

НЕПАСЛУХМЯНЫЯ ЭМОЦЫІ

– Антон, чаму твая бабуля сёлета на лецішча не прыязджае? – пытаецца суседка ў чатырнаццацігадовага хлопца.

– Дзядуля хварэе, – тлумачыць Антон і, крыху памаўчаўшы, дадае: – А маме адной з намі цяжка.

– Чаму цяжка? Вы ж ужо не малыя! – здзіўляецца суседка.

– Таму што мы псіхуем. То я, то Сцяпан, – шчыра прызнаецца Антон.

– А навошта вы псіхуеце? – не разумее суседка.

– Бабуля кажа, таму што стамляемся, – проста адказвае хлопчык.

Суседка паціскае плячыма і развітваецца.

«У выніку шматгадовых даследаванняў вучоныя прыйшлі да высновы: у падлеткавым узросце адбываецца асабліва актыўнае развіццё такіх абласцей мозга, як лімбічная сістэма («адказвае» за эмоцыі і адчуванне задавальнення) і прэфронтальная кара (абумоўлівае здольнасць чалавека да самакантролю)», – піша ў сваім артыкуле кандыдат педагогічных навук Алена Феліксаўна Сівашынская. Як жа дапамагчы падлеткам авалодаць навыкамі самакантролю і самарэгуляцыі, навучыць іх кіраваць уласнымі эмоцыямі і ўчынкамі? Адказу на гэтае няпростое пытанне прысвечаны матэрыялы лістападаўскага выпуску «Бацькоўскага сходу».

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА И ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Тема для беседы с родителями

Е. Ф. Сивашинская,

доцент кафедры педагогики
Брестского государственного университета
им. А. С. Пушкина,
кандидат педагогических наук, доцент



Социализация современных детей и подростков происходит в качественно иных условиях, чем их сверстников предыдущих поколений. Так, изучая факторы социализации молодых людей, исследователи пришли к выводу, что средства массовой коммуникации по своей значимости в этом процессе находятся в одном ряду с таким социальными институтами, как семья и учреждения образования. Подростки сегодня живут и развиваются в совокупности двух пространств – реального и виртуального. Причем информационная среда стала для молодых людей удобным и привычным средством решения важных для них возрастных задач: коммуникативных, личностных, культурных, образовательных. Она предоставляет широкие возможности для самопрезентации [2]. Именно поэтому в настоящее время назрела необходимость наряду с использованием традиционных форм семейного и школьного воспитания искать новые, базирующиеся на научных исследованиях психофизиологических и социальных особенностей современных подростков.

Этапы развития головного мозга

Одна из важных в контексте нашего разговора концепций – концепция нейропластичности подросткового возраста. Согласно утверждению ее автора, американского ученого-психолога Л. Стейнберга, продолжительность подросткового периода как жизненного этапа сегодня изменилась [4].

До относительно недавнего времени границами переходного возраста (отрочества) считался период от 10–11 до 13–15 лет. Однако Л. Стейнберг утверждает: «Этот жизненный этап, который когда-то занимал всего несколько лет, сегодня стал гораздо более продолжительным. С одной стороны, пубертатный период начинается раньше, а с другой – все более затягивается переход молодых людей к этапу, когда они выстраивают карьеру, обретают собственную семью и финансовую независимость» [4, с. 10]. В цитируемой работе термины «подростковый возраст / пубертатный период / юность» употребляются для обозначения возрастного периода от 10 до 25 лет. И если раннее начало наступления физической зрелости у детей является, по мнению ученого, тревожным фактором, т. к. создает существенный риск возникновения физических, психологических и поведенческих проблем, то запоздалый переход к взрослой жизни не представляет собой такой серьезной проблемы, как принято думать. Последнее может оказаться даже полезным в контексте имеющихся доказательств большой нейропластичности подросткового возраста.

Нейропластичностью в широком значении слова ученые называют свойство человеческого мозга изменяться на основе практического опыта под влиянием окружающего мира. Именно эта способность мозга обеспечивает социальную адаптацию и позволяет ребенку обучаться.

Ученые утверждают: в подростковом возрасте происходит особенно активное развитие таких областей мозга, как лимбическая система (отвечает за эмоции и ощущение удовольствия) и префронтальная кора (определяет способность человека к самоконтролю).

Предлагаем описание этапов развития головного мозга по Л. Стейнбергу.

