

ВСЕРЕДИНИ МОЗКУ ПІДЛІТКА...

16 травня, 2013. Автор – Волт Мюллер

www.cpyu.org

Одного літнього вечора, якраз тоді, коли сонце тільки починало заходити за обрій, ми з моїм сином Джошем, якому було в той час близько п'яти років, їхали на схід. Глянувши в заднє вікно автомобіля на захід сонця, він нахилився і подивився на небо, намагаючись побачити місяць. Ще раз озирнувшись, щоб побачити сонце, та глянувши вперед на місяць, він обернувся до мене і запитав: "Ей, тату, як же так може бути – сонце ще не зайшло, а місяць уже вийшов?" Гарне запитання. Подумавши трохи, я пояснив, що Бог створив світ таким чином, щоб завжди світило світло, одне протягом дня, а друге — вночі. Потім я опустився до його рівня і сказав: "І Він зробив це так, щоб, коли дядько Сонце був готовий лягати спати, дядько Місяць вже міг посісти його місце". Після кількох цікавих поглядів на сонце та місяць мій маленький хлопчик обернувся до мене і сказав із захопленням: "Вау, тату... ти знаєш все!"

А потім він виріс і перетворився на підлітка. І за одну мить я перестав бути для нього знавцем усього.

Чому Джош так раптово змінив свою думку щодо моїх інтелектуальних здібностей? Краще зрозуміти деякі інтелектуальні зміни, що відбуваються в житті наших підлітків, може допомогти нам праця покійного швейцарського психолога Жана Піаже, який вперше провів чи не найвизначніші дослідження в галузі дитячого та підліткового інтелектуального розвитку. Піаже виявив, що до одинадцяти або дванадцятирічного віку маленькі діти долають три різні інтелектуальні етапи.

Перший етап у розвитку інтелекту (приблизно від народження до двох років) називається **сенсорно-моторною стадією**, коли інтелект дитини проявляється через дії. Кожен батько чи мати пам'ятає ту радість, яку приносить спостереження за прогресом їхньої дитини від того, як вона діяла, керуючись виключно рефлексами, до етапу, коли вона почала використовувати органи чуття, щоб розв'язувати такі завдання, як дістати іграшку чи відчинити двері.

Другий етап у схемі Піаже — це **період підготовки та організації конкретних операцій** (приблизно від двох до семи років). Це період, коли дитина починає розвивати мовлення і грати у "вигаданий світ". У своєму розвитку дитина легко уявляє, що колода дерева – це автомобіль або що дві палиці – це літак.

Піаже назвав третій етап дитинства **періодом конкретних операцій** (приблизно від семи до одинадцяти років). Тепер дитина здатна думати, використовуючи обмежену розумову логіку для вирішення простих завдань. На цій стадії діти сприймають речі буквально і думають з точки зору фактів. Вони бачать соціальні питання і проблеми з точки зору чорного та білого, правильного та неправильного.

Так, принаймні, відбулося зі мною, коли я був підлітком. Озираючись назад, я розумію, що змінилися не мої батьки, а я. Хоча в той час я цього ще не знав, **у підлітковому віці я опинився на стадії формальних операцій, за класифікацією Піаже (приблизно від дванадцяти до п'ятнадцяти років)**. Тоді в мене з'явилася можливість використовувати досконалішу логіку, щоб самостійно досліджувати і вирішувати складні гіпотетичні проблеми світу, а також оцінювати наслідки різних вчинків. Я ставав дорослим.

Інтелектуальні здібності дітей є обмеженими. Мама і тато, разом із більшістю інших дорослих, сприймаються як ті, хто все знає і не помиляються щодо більшості питань. Це робить життя в домі досить стабільним і комфортним. Але все змінюється, коли дитина досягає підліткового віку.

Дивовижні відкриття у сфері дослідження мозку є особливо обнадійливими для батьків підлітків. Сам мозок росте в період між статевим дозріванням і раннім дорослим життям. Крім того, структура мозку та обробка ним інформації проходить через процес "структуралізації" або "позбавлення зайвого" в підлітковому віці. Лімбічна система мозку є ділянкою, яка розміщена глибоко всередині мозку і виробляє різні емоції, зокрема люті і страх. Постійне збільшення у підлітковому віці рівня гормонів і його спалахоподібні коливання впливають на лімбічну систему таким чином, що можуть посилюватися агресивні емоції, особливо у хлопців.

Прийняття особистих рішень

Дорослішання, емоції та мозок підлітка

Найбільша частина людського мозку – кора головного мозку – поділяється на декілька частин, доль, які дозрівають, починаючи від задньої частини до передньої.

- потилична доля
- скроневая доля
- тім'яна доля
- лобова доля

Останньою дозріває лобова доля, яка відповідає за осмислену поведінку і самоконтроль.
Повністю розвивається до 25 років.

