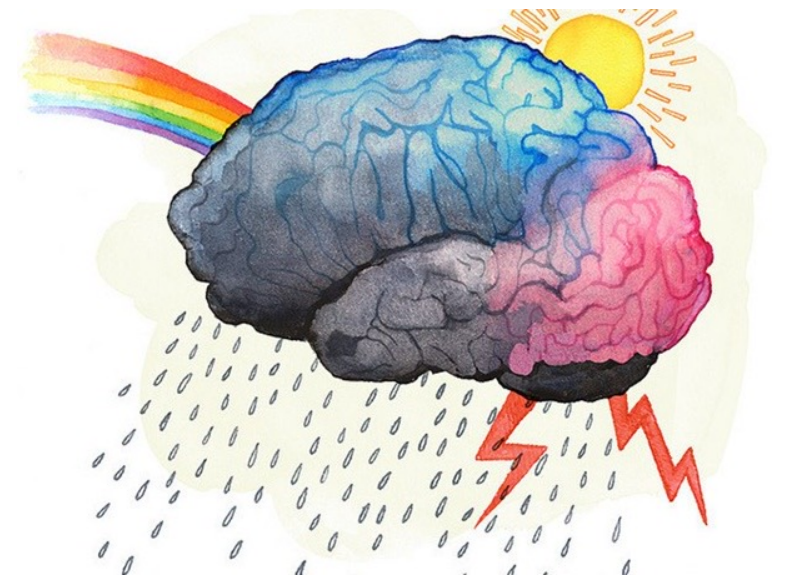
=

Трудности подростка в обучении и выборе профессии



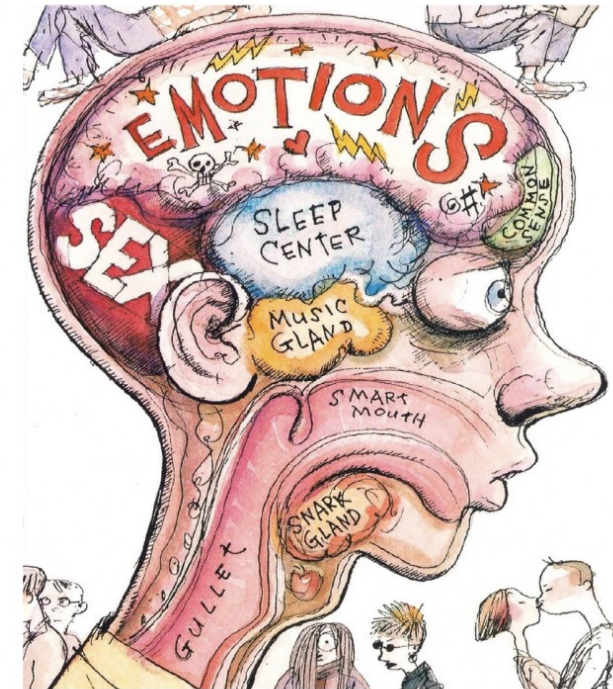
Эмоциональные особенности

- Способность распознавать эмоции других людей с 10 до 18 лет снижена! Даже первичные эмоции могут восприниматься искаженно (страх может не распознаваться, вместо него могут назвать удивление)
- Миндалевидное тело мгновенно реагирует на лица с ярко выраженными эмоциями, но младшие подростки часто чувствуют тревогу даже при виде нейтрального лица – они не знают, какие чувства стоят за этим



Эмоциональные особенности

- Развитие орбитофронтальной коры – трудно оценивать долгосрочные эмоциональные последствия своих поступков – выбор между удовольствием сейчас и положительными последствиями в будущем очень сложен – недальновидные решения, сиюминутная выгода
- Только с 16 лет подростки получают первые предупреждающие эмоциональные сигналы о возможной опасности своих поступков! До 16 лет – распознавание такой опасности чаще на рациональном уровне



Эмоциональные особенности

- Привлекательность риска – принятие решений с элементом риска активизируют у подростков тот же участок коры, который отвечает за ожидание вознаграждения! У взрослых – разные участки.
- Присутствие матери даже без вмешательства в деятельность снижает рискованность поведения. Присутствие сверстников стимулирует рискованное поведение



Влияние на отношения

- Подростковый возраст – критический период для формирования способности понимания чувств, мыслей и намерений других людей
- В сочетании с трудностями в оценке последствий и удовольствием от риска, возникают рискованные паттерны поведения в обществе – например, секстинг, вид онлайн-поведения
- В близких дружеских отношениях подростки со временем понимают важность взаимопонимания, взаимности, формируется взаимозависимость



Влияние на отношения

- Отвержение сообществом сверстников воспринимается как физическая боль, в том числе если подростка исключили из онлайн-игры в мяч
- Если оценка сверстников отличается от мнения значимого взрослого – тревожно!
- Одобрение друзей жизненно необходимо младшим подросткам, для старших – тоже важно, но менее значимо, появляется собственное мнение



Уникальные возможности

- Творчество! Лобная кора ещё не блокирует новые «невозможные» идеи
- Увлечённость! Достижения в спорте благодаря сильному развивающемуся телу
- Музыкальные таланты! Развитие моторной коры головного мозга более успешно
- Просоциальность! Удовольствие от выигрыша для мамы или для друга такое же как и для самого себя



Что важно помнить нам?

- Информирование родителей – аккуратно
- С пониманием – к особенностям подростка
- Сорегуляция, окно толерантности
- Контроль за процессом, директивность терапевта, уважение к каждому
- Остаёмся вне ситуации
- Помогаем родителям сохранить ответственность в своих руках

Что можно рекомендовать родителям?

- Видеть в подростковом возрасте не только трудности, но и возможности развития и становления личности
- Не считать, что пора меньше участвовать в жизни детей – роль взрослого меняется, но отношения продолжают развиваться, роль взрослого должна быть по-прежнему активна, но с предоставлением подростку большей свободы
- При этом родителям стоит помогать подростку в его трудностях (учебных, эмоциональных, социальных), например, помогать выстраивать режим, более адекватно оценивать последствия своего поведения, разбираться с последствиями рискованного поведения

Что можно рекомендовать родителям?

- Постоянно стремиться к соблюдению баланса свободы и контроля со стороны родителя, учитывая индивидуальные и возрастные особенности подростка
- Акцентировать внимание и меры на сильных сторонах и положительных результатах, т.к. много говорить о неудачах – неэффективно
- Присутствовать или напоминать о себе в тех ситуациях, когда высока вероятность рискованного поведения (позвонить в середине вечеринки с друзьями, например)
- Не бояться соцсетей и общения, но быть в курсе, в какой среде возвращается подросток и при необходимости искать мирные способы изменения среды

Удачи нам в работе!

