**Наказывать ребенка. Как и зачем?**

**Родителям о наказании детей**

 Уже в возрасте 8-9 месяцев, когда малыш начинает ползать и с интересом осваивает предметный мир, родители сталкиваются с первыми проявлениями его непослушания. Перед ними встает ряд вопросов: как реагировать, с какого возраста детей можно наказывать, что делать, если все способы воздействия исчерпаны, а ребенок не слушается?



Безграничная снисходительность родителей, потакание детским прихотям не только не позволяют избегать конфликтов, но и делают их неизбежными. У детей не формируется представление о границах дозволенного, складывается эгоистичное и неуважительное отношение к другим людям. Сказанное вовсе не означает призыв к палочной дисциплине и жестокости.

 Наказание применяется, как правило, с целью предотвратить повторение подобного поведения в дальнейшем. Однако, часто за ним скрывается всего лишь проявление взрослой беспомощности, разочарования и злости.

 Справедливое наказание за реально нанесенный ущерб еще может быть воспринято ребенком как адекватная мера, поскольку слегка освобождает его от чувства вины (и это опять же не совсем тот эффект, которого добивается наказывающий родитель: он предпочел бы, чтобы ребенок еще долго ощущал себя виноватым). Несправедливое наказание рождает лишь обиду, злость, возмущение и нежелание иметь дело с таким непонимающим человеком.

 Послание при наказании: «Ты, видимо, не понял, как ужасно поступил? Так вот, я причиню тебе боль, сделаю тебе плохо, унижу тебя за то, что ты заставил меня переживать. Я вымещу на тебе всю боль моего разочарования. Из страха еще раз почувствовать себя плохим родителем я хочу, чтобы ты навсегда запомнил, насколько плохо поступил, а то вдруг забудешь».

 Ребенок, которого наказывают с помощью унижения, физического или психологического насилия, в итоге очень быстро сам становится насильником. Не в силах противостоять наказывающему его родителю, он вымещает свою злость на других детях, на братьях-сестрах, на бабушке, на любом, кто будет позволять ему делать это с собой. Поскольку несправедливое наказание почти всегда воспринимается как акт унижения, проявление агрессии, то в ответ оно рождает лишь желание унижать и мстить.



В качестве сопротивления наказанию ребенок может использовать и модель жертвы, стойко перенося все унижения, оскорбления и побои. Ему страшно оказать сопротивление, поскольку больше всего на свете он боится уподобиться своим мучителям. У него есть надежда стать абсолютно хорошим, чтобы избежать нападения и наказания. Но его жертвенно-мазохистская модель всегда будет только провоцировать окружение на нападение и насилие. Причем не только в семье. Ребенок-жертва будет попадать в ситуации нападения и наказания повсеместно, где бы он ни был.

 Наказывая ребенка, вы не делаете его хорошим, вы унижаете его достоинство, истребляете его самоуважение и способность уважать окружающих. Унижение не способно генерировать добро и свет, чаще всего оно рождает жертвенность, месть и ответную агрессию.

 Вот основные принципы, опираясь на которые, родителям следует решать для себя вопрос о наказании детей:

 1. Сначала нужно установить границы, затем требовать их соблюдения.

 Сами родители должны для себя определить, чего они хотят, а чего не хотят. Ребенок, в свою очередь, тоже должен знать, что приемлемо в его поведении, а что нет. Только при таком условии наказание будет восприниматься им как справедливое. Иными словами, не установив правила, родители не могут требовать их исполнения.

 2. На вызывающее поведение нужно отвечать уверенно и решительно.

 3. Следует отличать детское своеволие от безответственности.

 Это означает, что ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный поступок, если он забыл выполнить просьбу взрослого или просто не понял его требования. Детская безответственность - совсем не то же самое, что злостное непослушание, она требует более терпеливого отношения.

 4. Когда конфликт исчерпан, необходимо прибегнуть к утешениям и объяснениям.

