



Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «ФОКУС»

Проект «Пулăш» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов и Минэкономразвития Чувашии

04.03.2025

2Й КООРДИНАЦИОННЫЙ СЕМИНАР ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МИК

**«ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА И ЭФФЕКТИВНЫ ВИДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ С РИСКОМ
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ»**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Минэкономразвития
Чувашии





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Емельянова Ольга, директор,
педагог-психолог, клинический
(медицинский) психолог

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ?

Основные критерии ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



- ❑ ВОЗ – второе десятилетие жизни человека (11-19 лет)
- ❑ Периодизация Д. Б. Эльконина. Разделял подростковый возраст на два периода: младший (12–14 лет) и старший/ранняя юность (15–17 лет)
- ❑ Периодизация А. Е. Личко. Автор выделил возраст 12–17 лет в качестве подросткового и разделил его на следующие этапы: предпубертатный (10–11 лет); первый (младший) пубертатный (12–13 лет); второй (средний) пубертатный (14–15 лет); третий (старший) пубертатный (16–17 лет); постпубертатный (18–19 лет).
- ❑ Периодизация Л. И. Божович. Обозначает более конкретные временные рамки подросткового возраста — 12–17 лет, при этом тоже выделяет две фазы: 12–15 лет и 15–17 лет.

ПОПЫТКИ КЛАССИФИКАЦИИ

Интервал от начала полового созревания до стабильной, социальной независимой роли в обществе



МОЗГ ПОДРОСТКА И СКЛОННОСТЬ К РИСКУ ИССЛЕДОВАНИЯ



Психолог Лоуренс Стейнберг - исследования **О СКЛОННОСТИ ПОДРОСТКОВ К РИСКУ**: подростки более восприимчивыми к рискованному поведению. Склонность к риску снижается между подростковым и взрослым возрастом из-за созревания системы когнитивного контроля, которая усиливает способность подавлять импульсивное поведение.

Когда **СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СЕТЬ НЕДОСТАТОЧНО АКТИВИРОВАНА** (например, когда подростки не эмоционально возбуждены или находятся в одиночестве), **СЕТЬ КОГНИТИВНОГО КОНТРОЛЯ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНА**, чтобы установить регулятивный контроль над импульсивным и рискованным поведением.

Однако в присутствии сверстников или в условиях эмоционального возбуждения социально-эмоциональная сеть становится достаточно активированной, чтобы снизить регулятивную эффективность сети когнитивного контроля



Исследование, проведённое в Корнелле в 2006 году, показало, что подростки с большей вероятностью **УЧИТЫВАЮТ РИСК ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЯ И В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ.**

Фактически они с большей вероятностью переоценивают риски.

Подростки также идут на риск, потому что считают **БОЛЕЕ ЦЕННЫМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ**, такое как **МГНОВЕННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИЛИ ПРИЗНАНИЕ СВЕРСТНИКОВ.**

ИССЛЕДОВАНИЯ: АЛКОГОЛЬ И МЫШИ-ПОДРОСТКИ



- В 2021 ГОДУ УЧЁНЫЕ выяснили, что добровольное запойное употребление алкоголя у мышей-подростков усиливает тревожное и депрессивное поведение, а также потребление алкоголя во взрослом возрасте.
- Кроме того, чрезмерное употребление алкоголя в подростковом возрасте резко снижает показатели памяти на распознавание и гибкость поведения.
- ИССЛЕДОВАНИЯ 2025 ГОДА НЕЙРОБИОЛОГОВ ИЗ ШВЕЙЦАРИИ: грызуны выбирали между «безопасным» вариантом — стабильно получать сладкое угощение — или «рискованным», позволяющим заполучить либо огромное, либо совсем крошечное лакомство.
- Изучая активность мозга мышей нейробиологи выявили область мозга, которая влияет на любовь к риску. Данная область участвует в обработке информации о ценности и связана с негативными эмоциями и отвращением.

Некоторые отличия мозга подростка от мозга взрослого человека

РАЗМЕР И ВЕС. Общий вес мозга у подростков составляет около 1,3 кг, у взрослых людей он может достигать 1,4–1,5 кг.

КОЛИЧЕСТВО И СТРУКТУРА НЕЙРОНОВ. у подростков наблюдается рост числа нейронов за счёт процессов **НЕЙРОГЕНЕЗА**.

СТРУКТУРА НЕЙРОНОВ ПОДРОСТКОВ: у молодых людей нейроны ещё не полностью сформированы и не настроены на выполнение конкретных функций.

УРОВЕНЬ АКТИВАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ МОЗГА. у подростков активность в некоторых областях мозга, связанных с оценкой рисков и принятием решений, выше, чем у взрослых.

СПОСОБНОСТЬ К КОНТРОЛЮ НАД ЭМОЦИЯМИ.

Эмоциональный центр мозга, называемый лимбической системой, у подростков активируется чаще, чем у взрослых.