Первый этап определяется в основном гормональными изменениями и связан с тем, что в начале пубертатного периода лимбическая система становится более возбудимой. Это время психологи называют «стремлением к чувственному опыту». Подростки становятся очень эмоциональными, более чувствительными к мнению и оценкам окружающих, особенно сверстников. Во многих семьях между родителями и детьми нередко происходят ссоры, растет непонимание.

Второй этап развития головного мозга начинается перед подростковым периодом, но завершается к 16 годам. Структурная организация префронтальной коры головного мозга постепенно совершенствуется, развиваются мыслительные способности более высокого уровня – так называемые «исполнительные функции», улучшается

умение принимать решения, планировать свою деятельность, разрешать проблемы. На втором этапе (14–17 лет) стиль мышления подростков становится похожим на стиль мышления взрослых. Родители замечают, что им становится гораздо проще обсуждать с их повзрослевшими детьми разные вопросы. Однако несмотря на то, что к завершению второго этапа у подростка имеется настроенная «тормозная система», он не всегда умеет пользоваться ею эффективно и последовательно.

Третий этап (завершается не ранее 20 лет) характеризуется тем, что структуры головного мозга становятся более взаимосвязанными. Повышаются зрелость и надежность функции саморегуляции. Молодые люди начинают лучше контролировать свое импульсивное поведение, прогнозируют долгосрочные последствия собственных действий, уже не так склонны поддаваться влиянию со стороны сверстников. Процесс рационального мышления у них в меньшей степени подвержен зависимости от усталости, стресса или эмоционального состояния.

Концепция нейропластичности мозга в подростковом возрасте позволяет объяснить многие противоречивые моменты в поведении подростков, а также в отношении к ним со стороны взрослых. В частности, родители и педагоги в равной степени то преувеличивают степень личностной зрелости подростков, то преуменьшают ее.

Пубертатный период характеризуется разными типами поведения, направленными на получение вознаграждения. Одни из них вполне приемлемы, а другие могут быть опасны. Так, центр удовольствия у подростков очень восприимчив к «химическим» удовольствиям, что является одной из причин развития вредных зависимостей. Чрезвычайно значимо для них социальное вознаграждение – похвала, внимание со стороны окружающих. Отсюда – особая чувствительность к мнению сверстников.

Большая, чем у взрослых, восприимчивость к вознаграждению сочетается у подростков со склонностью не избегать ситуаций, связанных с какой-либо потерей. Вот почему легче повлиять на поведение взрослеющего человека, мотивируя его потенциальной наградой, чем угрожать наказанием. Факт этот стоило бы принять во внимание родителям и педагогам.

Нередко полагают, что низкий уровень самоконтроля – основная причина безрассудного поведения подростков, что они совершают рискованные поступки потому, что не осознают их последствий. Это верно, но отчасти. Подростки вполне способны рационально оценить степень риска, но их стремление к немедленному вознаграждению преобладает над здравым смыслом.

Наряду с активацией в головном мозге центра вознаграждения начало пубертатного периода стимулирует изменения в тех его областях, которые называют «социальным мозгом». Эти области отвечают за реакцию человека на мысли и эмоции других людей. Улучшение функционирования «социального мозга» приводит, в частности, к тому, что для подростков повышается значимость их

статуса в группе сверстников. Они становятся более подверженными давлению со стороны, начинают больше обсуждать остальных, а также переживать, если сами становятся объектом обсуждений. Повышенное внимание тинейджеров к эмоциям других людей может снизить их собственную способность воспринимать информацию из окружающей среды. Поэтому, когда взрослые громким голосом или с помощью крика пытаются донести до подростка какое-либо сообщение, эффект получается обратный: объект «воспитания» больше внимания обращает на эмоции говорящего, чем на содержание его речи. Психологи советуют родителям, которые огорчены поведением своих детей-подростков, сделать паузу, успокоиться, а потом сказать: «Сейчас я слишком сердит(а), чтобы обсуждать с тобой твой поступок, но я успокоюсь, и мы обязательно поговорим об этом позже».

Родителям важно также помнить, что взаимодействие со сверстниками активизирует центры удовольствия у подростков. Вследствие повышенной восприимчивости к социальному вознаграждению (одобрению других) они в присутствии друзей становятся более способными на рискованное поведение. Отсюда совет родителям: постарайтесь минимизировать время, которое ваши дети бесконтрольно проводят в компании друзей. К сожалению, даже вполне благополучные подростки склонны совершать безрассудные поступки в группе сверстников.

