

Лоуренс Стейнберг



ПЕРЕХОДНЫЙ

возраст

НЕ УПУСТИТЕ МОМЕНТ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Введение	11
Глава 1. Не упустите момент	18
Подростковый возраст — второй период «от нуля до трех»	20
Поводы для беспокойства	21
Новый подход	26
Глава 2. Нейропластичность	30
Эффект «пика воспоминаний»	31
Пластичность головного мозга в подростковом возрасте	34
Нейропластичность имеет цель	35
Формирование более эффективного мозга	37
Пластичность головного мозга в зрелом возрасте	39
Пластичность мозга локальна	41
Ваша самая важная сеть — это не Facebook	44
Опыт в «зоне ближайшего развития» меняет структуру мозга	47
Подготовка мозга к будущим изменениям	50
Три фактора развития головного мозга в подростковом периоде	50
Опасный возраст	51
Как воспользоваться преимуществами пластичности	54
Пластичность мозга повышается с наступлением подросткового возраста	56
Пубертатный период и пластичность мозга	58
Пластичность или эффективность	60
Глава 3. Самое длинное десятилетие	62
Подростковый период длится дольше	64
А что касается мальчиков?	64
Насколько еще может снизиться возраст начала пубертатного периода?	66
Почему половое созревание детей начинается раньше?	68
Как происходит половое созревание	69
Чем опасно раннее половое созревание	73
Отложенное взросление	77
Потакание слабостям: рациональный выбор или задержка развития?	78
Отложенное взросление — палка о двух концах	81
Переосмысление подросткового возраста	82

Глава 4. Процесс мышления у подростков	83
Рискованное поведение.....	87
Этапы развития головного мозга в подростковом периоде.....	88
«Часовой мозга».....	91
В погоне за удовольствиями.....	92
Смысл подросткового возраста.....	94
«Генеральный директор мозга».....	96
Сайт «Отстойный учитель».....	98
Универсально ли это описание подросткового возраста?.....	103
Глава 5. Как защитить подростков от самих себя	108
Предотвращение рискованного поведения.....	110
«Эффект сверстников».....	115
«Социальный мозг».....	118
Коллективная глупость.....	120
Как защитить подростков, когда они не могут помочь себе сами.....	126
Глава 6. Важность саморегуляции	133
Сейчас или потом?.....	135
Абсолютный тест на отложенное удовольствие.....	137
Ожидание длиной в десятилетие.....	137
История Анжелики.....	139
Чего не хватает Люси.....	142
Намерение добиться успеха.....	145
Некогнитивные навыки.....	147
Почему мы пренебрегаем мотивацией?.....	148
Насколько важна мотивация?.....	149
Саморегуляция как основа упорства.....	150
Развитие самоконтроля.....	152
Глава 7. Роль родителей	155
Проявляйте любовь.....	156
Проявляйте строгость.....	159
Оказывайте поддержку.....	163
Типы воспитания.....	167
Эффективность «демократического» типа воспитания.....	170
Как помочь подросткам в развитии зрелой саморегуляции.....	172
Глава 8. Необходимость изменения системы школьного образования	174
Использование школы для формирования навыка самоконтроля.....	180
Необходимость изменения среднего образования.....	183
Станет ли ответом программа по развитию личностных качеств?.....	186
Обратимся к нейронауке для поиска альтернативного варианта.....	189
Повышение эффективности исполнительных функций.....	192
Медитация осознанности.....	194
Аэробные упражнения.....	195
Осознанная физическая активность.....	196
Обучение навыкам и стратегиям саморегуляции.....	196
Последовательное и постепенное стимулирование.....	198

Глава 9. Победители и проигравшие	202
Вступление в подростковый возраст детей из неблагополучных семей	203
Связь между саморегуляцией и совершением преступлений	206
Четыре правила	209
Замкнутый круг	211
Бедность и пубертатный период	213
Защита в период уязвимости	215
Накопление основного капитала	218
Потенциальная выгода от отложенного вступления во взрослый возраст	220
Глава 10. Подростки под следствием	224
Как известно каждому родителю	228
США против Омара Кадра	233
Дача ложных признательных показаний	238
Определение границы	240
Право подростков принимать решения по поводу аборта	244
Пересмотр границы между подростковым периодом и взрослым возрастом	247
Заключение	251
Рекомендации	254
Послесловие	265
Благодарности	267
Примечания	271

