

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік - це етап життя, коли дитина стає самостійною та самодостатньою дорослою людиною. Це період приблизно між 10 та 19 роками. Цей вік може бути складним завданням як для самих підлітків, так і для їхніх родин та вчителів. Це час гормональних змін, які часто стають причиною примхливості та непередбачуваної поведінки підлітків. Але це також унікальний період можливостей і викликів для їх позитивного розвитку.

Чи помічали Ви, що іноді поведінка підлітка здається дуже свідомою і зрілою, а іноді - досить незрілою або нелогічною? З біології відомо, що мозок постійно розвивається і змінюється. Але що характерно для цього віку, так це те, що різні ділянки мозку змінюються з різною швидкістю. У той час як більш емоційна частина мозку (лімбічна система) прискорюється у своєму розвитку, частина нашого мозку, яка дозволяє нам думати про майбутнє, розуміти наслідки дій і в цілому приймати кращі рішення (префронтальна кора) росте набагато повільніше. Процес розвитку мозку завершує період підліткового віку, а сам досягає повноцінного стану вже приблизно у 25 років.

Ця фаза розвитку характеризується різними факторами, такими як часта зміна емоцій, підвищена впевненість у собі, самодопитування, внутрішні конфлікти, стрес, невпевненість і дезорієнтація, які загрожують стабільності особистості та її ідентичності. Однак, підлітки вже не діти: дорослі вимагають від них виконання більшої кількості завдань та кладуть на них більше відповідальності. Мають своє місце також досвід першого кохання чи відторгнення, спроб вписатися до колективу, батьківських сварок та, можливо, підвищеного тиску на успішність. Все це може означати багато стресу, з яким часто нелегко впоратися.

Важливо також підкреслити, що кожна людина проходить однаковими змінами протягом розвитку до досягнення дорослого віку. Такі підліткові риси навіть мають багато еволюційних переваг. Наприклад, якщо трапиться щось негативне, то пережиті у цій ситуації емоції допоможуть їм запобігти таким подіям у майбутньому - і навпаки. Емоції також допомагають нам зближатися з іншими людьми.



ЦЕ ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО, ЩО...

- ...підлітки реагують на свої фізичні зміни із зацікавленістю або тривогою. Гормональні зміни викликають стрибки росту та розвиток статевих ознак. Зокрема дівчата можуть сприйняти ці зміни дуже негативно. Підлітки можуть відчувати спантеличення стосовно свого статевого розвитку та сексуальної ідентичності.

Підлітки розвиваються не лише фізично, але й інтелектуально, соціально та емоційно.

- ...зростає важливість та інтенсивність взаємовідносин між колегами. Через ці стосунки підлітки дізнаються про груповий конформізм та вчать соціальним нормам. Взаємовідносини мають величезний вплив на формування впевненості у собі та своєї ідентичності. Їм потрібно розібратися, хто вони і де їхнє місце.

Хоча в підлітковому віці зростає вплив однолітків, батьки та вчителі все ще залишаються важливими для їхньої соціалізації.

- ...романтичні стосунки стають все більш важливими. У цей період молодь проводить значну кількість часу у статево змішаних групах. Так само, як і стосунки з родиною чи друзями, романтичні стосунки також можуть сприяти кращому розумінню того, ким вони є.

Важливо, щоб підлітки мали досвід близькості і поза межами своєї сім'ї, оскільки саме так вони вчать створювати та підтримувати здорові стосунки.

Мозок розвивається нерівномірно, а стресорів, які впливають на підлітків, сьогодні дуже багато. Приблизно кожна сьома дитина має проблеми з психічним здоров'ям. Важливо, щоб сім'я підтримувала дитину на цьому етапі розвитку, розуміла потребу підлітка у значній автономії та в цілому підтримувала з нею добрі стосунки. Батьки та вчителі є одними з ключових людей, які можуть розпізнати психічні захворювання у своїх дітей. Знання ознак та симптомів психічних розладів є першим кроком до отримання необхідної допомоги дитині.

- ...підлітки потребують більшої незалежності та приватного простору. Коли вони дорослішають, вони хочуть відчувати впевненість у тому, що можуть впоратися з більшою кількістю речей, ніж коли вони були молодшими. Вони також хочуть, щоб їх вважали зрілими та відповідальними. У соціальних стосунках вони вчать знаходити баланс між залежністю та незалежністю. Самостійність та схильність до ризику виводить їх з родинного гнізда у світ, що є важливим для їхнього успішного розвитку. Навіть коли підлітки прагнуть більшої незалежності від батьків, батьки все одно залишаються одними з найважливіших фігур у їхньому житті.

Надання підліткам приватного простору та конфіденційності може творити дива для їхнього розвитку. Не тільки тому, що так вони відчувають, що батьки їм довіряють, але також тому, що це підвищує їхню впевненість у собі та своїх здібностях.

- ...У порівнянні з дорослими, підлітки більш схильні активувати центр винагороди мозку, коли дізнаються щось нове. Це допомагає їм вивчати ситуації більш гнучким та ефективним чином. Ця активація призводить до того, що підлітки стають схильними також і до негативної ризикованої поведінки, такої як експерименти з речовинами, що викликають залежність, лайки та бійки. Але вони також можуть ризикувати в позитивному сенсі: наприклад, випробувати себе у спорті, записатися на складний курс або завести нові дружні стосунки.

У підлітків ми зустрічаємося з гормональними коливаннями та ризикованою поведінкою, примхливістю, імпульсивністю і необдуманістю. Але також із чутливістю, ідеалізмом, завзятістю, пристрастю, творчістю і турботою про інших – усі ці якості можуть зробити значний позитивний внесок у суспільство.

