

Почему подростки чаще всего совершают необдуманные поступки и как работает их мозг в этот момент?

У нынешних подростков пубертатный период начинается у девочек в 8-9 лет, а у мальчиков 9-10 лет. Да он сместился на более ранний возраст.

Мозг подростка устроен не так, как мозг взрослого человека. Он формируется иначе, и в нем проходят процессы, которые нам взрослым иногда кажутся необъяснимыми, а я всё же попробую объяснить ☐☐☺

Префронтальная кора, отвечающая за рациональное мышление и самоконтроль у подростков, формируется в последнюю очередь к 25 годам, а некоторых и вовсе и в 30 можно заметить с незрелой, несформированной ещё префронтальной корой, вот про него говорят, что он ведет себя как ребенок.

По той же причине мышление ребенка называют туннельным. Они заиклены на настоящем, не слишком заботятся о будущем, и для подростков это нормально.

В прилежащем ядре, расположенный чуть ниже префронтальной коры, уровень дофамина чуть выше, чем у взрослых. Соответственно и потребность в быстрых удовольствиях, ради которых они готовы рисковать тоже выше чем у взрослых.

В этом случае подростки стремятся жить в моменте, не задумываясь о последствиях и о своих спонтанных решениях.

Гипоталамус отвечает за температуру тела и за сон. Мелатонин, гормон сна начинает вырабатываться у подростков поздно вечером ближе к полуночи и продолжает вырабатываться утром. Именно поэтому они позже отходят ко сну, а утром их очень сложно разбудить.

Ну и миндалевидное тело, отвечающее за инстинкты, агрессию, риск и порождающее сильные эмоции, такие как гнев и страх. Это область мозга у подростков используется интенсивнее, чем у взрослых. Отсюда и повышенная эмоциональность. Порой достаточно неосторожной фразы, чтобы начался конфликт, что часто вызывает недоумение и раздражение у родителей.

Требовать от подростка

- всегда вовремя ложиться спать;
- быть дисциплинированным, ответственным;
- контролировать эмоции;
- выбрать для себя время и возраст для сиюминутных удовольствий;
- держать себя в руках. Это все равно что требовать от человека с плохим зрением прочитать нижнюю строчку в таблице у окулиста

Статья от педагога-психолога Башкировой Л.И.