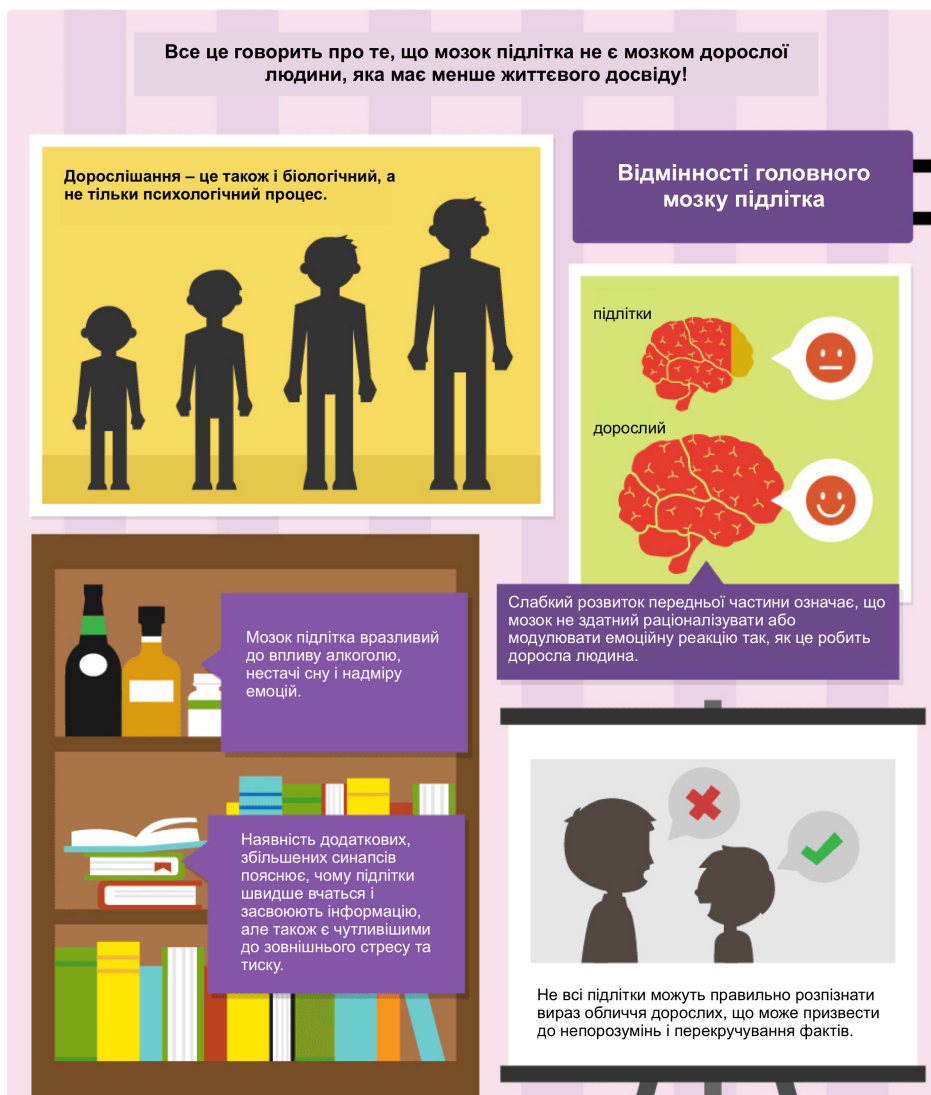
Доки лобова доля кори головного мозку повністю не дозріла, прийняття раціональних і дисциплінованих рішень є набагато складнішим процесом.

У минулому вважалося, що мозок дитини ставав повністю сформованим десь у віці від восьми до дванадцяти років. Нові науково-дослідні досягнення завдяки використанню технологій магнітно-резонансної томографії (МРТ) показують, що мозок є органом, який росте і змінюється одночасно зі зростанням і зміною підлітка, якому він належить.

Дослідження показують, що префронтальна кора головного мозку розвивається найпізніше – насамкінець. Це область мозку, яка відповідає за планування, організацію, оцінювання наслідків, ухвалення рішень, самоконтроль та емоційну регуляцію. Лоренс Стейнберг, фахівець із розвитку мозку в університеті Темпл, говорить: "Частини мозку, які відповідають за такі речі, як пошук незвичайних відчуттів, стають особливо активними під час статевого дозрівання, а частини, які відповідають за оцінку ситуацій, продовжують розвиватися протягом усього періоду, що охоплює підлітковий вік. Отже, Ви маєте цей розрив у часі між моментом, коли у ранньому підлітковому віці речі штовхають дітей ризикувати, та коли активізуються речі, які дозволяють людям подумати, перш ніж діяти. Це щось схоже на включення двигуна автомобіля без досвідченого водія за кермом". Підсумовуючи все викладене вище, мозок наших підлітків не є повністю сформований, поки їм не виповниться 24 або 25 років!

