

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Вторник, 06:30. Дом Смитов. В комнате пятнадцатилетнего Джесси — ни шороха. Он должен был встать в 06:15, поскольку школьный автобус прибывает в 07:00. Мать громко стучит в дверь: сыну пора вставать, иначе он опоздает. Джесси бубнит в подушку: «Мам, отстань, я не опоздаю». Миссис Смит вздыхает. Если он пропустит автобус, придется везти сына самой, а значит, она не окажется на работе пораньше, как планировала. Джесси появляется в 06:40, берет миску хлопьев и лениво листает спортивные сайты. Каждые две минуты мать напоминает ему о времени, а тот, в свою очередь, предлагает ей расслабиться. Джесси чудом выходит вовремя и успевает на автобус, но уже через пятнадцать минут звонит: он забыл взять обед и учебник по алгебре, а там сделанная домашняя работа. Кажется, учебник у него на столе. Может, мама привезет его к концу первого урока, когда поедет на работу? Мать соглашается, ведь Джесси уже пропускал сдачу заданий.

За последние две недели Джесси дважды опоздал на автобус, один раз оставил дома футбольную форму и не сдал вовремя важное сочинение по английскому. Учителя говорят, что парень должен более ответственно и добросовестно относиться к учебе, если хочет поступить в колледж. Они уверены: Джесси справится, ему только надо стараться. А родителям хорошо бы сделать так, чтобы он

ощутил на себе последствия низких оценок и всех случаев, когда он оставался после уроков. Вот только родители считают, что эта рекомендация не срабатывает. За полтора года в старшей школе «естественные последствия» не слишком повлияли на его организованность: с тайм-менеджментом Джесси по-прежнему не в ладах.

Мальчик хорошо учился в начальной школе. Он был немного несобранным, но обычно получал хорошие оценки, и педагоги хвалили его за творческие способности. В средних классах родителям приходилось больше его контролировать, но с успеваемостью все было в порядке, хотя учиться стало труднее. А вот в старшей школе начались серьезные проблемы. В средних классах используются дневники: их проверяют учителя, там расписываются родители. От старшеклассников ожидают большей самостоятельности, и у Джесси дела шли все хуже и хуже.

Мальчик отстаивает свою независимость (например, в понедельник вечером он утверждал, что поставил будильник). Однако родители понимают, что постоянно должны быть начеку и порой сыну требуется усиленная поддержка. В общем-то, они к этому готовы, лишь бы у него появилась какая-то цель. Но, похоже, Джесси не развивает необходимые навыки, чтобы справляться с растущими требованиями старшей школы. Родительская помощь его уже не радует, как раньше. Наоборот, он раздражается, и отношения в семье становятся все более конфликтными. Родители уже теряют сон из-за мыслей о будущем: что случится, когда ему исполнится шестнадцать и он получит водительские права? А потом, когда придет пора поступать в колледж? Джесси — способный парень, но добьется ли он успеха без контроля со стороны родителей и учителей? Как и многим родителям, мистеру и миссис Смит кажется, что время на исходе. Умный молодой человек, который хочет получить высшее образование, — как он может быть таким неорганизованным?

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Как и у многих подростков, проблема Джесси не в интеллекте. В начальной и даже средней школе он показал, что может хорошо учиться. Дома родители видят, что он сообразительный и обаятельный. Они, как и учителя, заметили в нем искру творчества. У таких подростков, как Джесси, ума более чем достаточно. А вот чего им не хватает, так это некоторых навыков, необходимых любому человеку для планирования и организации деятельности, регулирования поведения и эффективного использования умственных способностей. Проблема не связана с учебными заданиями — решением математических задач или написанием сочинений. Все дело в нарушенной регуляции поведения, которое в итоге не соответствует требованиям конкретной ситуации. У подростка самые благие намерения, но ему трудно сосредоточиваться и управлять временем. Он говорит что-то не то или неоправданно рискует, хотя и понимает, что не стоит этого делать. Он знает, как поступать правильно, но ему может не хватать исполнительных навыков, позволяющих использовать интеллект для регулирования поведения.

Что такое исполнительные навыки?