Введение

Современный подход к воспитанию подростков — это следствие нашего непонимания, неуверенности и противоречий: мы в равной мере то преувеличиваем степень личностной зрелости подростков, то уменьшаем ее. В нашем обществе 20-летних людей, совершивших тяжкие преступления, судят по всей строгости закона, потому что они достаточно взрослые, чтобы «отвечать за свои поступки», и в то же время действует запрет на продажу алкоголя покупателям младше 21 года, потому что их организм еще незрелый. В результате в обществе нет понимания, как относиться к людям данной возрастной категории. Точно так же 16-летним подросткам разрешается управление автомобилем (по статистике, это один из самых опасных видов деятельности), но на определенные фильмы их допускают только в присутствии родителей (хотя просмотр кино — само по себе занятие достаточно безобидное).

Стереотипное представление о подростковом возрасте заключается в том, что это время растерянности и сумятицы для молодых людей. Однако это непростой период и для тех представителей старшего поколения, которые с ними контактируют¹.

Несколько лет назад со мной произошел такой случай. Мне позвонил друг и попросил присмотреть за его десятилетним сыном, пока он срочно решал проблемы своей 16-летней дочери Стейси (имя девочки изменено). Она позвонила отцу и попросила забрать ее из полицейского участка, где она оказалась за мелкую кражу. Она пыталась украсть купальный костюм в одном из магазинов в дорогом торговом центре недалеко от дома. Вместе со Стейси в местный полицейский участок доставили еще двух ее подруг, которые также попались на краже каких-то мелочей. Жена моего друга была в командировке, и он не мог оставить сына дома одного.

Мой друг вернулся с дочерью примерно через час. Он стоял и смотрел, как, стараясь не встретиться ни с кем взглядом, Стейси молча прошла мимо меня и поднялась в свою комнату.

Мы с другом сидели в гостиной и пытались понять, как такое могло случиться. Его дочь всегда была послушным ребенком, круглой отличницей и никогда не доставляла неприятностей. Семья была обеспеченной, и, если Стейси требовалась новая одежда, ей стоило лишь попросить. Почему же она решила украсть то, что без проблем могла купить? Когда по дороге из полицейского участка мой друг спросил Стейси об этом, она ничего не смогла ответить, просто пожала плечами и устала в окно. Мне кажется, она и сама не знала. И ей не слишком хотелось докапываться до причины.

Мой друг, тоже психолог по профессии, предложил Стейси посетить психотерапевта, чтобы понять причины своего поведения. Тогда этот шаг показался мне разумным. Однако сейчас я уже не так в этом уверен. Я полностью за психотерапию в случаях, когда подросток испытывает очевидные психологические или поведенческие проблемы, например депрессию или неконтролируемые эмоциональные вспышки. Но сколько ни копайся в подсознании Стейси, там нет ответа, почему она пыталась украсть купальник. Дело было не в том, что она сердилась на родителей, не в том, что у нее низкая самооценка, и не в том, что она чувствовала опустошенность, которую требовалось чем-то заполнить. Было важно, чтобы Стейси осознала свою ответственность и вину. Следовало потребовать от нее возмещения материального ущерба магазину и наказать ее — посадить под домашний арест, лишить карманных денег, временно в чем-то ограничить.

Но вот заставлять ее понять, почему она это сделала, было незачем. Стейси решила на мелкую кражу, потому что, когда они с подругами бродили по магазинам, останавливаясь время от времени, чтобы поэкспериментировать с пробниками косметики или оценить вывешенную на стойках одежду, им показалось забавным проверить, сойдет ли им это с рук. Все очень просто, и нет никакой подоплеки. Далее я расскажу о том, как исследования развития мозга у подростков, которые мы проводим с моими коллегами, объясняют, почему Стейси действовала таким образом и почему бесполезно искать причину при помощи самоанализа.

Нам необходимо пересмотреть отношение к подростковому периоду. К счастью, в течение последних двух десятилетий наблюдается значительный рост научного интереса к изучению подросткового возраста. Отмечу, что аккумулированные знания из области бихевиоризма, социологии и нейронауки помогают родителям, учителям, работодателям, социальным работникам и другим специалистам, имеющим дело с подростками, лучше выполнять свою работу: воспитывать более грамотно, учить более эффективно, работать с молодыми людьми и контролировать их так, чтобы это приносило больше пользы; понять, почему благополучные дети вроде Стейси зачастую совершают такие неприглядные поступки.

Плохая новость: существенную часть этих знаний нам еще только предстоит применить к воспитанию, обучению и пониманию поведения подростков.

