**Как помочь подростку развить самоконтроль**

В [подростковом возрасте](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/o-chem-molchat-podrostki-intervyu-s-psikhologom/)  ребёнка поджидает немало опасностей и соблазнов, и если он вовремя не научится контролировать свои действия, мысли и эмоции, то может натворить таких глупостей, за которые потом ему придётся расплачиваться всю свою жизнь. Как научить его самоконтролю? Почему это так важно для всей его будущей жизни?

В подростковом возрасте многие дети отличаются повышенной эмоциональностью, импульсивностью, агрессивностью, [склонностью к бунтарству](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/pochemu-domashnim-devochkam-nravyatsya-plokhie-parni/) и противопоставлению миру взрослых. Отсутствие самоконтроля в этом возрасте может привести к самым непредсказуемым и пагубным последствиям.

Подростки гораздо больше времени проводят со [своими сверстниками](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/podrostok-i-ego-novaya-kompaniya/), чем с родителями, и больше предоставлены себе, чем дошкольники и младшие школьники, и не обладая должными навыками самодисциплины, могут легко поддаться на самые авантюрные предложения одноклассников.

***Развивать у детей чувство самоконтроля, естественно, нужно задолго до наступления подросткового возраста, когда найти с ними общий язык будет очень трудно, и они не слишком будут прислушиваться к родительским советам.***

Это важно не только для предотвращения каких-то [криминальных ситуаций](https://www.ya-roditel.ru/parents/i-have-the-right/khuliganstvo_bulling_vymogatelstvo_za_chto_mogut_otvetit_nesovershennoletnie/). Умение владеть собой, способность контролировать негативные эмоции и превращать их в нечто позитивное и продуктивное — это один из самых важных навыков, который необходимо освоить любому, кто хочет стать в этой жизни успешным человеком.

**С чего нужно начать**

Правилам элементарного самоконтроля, так же, как и правилам элементарной вежливости, детей нужно обучать с дошкольного возраста. Маленькие дети ещё не разбираются в своих эмоциях, и открыто выражают их, вне зависимости от того, где и с кем находятся. Также они любят «истерить» по любому поводу, когда не получают того, чего им так хочется в этой жизни.

Вряд ли в этом возрасте вам удастся научить их управлять своими эмоциями, но дать им понять, что далеко не все их чувства обязательно должны становиться достоянием общественности, вполне реально. ***Предложите своему ребёнку во всех случаях, когда он на что-то злится, обсуждать с вами проблемную ситуацию, а не выплёскивать эмоциональный негатив в криках и истериках. Постепенно он должен понять, какие из его чувств достойны того, чтобы быть обнародованными, а какие - нет.***

Самостоятельность мышления и действий — основа искусства самоконтроля.

Для того, чтобы обучить ребёнка искусству самоконтроля, вряд ли нужно его чрезмерно опекать, делать и решать всё за него или устанавливать в семье [тотальную диктатуру](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-vyrastit-iz-rebenka-neudachnika/). Так вы воспитаете только инфантильного, безвольного человека, не способного на какие-либо проявления самостоятельности.

***Гораздо важнее уже с младшего школьного возраста приучать ребёнка ко всем важным «само» - к самостоятельности мышления и действий, самоконтролю и самодисциплине. Особенно это касается мальчиков. Пусть фраза «я сам» станет самой любимой в его лексиконе.***

Пусть пробует [всё делать сам](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-nauchit-rebenka-byt-samostoyatelnym/), естественно, в разумных пределах, и под вашим присмотром. Пусть сам пробует себе готовить, «режимить», распределять своё время таким образом, чтобы в нём находилось время и для учёбы, и для занятий любимым хобби, и для физкультуры, и для общения с друзьями.

Сложнее всего, пожалуй, научить детей самостоятельному, [независимому мышлению](https://www.ya-roditel.ru/parents/i-have-the-right/pravo_rebenka_vyrazhat_svoe_mnenie/), которое является основой самоконтроля. Этим важнейшим качеством могут похвастаться далеко не все взрослые.

Воспитывать самостоятельность мышления у ребёнка нужно уже начиная с периода «почемучек». Для этого не нужно сразу давать ему однозначных ответов на его многочисленные вопросы. Пусть сам попробует над ними поразмышлять и найти на них какие-то ответы. Не беда, что он будет делать ошибки, главное, что он будет пытаться мыслить сам, без чьей-либо подсказки.

