

# Формирование ответственности у подростков:

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### Что такое ответственность

Согласно толковому словарю Ожегова, ответственность — это необходимость отдавать отчёт в своих действиях. Психология трактует данное понятие немного шире.

**Ответственность** — это способность исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, а также осознавать последствия своего влияния на мир.

### Ответственность глазами подростка

В подростковом возрасте человеку нормально быть инфантильным. Одним в большей, другим в меньшей степени, но в любом случае, для подсознания подростков нормальны представления, согласно которым за всё отвечают родители.

Картина мира подростка неполна, а опыт скуден, он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и последствиями.

Хорошая новость: ответственность не является частью характера. Это ценностный ориентир, который подросток может приобрести с помощью взрослых.

### Советы по воспитанию ответственности

С помощью этих рекомендаций можно помочь ребёнку преодолеть подростковый инфантилизм и стать более зрелым.

#### 1. Не навязывайте ребёнку свои цели

«Вот исполнится тебе 18-ть, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу можно часто услышать от отцов и матерей. И это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали?

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте её в штыки.

Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что ему как минимум нужен великолепный английский. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

## **2. Не путайте ответственность с послушанием**

Если подросток под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребёнок прекрасно, с большим таким энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях.

Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня “пятёрка”!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

## **3. Не сравнивайте ни с кем подростка**

Сравнения — это несправедливый упрёк. Разве можно что-то требовать от индивида, не имеющего релевантного опыта? Сравнения причиняют боль.

У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием условий содержания, воспитания и

взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать подростка и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — нет.

#### **4. Поощряйте самостоятельность**

Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание уроков, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается.

Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт. Чем раньше, тем лучше.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в Сети? Пусть найдёт для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а просьбой купить продукты для ужина. Пусть возьмёт то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить.

И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! В психологии это называется положительным подкреплением. Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Мама с папой довольны, можно заняться с ними чем-то интересным, а сам подросток удовлетворён, так как получил новый опыт.

Внимание — не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

#### **5. Подкрепляйте права обязанностями**

С подростками отлично работает конструкция «Если..., то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти.

## **6. Разграничивайте зоны ответственности**

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Это может быть что угодно. Например, не моет за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если подросток несамостоятелен в этом вопросе, вам мне придётся заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства.

## **7. Готовьте подростка к трудностям**

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем — естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с сыном или дочкой тем, что вам не нравится ваша работа, но вы не можете её сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст тинейджеру представление о семейной ответственности, и он вполне в силах её «переварить». Но не стоит излишне перегружать

подростка подробностями. Пусть он поймёт всю неидеальность мира чуть позже.

### **8. Демонстрируйте путь решения проблемы**

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснять, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позволяйте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

### **9. Вводите санкции за безответственное поведение**

В юриспруденции ответственность предполагает меры принуждения к нарушителям. И с этой гранью ответственности подросток тоже должен быть знаком.

Рассмотрим пример. Родители дали школьнику сто рублей и попросили по пути домой купить хлеб, а он прогулял эти деньги с друзьями. Если родители просто отругают его, то велика вероятность, что ситуация повторится.

Должны последовать санкции. Не наказание, а именно санкции! Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители потеряют доверие, та самая конструкция «Если..., то...», сломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

### **10. Будьте примером**

Дети считывают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать.