
Неповиновение подростка.

Основные техники и методы воспитания.

Способы наказания.



В жизни многих родителей складывалась такая ситуация: мирный, тихий, спокойный ребёнок вдруг стал настоящим бунтарём и перестал слушаться. Одно дело, когда его неправильно воспитали и имеются проблемы с социализацией. Однако тут совсем другое — назрел личностный кризис, с которым самостоятельно справиться уже невозможно, и он выплёскивается наружу. Взрослым нужно понять, в чём он заключается, и помочь разрешить его. Поговорим сегодня о подростках.

Почему подросток не слушается

Если ребёнок не слушается и ведёт себя не так, как раньше, не спешите наказывать его или тащить на консультацию к психологу. Необходимо выяснить причину такого неожиданного поведения. И поверьте: дело, скорее всего, вовсе не в вашей системе воспитания, потому что тогда подобные вспышки неповиновения и упрямства носили бы постоянный характер. Если это единичный случай, он свидетельствует о каком-то переломном моменте в становлении детской личности, который нужно разрешить с минимальными потерями.

Наиболее типичные причины, по которым дети не слушаются родителей, сводятся к следующему:

- Возрастной кризис (3, 7, 10, 13-14 лет).
- Обида (несправедливо наказали, не заметили, сказали лишнего).
- Плохое настроение, неважное самочувствие, болезнь.
- Межличностный конфликт с любимым человеком из окружения.
- Несоответствие желаемого и действительности.
- Неприятие поведения и убеждений кого-то из взрослых.
- Если при рождении второго ребёнка первый перестал слушаться, причина банальна — элементарная ревность и ощущение ненужности.
- Случайности: поставили незаслуженную оценку, друг предал, домашнее задание не получается, что-то потерял, не пустили на прогулку и т. д.
- Нехватка любви, внимания, заботы со стороны взрослых.
- Желание самоутвердиться, доказать всем и самому себе силу своего характера.

Нужно понимать, что это только самые распространённые причины. Не забывайте, что каждый ребёнок индивидуален, поэтому у него могут быть свои мотивы, выходящие за рамки типичного.

Вывод. Первый шаг на пути исправления неправильного поведения ребёнка — понять почему это происходит, и постараться устранить причину неожиданного и «внепланового» непослушания.

ПРОЯВЛЕНИЯ НЕПОСЛУШАНИЯ

Иногда понять причины непослушания помогает анализ того, как происходит сам акт неподчинения. Психологи выделяют 5 наиболее типичных образцов.

Вариант 1. Опасное поведение

В этом случае ребёнок игнорирует родителей, когда они просят его быть осторожными и запрещают делать то, что может повлечь за собой опасные последствия. Подростки начинают курить, пробуют алкоголь, допоздна гуляют, ищут себе в компанию друзей-неформалов.

Возраст: 14-15 лет.

Причины: у подростков обнаруживается нехватка адреналина на фоне полового созревания.

Что делать: подростка записать в секцию экстремального спорта.

Вариант 2. Протест

Проявляется в том, что ребёнок не слушается вообще: отказывается есть, ложиться спать, идти в школу, помогать по дому. Подростки выражают протест молча через игнорирование и уединение в своей комнате.

Возраст: 13-16 лет.

Причины: в подростковом возрасте в 70% случаев отказ от еды и доверительных бесед продиктован неразделёнными чувствами, в 30% — неприятием поведения взрослых.

Что делать: окружить подростка заботой, не конфликтовать с ним, попытаться вывести на доверительную беседу, проанализировать внутрисемейные отношения.

Вариант 3. Игнорирование

Такой тип непослушания убивает родителей больше остальных. В ответ на все просьбы и требования они слышат одно — молчание. Подростки начинают в таких ситуациях вести себя так, словно взрослых вообще не существует. Они могут надеть наушники или кому-то звонить в самый разгар разговора.

