

detkityumen.ru

## 7 интересных фактов о мозге и психике подростка

Многих родителей волнует, что их подростки ведут себя импульсивно, иногда грубыят и как будто не понимают последствий своих действий. Если верить специалистам, то они не специально, это все их мозг и происходящие в нем глобальные изменения.

С тех пор, как было проделано много работы по изучению человеческого мозга, стало ясно отчего подростки такие, как они есть — часто раздражительные, много спорят, не прислушиваются к родителям, ведут себя грубо, импульсивно и непредсказуемо. Известно, что в этот период с ними происходит много изменений — на физиологическом, гормональном уровне, они больше знают, постепенно становятся сложнее их социальные роли. Но что, возможно, еще сильнее влияет на изменения их поведения, так это то, что буквально происходит в их головах.

Вот несколько фактов о мозге и психике подростков, которые должны помочь вам лучше их понимать и проявлять в них больше сочувствия:

### **В подростковом возрасте мозг перестает расти**

У девочек мозг достигает своего взрослого размера примерно в 11 лет, а у мальчиков это происходит к 14 годам. (Эти незначительные отличия в возрастах не делают кого-то из них умнее или глупее). На взращивание мозга было затрачено огромное количество времени и ресурсов организма, но впереди ждет следующий, не менее сложный, этап.

### **Мозг подростков больше не увеличивается в размере, но его развитие продолжается**

Несмотря на то, что к 11-14 годам подростковый мозг достигает размера взрослого, активно изменяться, развиваться и созревать он будет примерно до середины второго десятка, и от этого будет непросто всем: и ребенку, и родителям. В это время все еще продолжается созревание области мозга, которая называется префронтальная кора. Она находится прямо за лбом человека и играет большое значение в способности мыслить критически, предвидеть последствия своих действий, планировать и контролировать сиюминутные импульсы. Именно из-за того, что префронтальная кора еще не развилась полностью, подростки часто ведут себя рискованно. Главную роль в принятии решений у подростков играет амигдала, которая отвечает за эмоциональные ответы и не тратит много времени на обдумывание проблем.

### **Мозг подростков хочет и готов много учиться**

В этот период мозг находится в фазе активной перестройки, которая еще называется синаптическим прунингом. Из мозга активно исчезают лишние незадействованные нейронные связи, и погибает часть нейронов. Вместе с этим, мозг становится очень пластичным и чувствительным к новым знаниям и опыту. Это отличное время для формирования здоровых привычек.

### **В подростковом возрасте могут начать проявляться некоторые психологические расстройства**

Изменения, которые происходят в мозге подростка, делают нервную систему очень уязвимой и ставят под угрозу психическое здоровье ребенка. В это время могут проявиться тревожность, депрессия, шизофрения, пищевые и другие расстройства.

## **Подростковый мозг очень чувствителен к стрессу**

Подростки реагируют на стресс не так же, как взрослые, а гораздо сильнее. Причина все та же — активные изменения в структурах мозга и его повышенная активность в этот период. Сильный стресс, если его игнорировать, может приводить к развитию тревожного расстройства или депрессии. Знакомство с практиками осознанности (например, медитацией) может помочь подросткам справляться со сложными ситуациями и переживаниями и контролировать свое эмоциональное состояние.

## **Подросткам нужно много сна**

Подросткам нужно больше сна, чем взрослым и детям младшего возраста — 9-10 часов в сутки. Исследования также показывают, что повышение и спад уровня мелатонина в крови подростков происходит в течение ночи и утра позже, чем у взрослых и младших детей. Это может быть объяснением того, что подростки подолгу не ложатся спать, а потом не могут проснуться рано утром.

## **Мозг подростков испытывает на себе огромные нагрузки**

Подростки испытывают на себе огромные нагрузки, вызванные перестройкой мозга и всего организма, но они справляются и в подавляющем большинстве случаев станут здоровыми взрослыми. Сейчас их здоровому развитию очень помогут родительские понимание и поддержка. И еще им очень важно, чтобы дома они могли чувствовать себя в безопасности и отдохнуть от сложного нового мира за его пределами.

фото © Лиза Стрельцова

<https://chips-journal.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5002/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5002/)