СПОСОБНОСТЬ К АБСТРАКТНОМУ МЫШЛЕНИЮ И РАССУЖДЕНИЮ.

У взрослых людей кора мозга, отвечающая за эти функции, полностью развита и функционирует на более высоком уровне.

СПОСОБНОСТЬ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ, УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ. Фронтальная кора мозга, ответственная за эти функции, у взрослых людей более развита и функционирует более эффективно.

СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ И ЗАПОМИНАНИЮ ИНФОРМАЦИИ. Нейроны у взрослых людей более устойчивы к повреждениям и имеют более сложные связи, что позволяет им лучше запоминать и анализировать информацию

МОЗГ ПОДРОСТКА И ПОВЕДЕНИЕ

- **НЕСДЕРЖАННОСТЬ И ИМПУЛЬСИВНОСТЬ:** незрелостью префронтальной коры, которая помогает принимать решения, планировать деятельность и контролировать эмоции.
- **СЛОЖНОСТИ С ОЦЕНКОЙ РИСКОВ, РАССТАНОВКОЙ ПРИОРИТЕТОВ И ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЙ:** Подросткам сложно ставить цели и разумно рассчитывать время.
- **НЕУМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ ЭМОЦИЯМИ:** Раздражительность и стрессы сопровождают подростка чаще, чем взрослых.
- **СКЛОННОСТЬ К НЕОБДУМАННЫМ ПОСТУПКАМ И РИСКОВАННЫМ ЭКСПЕРИМЕНТАМ:** Подростки более подвержены влиянию сверстников.
- **НЕДОСТАТОК СВЯЗИ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ОБЛАСТЯМИ МОЗГА:** Подростки не всегда учитывают чувства других людей и ведут себя непредсказуемо.
- **СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТЯМ:** Незрелый подростковый мозг особенно чувствителен к действию системы вознаграждения. Гормон дофамин высвобождается, когда человек выполняет приятные действия. Подросткам сложно контролировать процесс баланса удовольствия, что часто приводит к различным зависимостям.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Исследования в области психологии: стабильное поведение подростков базируется на устойчивом поведении родителей, в том числе на позитивных подкреплениях, надежде на лучшее, необходимой мотивации, хороших навыках справляться со стрессом, поддерживающих действиях, хобби, радости от связи с родителями.

Всё чаще учёные подтверждают данные, что в юношеские годы отношения могут быть одним из самых важных защитных факторов, которые позволяют подросткам выработать нормальную психическую устойчивость на всю жизнь.

НАПРИМЕР: позитивны отношения защищают девушек от риска избыточной тревожности или депрессий, в то время как конфликтные отношения, недостаток родительского внимания значительно повышают риски угрозы нарушения психического здоровья.

Необходимый уровень стресса!

- Определенный уровень стресса необходим для того, чтобы у человека развивалась крепкая иммунная система.

Пример: исследователи утверждают, что риск детской лейкемии возрастает, если ребенок реже сталкивался с микробами в детстве.

- Для того чтобы наше тело эффективно развивалось, ему нужно учиться справляться с проблемами и развивать защиту.
- То же верно и для развития устойчивости через жизненный опыт - внутри зоны комфорта, человек совсем не растет.
- Подросткам нужны вызовы и препятствия, чтобы развить устойчивость в будущем.


**Умение справляться с трудными
стрессовыми ситуациями -
кратковременными или не имеющими
очевидной конечной точки - является
отличным инструментом для сохранения
психического здоровья.**




ТРЕВОЖНОСТЬ, НАПРЯЖЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО



Тревога вызывается рядом факторов - это естественная реакция мозга и тела на стрессовую ситуацию;



Угроза проявляется на уровне физической, эмоциональной или психологической реакций;



Событие, вызывающее беспокойство, носит временный характер, спустя некоторое время симптомы исчезают

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ СТРЕССЕ/ТРЕВОГЕ?