Причина:

- подростковый бунт;
- внутрисемейные конфликты (реакция на появление в доме нового человека — отчима или мачехи);
- неприятие убеждений и принципов.

Что делать: в данной ситуации уместно проявить строгость и заставить подростка выслушать все ваши претензии. Но при этом приготовьтесь понять и его.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Средний школьный возраст (10-12 лет)

В 10-12 лет перестают слушаться, как правило, девочки. У многих из них к этому возрасту начинается половое созревание, гормональный фон претерпевает существенные изменения и в буквальном смысле слова управляет поведением взрослеющей дочери. У неё появляются секреты от родителей, формируется круг друзей, которым она доверяет, она начинает интересоваться модой.

Всплески неподчинения обычно продиктованы по-детски наивными, но для самого подростка крайне важными факторами:

- мальчик не посмотрел в её сторону;
- подруга ушла гулять без неё;
- одноклассница добилась больших успехов в каком-нибудь конкурсе;
- весы показали не то, что она хотела увидеть.

В такие моменты девочки могут и дверью хлопнуть, и истерикой разразиться, и открыто объявить о своём неповиновении родителям. Если взрослые не накручивают обстановку, не срываются на крик, а пытаются понять, что происходит, эти всплески быстро проходят и случаются редко.

С мальчиками 10-12 лет таких проблем обычно не возникает, потому что половое созревание у них начинается позже.

Подростковый период

Один из самых сложных периодов в воспитании ребёнка. Однако, если у него на протяжении предыдущих лет были сформированы правильные ценностные ориентиры и приоритеты, акты неповиновения будут:

- не столь частыми;
- продиктованы физиологией (гормональными всплесками);
- вполне объяснимы (с точки зрения подростка, если его выслушать);
- не выходят за рамки (побег из дома, экстремистская деятельность и прочее исключаются).

Чаще всего неподчинение проявляется игнорированием. Если ситуация накаляется, возможен конфликт (крик, хлопанье дверями, плач). Главная задача родителя — понять, почему взрослый ребёнок так себя повёл в этой ситуации, выслушать его и вместе, успокоившись, найти выход.

Многие родители интересуются, во сколько лет ребёнок начинает слушаться, и психологи однозначно отвечают на него. При правильном воспитании — уже в 2 года. К этому возрасту он должен усвоить основные запреты и осознавать смысл слов «нет» и «нельзя».

Вывод. Чтобы правильно себя вести, когда ребёнок не слушается, необходимо учитывать возрастные кризисы.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ И МЕТОДЫ

• **Соблюдать режим дня**

Если с маленького возраста приучить его вставать и ложиться спать, есть, гулять в одно и то же время, в дальнейшем можно избежать ситуаций, когда он будет отказываться это делать. Просто это будет обусловлено привычкой его организма.

• **Домашние обязанности**

С этим сложнее. Часто акты неповиновения связаны именно с отказом убирать свои вещи, содержать свою комнату в порядке, помогать по дому. Здесь придёт на помощь техника Л. С. Выготского:

1. Конкретная работа по дому, к которой вы хотите приучить ребёнка, сначала выполняется им совместно с родителями.
2. Дать ему подробную инструкцию, как это сделать одному (для маленьких можно проиллюстрировать).
3. Несколько раз он должен выполнить это в одиночку, но под присмотром взрослых.
4. Самостоятельное выполнение нужного действия (причём регулярно!).

- **Игровая / соревновательная деятельность**

Хотите научить ребёнка слушаться с первого раза? Нет ничего проще! Любую свою просьбу облачайте в форму игры или соревнования. В младшем возрасте это увлекает и срабатывает на 100%. Приказной тон («Садись и ешь немедленно суп!») лучше заменить на шутливо-игривый («Спорим, папа съест быстрее тебя?»). Однако здесь главное не перегнуть палку. К такой технике нужно обращаться только в крайних ситуациях, когда вы чувствуете, что поведение ребенка выходит из-под контроля. В остальных случаях ведите себя нейтрально («Пойдём / пора есть»).