Важный вывод, который могут сделать из вышесказанного педагоги: подростки более эффективно обучаются чему-то в группе, чем индивидуально. Поэтому в арсенал педагогических средств целесообразно активнее включать те, которые базируются на работе в малых группах.

Основная ошибка традиционных подходов к воспитанию подростков заключается, по нашему мнению, в том, что усилия педагогов и родителей направлены главным образом на информирование детей об опасности рискованного поведения. Больше пользы принесли бы меры по развитию общей способности к самоконтролю и ограничению доступа к опасным занятиям.

Методы формирования навыков самоконтроля

Формирование у ребенка навыков самоконтроля – очень длительный процесс, в ходе которого внешняя регуляция, обеспечиваемая родителями, постепенно переходит во внутреннюю, исходящую от самого ребенка. Родителям можно посоветовать, во-первых, оградить подростка от негативного влияния и потенциальных рисков, а во-вторых, научить его эффективно и последовательно пользоваться «тормозной системой», отвечающей за саморегуляцию. При этом, поскольку тинейджеры стремятся быть независимыми от родителей, лучше избегать как слишком авторитарного, так и слишком либерального стиля общения с ними. Оптимальна модель демократического, который необходимо постепенно устанавливать в семье.

Правила формирования демократического стиля в семье

- ❑ Демонстрируйте ребенку любовь и поддержку, будьте внимательны к нему, интересуйтесь его проблемами, принимайте активное участие в его жизни.
- ❑ Будьте строгими и последовательными (без внешнего контроля способность к саморегуляции у ребенка не сформируется). Объясняйте детям, чего конкретно вы от них ждете и почему.
- ❑ Постепенно ослабляйте контроль. Чтобы ребенок стал самостоятельным, шаг за шагом давайте ему чуть больше свободы. Хвалите за проявленную ответственность. В случае неудачи объясните, как избежать ошибок в следующий раз.
- ❑ Установите правила домашней дисциплины. Разделите поведенческие проявления на те, которые можно обсуждать, и на те, которые обсуждению не подлежат (грубость, жестокость, употребление алкоголя и т. п.). Будьте последовательны в применении наказаний, когда нарушается одно из этих правил.
- ❑ Привлекайте подростка к участию в принятии решений, касающихся жизнедеятельности семьи.
- ❑ Старайтесь установить взаимопонимание с подростком, выслушивайте его, когда у него есть потребность выговориться.
- ❑ Будьте тверды в проявлении контрольных функций (например, в отношении домашних заданий и домашних обязанностей).
- ❑ Хвалите ребенка как можно чаще.
- ❑ Поощряйте ребенка строить свое «Я» на собственных плюсах и меньше акцентировать внимание на минусах.
- ❑ Поддерживайте ответственное поведение, а в качестве награды за успехи предоставляйте больше свободы.

Рассмотрим методы, с помощью которых родители могут эффективно реализовать сформулированные выше правила, а значит, оказать поддержку подросткам в развитии умений саморегуляции и самоконтроля. Один из них – *метод строительных лесов/подмостков* [4]. Идея его следующая: по мере того как умения самоконтроля у детей укрепляются, поддержка со стороны взрослых постепенно уменьшается. Ребенку постепенно предоставляется все больше свободы и автономности действий. Степень свободы должна быть достаточной для того, чтобы подросток, если все у него получится, ощутил вкус успеха, а в противном случае избежал бы серьезных последствий. Метод строительных лесов основан на достижении баланса между тем, с чем ребенок уже может справиться сам, и тем, с чем он будет готов справиться в ближайшее время. Применение этого метода позволяет работать в «зоне ближайшего развития» ребенка.

Для детей и подростков, осознанно игнорирующих правила семейной и общественной жизни, наиболее эффективной альтернативой наказанию

являются *методы демонстрации естественных и логических последствий поведения*. Данные методы позволяют подростку проанализировать последствия своего поведения. При этом естественные последствия наступают без какой-либо специальной подготовки, логические же последствия – по предварительной договоренности родителя с подростком. В ходе применения методов демонстрации естественных и логических последствий поведения подросток учится быть ответственным за свои поступки и регулировать собственное поведение. Однако данный метод применим только в том случае, если последствия будут безопасны для самого подростка и окружающих. Решив использовать данный метод, вы не должны напоминать подростку о том, что ему нужно (или не нужно) делать. Метод естественных последствий предполагает самоанализ и рефлексия самим подростком без каких-либо нравучений со стороны родителей («А я тебя предупреждал!», «Вот видишь, я была права!» и т. д.). В противном случае этот метод не действует.