 Ребенок почти всегда тяжело переносит наказание. Он чувствует одновременно свою вину, растерянность, отверженность. После истечения срока наказания следует восстановить с ним мирные отношения. Для этого можно обнять ребенка, приласкать, сказать, что он по-прежнему любим, и что наказывать его было неприятно.

 5. Нельзя требовать невозможного.

 Родители должны быть уверены в том, что ребенок в действительности может исполнить то, что от него требуется. Нельзя наказывать его за то, что он намочил постель или сломал часы, с которыми они сами дали ему поиграть.

 Наказывать детей стоит лишь в самых крайних случаях - когда они сознательно демонстрируют неповиновение.



Справедливым можно назвать такое наказание, которое ребенок получает, нарушая правила, хорошо ему известные, обдуманные родителями и обсужденные с ним. При несправедливом наказании ребенок не понимает его смысл и чувствует искреннюю обиду, а родители - вину.

 Если мы наказываем ребенка «под горячую руку», это означает, что мы хуже владеем собой, нежели требуем того от ребенка, мы делаем это не для исправления ребенка, а чтобы разрядить нервное напряжение. Надо помнить, что мы не можем дать детям больше, чем имеем сами.

 Помните, что:

 Нельзя наказывать ребенка до 2,5—3 лет.

 Шлепая ребенка, вы учите бояться вас.

 Показывая при детях худшие черты своего характера, вы подаете им плохой пример.

 Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.

 Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

 Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным, начинает ревновать к брату или сестре.

 У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединяются два чувства — любовь и ненависть, как сразу возникает конфликт.

 Частные наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.

 Наказание может помочь ребенку привлекать внимание любыми средствами.

***Проблема несправедливых наказаний***

 Каждый случай плохого поведения ребенка индивидуален. Даже при внешнем сходстве подобные эпизоды могут иметь различные основания. Надо выяснить и проанализировать причины и формы наказуемого поведения ребенка - в особенности, когда наказания несправедливы.

 1. Дети не понимают, за что получают наказание, - им не понятно, чего от них хотят взрослые, непонятно, что можно делать, а что – нет.

 2. Родители несправедливо наказывают детей под влиянием собственного внутреннего состояния - раздражения, усталости и т. д., - вызванного не самими поступками ребенка, а ситуациями, например, на работе. В таких случаях, как правило, ребенок наказывается за действия, на которые его родители обычно не обращают внимания, - за то, что не убрал игрушки, например. Подобное непоследовательное поведение взрослых только путает ребенка.

 3. Порой причины наказуемого поведения детей кроются в семейной ситуации. Типичный пример: семья на грани развода, ребенок всеми доступными ему средствами пытается ее сохранить. Своим неприемлемым поведением он отвлекает внимание родителей от их проблем, тем самым, вынуждая объединиться.



4. Еще одна причина несправедливых наказаний - пожалуй, наиболее трагичная из всех - ребенок нелюбим. Причины этому могут быть разными: женщина не хотела иметь детей, но «так вышло»; ребенок не того пола, какой ждали родители; он похож и внешне, и характером на кого-то из нелюбимых родственников; ребенка не принимает отчим или мачеха и т. д.

 Не многие родители могут признаться себе в нелюбви к ребенку, но те, кто находит в себе силы для этого, получают шанс изменить, если не отношение, то свое поведение с ним. Нельзя сомневаться в том, что родители, сумевшие признать свое негативное отношение к ребенку, если таковое имеет место, сделали первый шаг к исправлению ситуации. Их резерв - чувство родительского долга.

***Правила наказания детей***

 1. При любом наказании ребенок должен быть уверен, что оно справедливо, что, даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви, его по-прежнему любят.

 2. Ни одно наказание не должно лишать ребенка возможностей для удовлетворения биологических и физиологических потребностей. Помните: нельзя наказывать сном, едой и прогулкой.

 3. Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.

