

Консультация для родителей

Как правильно наказывать ребенка?

*Е.В., Дьячкова, воспитатель МБДОУ
ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград*

Ребенок, чьи родители за малейшую провинность бьют его, угрожают отдать злему дяде, заставляют часами стоять в углу или устраивают молчаливые бойкоты, как правило, обречен на несчастливое детство. Такой малыш почти наверняка будет страдать от заниженной самооценки, недоверия к миру, ощущения, что он лишний и нелюбимый. По сути, такие наказания не имеют ничего общего с воспитательным процессом. Это банальная жестокость.

Не лучше и другая крайность – полная вседозволенность. Если ребенок уверен, что он может натворить что угодно, и ему за это ничего не будет, то он не различает границы между добром и злом, между собственным удовольствием и чужой болью. И как ни странно это может показаться на первый взгляд, такой малыш тоже зачастую чувствует себя ненужным, нелюбимым своими родителями.

Наказывать необходимо – в некоторых случаях только этот метод позволяет ребенку почувствовать границы дозволенного, сохранить родительский авторитет и воспитать в нем ответственность. Вопрос в том, за что следует наказывать, как это делать и как при этом дать ребенку понять, что ты его по-прежнему любишь.

Почему они не слушаются?

Для того чтобы понять, что можно, а что нельзя, ребенку необходимо попробовать на прочность окружающие его границы, в частности пределы родительского авторитета и терпения (ведь именно мама и папа устанавливают первые в жизни малыша правила). Так что детское непослушание нередко бывает вызвано желанием узнать, «а что изменится в мире, если я сделаю то или это?» или «я знаю, что так поступать нельзя, но, может быть, если очень хочется, то можно?». Особенно часто исследуют границы дозволенного дети, чьи родители непоследовательны в своих требованиях (например, вчера разрешили полдня играть на компьютере, а сегодня почему-то нет). Такие малыши попросту не знают наверняка, что им можно, а что нельзя.

Бывает и по-другому. Порой ребенок ведет себя так, словно задался целью «достать» своих родителей. В некотором смысле так и есть, хотя мотивы у малыша иные, чем это представляют себе взрослые. «Дети (особенно это касается дошкольников) не делают что-либо назло, из чистого желания причинить другому боль. Ребенок демонстративно долго копается, когда нужно быстро собраться в садик, или намеренно выворачивает тарелку каши себе на свитер? Он делает это не для того, чтобы обидеть маму или папу.

Зачастую бунтарское поведение – это неумелая попытка привлечь к себе внимание.

Неосознанно ребенок руководствуется таким мотивом: "Пусть лучше мама рассердится и отшлепает меня, чем будет вести себя так, словно она вообще не замечает моего существования". Если малышу не хватает родительского тепла и участия, плохое поведение может оказаться единственной возможностью вызвать у мамы или папы ярко окрашенную эмоциональную реакцию».

Искусственные радости

Еще одна причина детского непослушания – нервное перенапряжение. Современные детки перегружены обилием информации. Это и всевозможные кружки раннего развития, и агрессивные мультики (компьютерные игры). Проведя всего несколько часов в процессе наблюдения за виртуальными монстрами, ребенок становится гиперактивным, его невозможно успокоить и уложить вечером спать. Дети становятся неуправляемыми и агрессивными, если они играют искусственными игрушками. Имеются в виду не только виртуальные игры (компьютер, приставки). Пластмассовые, пластиковые игрушки не дают чувству осязания развиваться в полной мере. Ребенок в буквальном смысле слова не чувствует и не осознает, что, ударив сверстника или вырвав клочок шерсти у кошки, он причинил им боль.

Каждому возрасту – свой подход

Далеко не всегда мягкие увещевания и разъяснения приводят к нужному результату. Порой только через наказание ребенок может усвоить те или иные правила и нормы поведения.

Важный нюанс: наказание – это последствие нарушения правила, о котором ребенок знал заранее. Иными словами, нельзя наказывать малыша за то, что он стащил у своего товарища игрушку, если прежде вы ему не объясняли, что чужие вещи без спросу брать нельзя. Важно, чтобы родительская реакция была адекватна проступку и возрасту ребенка.

