



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема: Правила и наказания: как дисциплинировать подростков

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Современная школа» национального проекта «Образование» по оказанию услуг психолого-педагогической, методической, и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей»



**Минпросвещения
России**

Уважать их мнение, ценить доверие, обсуждать с ними санкции за нарушение семейных правил

Иногда подростки ведут себя так, будто их главная цель — нарушить все ограничения и проверить взрослых на прочность.

В таких ситуациях угрозы наказания обычно не работают, важно объяснить им последствия их поведения.

***Поддержание дисциплины** — это прежде всего совместная выработка и соблюдение правил, поощрение желательного поведения и сохранение доверия в семье.*

Правила против наказания

Дисциплина далеко не всегда предполагает наказания

Ключевая роль - выработка правил и ограничений и помощь в следовании им

Чтобы научить ребенка основам хорошего поведения, не всегда нужно подробно объяснять причины того или иного «нельзя» — родительского авторитета достаточно

Родителям необходимо использовать **аргументированные правила и ограничения**, чтобы помочь подростку обрести независимость, решать проблемы и научиться брать на себя ответственность за собственное поведение и его результат

Например: компьютерные игры только после того, как сделано домашнее задание;

- если ребенок в гостях или гуляет, он звонит родителям каждые два часа;

- приходит домой не позже 8 часов вечера

Обсудите не только сами правила, но и санкции за их нарушение, он должен знать заранее, чем рискует



Подросток с большей вероятностью будет к вам прислушиваться, если **общаться** с ним **открыто, объяснять**, как работают и почему необходимы правила, и **поощрять правильный выбор** в то или иной ситуации.

Теплая и любящая обстановка в семье поможет ребенку чувствовать себя в безопасности, даже когда он совершил ошибку или нарушил запрет.





Ребенок – подросток должен быть уверен: родители любят его за то, что он есть, а не за его поступки. В такой обстановке дети быстрее учатся контролировать свое поведение и легче соглашаются с родительскими правилами.





Ключевая часть общения с подростком — **диалог и переговоры**. Стремление обсудить разногласия и прийти к общему решению дает ему понять, что родители уважают его идеи и право на самостоятельность.

Совместная работа над проблемами учит искать компромисс и помогает понять его необходимость в процессе принятия решений.



Правила должны быть четкими и понятными

Понятные подростку ограничения и правила уменьшают вероятность проблемного поведения и учат проявлять заботу о других людях и их чувствах

1. Вовлекайте ребенка в разработку правил. Если он чувствует, что его слышат, то может внести свой вклад и предложить собственные варианты ограничений и санкций за их нарушение.
2. Ясно сформулируйте, какого поведения вы ждете от ребенка, и удостоверьтесь, что он понял ваши слова (например: «Приходи домой сразу после окончания фильма, по дороге никуда не заходи»).
3. Распределите обязанности (например: у тебя тоже есть обязанности: делать уроки, ухаживать за кошкой и убираться в своей комнате хотя бы раз в неделю и др.)
4. Хвалите ребенка, когда он соблюдает правила. Например, «Спасибо, что вернулась домой сразу после фильма, как мы договорились».
5. Будьте готовы обсуждать и корректировать правила по мере того, как ребенок становится старше или ведет себя более ответственно — например, «отодвигая» время прихода домой на более позднее.

Как помочь подростку преодолеть зависимость?

Главное правило для подростков - совместное обсуждение целей использования телефона, назначение правил использования и последствий за их нарушение

1. Обучайте

Открыто говорите и о преимуществах, и о ловушках экранного времени.

2. Составьте договор

Поговорите об установлении здоровых ограничений и границ в семье.

В договоре можно прописать правила и последствия, которые ожидают за нарушение правил.

Последствия - это не наказание, это лишение «преференций», которые есть у ребенка. (**Еда, общение с вами и отдых** - это не преференции, а базовый набор потребностей; **их никогда нельзя лишать.**)

Например, «ВКонтакте» только после сделанных уроков. TikTok на выходных только после уборки.

Если успеваемость падает, время на игры в телефоне сокращается.



Последствия как часть подростковой дисциплины

Иногда подростки ведут себя так, будто специально проверяют родительские запреты и установленные правила на прочность. Хороший способ справиться с таким поведением — сделать так, чтобы у него наступали естественные последствия

Санкции должны соответствовать нарушению

Например, если он приходит домой позже оговоренного часа, подходящей мерой может стать требование более раннего возвращения в следующий раз.

Прекращение сотрудничества

Этот способ помогает ребенку понять чужую точку зрения и учит, что нужно не только брать, но и давать.

Лишение привилегий

Эту меру нужно применять экономно — если пользоваться ей слишком часто, она не будет работать. *Идея в том, чтобы на время лишить подростка того, что ему нравится, — походов в гости к друзьям, доступа к телевизору или интернету*



Всегда поступайте так, чтобы ваши дети достаточно уважали вас, но не боялись.

Не навязывайте им тех добродетелей, которыми не обладаете сами.

Ведь дети наблюдают за нами и делают выводы.

Андре Моруа

Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему.

Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете.

Макаренко А.С.





Контактная информация для записи на получение услуги:

г. Биробиджан, ул. Советская, д. 49

Центр образования «Ступени»

тел.: 8(42622) 47015, +79242073345

E-mail: centr.stupeni@post.eao.ru