**Как воспитывать подростка, не отбирая у него телефон: 5 правил**

Необходимость прибегать к наказаниям — наверное, самая трудная и неприятная часть родительских обязанностей. Зачастую то, как именно взрослые пытаются призвать к порядку зашедших слишком далеко детей, приводит к еще большим проблемам, чем если бы они вообще ничего не делали.

Поскольку смартфоны — важная часть жизни детей, многие родители практикуют чрезвычайно простой способ наказания: чуть что идет не так, они отбирают у ребенка телефон. Но такая стратегия не только не эффективна, но и вредна, так как одинакова для всех проступков. Да еще и основана на доминировании и шантаже. Вот что лучше делать вместо этого.

**1. Наказание должно соответствовать «преступлению»**

Только тогда ребенок поймет, что он сделал не так, и шансы на то, что ситуация исправится, будут выше. Например, если подросток пришел домой позже назначенного вами времени, его можно временно «отстранить от полетов», то есть ограничить ему возможность проводить время вне дома.

А если просто отобрать у него телефон и тем самым лишить его связи с друзьями, то наказание будет слишком суровым для совершенного поступка — и вы почти стопроцентно получите бунт.

Поэтому лучше всегда искать наказание, как-то связанное с тем правилом, которое было нарушено, и соответствующее этому нарушению по своим масштабам.

**2. Не мешайте наступлению естественных последствий проступка**

Часто получается так, что вам и не надо ничего изобретать.

Правильным наказанием для ребенка станут те последствия его поступка, которые за ним неизбежно последуют. Поэтому не стоит мешать тому, что должно произойти.

Например, если ребенок сказал что-то плохое о своем друге, прямым результатом станет то, что этот друг перестанет с ним общаться. Такие естественные последствия с гораздо более высокой эффективностью, чем любые родительские нравоучения и наказания, преподают детям важные жизненные уроки. И эти уроки они запоминают на всю жизнь.

**3. Призовите на помощь дополнительные обязанности**

Иногда лишение ребенка каких-то привилегий просто не работает, особенно если речь идет о подростках. Вместо этого стоит пойти прямо противоположным путем — добавить ему новых обязанностей. Например, чтобы «отработать» свой проступок, он должен сделать что-то по дому, чего не делал раньше, или выполнить поручения родственников или соседей.

Помимо общей пользы, подросток получит представление о труде на благо общества, терпении, настойчивости, преодолении и других подобных важных вещах.

**4. Хвалите за хорошее поведение**

Конечно, негативные последствия проступков могут быть эффективными, но иногда лучше работает позитивное подкрепление, особенно у детей, которых часто есть за что поругать.

Например, вместо того чтобы орать на подростка каждый раз, когда он бросает свои вещи на полу посреди комнаты, попробуйте дождаться того счастливого момента, когда вещи окажутся там, где надо. И похвалите его за это. Это может заставить ребенка в следующий раз снова донести вещи до шкафа.

**5. Поставьте на телефон подростка родительский контроль**

Это более продуктивный ход, нежели отнимание телефона в качестве наказания. Так вы сможете ограничить его доступ или время использования определенных приложений или поставить таймер на использование устройства.

Это отлично работает в случае, если ребенок много времени проводит в телефоне, из-за чего не делает домашнюю работу, не вовремя ложится спать или не выполняет какие-то обязанности.

Родительский контроль не мешает ребенку пользоваться телефоном по прямому назначению, быть с вами на связи или общаться с друзьями.