К примеру, до того момента, как кроха не стал говорить о себе «я» (обычно это происходит в 2-2,5 года), он не соотносит наказание со своей личностью. Гиппокамп (часть головного мозга), отвечающий за нашу биографическую память, начинает активно работать лишь на третьем году жизни. Только с этого времени ребенок способен запомнить, что тот или иной проступок приводит к наказанию. Конечно, это не значит, что малютке следует позволять драться и щипаться.

Но наказывать за это двухлетнего карапуза просто не имеет смысла. Остановите ручку ребенка, мягко переключите его внимание на что-то другое».

Приблизительно до пяти лет действия ребенка – это прежде всего подражание. Если трех-, четырех-, пятилетний малыш, к примеру, вытащил деньги из вашего кошелька, это не значит, что он украл их. Скорее всего, он просто копирует то, что где-то увидел. Не обязательно в семье (хотя чаще всего дети «отзеркаливают» поведение родителей) – возможно, он увидел

схожую сцену по телевизору или на улице. Просто задумайтесь: где и у кого малыш мог позаимствовать подобный стиль поведения?».

С любовью в сердце

Цель наказания – помочь ребенку разобраться в самом себе и в сложившейся ситуации и по возможности избежать повторения допущенных ошибок в дальнейшем. Для того чтобы наказание оказало именно такой эффект, необходимо, независимо от возраста чада, соблюдать ряд правил.

- Холодная голова... Когда ты наказываешь сына или дочку, в тебе самой не должны бурлить эмоции. Конечно, это правило не всегда просто осуществить на практике. Методы вроде «сосчитать до десяти» и «выйти в другую комнату и успокоиться» действительно работают. Вначале разберись со своими собственными чувствами и только после этого совершай какие-либо действия.

- ...и горячее сердце. В славянской традиции издавна существовало правило: наказывая своих детей розгами, родители мысленно помещали перед малышом свое сердце, наполненное любовью. И несмотря на всю непедagogичность порки, дети воспринимали такое наказание как справедливое. Мы ни в коем случае не призываем тебя применять физические меры воздействия. Но хорошо, если отношение «с любовью в сердце» станет основополагающим мотивом любых твоих действий по отношению к малышу (и наказания в том числе). Это не просто красивые слова, и опыт практикующих психологов тому подтверждение. «Когда ко мне на прием приводят маленьких деток, и речь заходит о наказаниях, очень многие крохи говорят, что самое страшное для них - это не ремень, стояние в углу или лишение каких-то удовольствий, а... злые мамины глаза». Т.е., дети должны бояться не физического наказания, а потери добрых отношений с дорогим, близким человеком.

- Задай себе пару вопросов. Унять шквал эмоций и выбрать верную линию поведения помогут два мини-теста. Если чувствуешь, что вот-вот сорвешься, приостановись и спроси себя: «Почему я это делаю? От бессилия? Усталости? Раздражения на мужа?». Второй тест: представь, что на месте твоего сына или дочери: а) чужой ребенок; б) значимый для тебя взрослый человек - муж, мама или подруга; в) ты сама. Позволила бы ты себе в этом случае поступить так, как собираешься?

- Поступок, а не личность. Критикуй плохое поведение, а не самого ребенка. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо», не «ты жестокий», а «ты поступил жестоко». Выражайте свое отношение к поступку: «мы огорчены твоим поведением», «мне грустно, потому что ты обидел меня», «у меня испортилось настроение из-за твоего поступка». Избегайте нелестных характеристик в адрес личности сына или дочери (неряха, лентяй, плохой ребенок). Ребенок Вам ВЕРИТ! Всякое утверждение им воспринимается однозначно, никакого переносного смысла ребенок не понимает. Оценивая его – мы внушаем.

- Ребенок должен знать, за что его наказывают. Следует четко озвучить малышу, что именно привело к наказанию. Помни: нельзя наказывать за

чувства (за то, что ребенок обиделся, разозлился и т. д.), ведь каждый из нас имеет право на любые переживания. Другое дело, как мы эти чувства выражаем. Например, малыш на что-то обиделся или разозлился и в сердцах бросил тарелку на пол. Ты можешь сказать: «Я понимаю, что тебе было обидно, но портить имущество в нашей семье не разрешается». Не стремись любой ценой унять детские слезы. Ведь плач – это естественный выход эмоций и гормонов стресса. И хорошо, когда этот выход есть! Психолог Лиз Бурбо утверждает: «Невыплаканные слезы могут привести к появлению хронического насморка и даже гайморита». Кроме того, если ты не будешь позволять малышу выплакаться, когда он этого хочет, в будущем у него могут возникнуть серьезные проблемы с умением выражать свои истинные чувства.

