

В помощь родителям: как добиться от подростков выполнения обещаний.

Подростки заняты своей подростковой жизнью, и выполнение обещаний перед родителями не является для них приоритетом. На данном этапе их приоритеты – это друзья, гаджеты, одежда, музыка, социальные сети, поиск своего отношения к учебе, а также индивидуализация – поиск себя вне контекста семьи.

Но это не означает, что подростков должны освобождать от домашних обязанностей или других обязательств перед своей семьей.

Дети должны слушать родителей, помогать им по дому, чтобы развивать в себе ответственность, сотрудничество, умение отдавать и многие другие жизненные навыки. В то же время родители, желая эффективно достигать своих воспитательных целей, должны деликатно, с достоинством и уважением войти в мир подростков, хорошо понимая их жизненные задачи и приоритеты.

Психологи Детского телефона доверия рекомендуют составить договор. Договор — это не способ манипуляции подростком, а поиск устраивающего всех решения. Это — средство для четкого разделения границ, прав и обязанностей, территории и ресурсов.

Подростки уже умеют контролировать свои порывы, поэтому в состоянии следовать договорённостям. Винить родителя в том, что он придирается, нет причин: все честно.

Устанавливайте дедлайн выполнения обещаний, вполне возможно, что они нарушат сроки выполнения своих обещаний, поэтому просто продолжайте придерживаться своей стороны договоренностей, напоминая ребенку о его обещаниях.

Обсуждайте существующие проблемы в сугубо дружественной атмосфере, давая возможность каждому высказаться и быть услышанным.

Комментируйте невыполнение обязанностей простыми и краткими фразами: «Я заметила, что ты не помыл посуду. Почему бы тебе не сделать это сейчас?». В ответ на возражения спросите: «О чем мы с тобой договаривались?».

В ответ на дальнейшие возражения не говорите ни слова, а используйте невербальную коммуникацию (укажите на часы, многозначительно улыбнитесь или обнимите ребенка и снова укажите на часы).

Когда ребенок все же последует вашим напоминаниям (иногда с кажущимся раздражением), скажите ему: «Спасибо за то, что ты держишь свое слово!».

Для того чтобы родители могли добиться от подростков выполнения обещания, они должны опираться не на наказания, которые только провоцируют бунт, а на понимание и уважение, соединенные с добротой и твердостью, а также на установление позитивной связи с подростком. В данном случае позитивная связь является неотъемлемой частью двусоставного

воспитательного процесса: это установление позитивной связи + позитивная коррекция.

Поскольку коррекция поведения без установления положительной связи с ребенком будет всегда непродуктивной.

Если описанная методика не действует, лучше вам оставить на время все инструменты дисциплины и сосредоточиться на том, чтобы восстановить положительную связь с вашим подростком, основанную на безусловной любви. Один из способов реализовать такой подход – сказать: «У меня возникло ощущение, что мы пытаемся доказать друг другу, кто из нас сильнее, и я вижу, в чем здесь не прав(а) я сам(а). Прости меня! Ты слишком дорог мне, чтобы позволить этому испортить наши отношения. Давай переведем дух на какое-то время, а затем вернемся к нашим проблемам».

Если возникли проблемы в отношениях с ребенком – звоните 8 800 2000 122 – психологи Детского телефона доверия помогут вам найти решение проблемы.