

Основные правила и требования для подростков (12-18 лет)

В каждой семье свои традиции и представления о том, какое поведение допустимо, а какое – нет. Тем не менее, когда речь идет о воспитании подростка, родители должны установить четкие и ясные правила, касающихся следующих сфер жизни:

- посещение школы и работа по дому;
- обязательства, связанные с жизнью семьи;
- режим дня;
- общение с друзьями;
- курение, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Надеемся, что эти рекомендации помогут многим родителям найти оптимальную линию воспитания и достичь взаимопонимания с собственными детьми, достигшими подросткового возраста.



Подросток и дисциплина

Буклет для родителей



2020 год



У многих людей слово «дисциплина» ассоциируется с ограничениями, наказаниями или другими неприятными вещами. Однако в дисциплине ничего страшного нет, ведь с латинского «дисциплина» переводится как обучение. То, каким будет подростковый период – бурным или спокойным – зависит как от темперамента и характера ребенка, так и от правильно выбранной линии воспитания со стороны родителей. Сложность этой задачи заключается в том, что последним порой непросто найти баланс между любовью и дисциплиной, свободой и ограничениями.

Главное, на что мы с вами должны обратить внимание, говоря о дисциплине, а в особенности о дисциплине детской, — у ребенка ничего не возникает спонтанно, его поведение нужно рассматривать как результат увиденного и услышанного вокруг.

Поэтому для формирования дисциплины необходимо следующее:

- Быть дисциплинированным самому, иными словами, подавать пример во всем. Если уж вы просите делать ребенка зарядку, то бежать некуда – придется ее делать вместе с ним; просите навести порядок — будьте добры, следите за чистотой сами. Чем больше в вашей жизни будет чего-то «совместного», тем лучше.

- Режим дня – это то, что поможет организовать деятельность ребенка, и чем раньше вы привьете ему эту важную привычку, тем лучше будет для него и для вас.

Не забывайте говорить слово «пожалуйста», особенно если хотите, чтобы ребенок использовал его по отношению к вам и другим людям.

- Старайтесь говорить мягко и спокойно, любое ваше указание должно выглядеть как просьба. Громкие, резкие фразы пугают ребенка и учат его самого повышать голос.

- Всегда объясняйте, почему вы запрещаете ему то или иное действие.

- Всегда поощряйте ребенка. Поощрение играет большую роль. При наказании подросток понимает лишь, как поступать нельзя, при поощрении вы объясняете ему, как поступать нужно.



- Старайтесь не использовать слово «нельзя».

- С первого раза ваше правило подросток может и не запомнить, будьте готовы мягко и ненавязчиво

напоминать его несколько раз.

- Не пытайтесь создать идеального ребенка.

- Дисциплина необходима для самоконтроля, а чтобы он появился, изначально необходим контроль извне.

- Поднимая руку на ребенка, вы учите его поднимать руку на других.

Что может действительно помочь:

- Изучайте интернет ресурсы и книги о подростках.

- Вспомните свой собственный подростковый период.

- Ожидайте изменений в настроении своего ребенка. Будьте готовы к возможным конфликтам, ведь ребенок пытается стать взрослым.

Главная задача воспитания подростка – подготовка к будущей взрослой жизни. Если родители умеют находить нужный баланс между любовью и дисциплиной, свободой и ограничениями, ребенок чувствует их доброе отношение. Это дает ему чувство уверенности, а также снижает риск нежелательного поведения.

Одно из наиболее важных качеств, которое родители могут воспитать в подростке – это умение справляться со стрессовыми обстоятельствами.

Первое, что могут делать родители для воспитания у подростка стрессоустойчивости – обеспечивать ему необходимое количество поддержки и руководства. Во-первых, позвольте ребенку принимать небольшие самостоятельные решения и сталкиваться с их последствиями, даже если последние будут неприятными. Опыт часто является лучшим учителем. Во-вторых, если подросток предпринял неверный шаг (и пострадал из-за этого), предложите ему подумать о том, как в следующий раз можно избежать



данной