

Изменения нервной системы в подростковый период

Было бы упрощением думать, что половое созревание — это только лишь биологическое явление. Нет, становясь юношей, девушкой, утверждая свою принадлежность к мужскому или женскому полу, подросток не только ведь особенностями своего организма эту принадлежность утверждает — он становится человеком-мужчиной, человеком-женщиной, что предполагает широкое и глубокое духовное и социальное созревание.

В первую очередь это связано с установлением определенного стиля поведения, определения своих социальных ролей. Нельзя в связи с этим обойти вопрос об изменениях в нервной системе, которые проходят весьма бурно, что нередко провоцирует резкие перемены в настроении, плаксивость, замкнутость, общую нервозность подростка. А, следовательно, и определенную напряженность в отношениях с ними. Правильный подход к воспитанию, выбору режима работы и отдыха подростка во многом поможет сгладить эти проблемы.

Состояние нервной системы подростка меняется. На протяжении предшествующих лет нарастала ведущая роль коры больших полушарий головного мозга. Кора все больше приобретала способность оказывать тормозящее влияние на подкорковые структуры. Но вот в период полового созревания снова наблюдается (об этом говорят данные электроэнцефалографических исследований) усиление подкорковой активности; в поведении подростков отмечается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. **При правильном воспитании явления эти преодолеваются самим подростком, при неправильном — могут стать основой устойчивых нежелательных черт его поведения.** Так что распущенное поведение тех или иных подростков объяснять и оправдывать особенностями развития нервной системы нельзя — особенности не виноваты, их просто не учли воспитатели. К 16-17 годам тормозящая роль коры снова укрепитя — но это ведь не приведет к автоматическому исправлению успевшего стать «трудным» подростка.

С другой стороны, происходит дальнейшее развитие мозга, его высших отделов — лобных областей коры. Это расширяет возможности подростка: **растет осмысленность восприятия, становится легче организовать произвольность внимания.**

Несколько упрощая, можно сказать, что подросток становится умнее. Речь идет о возможностях, которые создаются развитием центральной нервной системы; превратятся ли эти возможности в действительность, в огромной степени зависит от целенаправленных усилий взрослых — и не в последнюю очередь родителей.

Ребёнок уже достаточно сформировался для того, чтобы совершать свои действия вполне осмысленно. Поэтому очень **важно уделить внимание привитию ответственности за свои поступки, привычки доводить начатое дело до конца.** Поэтому не стоит («для ускорения процесса») доделывать его домашние обязанности, доучивать уроки, собирать портфель и т.д. Приучите ребёнка к тому, что есть вещи, которые он должен делать сам. Поначалу под вашим контролем, после — без него.

Очень важен режим дня — он должен выдерживаться. Проявите в этом настойчивость. Ведь многие проблемы с усидчивостью, состоянием нервной системы, зачастую связаны с его систематическим нарушением. Ребёнок быстро устает, недосыпая ночами, становится раздражительным. Не стоит идти «на поводу» его капризов — ведь тем самым вы вредите ему. Было бы хорошо, если бы ребёнок начал регулярно посещать спортивную секцию. Это не только поспособствует его физическому развитию, но и реализует часть потребности в активном движении, сформирует круг толковых друзей, с которыми у подростка будут общие интересы. И еще один совет — **уделите особое внимание успехам вашего ребёнка в школе.** Перестаньте делать (если таковое практиковалось ранее) за него домашние задания! Ведь знания, получаемые в эти годы ребёнком, станут основой его дальнейшего совершенствования. Программа школьного курса в этот период самая «загруженная» новыми дисциплинами, которые требуют не только усидчивости, но и развитого логического мышления. Поверьте, на среднем уровне успеваемости она вполне по силам вашему сокровищу. А привыкшему к самостоятельной работе ребёнку она даётся и на высшем уровне. Вполне возможно, что в этом возрасте определятся предпочтения в дисциплинах. Тоже неплохо. Помогайте подростку, если необходимо — обратитесь за помощью к специалистам. При этом, следует проявить и хорошую родительскую интуицию. Необходимо найти баланс, чтобы не «перегрузить» и не «недогрузить» его пополняющийся багаж знаний.

Литература

1. Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипко. М.: Педагогика., 1989.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.-СПб, др.: «Питер», 2007.