 4. Наказание ребенка должно носить временный характер. Например: «Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на один день». Сравните: «Ты больше никогда не сядешь за компьютер». Способны ли вы выполнить такую угрозу? Ребенок перестает доверять вашим словам, реагировать на замечания, если регулярно слышит невыполнимые «страшилки».

 5. При наказании ребенка следует избегать оскорблений и приклеивания к нему ярлыков. Противодействию подвергается только поведение или конкретный проступок ребенка, а не его личность.

 6. При наказании ребенка нельзя напоминать ему о его прежних проступках. Следует говорить с ним только о том, за что он наказывается именно сейчас.

 7.Применяя наказания, нужно быть последовательным в предъявляемых ребенку требованиях. Не следует прибегать к наказаниям от случая к случаю.

 8. Связь между поступком и наказанием должна быть понятна ребенку и осмыслена.

 9. За один проступок должно последовать одно наказание.

 10.Наказание должно быть за конкретный проступок и направлено на устранение нанесенного ущерба (насорил – убери за собой, сломал, порвал – почини и т. д.).

***Альтернативы наказанию.***

 Учитывая психологический риск, связанный с наказанием, чем можно его заменить?

 а) Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

 б) Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, при этом будьте предельно кратки.

 в)Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.

 г)Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь — подождите, пока поступок повторится.

 д)Наградами. В конце концов, они более эффективны, чем наказания.

 Если ребенок не хочет вас послушать и прекратить делать то, что он делает, возможно, для него это суперважно. Важнее, чем кажется нам, родителям. И тогда следует обсудить сложившуюся ситуацию и договориться о форме, сроках, альтернативе. Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что тебе не хочется идти домой, а хочется продолжать играть во дворе, но я могу дать тебе еще только пять минут, и потом мы все же пойдем, а завтра обязательно выйдем гулять снова». Это не значит, что эту реплику ребенок воспримет с воодушевлением, но ваше уважительное отношение, скорее всего, заметит, и ему захочется с таким же уважением исполнить ваше желание идти домой и готовить ужин.

 Кроме попыток договориться, обозначив ваши чувства и намерения, альтернативой наказанию, будет четкое установление границы. Можно просто твердо сказать: «Стоп, прекрати, остановись, перестань, пожалуйста». Твердость ваших слов (а не уровень децибелов) будет всегда воспринята ребенком. Постоянный и истеричный крик воспринимается им не как «стоп», а как сигнал бессилия, а значит, приглашение к тому, чтобы продавливать ваши личностные границы дальше. Если мать постоянно орет на ребенка, то он ее не воспринимает и не останавливается. Если мать тверда в своих намерениях остановить ребенка, то он ее прекрасно услышит и прекратит действие, не переходя границы дозволенного.

 Еще одна альтернатива — обсуждение случившегося. Даже повзрослев, мы нередко совершаем поступки, о которых потом сожалеем. Самонаказание — не лучший способ разобраться с тем, что случилось. Мы либо будем ходить по бессмысленному кругу («Зачем я это сделал?»), либо будем стараться быстрее вытеснить, забыть событие, найти оправдания, перенести ответственность на кого-то другого. Попытка же понять мотивы случившегося, выяснить обстоятельства, при которых это произошло, постичь потребности, которые двигали поступком, позволяют лучше понять себя, осознать последствия и, в итоге, научиться жить, не предавая себя и не нанося вред окружающим.

 ***Литература:***

 И. Млодик «Метаморфозы родительской любви или как воспитывать, но не калечить», изд-во «Генезис», М, 2014

 В. Голутвина «Воспитание без слез и капризов», изд-во «Вектор», С - Пб, 2011

 Е. Чепракова «Как правильно наказывать детей», «Справочник педагога – психолога. Детский сад», № 4, 2011

 

Правила наказания детей

 1. При любом наказании ребенок должен быть уверен, что оно справедливо, что, даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви, его по-прежнему любят.