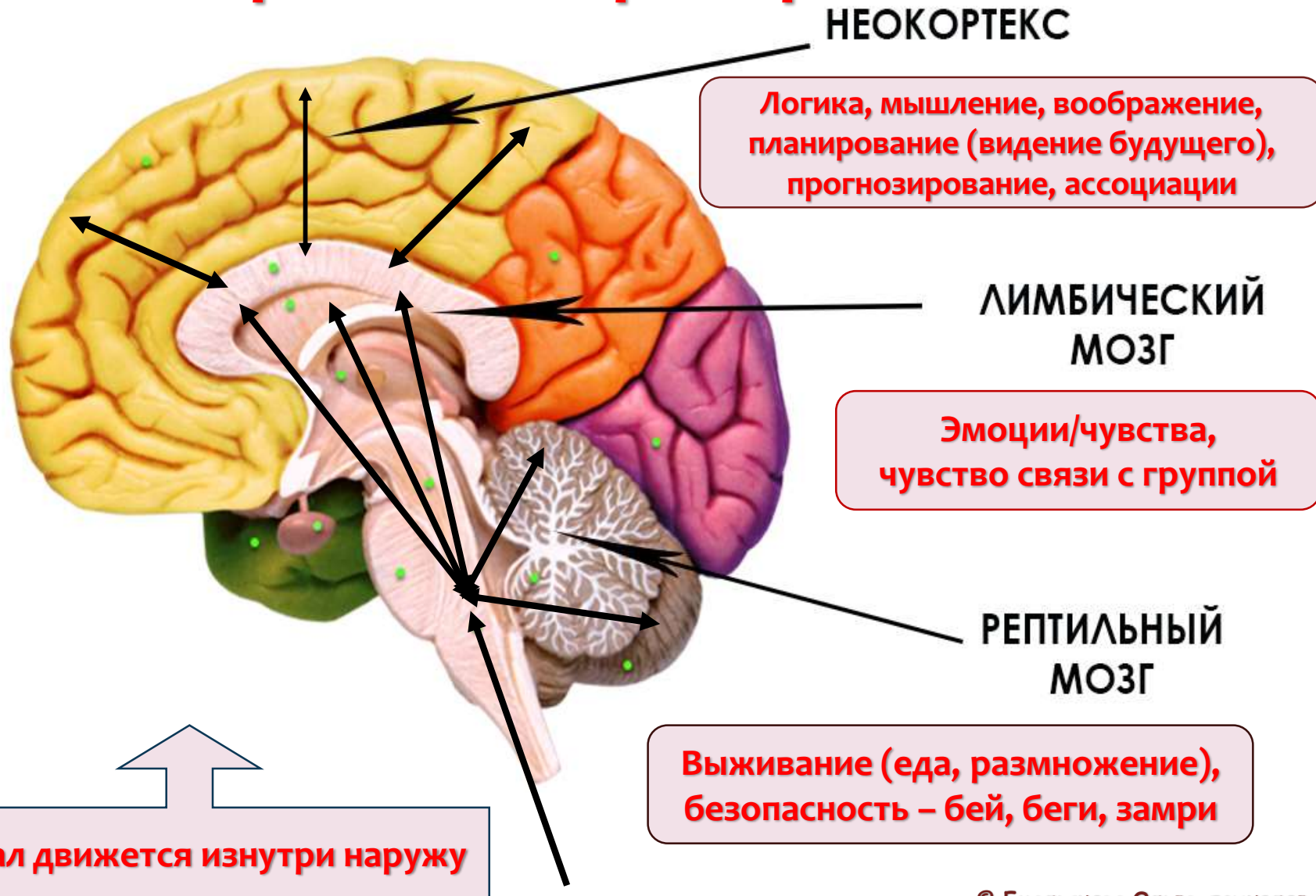
Потеря
безопасности

Отсутствие
контакта с
чувствами и
телом

Потеря
способности к
логическому
мышлению



Как устроен наш мозг (теория)? Как он работает при стрессе?





**Начало процесса:
контакт с телом и
чувствами сохраняется,
есть возможность
контролировать
процесс**



**Пиковый момент:
затопление состоянием
выживания, действуют
неконтролируемые
физиологически-
рефлекторные процессы**



**Завершение
процесса:
упадок сил, состояние
похоже на поведение
в процессе болезни**

САМОПОМОЩЬ В РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ПРОЖИВАНИЯ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С СОБОЙ В СТРЕССЕ?

Создание
вариантов
безопасности

Тренировка
навыков
контакта с
чувствами и
телом

Развитие
навыка
аналитического
мышления –
формирования
аналитической
позиции





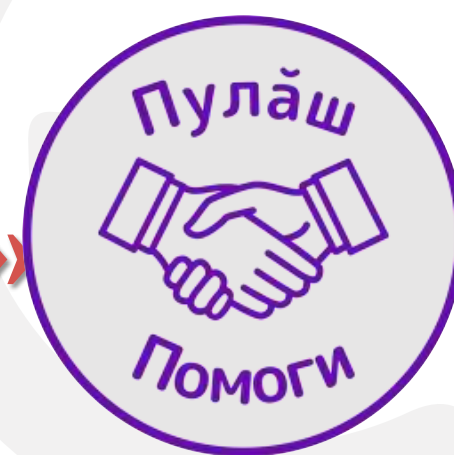
АНО СПД "ФОКУС"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Министерство здравоохранения
Чувашии



ПРОЕКТ «ПУЛЯШ»

Емельянова Ольга Николаевна

Профессиональный стаж в области психологии 27 лет,
психолог, клинический (медицинский) психолог

Немедицинская психотерапия (международные сертификаты: «Обучающий психотерапевт по методу символдрамы»/IGKB; травматерапевт, специализация – «Интегративная психотерапия психической травмы»/IGKB

Лауреат (первое место) Всероссийского конкурса «Святость материнства-2020»

8 905 198 21 85/ WhatsApp Telegram



nkofokus@mail.ru



8 951 998 08 88



<http://fokus21.ru>