Некоторые думают, что исполнительные навыки имеют отношение к компетенциям топ-менеджеров — стратегическому планированию, принятию решений и управлению информацией. Отчасти это верно: здесь есть место и планированию, и решениям, и работе с информацией. Так же, как в бизнесе, исполнительные навыки помогают нам делать то, что нужно. Однако термин — в том виде, в каком мы его используем, — заимствован из нейронаук. Это навыки, связанные с функциями мозга и позволяющие нам эффективно выполнять задачи и решать проблемы.

Когда ваш ребенок становится подростком, ему (как и вам) необходимы исполнительные навыки, чтобы справляться с повседневными задачами и проблемами: от простых (например, вовремя

встать утром и взять с собой домашнее задание) до сложных (распределять нагрузку и активность в школе и за ее пределами, ездить в машине с приятелями). Надо еще и контролировать собственное поведение, а ведь вокруг столько соблазнов и отвлекающих факторов, чаще всего связанных со сверстниками. Пятнадцатилетнему Джесси нужны исполнительные навыки, чтобы наладить утренний распорядок. Если он хочет собираться в школу спокойно, без родительских придирок, ему нужно выполнить программу действий. Продумать, сколько времени ему понадобится утром; обязательно завести будильник; сделать домашнее задание и убрать его в рюкзак; лечь спать, когда запланировал, и не реагировать на почти непрерывный поток текстовых сообщений от друзей. Утром Джесси должен встать с постели по сигналу будильника, не поддаваясь желанию поспать еще, а затем мысленно пробежаться по списку дел от подъема до посадки в автобус.

Давайте уточним: в целом у многих подростков возникают проблемы с пробуждением. Они приходят вместе с взрослением. С биологической точки зрения цикл сна и бодрствования в организме подростков меняется таким образом, что они естественным образом просыпаются позже, но все еще нуждаются в хорошем ночном сне. К сожалению, школьный режим не приспособлен к этим изменениям. Занятия начинаются рано — это само по себе утомительно, даже если бы больше ничего не происходило. А ведь впереди день, заполненный учебой, внеклассными мероприятиями и общением, — нетрудно понять, что мешает подросткам вовремя лечь спать. Порой приходится нелегко даже тем из них, у кого исполнительные навыки хорошо развиты. Увы, здесь биология вступает в сговор с современной насыщенной жизнью.

Вот что происходит с Джесси: из-за слабых исполнительных навыков давление на систему увеличивается; растущее напряжение все сильнее влияет на подростка и его родителей. Возникает риск, что дальше дела в школе будут идти еще хуже, — и это у более чем способного ученика.

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Если такие навыки «проседают», жизнь подростка чем дальше, тем больше усложняется. Жизненные задачи становятся труднее. Значит, требуется больше ресурсов на то, чтобы планировать, удерживать внимание, систематизировать информацию, управлять своими чувствами и реакцией на чужие эмоции.

По сути, исполнительные навыки необходимы подростку, чтобы воплотить в реальность любые ваши — и его собственные — надежды и мечты. К концу подросткового периода наши дети должны соответствовать одному фундаментальному условию: функционировать с разумной степенью независимости. Что это означает? Они больше не будут просить нас о помощи? Конечно, нет. Время от времени они будут обращаться к нам за советом. Важно, что молодые люди уже не рассчитывают на то, что мы спланируем или организуем за них день, напомним о делах, принесем забытые вещи или попросим быть в школе вовремя. Когда дети достигают этой точки развития, родительская роль в целом исполнена. Мы начинаем относиться к ним как к самостоятельным людям, стараясь принять этот факт, и надеемся, что у них все будет хорошо. Социальные институты также определяют их как взрослых в большинстве юридических вопросов.

Чтобы достичь этой стадии независимости, ребенок должен развить в себе исполнительные навыки. Вспомните: когда младенец видит, как мать выходит из комнаты, он ждет некоторое время, а затем начинает плакать, требуя ее возвращения. А может, ваш трехлетний малыш когда-нибудь вслух запрещал самому себе что-либо делать (с интонацией, подозрительно похожей на вашу). Приходилось ли вам наблюдать, как девятилетний ребенок останавливается и оглядывается по сторонам, прежде чем выбежать на дорогу за мячом? Или, возможно, ваш сын-подросток устроился на работу и следит за своим графиком без вашей помощи? Все эти ситуации иллюстрируют постепенное развитие исполнительных навыков.