Также пусть свободно высказывает вам своё мнение обо всём что происходит в мире, в стране, в городе, на вашей улице. Поощряйте, если его мнение противоречит вашему и мнению большинства людей. Только так можно воспитать независимую, самостоятельно мыслящую личность.

Если ваш ребёнок научится мыслить самостоятельно и независимо, то ему будет гораздо легче контролировать себя, когда сверстники будут предлагать ему что-то неблаговидное, криминальное и опасное для здоровья. Он не будет следовать стадному инстинкту, когда кто-то предложить попробовать покурить или сделать селфи на крыше вагона электрички.

Обладая самостоятельным, независимым мышлением и адекватной самооценкой, он также сможет легко контролировать себя в каких-то стрессовых ситуациях, когда кто-то будет его оскорблять или провоцировать на драку. Никакое негативное влияние извне в этом случае не сможет сбить его с пути истинного.

**Спорт — одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины**

Одним из лучших средств развития у подростка самоконтроля и самодисциплины, естественно, является [спорт](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/sport-dlya-rebenka/). Если вы вовремя отдадите своего ребёнка в подходящую спортивную секцию, то уже очень скоро вы заметите у него позитивные изменения не только в физическом, но и в психологическом плане.

Чемпионами становятся единицы, но все, кто серьёзно занимается спортом, приобретают на всю жизнь не только полезные физические навыки и свойства, но и важный психологический набор — самоконтроль, самодисциплину, знание своих сильных и слабых сторон, целеустремлённость, способность напряженно трудиться для достижения цели. Мир тренировок, сборов и соревнований непременно поможет вашему ребёнку стать лучше.

**Проведите несколько уроков эмоциональной грамотности**

Вся наша жизнь построена на эмоциях и нам необходимо в них разбираться. Восполнить этот пробел, и провести для своего ребёнка несколько уроков [эмоциональной грамотности](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/book/376812/)должны его родители.

С младшего школьного возраста учите ребёнка правильно распознавать свои эмоции и понимать причины их появления. Когда он немного повзрослеет, объясните ему, что избавиться от отрицательных эмоций в этом мире невозможно даже на необитаемом острове. Искусство заключается в том, чтобы эффективно ими управлять и направлять их огромную энергию в нужное русло.

***В какой бы стрессовой ситуации он не оказался в жизни, он ни в коем случае не должен принимать никаких серьёзных решений, находясь под воздействием отрицательных эмоций. Прежде всего, он должен успокоиться, проанализировать все минусы и плюсы сложившихся обстоятельств и только потом что-то решать. Это основное правило эмоциональной грамотности, которое поможет ему избежать множества глупостей, которые в нашем мире совершаются под воздействием отрицательных чувств.***

**Искусство превращать негативное в позитивное**

Второе важное правило эмоциональной грамотности, которому вы можете обучить своего ребёнка, заключается в том, что любые негативные эмоции нужно научиться превращать в нечто позитивное. Например, отрицательные эмоции могут стать отличным топливом для усиленных занятий спортом, бунтарского творчества, усиленной работы по самосовершенствованию и т.д.

Нужно научить его использовать любые эмоции для достижения того, на что он в обычном состоянии, как правило, не способен.

Объясните ему, что любые эмоции — это своеобразный «допинг», который можно расходовать для достижения того, на что мы в обычном, спокойном состоянии, как правило, не способны, и его нужно использовать во благо, для достижения чего-то позитивного.

***Естественно, подростку нужно подавать соответствующий позитивный пример. Если вы сами не в состоянии контролировать свои негативные эмоции, то как вы можете требовать этого от своего ребёнка?***

Важно научить подростка контролировать не только свои эмоции, но и мысли, которые, во многом определяют наше [настроение.](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-razvit-u-rebenka-chuvstvo-yumora/) Если он будет мыслить позитивно, то и взгляды на жизнь у него будут соответствующие.

В любом случае, к подростковому возрасту ваш ребёнок должен понять, что, если он сам не научится контролировать свою жизнь, то это будет делать кто-то другой.

