**Подростки нарушают запреты — как реагировать?**



07.01.2022

Подростковый возраст не зря считается трудным: ребенок в этот период часто замыкается в себе, грубит и будто специально нарушает правила. В некотором смысле так оно и есть — он борется за самостоятельность и отстаивает право на свое мнение, не зная, как это можно делать по-другому.  Но сила подросткового бунта во многом зависит и от того, как ведут себя родители.

**Что же усугубляет ситуацию?**

1. Отношение как к маленькому. Не всегда родители морально готовы к взрослению ребенка, поэтому продолжают относиться к нему как к малышу.
2. Авторитаризм и завышенные ожидания. Это две стороны одной медали: родители жестко давят на ребенка, вынуждают его заниматься тем, что ему неинтересно и сами планируют его жизнь.
3. Огромное количество запретов. Чем больше запретов, тем выше вероятность того, что они будут нарушены. Это особенно актуально, если правила не пересматриваются с учетом взросления и новых обстоятельств.
4. Родительская отрешенность. Негативная реакция — тоже реакция. Если родители не участвуют в жизни подростка, он будет обращать на себя внимание любыми доступными способами. Если хорошие не сработают, он перейдет на плохие.
5. Грубость. Нельзя допускать в общении с подростком оскорбительных пощечин, обидных затрещин и унижающих слов — после такого обращения он практически всегда начинает вести себя еще более провокационно.

**Как реагировать, если подросток нарушает правила?**

1. Прямо спрашивать, почему он это делает. Как правило, ребенок не нарушает запреты только ради нарушения. На это всегда есть причины.
2. Обсуждать эмоции и ситуации. Подростку бывает сложно держать себя в руках, поэтому он часто срывается на крик и хлопает дверью. Но вы, взрослый, можете контролировать себя и направлять диалог в нужное русло. Не говорите о том, каким плохим и неблагодарным стал ребенок. Говорите про себя и свои эмоции, а потом попросите сына или дочь рассказать про себя.
3. Пересматривать правила. Обсудите с ребенком, какие из них устарели и почему, а также сформируйте новые. Ищите компромиссы. Пока ребенок живет в семье, у него, как и у всех остальных ее членов, есть обязанности, которые необходимо выполнять.
4. Наказывать. Если найти общий язык с подростком кажется невозможным, то нужна четкая и предельно ясная система правил и наказаний. Правила и последствия их невыполнения должны быть однозначны и известны заранее.
5. Говорить об ответственности. Любое действие имеет результат, и не всегда позитивный. Принимать последствия своих поступков — это и есть ответственность.

Нарушение подростком правил и запретов — следствие того, что в его жизни что-то не так. Обязательно разговаривайте и находите компромиссы, старайтесь понять его. Жестко пресекайте хамство и неуважение.

*Если не получается договориться с подростком, звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно помогут вам в этом.*