Наша модель

Мы приступили к изучению исполнительных навыков еще в 1980-е годы. При обследовании и лечении детей с черепно-мозговыми травмами мы обнаружили, что дефицит исполнительных навыков становится источником многих когнитивных, поведенческих и академических проблем. В нашей клинике мы также отмечали аналогичные, хотя и менее серьезные затруднения у детей с нарушениями внимания. Исходя из этих предпосылок, мы начали изучать развитие исполнительных навыков у широкого круга детей и взрослых. Хотя существуют и другие системы, наша модель была разработана с конкретной целью: предоставить родителям и учителям инструментарий, которым они смогут пользоваться самостоятельно для помощи детям.

Мы исходили из двух предположений.

1. У большинства людей обнаруживаются общие черты в том, насколько развиты или, наоборот, снижены исполнительные навыки. Эти закономерности распространяются и на детей, и на взрослых: как на тех, кто не испытывает проблем, так и на тех, у кого наблюдаются когнитивные и поведенческие нарушения, а также затруднения в обучении. Нам требовалась модель, позволяющая выявить такие закономерности и разбить исполнительные навыки на группы. Это позволило бы поощрять детей к использованию преимуществ и работать над преодолением или обходом недостатков, чтобы в целом улучшить функциональность. Мы также пришли к выводу, что и родителям стоит понять свои сильные и слабые стороны, чтобы как можно лучше помогать детям.

2. Выявлять слабые места необходимо, чтобы разрабатывать и применять методики для их устранения. Нам хотелось, чтобы дети могли развить необходимые способности и эффективно взаимодействовать с миром, что свело бы к минимуму или предотвратило проблемы, связанные со слабыми навыками. Для навыков, разбитых на группы по тем или иным

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

признакам, можно подыскивать четкие названия. Чем однозначнее определен навык, тем легче создавать инструментарий для его развития. Например, возьмем слово «рассеянный». Для заглавия книги подходит как нельзя лучше: мы видим его и сразу понимаем, характеризует ли оно нашего ребенка. Но «рассеянный» может также означать «забывчивый», «неорганизованный», «непостоянный» или «отвлекающийся». Каждая из этих проблем требует своего решения. Таким образом, чем конкретнее мы определяем проблему, тем выше шансы разработать действенную стратегию.

В итоге у нас получилась модель, включающая 11 навыков:

- подавление реакции,
- планирование / определение приоритетов,
- рабочая память,
- организованность,
- эмоциональный контроль,
- управление временем,
- гибкость,
- настойчивость в достижении цели,
- устойчивое внимание,
- метамышление,
- инициирование задачи.

Эти навыки можно рассматривать в двух аспектах: с точки зрения развития (то, как они последовательно формируются) и функционально (что они помогают ребенку делать). Зачем нужно знать, какие навыки появляются в младенчестве, а какие — в раннем возрасте и позднее? Это поможет понять, почему сейчас ваш подросток ведет себя так и чего ждать дальше. Все исполнительные навыки имеют значение, однако некоторые из них покажутся знакомыми именно родителям подростков. Например, школа, спорт, работа и общественные поручения требуют навыков планирования / определения приоритетов, организованности, инициирования задач и управления временем. Что же касается видов подростковой активности, при мысли о которых взрослые лишаются сна,

то родители спали бы спокойнее, умей их ребенок подавлять реакцию. Такой навык удерживает от импульсивных и рискованных поступков, — по крайней мере, не дает совершать их постоянно. С получением водительских прав критичным становится устойчивое внимание, особенно потому, что для подростка в этот период очень важно общаться со сверстниками. А значит, его легко могут отвлечь друзья, сидящие с ним в машине, или переписка в мессенджере.

В таблице 1.1 перечислены исполнительные навыки в порядке их возникновения, даны определения каждого навыка и примеры того, как они проявляются у подростков.

Когда начинают развиваться различные исполнительные навыки?

Исследования младенцев показывают, что подавление реакций, рабочая память, эмоциональный контроль и внимание развиваются рано, в первые 6–12 месяцев жизни. Чуть позже дает о себе знать навык планирования, когда ребенок придумывает способ получить желаемый предмет. Гибкость проявляется в реакции ребенка на перемены, это происходит в возрасте от 12 до 24 месяцев. Другие навыки — инициирование задачи, организованность, управление временем и настойчивость в достижении цели — приходят позже, начиная с дошкольного возраста и заканчивая начальной школой. Метамышление формируется позже всего — в 10 или 11 лет.