Правила оказания поддержки, необходимой для развития навыков саморегуляции

- ❑ Настраивайте ребенка на успех, помогайте ему продемонстрировать, насколько самостоятельным он стал. Если он добьется успеха, у него появится уверенность в своих силах. В случае неудачи важно помочь взрослому человеку оценить полученный опыт, обратив его внимание на то, что он сделал правильно, и на то, что можно будет сделать лучше или по-иному в следующий раз.
- ❑ Хвалите ребенка за его достижения, акцентируя внимание на приложенных усилиях, а не на результате. Похвала не только укрепляет самооценку, но и помогает осознать, насколько важно для достижения цели быть настойчивым, упорным, трудолюбивым. Вместо «ты такой умный» лучше сказать «ты отлично справился с подготовкой доклада». Похвала должна касаться качества достижения, а не основываться на отметке, полученной в школе. Так, правильнее отметить «я горжусь тем, как ты выполнил тест», чем «я горжусь, что ты за тест получил высокий балл».
- ❑ Не будьте слишком навязчивы. Подростку важно знать, что родители всегда готовы помочь, но во многих ситуациях он может

быть самостоятельным и самодостаточным. Вот почему следует соблюдать баланс между вовлеченностью родителей в дела подростка и предоставлением ему самостоятельности в решении своих проблем. Любая крайность, гипер- или гипопека, вредит психическому здоровью взрослеющего человека. В конечном счете нет иного способа помочь подростку развить умения самоконтроля, чем предоставить возможность принимать собственные решения, даже если это время от времени будет приводить его к неудаче или разочарованию.

Напротив, практика семейного воспитания показывает: воспитание путем критики, увещаний, чтения нотаций, поучений и т. п. не дает желаемого результата. Задолго до наступления у ребенка переходного возраста в семье должна сложиться система требований и ограничений. В ее основу следует поместить позитивную модель: реагировать не столько на недостатки и нарушения поведения (наказание), сколько на успехи и достижения (поощрение). В целом же и при выражении похвалы, и при выражении порицания взрослому необходимо говорить о своих чувствах (примем «Я-высказывание»), т. к. это стимулирует подростка делать собственные выводы о своем поведении. Важно также помнить, что требование следует формулировать не в форме запрета, а в форме сообщения о желаемом поведении. Перед детьми, в том числе подросткового возраста, необходимо ставить реалистичные задачи, соответствующие их возможностям. Как подчеркивают психологи, опасно как чрезмерное восхваление подростка, преувеличение его способностей, так и неверие в его силы, постоянное обсуждение недостатков. Если же все-таки родители прибегают к наказанию, то следует полностью исключить наказания физические. При этом подростку необходимо обязательно объяснить, за какой конкретный проступок он наказывается. Важно, чтобы взрослеющий человек установил связь между своим поведением и последовавшими за ним санкциями, понял справедливость наказания.

Таким образом, все сформулированные выше подходы к воспитанию подростков, изложенные правила и методы сводятся, по сути, к трем простым советам: выражайте любовь, проявляйте строгость, оказывайте поддержку.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Войскунский, А. Е.** Интернет – новая область исследований в психологической науке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.relarn.ru/human/vaeo3.html>. – Дата доступа: 27.08.2020.
2. **Рослякова, С. В.** Особенности социализации современных подростков / С. В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Е. Г. Черникова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 4 (25). – С. 292–296.
3. **Сивашинская, Е. Ф.** Право быть вундеркиндом / Е. Ф. Сивашинская. – Мозырь: Содействие, 2008. – 128 с.
4. **Стейнберг, Л.** Переходный возраст. Не упустите момент / Л. Стейнберг. – М.: МИФ, 2017. – 420 с.
5. **Черникова, Е. Г.** Социально-психологические особенности современного подростка / Е. Г. Черникова, Т. Г. Пташко, Н. А. Соколова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Психологические науки. – 2018. – № 5. – С. 267–284.