Визначаючи людські дії в категоріях «правильно-неправильно», це новітнє дослідження багато чого пояснює про підліткову поведінку. **Підліткам важко контролювати свої пориви, вони не можуть об'єктивно передбачити й оцінити ситуацію та є особливо вразливими до тиску з боку однолітків.** Це може пояснити, чому підлітки, на відміну від дорослих, є більш схильними до крадіжок, паління, експериментів з наркотиками та алкоголем, нехтування використанням ременів безпеки, а також інших типів ризикованої поведінки. Їхній мозок, який росте і розвивається, також може зазнати серйозної безпосередньої та довгострокової шкоди від споживання алкоголю, наркотиків чи при перегляді порнографії. Навіть не знаючи про це, багато підлітків завдають шкоди своєму мозку і змінюють його на все життя.

Я часто згадую свої юнацькі роки і деякі імпульсивні рішення, через які я сказав чи зробив те, про що відразу пошкодував. Мій тато часто намагався викрити корінь моєї імпульсивної поведінки, ставлячи це часто повторюване батьками запитання: "Чим ти думав?!?" Я запитую те саме своїх дітей. І вони відповідають те саме, що і я говорив своєму батькові: "Я не знаю."



Хоча різні підлітки можуть по-різному сприймати інтелектуальні здібності дорослих, їхня нововідкрита і розвиваюча здатність мислити як доросла людина може спровокувати вдома деякі цікаві розмови і породити конфлікти. Іноді найкращим підходом для батьків буде прикусити язика і усвідомити, що це – частина нормального розвитку підлітків. Пам'ятайте, що ваш підліток – це ще не дорослий. На вас може чекати цікаве поєднання дорослої здатності мислення, затьмареної незрілістю, імпульсивністю та суперечливою логікою. Як хтось колись сказав: "Найкраща заміна досвіду – це мати шістнадцять років!"

Мудрі батьки зрозуміють, що в той час, коли важливо продовжувати встановлювати певні рамки, подавати благочестиві настанови, поради та пояснення, вони водночас повинні давати своїм дітям свободу приймати власні рішення. Деякі з найкращих уроків – це уроки, вивчені в ході власного дослідження. Ваші діти оцінять такий підхід, і він неабияк допоможе їм у майбутньому. Батьки, які думають замість своїх підлітків, виховують дітей, яким у подальшому житті буде важко прийняти рішення щодо своєї професії, одруження, освіти, розпорядження часом, етики та інших важливих питань. У нашому домі існувало таке загальне правило: коли вони ще діти, ми часто **думаємо за них**. Коли вони переходять у підлітковий вік, ми **думаємо з ними**. Ми робимо це, щоб коли вони стануть дорослими, вони могли **думати самі за себе**.

Тепер, коли мої діти вже дорослі, я для них знову несподівано порозумнішав. Що посієш, те й пожнеш. Якщо у Вас проблеми з інтелектуально "розумнішим" підлітком, повірте мені, прийде день, коли Ви для нього знову станете розумнішим!

Що Ви можете зробити, щоб переконатися, що Ваш підліток діє відповідально, якщо його мозок не здатний до цього?



Як батьки, заохочуйте використання цих нових інтелектуальних здібностей, роблячи таке:

- Заохочуйте свого підлітка думати про питання, у яких Ви можете абсолютно не погоджуватися. Поділіться Божим розумінням, використовуючи ті частини Писання, у яких йдеться про конкретну проблему або ситуацію. Діючи так, Ви будете моделювати і заохочувати до відповідального і біблійного критичного мислення.
- Заохочуйте до обговорень і обов'язково слухайте, перш ніж пропонувати пораду. Підлітки, які відчують, що їх поважають і чують, набагато більше схильні прислухатися до тих, хто спочатку вислухав їх.
- Ставтеся до своїх підлітків як до дорослих, чії думки Ви цінуєте, дозволяючи їм брати щоразу активнішу роль у процесі прийняття сімейних рішень.
- Завжди навчайте Божих стандартів добра і зла та обов'язково поясніть і наголосіть на відповідних наслідках. Діючи таким чином, Ви сформуєте структуру, якої бракує їхньому мозку, що розвивається. По суті, Ви будете виконувати функції їхньої префронтальної кори головного мозку!

* Оригінальна англійська версія усіх зображень розроблена організацією TeenSafe – www.teensafe.com.

Переклад українською мовою.
Усі права збережені © 2017 Видавництво «Крайнебо»



www.kraynebo.com

Версія 3 - 22 березня 2017 р.