В некоторых случаях родители узнают о слабых исполнительных навыках у своих детей задолго до подросткового возраста. Проблема с гибкостью может проявляться у дошкольников в виде регулярных истерик в ответ на неожиданные перемены. Возможно, вы рано поняли, что для вашего ребенка важен предсказуемый распорядок дня. Возможно, скандалы с топаньем ногами постепенно отошли в прошлое, но вы все равно наблюдаете у подростка вспышки гнева, когда предлагаете план действий,

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

отличный от его плана. Если воспитательница вашего ребенка в детском саду сообщила, что ваш ребенок не мог дождаться своей очереди, постоянно вставал со своего места и говорил, не поднимая руки, возможно, вы наблюдали слабое подавление реакции. В подростковом возрасте эта слабость может перерасти в непоседливость и болтовню на уроках, а в быту — в склонность к риску, особенно за рулем. Слово одному из соавторов книги, Ричарду Гуару: «Когда сын был в первом классе, я стал школьным волонтером и не раз видел, как он, замечтавшись, пропускает указания учителя. На протяжении всей начальной школы я постоянно наведывался в бюро находок. Интересно, что там мне часто встречались и другие родители, чьим дети сообразность давалась с трудом. Мы уже узнавали, кому из детей принадлежат вещи, и иногда передавали их друг другу. Когда мой ребенок стал подростком, жертвами недостатка внимания и неорганизованности становились ключи от машины, книги, мобильные телефоны и одежда».

Таблица 1.1. Определение и примеры
исполнительных навыков

Исполнительный навык	Определение	Примеры
Подавление реакции	Способность думать, прежде что-либо сделать и сказать. Умея сопротивляться спонтанному желанию, подросток может оценить ситуацию и влияние своего поведения на нее	Одни подростки думают о последствиях, прежде чем что-то предпринять. Другие просто действуют, они не тратят время на размышления о последствиях

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Рабочая память	Способность удерживать информацию в памяти при выполнении сложных задач. Подросток способен опираться на прошлые знания или опыт, чтобы применить их к текущей ситуации или спроецировать на вероятное развитие событий	Одни подростки следят за своими вещами (верхней одеждой, ключами, спортивным снаряжением и т. д.) или хорошо помнят, что им надо сделать. Другие забывают, где оставили вещи, и часто кладут их не туда. Или они говорят: «Сделаю потом», но забывают о своем обещании. Кажется, что некоторые подростки учатся на собственном опыте, а другие — нет
Эмоциональный контроль	Способность управлять эмоциями для достижения целей, выполнения задач или контроля и направления поведения	Одни подростки способны сохранять хладнокровие, несмотря на раздражение, и спокойно относиться к неожиданным событиям. Другие вспыльчивы и легко расстраиваются из-за мелочей или испытывают стресс, если что-то идет не так

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Гибкость	Способность пересматривать планы в случае препятствий, неудач, ошибок или поступления новой информации. Навык связан с адаптируемостью к изменяющимся условиям	Некоторые подростки плывут по течению и довольно легко реагируют на изменение планов, приспосабливаясь к ситуации. Другие заранее выстраивают в голове цепь событий и расстраиваются, если на деле все складывается не так, как представлялось
Устойчивое внимание	Способность концентрировать внимание на ситуации или задаче, несмотря на отвлекающие факторы, усталость или скуку	Одни подростки делают уроки или выполняют работу по дому без вмешательства родителей. Другие только начинают, но не заканчивают, если кто-то не следит за ними
Инициирование задачи	Способность приступить к делу без неоправданных проволочек, эффективно и своевременно	Одни подростки умеют отложить что-нибудь интересное ради домашнего задания или вообще принимаются за него в первую очередь. Другим трудно оторваться от увлекательной переписки или ленты в социальной сети, и они всячески оттягивают момент, когда надо будет сесть за уроки

