24.02.2024 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Подростки и дисциплина»**

***Дисциплина нужна не для того, чтобы заставить подростка вести себя «правильно», а для того, чтобы научить его контролировать свои действия, отвечать за свои поступки и принимать во внимание права и интересы окружающих.***

Тщательно проанализируйте методы поддержания дисциплины, которые вы обычно используете. Насколько они эффективны? Добиваетесь ли вы желаемых результатов или старые проблемы никуда не уходят несмотря на все ваши старания? Если ваши методы работают нормально – прекрасно; если нет, то вы ничего не потеряете, попробовав применить на практике новый подход.

Многие родители не в состоянии добиться от своих детей нормальной дисциплины потому, что злоупотребляют пустыми угрозами, которые они не намерены приводить в исполнение (причем дети это хорошо знают). В таких случаях надо проанализировать свои собственные требования и ограничения. Спросите у себя: «Может быть, я предъявляю к своим детям слишком высокие требования?» Или: «Могу ли я отказаться от некоторых требований?» Или: «Есть ли необходимость настаивать на выполнении всех требований?» Общее правило можно сформулировать так: надо установить как можно меньше правил и ограничений и последовательно настаивать на их выполнении.

Нельзя вводить никакие ограничения сгоряча. Вместо этого следует спокойно обсудить проблему и прийти к взаимному согласию по этому поводу. Надо обязательно объяснить причины, по которым следует ввести те или иные ограничения. Если проблема возникает вновь, постарайтесь как можно меньше говорить, но не отступайте – на этом этапе действия гораздо более эффективны, чем слова.

Известно ли вам, где и с кем ваши дети-подростки проводят б***о***льшую часть времени? Считаете ли вы, что они должны вам об этом говорить? Если вы сообщаете им о том, куда *вы* идете и когда *вы* вернетесь домой – это лишь вопрос обычной вежливости, но в этом случае у вас появляется моральное право требовать от детей такой же вежливости по отношению к вам.

Есть еще один очень эффективный метод поддержания дисциплины: вместо того, чтобы пытаться бить или ругать подростков или приказывать им, дайте им возможность выбора. После этого главное – не поддаться соблазну решить за них проблему, возникшую как следствие такого выбора. Например, если ваш сын за пару дней растратил все свои карманные деньги, которых ему должно хватить на неделю, не надо выручать его только потому, что друзья пригласили его на дискотеку!

Детям нужен порядок и определенный режим, поскольку это снимает для них множество вопросов относительно того, что им можно делать, а что нельзя. Например, то, что ваш ребенок проводит слишком много времени у монитора компьютера, может свидетельствовать о том, что он не умеет планировать свой день; с другой стороны, наличие режима предполагает, что есть определенное время, когда можно почитать, поболтать, поиграть, да и вообще сделать массу полезных вещей. Чем раньше вы начнете приучать ребенка к режиму и устанавливать четко сформулированные ограничения, тем лучше (впоследствии будет гораздо легче расслабить режим, чем ужесточить его).

Выполнение работы по дому является естественным следствием совместного проживания с родителями, и подростков нельзя ограждать от такой работы или платить им за то, что они ее делают. С другой стороны, их нужно постепенно обучить и подготовить к выполнению такой работы.

Подросткам очень нравится, когда родители используют своеобразные «индикаторы» взросления. Так, периодически подросткам можно доверять все более сложные дела или давать им определенные поблажки в плане режима (например, сдвигать время отхода ко сну, возвращения домой и т.п.), что выгодно выделяет их на фоне младших братьев и сестер. По наступлении определенного возраста им можно разрешить смотреть телевизор после 9 вечера («взрослый час»), потом – после 10:30 (здесь уже речь идет о совсем взрослых программах), хотя поначалу, может быть, в присутствии одного из взрослых членов семьи. Наличие такой «шкалы взросления» позволяет подросткам быстрее найти своё «я».

Подростки гораздо быстрее учатся на реальных последствиях своих поступков, чем на наказаниях. В том, как родители используют метод воспитания на последствиях, не должно быть и намека на наказание – только так у подростка сложиться понятие о том, что существует прямая связь между отказом от соблюдения ограничений и последствиями такого отказа.

Если метод обучения подростков на последствиях их собственных действий не дает ощутимых результатов в течение нескольких недель, лучше попытаться найти другие способы воздействия на подростков.

Подросткам надо периодически выплескивать излишек энергии. Помогите им устроиться в секцию плавания или футбольный клуб, найти работу или заняться какой-нибудь другой активной деятельностью. Очень часто вандализм и драки являются результатом того, что энергии подростков не было найдено позитивное применение.

Не спешите делать подросткам замечания – подождите, пока они успокоятся. Когда наступит подходящий момент, сначала уточните факты, затем укажите, что, по вашему мнению, подросток сделал неправильно, и почему вы так считаете, объясните, что вы по этому поводу чувствуете, и, наконец, найдите возможность закончить на позитивной ноте.

Вам не удастся заставить подростков подчиняться вашей воле. Вместо этого постарайтесь добиться от них понимания. Этого можно достичь, демонстрируя неподдельное уважение и стараясь наладить эффективное общение с ним. Не исключено, что вам придется предпринять определенные меры, чтобы защитить свои собственные права и интересы, но делать это надо не в ущерб поддержке и вниманию, оказываемых подростку.

Позволить подросткам испытать на себе последствия своих решений – не значит покинуть их на произвол судьбы. Надо по-прежнему подвергать здоровой объективной критике их решения и поведение. «Почему?» - короткое, но очень сильное слово. Правда, надо следить за тем, чтобы когда вы его произносите, в ваш голос не закрадывались обвинительные нотки.

***Пример, который взрослые подают подросткам своим собственным поведением, действует гораздо более эффективно, чем любая критика. Наша собственная самодисциплина – или ее отсутствие – скажут подростку больше, чем любые слова.***