Пример. Родители решили приобщить сына к спорту. Купили домой шведскую стенку, поставили турник во дворе. Никакие уговоры не заставляли мальчика начать заниматься. Ровно до тех пор, как папа предложил ему устраивать еженедельно домашнюю олимпиаду. Завели таблицу, кто сколько отжиманий/подтягиваний/приседаний сделает, договорились о призах. Понятное дело, что к итоговым соревнованиям нужно было готовиться в течение всей недели. Так ребёнка и приучили заниматься спортом.

- **Зона запретов**

Чтобы научить ребёнка, как вести себя со взрослыми и слушаться, Ю. Б. Гиппенрейтер (известный психолог) предлагает родителям нарисовать 4 цветовых сектора и прописать в них запреты:

1. Зелёный сектор — что разрешено на все 100% без всяких ограничений (например, помогать по дому).
2. Жёлтый — что разрешается с ограничениями (гулять только в определённое время).
3. Оранжевый — разрешается в исключительных случаях (ложиться спать чуть позднее в праздники).
4. Красный — нельзя ни при каких условиях (кричать, требовать, не слушаться).

- **Беседы**

Это универсальный способ, который подходит для любого возраста, в том числе и для подростков, ведь с ними выбрать тактику поведения сложнее всего. Чем раньше объяснить ребёнку, что нужно слушаться родителей, тем быстрее он усвоит это правило. С двухлетнего возраста проговаривайте с малышом эту простую истину, чтобы она осталась в его голове.

В более старшем возрасте беседы нужны для того, чтобы выяснить причину неуправляемого поведения. Можно открыто спросить об этом — если он доверяет родителям, расскажет о своих переживаниях. Можно попытаться это выяснить посредством наводящих вопросов. В любом случае ситуацию нельзя оставлять без внимания, её нужно проговорить, чтобы не упустить контроль полностью.

СПОСОБЫ НАКАЗАНИЯ

Случается, что акт неповиновения отличается недопустимой агрессией и не продиктован никакими логическими причинами (ему просто захотелось так поступить, ослушаться, сделать по-своему из вредности). В таких случаях возникает вопрос, как наказать ребёнка, чтобы указать ему, что он поступил неправильно. В этом случае помогут следующие советы:

1. Лишение привилегий: например, ограничение или полный запрет гаджетов.
2. Исправление сделанного: разбросал вещи — пусть сам собирает, складывает
3. Осознание содеянного: оставить одного в комнате на некоторое время, чтобы он подумал над своим поведением. При этом нужно, чтобы у него не было доступа к любимым развлечениям (компьютеру, телевизору, телефону).
4. Извинение: учите ребёнка просить прощения. Причём не только за то, что он кого-то обидел, а даже за то, что он вас не послушался.
5. Игнорирование: покажите ему своё недовольство и в течение определённого времени не общайтесь с ним.
6. Обретение негативного опыта: разрешите ему сделать то, что он хочет, если точно знаете, что будет отрицательный результат. Так он поймёт, что слушаться взрослых всё-таки полезно.
7. Ограничение общения: если акт неповиновения был как-то связан с друзьями (они уговорили пойти его куда-то без вашего разрешения), на время пресеките их взаимодействие.
8. Общественно полезная работа: не слушается — пусть моет посуду или пылесосит, даже если это в его обязанности не входит.

Родители должны понять одну прописную истину: если хороший, неконфликтный, спокойный ребёнок вдруг перестал слушаться, этому всегда есть причины. Это не характер и не воспитание, которые проявляются в актах неповиновения постоянно. Это какой-то единичный фактор, личностный кризис, возрастная особенность. Их надо выявить и проработать, чтобы подобные инциденты возникали как можно реже и не портили взаимоотношения в семье.