- **Временные рамки.** Важно, чтобы ребенок знал, сколько будет длиться наказание. Формулировки «не получишь больше сладкого» или «отныне ты не будешь смотреть мультики» абсолютно неприемлемы! Малыш может решить, что запрет распространяется на всю его дальнейшую жизнь – согласись, это слишком сурово и к тому же нереально. И потом, когда спустя какое-то время ты забудешь о случившемся и сама же угостишь кроху лакомством или включишь его любимый мультфильм, твой родительский авторитет в его глазах может пошатнуться.

- **Ритуал примирения.** Выработайте какое-то символическое действие, которое будет знаменовать окончание срока наказания. Это может быть, например, детский стишок: «Миришь-миришь-миришь и больше не дерись!» Кстати, неспроста детки, мирясь, сплетают мизинчики: на мизинце находятся биологически активные точки, напрямую связанные с сердцем!

Чаще всего родители прибегают к следующим способам наказания:

Крик. Наиболее частая и природная реакция человека сильно рассерженного или напуганного. Крик наиболее частая реакция рассерженной мамы или доведенной до крайности учительницы. Если в семье крик – это способ наказания, то скорее всего ребенок в возрасте 3 лет привык к этому методу наказания настолько, что даже уже не реагирует на него. Взрослые голос срывают, а ребенок даже ушами не пошевелит. Приберегите окрик для особо опасных моментов, когда нужно, чтобы малыш немедленно прекратил опасное поведение или действие. С более взрослыми детьми нужно действовать по-другому: покажите ребенку, что вы воспринимаете и разговариваете с ним на равных, объясните доступно, почему опасно\плохо\некрасиво вести себя подобным образом, апеллируя к его сознательности.

Бойкот, то есть демонстративное игнорирование ребенка в течение некоторого времени, для маленького ребенка дошкольного возраста уже является серьезным наказанием. Родители в этот период являются самыми важными периодами в жизни малыша. Видя же, что мама «обиделась» и не хочет с ним разговаривать, малыши чаще всего стараются как можно быстрее помириться, стремятся к тактильному контакту, дергают за руку, лезут на колени, стараются заглянуть в глаза. Часто и подолгу тактику бойкота

психологи рекомендуют не применять. Если ребенок выполнил вашу просьбу или требование, сразу возвращайте ему самое добрую и внимательную маму. Тем самым вы дадите малышу понять, что вы тоже можете расстраиваться и сердиться и у вас есть право на обиду.

Тайм-аут. Под тайм-аутом понимается временная изоляция малыша. Ребенка отводят в другую комнату или сажают в углу комнаты, где нет телевизора, игрушек и развлечений, на стульчик и просят успокоиться и подумать. После того, как малыш успокоился и понял, что вел себя неправильно, ему можно покинуть место изоляции. Обычно на «подумать» отводится столько минут, сколько ребенку лет, то есть 5-летнему ребенку достаточно 5 минут.

Запрещенные приемы

В вопросах наказания существуют табу. Каким бы ни был проступок ребенка, не в коем случае не позволяй себе унижать или запугивать малыша. Недопустимо лишать кроху удовлетворения его физиологических (сегодня ты ложишься спать без ужина) и эмоциональных (я теперь с тобой не разговариваю) потребностей. Игнорирование - вообще едва ли не самый страшный вид наказания для ребенка. В этом случае родитель словно направляет малышу посыл: «Тебя для меня не существует, тебе нет места в моей жизни». Нельзя угрожать ребенку: «Будешь плохо себя вести - отдам тебя бабаю» (кроха воспринимает это как «ты мне не нужен»).

Венгерский писатель и психолог Домокош Варга в книге «Радости родительских забот» писал: «Хотел бы предостеречь родителей от заранее объявленной порки. Еще куда ни шло иной раз по горячим следам шлепнуть ребенка по попке, если уж другим способом с ним не совладать. Заставлять же ребенка ждать, терзаться, вновь и вновь представлять себе сам процесс наказания - это уже заранее обдуманная жестокость».

