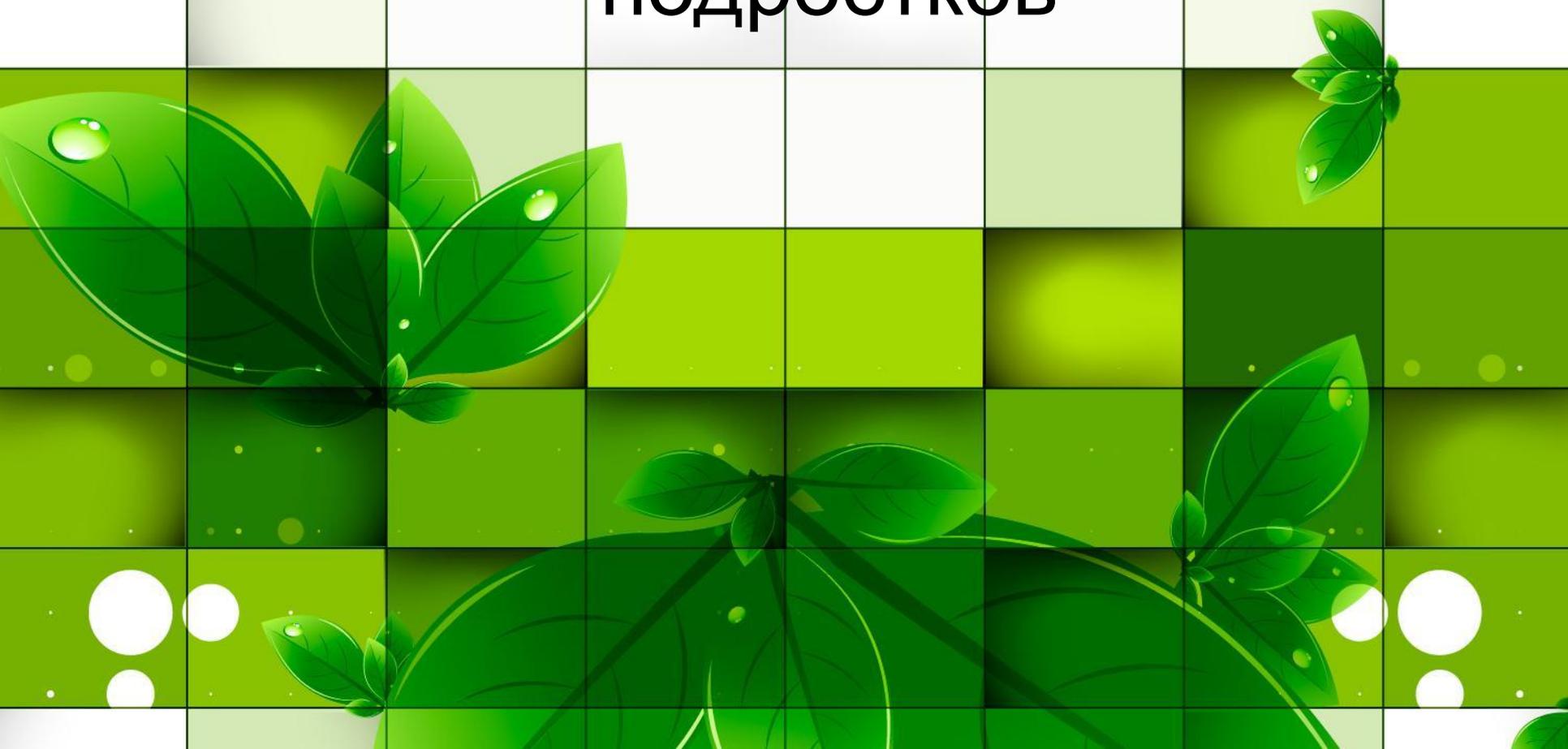


# Правила и наказания: как дисциплинировать подростков



# Правила против наказаний

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.



# Правила должны быть четкими и понятными

- 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».

# Правила должны быть четкими и понятными

- 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.



# 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 лишит 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 вырабатывали 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.