В книге объединен опыт ученых, изучающих подростковый возраст. Общий итог: подростковый период как жизненный этап трансформировался, и это требует радикального пересмотра способов воспитания современных подростков, их обучения и отношения к ним общества. Далее, повысился уровень знаний о развитии подростков: мы можем ответить на вопрос, почему наши привычные методы не работают и как нужно изменить практику поведения и общепринятые меры. Моя цель заключается в том, чтобы на основании последних научных данных создать информационное поле, начать и поддержать общественное обсуждение, как улучшить жизнь американских подростков.

Немного о себе: я занимаюсь возрастной психологией и специализируюсь на подростковом периоде. В этой профессиональной области я работаю уже более сорока лет и провел десятки тысяч исследований, связанных с проблемами молодых людей, в США и других странах мира. Финансирование этих исследований осуществляли самые разные организации: от государственных учреждений, таких как национальные институты здоровья*, до частных фондов, например Фонд Макартуров.

* Национальные институты здоровья (англ. National Institutes of Health, NIH) — учреждение Департамента здравоохранения США; основной центр правительства США, ответственный за исследования проблем здравоохранения и биомедицины, состоит из 27 институтов и исследовательских центров. *Прим. перев.*

Ежегодно издается множество книг о подростках. Как правило, они основаны преимущественно на опыте автора как родителя, учителя или врача. Я же подхожу к теме с позиции исследователя, который является родителем подростка. У меня нет мысли умалить значимость личных наблюдений или изучения отдельных практических случаев, но хочу заметить, что зачастую они являются лишь небольшим эпизодом более сложной и масштабной картины. Иными словами, я больше полагаюсь на объективные, научные наблюдения, чем на истории из жизни.

Исследования, в которых я участвовал, охватывали подростков из всех этнических групп и социальных слоев общества: от «золотой» городской молодежи и подростков из сельской местности до молодых людей из самых бедных и криминализованных районов. Среди них были молодые люди, имевшие эмоциональные и поведенческие проблемы, и психологически устойчивые подростки. Подростки, которым посчастливилось учиться в лучших частных школах страны, и их менее благополучные сверстники, находящиеся в местах заключения. Исследовательские проекты, которыми я руководил, включали в себя анализ небольших частных случаев с применением таких методов, как нейровизуализация* или личное интервью и масштабные опросы нескольких тысяч подростков с последующей обработкой анкетных данных. В книге использованы результаты как моих собственных исследований, так и работ других ученых, зачастую занятых в смежных дисциплинах. Опираясь прежде всего на результаты психологических исследований, я рассматриваю проблемы подросткового периода также с точки зрения социологии, истории, образования, медицины, юриспруденции, криминологии, здравоохранения и особенно нейронауки.

Использование данных нейронауки заслуживает отдельного пояснения. В последние несколько лет, после некоторого периода безоговорочного принятия, этот подход стали подвергать критике². В частности, критики указывали (и небезосновательно) на тот факт, что многие заявления о природе активности головного мозга, которые можно встретить в популярной литературе, преувеличены; что часто нейронаука не добавляет ничего нового к тому, что уже известно из психологии и других социальных наук; что увлечение нейронаукой ведет

* Нейровизуализация — общее название ряда методов, позволяющих визуализировать структуру, функции и биохимические характеристики мозга. *Прим. перев.*

к искажению понимания важных аспектов человеческой природы. Кроме того, они справедливо предостерегали против поспешных обещаний приверженцев нейронауки трансформировать различные социальные институты, например судебную систему. Во многом я разделяю эту озабоченность.

Я включил в книгу научные данные о развитии головного мозга в подростковом периоде отнюдь не с целью доказать, что поведение подростков обусловлено исключительно активностью нейронных связей или биологическими причинами либо что оно является фиксированным и не зависит от внешних факторов. Фактически я заявляю прямо противоположное: вполне возможно оказать влияние на молодых людей для изменения их жизни к лучшему. Однажды было заявлено, что прорыв в изучении генетики лишь позволил более отчетливо понять, насколько важен фактор окружающей среды. То, что стало известно в ходе исследований развития головного мозга подростков, дает право утверждать нечто подобное.

