

# «Нейрофизиологические основы поведения подростков»



**Кодачигова А.А.**, педагог-психолог  
отдела комплексного обследования  
и методического сопровождения  
ГОБУ НОЦППМС

# Какой он – подросток?



- одиночество,
- критическое отношение к другим, к прежним авторитетам, отрицание, стремление к идеалу,
- перфекционизм, желание быть личностью,
- непостоянство интересов,
- романтическая восторженность и грубость в одном поведении,
- интерес к противоположному полу,
- поиск смысла жизни: кто Я? Зачем? Где мое место?

- **Тело подростка меняется.** С началом пубертата просыпаются гормоны: тестостерон, эстроген и прогестерон.
- **Гормоны просыпаются резко.** Сильно воздействуют на организм.
- **Лимбическая система** постоянно стимулируется гормонами.



# Мозг подростка меняется.

- Серого вещества много, белого мало.
- Миндалевидное тело не созрело.
- Лобные доли только дозревают.
- Перспективная память не развита из-за лобных долей.
- Становится активным процесс синаптического прунинга.
- Сонливость, усталость.
- Мотивация меняется с внешней на внутреннюю.



- **Мозг подростка пластичен.**
- **Мозг быстро меняется, в нём происходит множество разных процессов.**
- **Среда, в которой подросток находится, влияет на работу мозга.**



# Увлечения, искусство, речь

- Устная и письменная речь меняются.
- Становится привлекательной речь низкого стиля.
- Развивается абстрактное мышление, графическое мышление.
- Появляется чувствительность к искусству.
- Мозг готов создавать новое и оспаривает старое.
- Музыка играет большую роль.



# Рискованное поведение.

- Повышенная эмоциональная чувствительность, вспыльчивость, импульсивность.
- Не развито умение предсказывать и планировать.
- Нет жизненного опыта.
- Потребность во внимании и одобрении.
- Тестирование нового тела и новых возможностей.



# Что мы видим:

- Ничего ему нельзя доверить, всё забывает.
- Чуть что сразу драма.
- Чем надо было думать, чтобы решиться на такую глупость?
- Со всеми спорит, грубит, упрощенно разговаривает.
- Странные увлечения.
- В детстве столько всего выучили, а сейчас ничего не осталось в голове.
- Ничего не хочет делать, не учится.





# Что делать?



# Рекомендации:

- **Разбирайте ситуацию с ребенком только после подготовки (необходим тайм-аут).**
- **Выстраивайте разговор (используйте специальные техники).**
- **Будьте готовы принять правду (спокойно и взвешенно).**
- **Избегайте давления (отложите расспросы, выслушайте).**



- **Делитесь опытом, обсуждайте ситуации из жизни.**
- **Научите справляться с конфликтами** (задача взрослого показать как надо).
- **Насыщайте среду** подростка образовательными возможностями, потому что мозг невероятно активен и ему нужно с чем-то соприкасаться.





## **«Особенности взаимодействия с подростками поколения Z»**

# Теория поколений

**КАРЛ МАННГЕЙМ** в **1928** году сформулировал идею теории поколений в работе «Проблема поколений»:

*каждое поколение становится определяющим на 15–20 лет, после чего его смещают с исторической сцены подросшие дети.*



# КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ

У каждого человека есть свои поколенческие ценности, которые формируются до **12 лет**.

Ценности формируются под влиянием:

- места, где ты живешь,
- событий в окружающем мире, которые происходят,
- воспитания в семье,
- технологий.





Победители (строители)      Молчаливое (потерянное)      Беби-бумер (послевоенное)      поколение X      Поколение Y      Поколение Z (домоседы)



## СОБЫТИЯ:

- экономический кризис, ситуация с Украиной, США, рост Китая,
- террористические войны,
- вертикаль власти крепнет,
- мелкие компании поглощаются крупными сетями,
- новые эпидемии,
- цифровые, мультимедийные технологии.

## ОСОБЕННОСТИ:

- нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях,
- менее амбициозны,
- индивидуалисты,
- поколение «юзеров»,
- быстро обучаются, умнее и толерантнее других,
- не любят читать,
- виртуальные развлечения на первом плане,
- клиповость внимания,
- гиперактивность,
- уверенность в себе,
- немедленное вознаграждение,
- гражданский долг.

## ЦЕННОСТИ:

- честность,
- откровенность в коммуникациях,
- безопасность,
- интерес к экологичности и полезности
- если мне это не нужно, не трачу время
- созидание, экономичность, практичность,
- жить здесь и сейчас.



# КАК взаимодействовать с поколением Z

- Ребенок в центре внимания
- Кооперация вместо конкуренции
- Применимость знаний
- Время - главная ценность
- Главное – результат
- «Настройка» - всё должно быть удобно
- Диалог
- Высокие технологии
- Визуализация
- Ожидания



# Метод ненасильственного общения (Маршалл Розенберг)

*Компоненты:*

- 1) описать факты;
- 2) понять чувства;
- 3) понять потребности;
- 4) сформулировать просьбы / договоренности.

