

бодрствование. Из-за гормональных изменений стрелки «внутренних часов» подростков запаздывают примерно на два часа. Это значит, что вечером их начинает клонить в сон на пару часов позже, чем взрослых. А по утрам они чувствуют себя гораздо более уставшими, чем в детстве.

Если сами подростки будут знать, как меняется их мозг, то это позволит им лучше понимать себя, в чем причины их эмоциональности, склонности к риску или особенной восприимчивости мнению сверстников.

Взрослые, зная, что несоответствие в развитии разных частей мозга, является временным, смогут адекватно реагировать на выкрашенные в яркий цвет волосы подростка и утешиться мыслью, что здравомыслие появится в дальнейшем.



**КОГОбУ для детей-сирот «Детский дом «Надежда» ОВЗ г. Кирова»
610030, город Киров, ул. Заречная, д. 5**

**Директор – Клековкина
Светлана Геннадьевна**

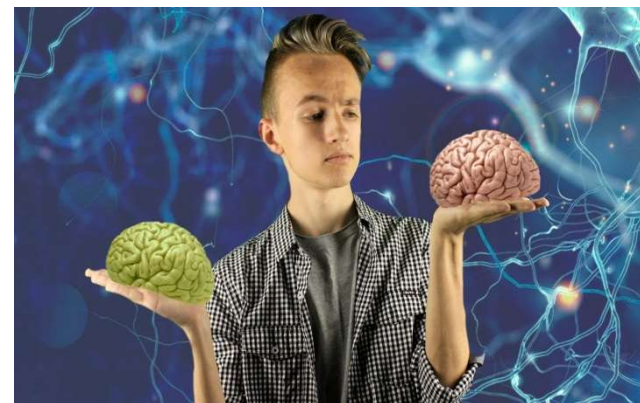
**педагог-психолог Малахова
Светлана Юрьевна**

**Телефон, факс:
(8332) 40-16-70, 40-16-24
Viber, WhatsApp:
+7 912 335 66 72**

**E-mail: nadezhdadetdom@mail.ru
<https://vk.com/domnadezhda>**

Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом «Надежда» для детей ограниченными возможностями здоровья г. Кирова»

Секреты работы мозга в подростковом возрасте



**Информационный буклет
для подростков и родителей**

**Киров
2022**

Одной из главных причин конфликтов, путаницы и противоречий в сознании подростка является временное несоответствие в развитии разных частей мозга.

- Префронтальная кора, которая отвечает за принятие решений, следование правилам и понимание последствий своих действий, ещё недостаточно развита. Окончательно сформируется к 20 годам. Только в старшем подростковом возрасте к 17-18 годам становятся возможны планирование, оценка рисков и самоконтроль.

- Лимбическая система становится сверхактивной в период полового созревания. Обычно между десятью и 12 годами. Отвечает за эмоции и за внутреннюю «систему поощрения», то есть за удовольствие от одобрения окружающих. Она провоцирует подростка к поиску новых впечатлений и риску, повышает

интерес к отношениям со сверстниками.

Именно это рассогласование в неравномерном развитии отделов мозга приводит к тому, что подросток не умеет контролировать свои эмоции: агрессивен, раздражителен. Не прогнозирует свое поведение, совершает необдуманные поступки. Для того, чтобы помочь подростку прожить этот сложный период, взрослым нужно проявлять максимальное терпение и быть эмоционально включенным, когда ребенку необходима поддержка.

Следующая особенность мозга подростков – это недостаток белого вещества в мозолистом теле. Мозолистое тело соединяет левое и правое полушария, поэтому недостаток белого вещества у подростков снижает эффективность передачи нервных импульсов.

В то время как у взрослых высокоскоростное соединение между полушариями мозга, то у

подростков эти связи работают очень медленно. Когда взрослым кажется, что дети «тупят», это делают не они, а их мозолистое тело.

Третья особенность мозга - нейропластичность. Мозг способен меняться под воздействием опыта, устанавливать новые связи между нейронами. На практике это означает, что подростки совершенствуются в том, чему уделяют много времени и сил. И здесь кроются возможности и риски, потому что в сферу интересов подростка может попасть как игра на гитаре, так и карманные кражи.

Подростковый возраст – пора гормонов. Кровь подростка наполнена половыми гормонами, гормонами роста и гормонами стресса. Непрерывный переизбыток гормонов переворачивает биологические часы подростков. В период полового созревания смещаются ритмы, которые отвечают за сон и