Как научить ребёнка самоконтролю….. Как поступают родители, у которых дети отличаются хорошим уровнем саморегуляции. Оказывается, если вы хотите развить у подростка эту способность, вам нужно делать всего три вещи: выражать свою любовь, проявлять строгость и оказывать поддержку, чтобы ребёнок поверил в себя.

**Приведём научно обоснованные рекомендации, как помочь тинейджеру развить навык самоконтроля.**

1. Не скрывайте свою любовь. Не скупитесь на ласку и чутко реагируйте на эмоциональные потребности ребёнка. Любовь родителей придаёт чувство уверенности и спокойствия, а это необходимо для развития саморегуляции. Помните: подросток должен воспринимать мир как безопасное и приятное место. Вот несколько конкретных правил вам в помощь.

Любви к ребёнку не бывает слишком много. Ему не повредит, если вы как можно чаще будете напоминать, что он источник вашей бесконечной радости.

Не стесняйтесь физических проявлений своей любви. Достаточно быстро поцеловать ребёнка, когда утром он уходит в школу, обнять, когда он вернулся из школы, потрепать по плечу, когда он склонился над столом, выполняя домашнюю работу. Такой контакт, каким бы мимолётным он ни был, укрепляет вашу взаимную эмоциональную привязанность.

Ребёнку нужно чувствовать, что дом — это то место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Создайте такую атмосферу, которая позволит подростку действительно расслабиться и забыть о своих проблемах. Снизьте для него уровень стресса. Постарайтесь сделать так, чтобы в семье не происходило эмоциональных ссор и споров.

Участвуйте в жизни своего ребёнка. Дети, чьи родители участвуют в школьной жизни ребёнка, лучше учатся. Те дети, с которыми родители просто разговаривают в свободное время, имеют хорошую самооценку, у них реже возникают психологические проблемы. Если родители знают друзей своего ребёнка, меньше шансов, что его втянут в опасные занятия и он попадёт в неприятности.

2. Проявляйте строгость. Человек учится саморегуляции благодаря тому, что сначала другие регулируют его поведение. Дети развивают навык самоконтроля, когда принимают правила, которые внушают им родители, и начинают выполнять их самостоятельно. Если с самого начала отсутствует внешний контроль, то и внутренний контроль не сформируется. Обязательно прислушайтесь к следующим рекомендациям.

Чётко формулируйте свои ожидания. То, что взрослому человеку кажется само собой разумеющимся, далеко не так очевидно тинейджеру. Недостаточно попросить 13-летнюю дочь навести порядок в комнате. Нужно объяснить, что она должна пропылесосить, вытереть пыль, прибраться на столе и сложить вещи в шкаф. Если возможно, называйте конкретные цифры, например, во сколько подросток обязан быть дома после уроков.

Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.

Будьте последовательны. Если каждый день появляются новые правила или родители требуют определённого поведения лишь время от времени, то в безответственности ребёнка им можно винить только себя.

Будьте справедливы. Семейные правила должны соответствовать возрасту ребёнка. Меняйте их по мере взросления подростка, если прежние установки теряют свою актуальность.

Не наказывайте слишком сурово. Иногда без наказания не обойтись, но важно помнить, что ребёнок не научится контролировать свои эмоции и поведение, если родители унижают его, бьют или проявляют чрезмерное раздражение и гнев.

3. Оказывайте поддержку. Чтобы у ребёнка развилась способность управлять собой, контроль с вашей стороны должен постепенно уменьшаться. Предоставляйте подростку чуть больше свободы и автономности действий, чем он привык, — ровно столько, чтобы он ощутил вкус успеха, если все получится, но избежал бы серьёзных последствий, если что-то пойдёт не так. Следующие принципы помогут родителям оказать своим детям нужную поддержку.

Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.

Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».

Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. Правильное воспитание требует баланса между вовлечённостью и предоставлением самостоятельности.

Придерживайтесь всех трёх принципов воспитания, а не какого-то одного. Очевидно, что детям нужна любовь, но для ребёнка лучше, если родители при этом будут держать его в рамках, поддерживая в самостоятельных поступках, чем если они станут все ему позволять или чрезмерно контролировать его жизнь.

Материал подготовлен

педагогом-психологом

МАОУ СОШ №1

Потопальской Н.В.