*Области применения:*

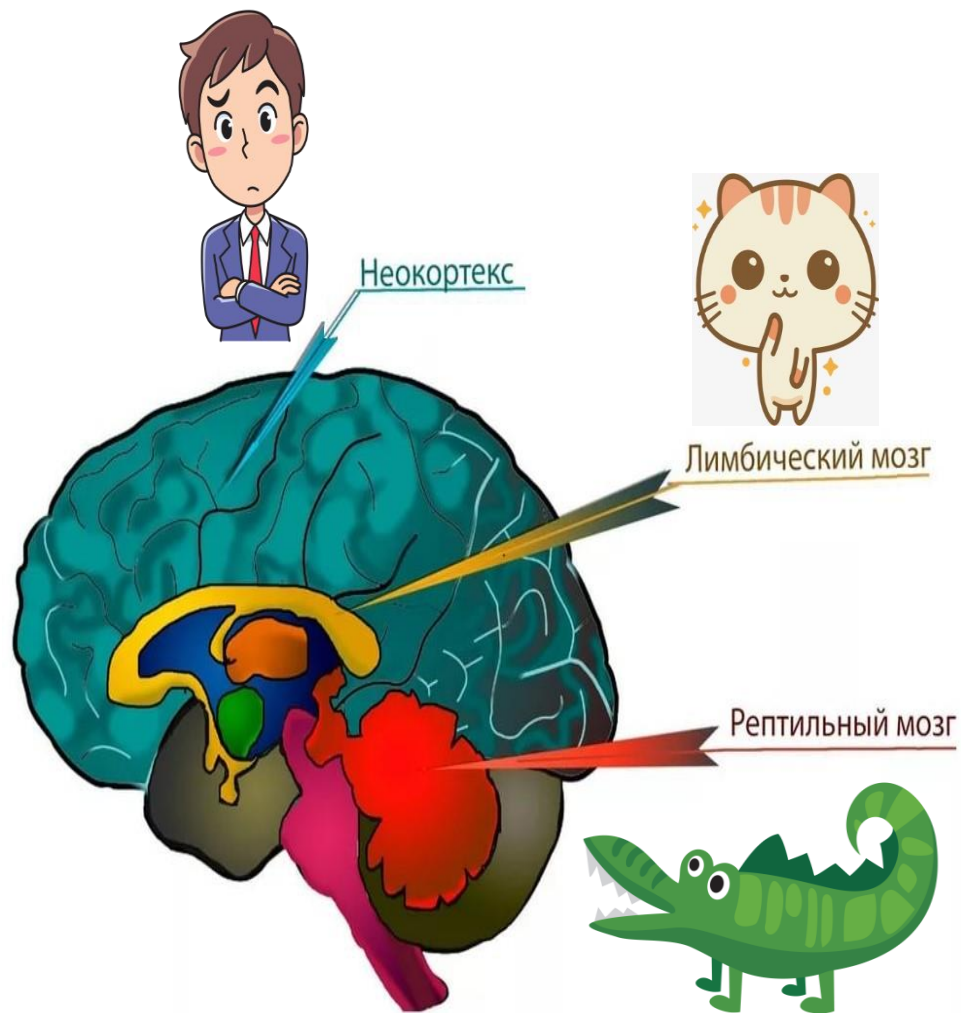
- детско-родительские отношения;
- конфликты с учителями.



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ в общении с подростками

## 5 НЕ

- не критика
- не давление
- не оценка
- не приказ
- не манипуляция



# Упражнение «Модальность»

(уход от долженствования к возможности)

## Типичная фраза:

«Ты должен хорошо учиться!»

«Ты должен думать о будущем!»

«Ты должен слушать старших!»

## Лучше сказать:



# Упражнение «Модальность»

## Типичная фраза:

«Ты должен хорошо учиться!»

«Ты должен думать о будущем!»

«Ты должен слушать старших!»

## Лучше сказать:

«Я уверена ты можешь хорошо учиться»

«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию думаешь выбрать?»

«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться»



**Практическая работа:**  
«Формирование ценностных ориентаций  
подростков как элемент профилактики  
рискованного поведения»



# Практическое задание:

- 1) опишите рискованные ситуации, в которые чаще всего попадают подростки;
- 2) отметьте те ситуации, когда риск был оправдан;
- 3) подумайте о мотивах поведения подростка в данных ситуациях;
- 4) какие ценности преобладают у подростков?
- 5) как мы можем использовать полученную информацию в работе с подростком, склонным к рискованному поведению?
- 6) какие рекомендации мы можем дать подростку о том, как избежать неоправданного риска, что нужно делать, чтобы не попасть в рискованную ситуацию?

**Спасибо за внимание!**