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Планирование / определение приоритетов	Способность продумать последовательность действий для достижения цели или решения задачи. Этот навык также предполагает способность принимать решения о том, на чем важно сосредоточиться, а на чем — нет	Одни подростки хорошо понимают, какие шаги надо предпринять для выполнения проекта или как накопить деньги на то, что они хотят. Другие не знают, с чего начать и как составить план, или мечтают о дорогих вещах, но не знают, как собрать деньги на покупку
Организованность	Способность создавать и поддерживать системы для отслеживания информации или материалов	У одних подростков в рюкзаке и в тетрадях на рабочем столе полный порядок. Они всегда знают, где лежит нужная им вещь, и кладут все на свои места. Другие не могут найти что-то в своих тетрадях или рюкзаках, потому что там беспорядок, или оставляют свои вещи по всему дому (и даже в чужих домах!)
Управление временем	Способность оценивать, каким количеством времени можно располагать, как его распределить, уложиться в отведенные рамки и успеть к сроку. Навык связан с ощущением важности времени	Одни подростки приходят в школу вовремя или могут закончить домашнее задание за отведенные на него часы. Другие хронически опаздывают или вечно торопятся, чтобы все успеть. Или им кажется, что на домашнее задание вечно не хватает времени

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Настойчивость в достижении цели	Способность ставить цель, доводить дело до конца и не поддаваться на уговоры или отвлекаться на конкурирующие интересы	Одни подростки откладывают развлечения, чтобы достичь долгосрочной цели, или находят способы обойти препятствия, которые могут встать на пути к получению желаемого. Другие живут по принципу «молодым бывает только раз» или перестают стремиться к цели, если что-то им мешает
Метамышление	Способность взглянуть на себя со стороны и понаблюдать за тем, как решаешь проблему. Этот навык также включает в себя самоконтроль и самооценку (например, умение задать вопросы: «Как у меня дела?» или «Как я справился?» — и ответить на них)	Одни подростки хорошо чувствуют, как другие реагируют на их поведение или идеи. Другие больше сосредоточены на том, чтобы донести свою точку зрения, и порой не воспринимают обратную связь от окружающих

Если вы сталкивались с подобными проблемами, когда ваш подросток был младше, скорее всего, у вас уже есть стратегии, а может, и методы обучения, помогающие вам и ребенку справиться с затруднениями. Стабильное расписание, напоминания о том, что и когда нужно сделать ребенку, организация порядка (свое место для каждой вещи и подсказки, куда их можно положить) — родители могут успешно использовать эти инструменты. В подростковом возрасте принципы, на которые вы опирались (изменение окружающей обстановки, обучение навыку, мотивация использовать новые способности),

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

не меняются. Что действительно меняется, так это подход (от указаний — к ведению переговоров) и ситуации, которые становятся поводом для обсуждения. Далее в этой части книги мы подробно поговорим, какого рода вмешательства теперь допустимы.

С другой стороны, ваш подросток может быть похож на Джесси. То есть, вероятно, до сих пор вы не сталкивались с серьезными проблемами: поддержки, оказанной вами и школой, было достаточно, чтобы восполнить дефицит исполнительных навыков. Когда же ребенок взрослеет и переходит в среднюю, а затем и старшую школу, ожидания меняются («Он должен вести себя более ответственно»), а поддержка со стороны семьи и других взрослых постепенно ослабевает. Растущие требования к исполнительным навыкам в сочетании с уменьшением естественной поддержки выявляют проблему, которая в прошлом, возможно, не требовала существенного вмешательства.

Навыки мышления в сравнении с навыками действия

Знание того, как функционирует каждый навык, — независимо от того, влияет ли он на мышление или действия подростков, — подскажет вам, должно ли ваше вмешательство помочь ребенку мыслить или вести себя по-другому. Например, если у подростка слабая рабочая память, вы будете работать с ним над стратегиями, позволяющими получить важную информацию (например, как сделать конкретное домашнее задание). Если подростка подводит эмоциональный контроль, вы будете продумывать стратегии сдерживания гнева (например, когда младший брат что-то взял из его комнаты). Однако на самом деле мышление и действие идут рука об руку. Очень часто мы учим детей, как контролировать поведение с помощью мыслей.

Навыки мышления предназначены для выбора и достижения целей или разработки решений проблем. Эти навыки особенно

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

ценны для подростков, так как позволяют создать представление о цели и пути к ней, а также дают ресурсы, необходимые для ее достижения. Они также помогают подростку помнить о цели, даже отдаленной, когда появляются другие события, привлекающие внимание и занимающие место в памяти. Но чтобы добиться своего, нужно задействовать второй набор навыков, необходимых для выполнения поставленных задач. Это модели поведения, направляющие действия подростка по мере его продвижения по пути. Организационная схема представлена в таблице 1.2.