 2. Ни одно наказание не должно лишать ребенка возможностей для удовлетворения биологических и физиологических потребностей. Помните: нельзя наказывать сном, едой и прогулкой.

 3. Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.

 4. Наказание ребенка должно носить временный характер. Например: «Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на один день». Сравните: «Ты больше никогда не сядешь за компьютер». Способны ли вы выполнить такую угрозу? Ребенок перестает доверять вашим словам, реагировать на замечания, если регулярно слышит невыполнимые «страшилки».

 5. При наказании ребенка следует избегать оскорблений и приклеивания к нему ярлыков. Противодействию подвергается только поведение или конкретный проступок ребенка, а не его личность.

 6. При наказании ребенка нельзя напоминать ему о его прежних проступках. Следует говорить с ним только о том, за что он наказывается именно сейчас.

 7. Применяя наказания, нужно быть последовательным в предъявляемых ребенку требованиях. Не следует прибегать к наказаниям от случая к случаю.

 8. Связь между поступком и наказанием должна быть понятна ребенку и осмыслена.

 9. За один проступок должно последовать одно наказание.

 10. Наказание должно быть за конкретный проступок и направлено на устранение нанесенного ущерба (насорил – убери за собой, сломал, порвал – почини и т. д.).

 Альтернативы наказанию.

 Учитывая психологический риск, связанный с наказанием, чем можно его заменить?

 а) Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

 б) Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, при этом будьте предельно кратки.

 в) Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.

 г) Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь — подождите, пока поступок повторится.

 д) Наградами. В конце концов, они более эффективны, чем наказания.

 Если ребенок не хочет вас послушать и прекратить делать то, что он делает, возможно, для него это суперважно. Важнее, чем кажется нам, родителям. И тогда следует обсудить сложившуюся ситуацию и договориться о форме, сроках, альтернативе. Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что тебе не хочется идти домой, а хочется продолжать играть во дворе, но я могу дать тебе еще только пять минут, и потом мы все же пойдем, а завтра обязательно выйдем гулять снова». Это не значит, что эту реплику ребенок воспримет с воодушевлением, но ваше уважительное отношение, скорее всего, заметит, и ему захочется с таким же уважением исполнить ваше желание идти домой и готовить ужин.

 Кроме попыток договориться, обозначив ваши чувства и намерения, альтернативой наказанию, будет четкое установление границы. Можно просто твердо сказать: «Стоп, прекрати, остановись, перестань, пожалуйста». Твердость ваших слов (а не уровень децибелов) будет всегда воспринята ребенком. Постоянный и истеричный крик воспринимается им не как «стоп», а как сигнал бессилия, а значит, приглашение к тому, чтобы продавливать ваши личностные границы дальше. Если мать постоянно орет на ребенка, то он ее не воспринимает и не останавливается. Если мать тверда в своих намерениях остановить ребенка, то он ее прекрасно услышит и прекратит действие, не переходя границы дозволенного.

 Еще одна альтернатива — обсуждение случившегося. Даже повзрослев, мы нередко совершаем поступки, о которых потом сожалеем. Самонаказание — не лучший способ разобраться с тем, что случилось. Мы либо будем ходить по бессмысленному кругу («Зачем я это сделал?»), либо будем стараться быстрее вытеснить, забыть событие, найти оправдания, перенести ответственность на кого-то другого. Попытка же понять мотивы случившегося, выяснить обстоятельства, при которых это произошло, постичь потребности, которые двигали поступком, позволяют лучше понять себя, осознать последствия и, в итоге, научиться жить, не предавая себя и не нанося вред окружающим.

Литература:

 И. Млодик «Метаморфозы родительской любви или как воспитывать, но не калечить», изд-во «Генезис», М, 2014

 В. Голутвина «Воспитание без слез и капризов», изд-во «Вектор», С - Пб, 2011

 Е. Чепракова «Как правильно наказывать детей», «Справочник педагога – психолога. Детский сад», № 4, 2011