



## ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У ПОДРОСТКА



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

Ответственность – это ценностный ориентир, который любой человек может развить в течение жизни. Важно, чтобы это развитие происходило с детства и приобреталось с помощью взрослых, в первую очередь благодаря родителям.

Иногда желание родителей оградить своего ребенка от трудностей и жизненных неудач приводит к инфантильности и неприспособленности к жизни.

В подростковом возрасте развитие ответственности особенно актуально. Ведь это период, когда ребенок хочет чувствовать и вести себя как взрослый. Однако без понимания своих обязанностей, выполнения определенных норм и правил, чувство взрослости может приводить к различного рода проблемам.

*Родителям важно понимать, что отсутствие ответственности связано не только с ленью или упрямством. Отказ брать на себя ответственность – это еще и сигнал о страхе, растерянности или перегрузе.*

### **ВОТ НЕСКОЛЬКО НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ ПОДРОСТКУ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ :**

- **Страх совершить ошибку:** «А вдруг у меня не получится? Лучше не браться, чем опозориться».

Этот страх особенно сильно может проявляться у тех, кто стремится сделать все идеально либо у тех, кто уже столкнулся с болезненными провалами.

- **Задача кажется слишком сложной, масштабной или непонятной.**

Если подросток не понимает, как именно сделать то, о чём его просят, или ему кажется, что это требует очень больших усилий, он будет этого избегать.

- **Отсутствие понимания для чего это необходимо:** «А зачем мне это?».

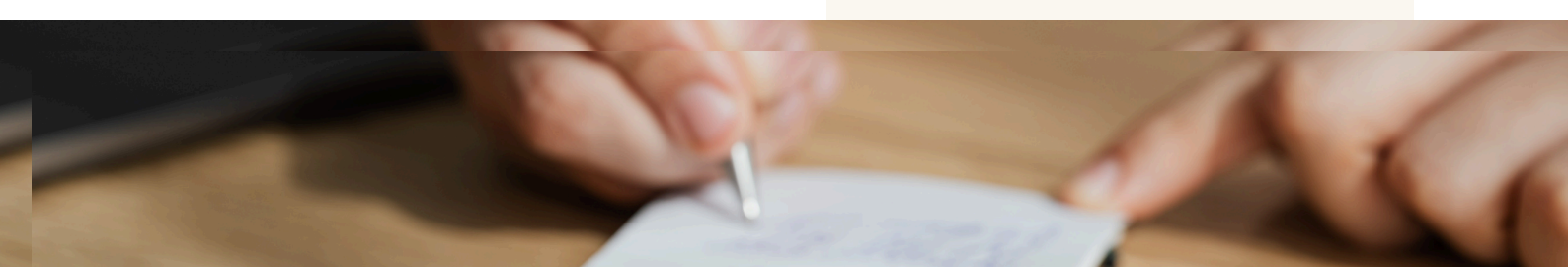
Если действие не связано с личными интересами, ценностями или комфортом, оно воспринимается как принуждение. Убирать комнату «потому что мама сказала» — слабый мотиватор по сравнению с «чтобы мне было приятно и удобно здесь находиться» или «чтобы было комфортно проводить время с друзьями».

- **Перегрузка и истощение.**

Слишком большая учебная нагрузка, общественное давление и внутренние переживания приводят к повышенной тревожности и выгоранию. Это как раз те состояния, при которых желание делать что-либо может напрочь отсутствовать.

- **Нежелание взрослеть.**

В глазах некоторых подростков взрослая жизнь выглядит как бесконечная борьба с проблемами, усталостью и отсутствием радости.





## ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У ПОДРОСТКА



### Как же сформировать настоящую ответственную позицию к жизни у молодого поколения?

Во-первых, подростку важно понимать, что ответственность — не абстрактное понятие. Она касается его напрямую и бывает разной.

**Есть социальная ответственность** — это про его связь с миром вокруг: семьёй, школой, друзьями, двором, городом. Помыть за собой посуду — не просто «чтобы мама не ругалась», а чтобы внести свой вклад в общий уют. Не подвести команду в проекте — чтобы проявить уважение к усилиям других. Когда подросток видит, что его действия реально влияют на других, это мотивирует куда сильнее, чем упреки.

**Также есть правовая ответственность:** ребёнку необходимо знать, что с 14 лет он уже несёт реальную ответственность за серьёзные проступки перед законом. Родителям следует объяснить это чётко, но без запугивания: например, «безобидная» кража из магазина, порча чужого имущества или агрессивное поведение могут иметь очень конкретные и неприятные последствия, которые лягут на его плечи. И очень важно в рамках семьи закладывать основы правосознания и правовой культуры, говоря о том, что именно ему и его сверстникам через 10-15 лет придется определять будущее страны.

**Развитие ответственности — это длительный процесс, в ходе которого роль родителей постоянно меняется.**

**В начале родитель объясняет, что нужно делать и почему:** вы ставите задачу (полить цветы, сделать определенные обязанности к сроку) и спокойно, без нравоучений, объясняете зачем это нужно и что будет, если этого не сделать («Цветы засохнут, от этого будет грустно», «Не сделаешь — придётся сидеть вечером в выходные, не получится пойти гулять»).