Ставить ребенка в угол – тоже не лучший вариант. Ведь в положении стоя малыш пребывает в напряжении, а значит, не может расслабиться и спокойно обдумать свой проступок и найти выход из ситуации. Намного более эффективен способ сказать: "Пойди, пожалуйста, сядь на диван в дальнем углу игровой комнаты. И когда ты успокоишься, придешь ко мне и скажешь". Проходит время, ребенок подходит и говорит: "Я знаю, что теперь нужно сделать". – "Что?" – "Извиниться" (собрать разбросанные игрушки, помочь нянечке убрать разлитый суп и т. д.). Такой способ позволяет, с одной стороны, нейтрализовать шалуна, а с другой, дает малышу шанс самому разобраться в ситуации. Согласитесь, это умение намного ценнее, чем привычка действовать по придуманному кем-то шаблону».

Без свидетелей!

Наказывать кроху лучше наедине. Во-первых, это не травмирует самооценку малыша. А во-вторых, если наказывать одного ребенка в присутствии другого, то страдает и тот карапуз, который наблюдает за происходящим. Он получает даже больший заряд агрессии, чем виновный, к которому применяются воспитательные санкции. Безусловно, это отразится на его психоэмоциональном состоянии.

При любом наказании ребенок должен быть уверен, что с ним поступают справедливо, что его по-прежнему любят, и что, даже будучи наказанным, он не останется без родительской любви.

Игра по правилам

Договориться заранее всегда лучше, чем «разруливать» уже произошедший конфликт. Для того чтобы в семье всегда царили мир и гармония, необходимо установить определенные правила поведения.

1. Минимум запретов. Ограничений не должно быть слишком много. Они должны касаться лишь тех моментов, которые действительно важны для тебя в поведении детей (мыть руки перед едой, застилать по утрам постель, здороваться, не ковыряться в носу и т. д.). Старайся предоставлять свободу там, где это возможно. Ребенок вполне может сам решить, какую игрушку он возьмет с собой в садик и кофточку какого цвета сегодня наденет.

2. Единые стандарты. Важно, чтобы у мамы с папой были единые требования к ребенку. И будьте готовы удерживать границы дозволенного и применять санкции в случае их нарушения.

3. Одни правила для всех. Правила должны соблюдаться всеми членами семьи. Нельзя требовать от ребенка, чтобы он не ел перед телевизором, если это делаете вы с мужем.

4. Творческий подход. Вместе с ребенком нарисуйте на листах бумаги «напоминалки», касающиеся самых важных правил. Например, вы можете изобразить чашку с ножками, направляющуюся к раковине, и повесить этот рисунок над обеденным столом. После еды тебе будет достаточно указать на плакат, — и малыш вспомнит, что следует отнести грязную посуду в раковину.

5. Гибкая система. Правила следует время от времени пересматривать и корректировать, ведь они призваны не управлять вашей жизнью, а сделать ее легче и приятнее!

Как правильно наказывать ребенка, чтобы наказание было эффективным?

Наказывать нужно незамедлительно. Дети имеют очень смутное понятие о времени. Если вы обещаете наказать «когда вернемся домой», то по возвращению лучше не наказывайте вовсе. Малыш уже забыл, за что вы собирались его наказать, и сочтет ваши действия несправедливыми.

Наказание должно быть недолгим по времени. Если вы запретите неделю смотреть мультфильмы, то уже на следующий день малыш не будет связывать ваш запрет с собственным плохим поведением или проступком.

Наказание должно быть связанным с самим проступком. Если малыш ударил кого-то на детской площадке, правильно будет в качестве наказания увести его домой сразу же, а не отменять обещанный поход в зоопарк, например.

Наказание, которое вы обещаете, должно быть реально осуществимым. Если вы говорите, что за его поступок ребенка заберет «чужой дядя», а в

итоге так не произойдет, то малыш будет знать, что ваши обещания – пустые слова, и вам можно не верить.

Ребенок не должен хотеть повторения наказания. Если в качестве наказания вы отправили его на тайм-аут в детскую с кучей игрушек, то малыш и не воспримет ваши действия как наказание. Более того, будет совершенно не против повторить такое наказание еще разок.

Наказание должно быть соразмерно проступку. Если наказание будет слишком мягким, то ребенок просто не обратит на него внимания, а если слишком жестоким, то может привести к психологической травме, страхам или комплексам в дальнейшем.