

Правила и наказания: как дисциплинировать подростков

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 наказаний

Дисциплина далеко не всегда предполагает наказания, речь скорее о том, чтобы поощрять в детях такое поведение, которое мы считаем разумным и полезным для них самих. В случае с подростками ключевую роль в этом играют выработка правил и ограничений и помощь в следовании им.

С детьми помладше вполне неплохо работают такие меры воспитания, как, например, прямой запрет. Чтобы научить ребенка основам хорошего поведения, не всегда нужно подробно объяснять причины того или иного «нельзя» — родительского авторитета достаточно.

Когда ребенок становится подростком, он начинает оспаривать этот авторитет — это [часть взросления](#). Теперь 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 результаты.

Это должны быть четкие, заранее согласованные правила с понятными последствиями. Например, такие: компьютерные игры только после того, как сделано домашнее задание; если ребенок в гостях или гуляет, он звонит родителям каждые два часа; приходить домой не позже 10 часов вечера. Обсудите не только сами правила, но и санкции за их нарушение, такие как лишение части [карманных денег](#): 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 той или иной ситуации. А теплая и любящая обстановка в семье поможет ребенку чувствовать себя в безопасности, даже когда он совершил ошибку или нарушил запрет.

Пусть он будет 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.

Еще одна 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. Кроме того, 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. Вот как сделать правила для подростка более четкими.

- 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. А значит, с большей вероятностью будет считать правила справедливыми и придерживаться их.
- Ясно сформулируйте, какого поведения вы ждете от ребенка, и удостоверьтесь, что он понял ваши слова. Например, фраза вроде «Пожалуйста, после фильма приходи домой» может означать для детей и родителей разные вещи. Но разногласий не будет, если выразиться более точно — например: «Приходи домой сразу после окончания фильма, по дороге никуда не заходи».
- Распределите обязанности. Например, «Я несу за тебя ответственность и обеспечиваю тебя. У тебя тоже есть обязанности: делать уроки, ухаживать за кошкой и убираться в своей комнате хотя бы раз в неделю».
- Заранее договоритесь о последствиях несоблюдения правил. Их тоже нужно сформулировать настолько четко, насколько это возможно.
- Хвалите ребенка, когда он соблюдает правила. Например, «Спасибо, что вернулась домой сразу после фильма, как мы договорились».
- 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. Это будет для него доказательством вашего доверия и покажет, что вы признаете его право на самостоятельность.

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. Вот несколько способов.

Санкции должны соответствовать нарушению

Хороши те меры, которые заставляют ребенка задуматься именно над тем аспектом поведения, который вызывает проблемы. Кроме того, это более справедливо по отношению к ребенку. 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. Например, если подросток хочет, чтобы вы подвозили его на занятия или в гости, можно сказать, что вы будете это делать, если он будет соблюдать правила и выполнять взятые на себя обязательства. Сообщите о таких последствиях заранее, например: «Если ты хочешь, чтобы я продолжал тебя подвозить, приходи домой вовремя. Если опоздаешь, в следующий раз тебе придется ехать на автобусе или идти пешком».

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. В этом случае тоже лучше заранее предупредить ребенка о последствиях, чтобы он мог сам оценить, стоит ли игра свеч или лучше соблюдать правила. Не нужно лишать привилегий надолго, иначе подросток привыкнет к новому положению дел. Достаточно пары дней после проступка. И это должны быть именно привилегии, а не жизненно важные для ребенка занятия или контакты.

Какие бы воспитательные меры вы ни выбрали, закрепить нужное поведение поможет рефлексия. Каждый раз, когда что-то идет не так и правила не соблюдаются, предлагайте ребенку подумать о том, что он может сделать, чтобы изменить свое поведение в будущем. Напомните о том, что правила вы выработывали вместе и он на них согласился. Спросите, как бы он сам поступил на вашем месте и какие меры считал бы адекватными и эффективными. Это позволит в итоге прийти к таким воспитательным приемам, которые будут считать справедливыми все члены семьи.