**Далее родитель учит как делать:** вы показываете, как лучше справиться с делами, опираясь на сильные стороны своего подростка. Например, фразу «Быстро вынеси мусор!», лучше заменить таким образом: «Вижу, ты сейчас свободен. Можешь вынести мусор? Я покажу, как завязать пакет, чтобы он не протёк».

**Далее подросток учится принимать решения сам, но ему нужны напоминания:** уже есть понимание необходимости, ребёнок искренне собирается выполнить обязательство, но может забыть или отвлечься. Ваша задача — не ругать, а мягко напомнить: «Ты хотел сегодня разобраться с физикой до вечера? Какой план?» Это помогает сформировать внутреннее согласие с необходимостью действия.

**Затем родитель постепенно предоставляет больше свободы:** вы всё реже напоминаете о задачах, однако подросток сам начинает планировать и выполнять свои обязанности, осознавая их связь со своими целями. Он уже видит границы своей ответственности.

**И завершающий этап - полная самостоятельность:** подросток не просто выполняет обязанности, а осознанно принимает решение их выполнять. Более того, он начинает проявлять инициативу там, где его не просили («Мама, я вижу, ты устала, я сам приготовлю ужин»). Этот этап наступает, когда есть внутренняя мотивация и чувство автономии.



## ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У ПОДРОСТКА



### Несколько простых правил по воспитанию ответственности у подростков:

#### 1. ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ПОДРОСТКУ СВОБОДУ ВЫБОРА.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет следовать тому будущему, которые вы ему пророчите. 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, а лучше уточните, как он собирается её реализовать и какие задачи при этом будет решать.

Поощряйте ребенка высказывать своё мнение, а если с ним не согласны, то дискутируйте, как со взрослым человеком, без насмешек.

Регулярно создавайте для подростка ситуации, когда ему нужно самостоятельно сделать выбор. Начните с простых вещей. Например, ребенку нужны джинсы или другая одежда. В магазин вы можете идти вместе, даже можете высказать свое мнение, но только по поводу размера и максимальной суммы. Все остальное представьте решать ему. Точно также стоит оставить право решающего слова при выборе интерьера для своей комнаты или наряда для вечеринки. Если ребёнок никак не может определиться, помогите ему. Например, предложите посчитать плюсы и минусы, подумать о практичности и так далее. То есть научите делать выбор не импульсивно, а обдуманно.

#### 2. РАЗДЕЛЯЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПОСЛУШАНИЕ.

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

#### 3. ПООЩРЯЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.

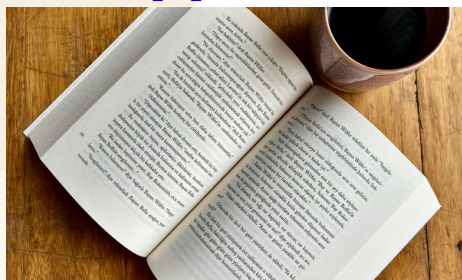
Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание занятий, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не будет развиваться. Хвалите ребёнка за любое проявление самостоятельности и инициативы. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным. Однако не путайте похвалу с подкупом: «Сделаешь — получишь 50 рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый откупается от выполнения неприятных задач.

#### 4. ПОДКРЕПЛЯЙТЕ ПРАВА ОБЯЗАННОСТЯМИ.

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



## ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У ПОДРОСТКА



### Несколько простых правил по воспитанию ответственности у подростков:

#### 5. 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, не убирается, часто всем недоволен. Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Допустим разбросанные вещи - это точно не ваша проблема. Это зона ответственности подростка.

Пункты, которые влияют на вас и других членов семьи, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям это приведёт. Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы.

#### 8. БУДЬТЕ ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ.

Дети постоянно наблюдают за родителями. Они тонко подмечают, как конкретно вы общаетесь и выполняете обещания. И если призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать. Показывайте в своем поведении как можно решить ту или иную проблему самостоятельно, не перекладывая ни на кого ответственность или вызывая чувство вины. Приводите как можно больше примеров из личной жизни о том, как вы справлялись и преодолевали препятствия и что вам в этом помогало.

#### 6. РАЗРЕШИТЕ РЕБЕНКУ ДЕЛАТЬ ОШИБКИ.

Подросток решил самостоятельно погладить себе рубашку, приготовить ужин или что-то другое. Естественно, первые попытки будут не самыми удачными. Не бросайтесь тут же переделывать все за него, а лучше подбодрите и посоветуйте как в следующий раз лучше поступить. Скажите о том, что и у вас не получалось всё с первого раза.

#### 7. ДАВАЙТЕ ПОДРОСТКАМ ПОСИЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.

Ваш подросток прекрасно ориентируется в интернете? Попросите его найти выгодные предложения к отпуску для всей семьи.

Материалы подготовлены СППС ГрГМУ