Когда все идет по плану, начиная с раннего детства мы начинаем понимать, что хотим или должны сделать, как спланировать или организовать задачу, как подавить мешающие нам мысли или чувства, как подбодрить себя и помнить о цели, даже когда возникают препятствия, отвлекающие факторы или искушения, как изменить курс согласно ситуации и прилагать усилия, пока цель не будет достигнута. Это может быть как краткосрочная цель вроде сбора пазла из десяти частей, так и нечто масштабное вроде капитального ремонта. Три года нам или тридцать, — мы все равно полагаемся на один и тот же набор навыков, которые помогают нам достичь желаемого.

*Таблица 1.2. Два аспекта исполнительных навыков:
мышление и действие*

Исполнительные навыки, включающие мышление (когнитивные способности)	Исполнительные навыки, включающие выполнение (поведение)
Рабочая память Планирование / определение приоритетов Организованность Управление временем Метамышление	Подавление реакции Эмоциональный контроль Устойчивое внимание Инициирование задачи Настойчивость в достижении цели Гибкость

Тенденции развития

Наблюдая за тем, как растет и развивается ваш ребенок, вы заметили изменения и улучшения в его способности регулировать свое поведение, — другими словами, в его исполнительных навыках. Если вам бы и в голову не пришло отпустить руку двухлетнего ребенка на оживленной парковке, то к его семи годам вы вполне привыкаете к тому, что он ходит самостоятельно, и лишь изредка напоминаете об осторожности. С самых первых движений в младенческом возрасте дети проявляют стремление к независимости и индивидуальные особенности. Мы видим это, но понимаем, что им недостает исполнительных навыков, чтобы управлять своим поведением или решать проблемы без наших указаний. То, насколько мы сами овладели этими навыками, влияет на все, чему мы учим своих детей, чтобы они стали более организованными.

Подростковый период заставляет нас еще яснее осознать важность исполнительных навыков, ведь мы хотим, чтобы дети справились с трудностями переходного возраста без ущерба для себя и лет через пять жили самостоятельно. Есть несколько причин, требующих от нас оценивать способности детей и объем необходимой им поддержки. Прежде всего, это желание утвердиться в собственной идентичности, естественное и необходимое в переходный период. С точки зрения подростка, ключевая особенность установления идентичности — способность самостоятельно принимать решения. Вторая причина касается принятия решений: влияние сверстников усиливается, а родителей, напротив, ослабевает. И третья причина заключается в том, что в мире подростка существуют реальные проблемы и потенциальные риски, связанные с этими решениями: это необходимость соответствовать школьным требованиям, выстраивание позитивных социальных связей со сверстниками и поддержание безопасности в том, что касается вождения, психоактивных веществ и сексуальных отношений.

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Родители подростков, особенно детей со слабыми исполнительными навыками, сталкиваются в этот период со своими проблемами. С одной стороны, большинство родителей признают, что нужно по-прежнему направлять детей, чтобы избежать серьезных, если не катастрофических, ошибок. С другой стороны, они понимают, что их дети будут в той или иной степени сопротивляться этому руководству. У родителей, которые пытаются влиять на то, как их ребенок принимает решения, вероятно, будут частые конфликты. Когда же родители избегают рекомендаций, вероятность того, что ребенок примет неверное решение, значительно возрастает. Прежде чем перейти к тому, как родители и подростки могут справиться с этими трудностями, нам стоит разобраться, как дети приобретают исполнительные навыки.

Как развиваются исполнительные навыки в мозге: биология и опыт

Как и в случае со многими нашими способностями, есть два основных фактора, способствующих развитию исполнительных навыков, — биология и опыт. С точки зрения биологического или неврологического вклада потенциал для развития исполнительных навыков, по сути, дается нам от рождения, так как предопределен структурой мозга. Очень похоже на то, как развивается язык. Естественно, что при рождении исполнительные навыки, как и язык, существуют только потенциально. Это означает, что мозг обладает базовым биологическим инструментарием для их формирования, но на течение процесса может влиять ряд факторов. Любая серьезная травма или физическое повреждение головного мозга ребенка, особенно если затронуты лобные доли, отрицательно скажется на развитии исполнительных навыков. Важную роль играет



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