В некоторых кругах изучение развития головного мозга в подростковом периоде считают попыткой использовать биологию для подавления и без того уязвимой группы людей. Многие защитники отрочества убеждены, что сама наука, изучающая развитие головного мозга в подростковом периоде, является мошенничеством, и даже видят в этом теорию заговора. Они считают, что выявленная наукой разница в функционировании головного мозга у взрослых людей и подростков — не более чем плод воображения ученых, стремящихся придать больше достоверности укоренившимся неверным стереотипам о подростках. На заре XX века естественная незрелость подростков объяснялась гормональным взрывом в молодом организме. Сегодня в качестве причины называют незрелость коры больших полушарий головного мозга. В любом случае, с точки зрения некоторых критиков, это всего лишь предубеждение против молодых людей, ставших жертвой лженауки³.

Однако сегодня доподлинно известно, что в период полового созревания и примерно до 20 лет в структуре и функционировании головного мозга происходят значительные системные изменения⁴. Это отнюдь не означает, что головной мозг подростка неполноценен. Это значит лишь, что он еще находится в процессе развития. Констатация этого факта является не большим предубеждением против подростков,

чем утверждение, что младенцы умеют ходить хуже, чем малыши пяти-шести лет. Подростковый возраст не является неполноценностью, болезнью или инвалидностью, но это жизненный этап, когда молодой человек бывает менее зрелым, чем когда он достигнет возраста полной дееспособности.

Несколько слов о терминологии. В последние годы много копий было сломано по поводу того, как называть молодых людей в возрасте 20 лет и чуть старше, а также считать ли этот возрастной период отдельной стадией развития, начальным этапом зрелости или продолжением пубертатного периода. В книге я употребляю термины «подростковый возраст / пубертатный период / юность» для обозначения возрастного периода от 10 до 25 лет. Это может вызвать удивление читателей, привыкших считать подростками молодых людей до 20 лет. Но традиционно «подростковым возрастом» называют жизненный этап с момента полового созревания до достижения дееспособности, то есть экономической и социальной независимости молодого человека от родителей, а сегодня это определение вполне характеризует возраст от 10 до 25 лет. Кроме того, существуют доказательства нейрофизиологов, что полная зрелость головного мозга наступает после 20 лет⁵, так что использование термина «подростковый возраст» для обозначения этого периода вполне соответствует нейрофизиологическим данным. Впрочем, как бы мы его ни называли, возрастной период, когда человека уже нельзя считать ребенком, но он еще и не полностью независимый взрослый, сегодня становится все более продолжительным. Подобное увеличение периода отрочества сформировало неверный подход в отношении к молодым людям в семье, школе и со стороны общества в целом.

Остановимся вкратце на структуре и содержании книги. В первой главе я объясняю, что именно сейчас настало время изменить подход к воспитанию молодых людей: не только потому, что мы достигли весьма скромного прогресса в этом вопросе за последние три десятилетия, но и потому, что новые открытия в области изучения головного мозга в подростковом периоде позволяют выработать наиболее успешные формы воспитания молодых людей. Во второй главе изложены актуальные открытия в области развития головного мозга в подростковом периоде и объясняется их значимость. Третья глава посвящена изучению изменений, коснувшихся самого периода подросткового возраста, продолжительность которого за последнее столетие увеличилась

более чем вдвое: с семи до пятнадцати лет. В четвертой главе поведение подростков рассматривается сквозь призму науки о развитии головного мозга в подростковый период. На основании этого в пятой главе приводится объяснение, почему подростки склонны к риску и почему подобное поведение особенно усиливается у них в компании сверстников. В шестой главе рассказывается, почему наиболее важным фактором успеха и благополучия в подростковом периоде является самоконтроль. На основе изложенной информации я анализирую, как результаты изучения развития головного мозга в подростковом периоде могут помочь нам эффективнее выполнять свои обязанности в качестве родителей (глава 7) и педагогов (глава 8) и направить молодых людей на путь успеха и благополучия. Далее рассматриваются более широкие социальные выводы, следующие из нашего нового понимания периода переходного возраста, и в девятой главе объясняется, как эта трансформация увеличивает социальное разделение между имущими и неимущими. В десятой главе говорится о том, как оптимальным образом учесть результаты последних научных исследований в рамках существующей социальной и правовой политики. В заключительной главе я предлагаю ряд рекомендаций родителям, педагогам, политикам и всем заинтересованным лицам, которые должны оказаться полезными как подросткам, так и взрослым, имеющим дело с подростками.

Я начал введение призывом к действию, хотя понимаю, что далеко не все читатели разделят мою озабоченность: некоторые эксперты скажут, что условия жизни современных подростков лучше, чем в прежние времена. В определенной степени они правы, но мы могли бы достичь большего, если были бы лучше информированы о природе подросткового периода и применяли кардинально иные методы воспитания молодых людей. Я убежден в этом.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

