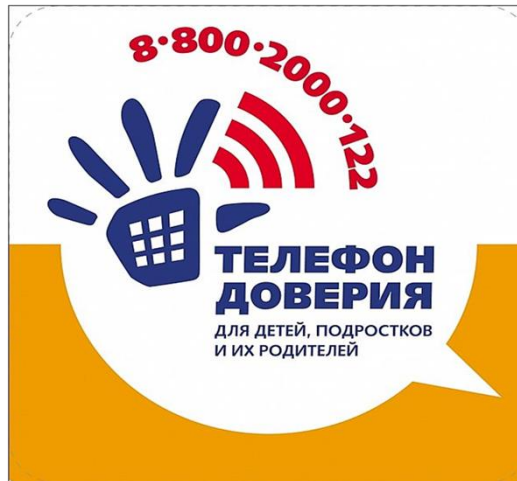


### Основные правила и требования для подростков (12-18 лет)

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.



**Отдел профилактики девиантного поведения несовершеннолетних  
8 (4942) 47-33-61**

**ОГБУЗ «Костромской медицинский центр психотерапии и практической психологии»  
8 (4942) 31-18-41**

*Департамент образования и науки  
Костромской области  
областное государственное  
казенное учреждение  
«Костромской областной центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»*

## **Подросток и дисциплина**

*Буклет для родителей*



*Кострома  
2016*



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.
- Требования должны быть разумными и обоснованными.

- 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. Вспомните, как вы боролись с прыщами, общались со сверстниками, воспринимали свое половое созревание.

- 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 ошибки.

