

Наказываем «по науке»

Метод естественных последствий – один из видов наказания, исходящий от самой жизни.

К примеру, ребенок облился водой – не стоит его немедленно переодевать, он запомнит неприятные ощущения и в следующий раз будет осторожнее. Ребенок ломает игрушки – не спешите покупать новые, скука заставит его задуматься о том, стоит ли так относиться к своим вещам. Если ребенок на прогулке испачкал одежду, он должен либо сам привести ее в порядок, либо пропустить следующую прогулку. В школе получил двойку, придется затратить свое время, которое могло быть свободным, на исправление оценки.

Главное при использовании этого метода – единогласие родителей и последовательность.

Необходимо помнить, что метод естественных последствий имеет свои ограничения:

- естественные последствия не должны угрожать жизни и здоровью ребенка, они должны «по весу» соответствовать сделанному;
 - естественные последствия не должны быть сильно отдалены во времени (чем младше ребенок, тем быстрее должны наступать последствия, иначе метод не сработает);
 - естественные последствия должны быть понятны ребенку, доступны для предотвращения или исправления, соответствовать возрастному восприятию ребенка;
 - естественные последствия должны быть действительно естественными и служить уроком, ребенок должен знать, что их можно было избежать при условии правильного поведения, действий;
 - нельзя торжествовать и злорадствовать, когда естественные последствия наступили, несмотря на все Ваши предупреждения.
- Обязательно помогите ребенку все исправить, когда он в полной мере усвоил урок, преподанный жизнью. Цель наказания – приобретение жизненного опыта, а не физическое или психологическое насилие над ребенком.

Наказание словом

Ругать – обычно подразумевается повышение голоса, крик. Кричать имеет смысл, когда ребенок под-

вергает свою жизнь опасности или его действия угрожают жизни других.

В остальных случаях крик родителя означает:

- выброс негативных эмоций на детей,
- бессилие и педагогическую беспомощность,
- эмоциональное выгорание.

Изоляция

Изоляция – часто применяемый способ наказания, когда ребенок выводится из игры, деятельности или группы сверстников на определенное время.

Изоляция должна быть организована следующим образом:

- выделить специальное место, которое находится в поле зрения взрослого,
- необходимо оговорить с детьми время изоляции (пока пересыпается песок в часы или движется стрелка, временной промежуток зависит от возраста ребенка: от 1 минуты до 5)
- во время изоляции ребенок, наблюдая стрелку, успокаивается и отдыхает, если переутомился. В итоге изоляция из наказания перерастает в способ, помогающий справиться со своими эмоциями.

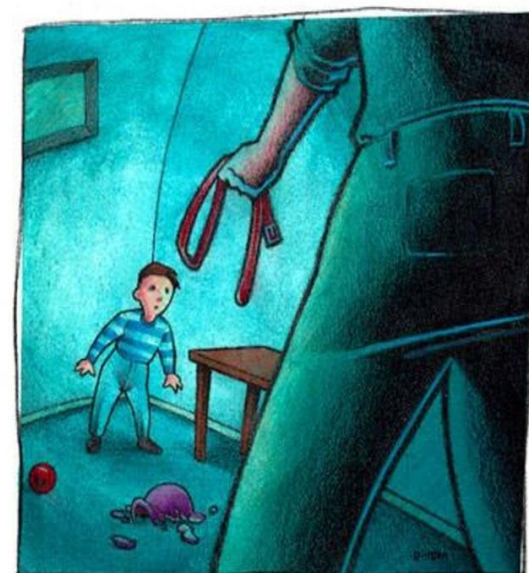
Лишение приятного

У каждого ребенка есть свои предпочтения, которые в этом случае надо хорошо знать. Хорошо иметь традицию совместных дел взрослых и детей. Отказ ребенку в праве участвовать в таком деле – ошутимое наказание.

Оценка себя как плохого или хорошего родителя может влиять на методы воздействия на ребенка. Изменение представлений о себе как о родителе на когнитивном и эмоциональном уровнях, осознание того, что можно быть «достаточно хорошей», а не идеальной матерью, а также границ своих возможностей улучшает взаимодействие с ребенком, позволяет избежать жестких шаблонов и оценок себя и ребенка.

Последствия физических наказаний детей

родителям, у которых есть дети...



В нашей стране физические наказания до сих пор являются обычной практикой. Существует достаточно много родителей, которые искренне считают, что физические наказания – наиболее эффективный и быстрый способ воспитания. Некоторые из них считают себя обязанными принимать такие меры ради ребенка, хотя часто сами расстраиваются после наказаний. (Так часто можно услышать от родителей: «Бью и плачу»). Конечно же, во многих случаях при физических наказаниях дети не получают серьезных травм, однако даже в таких случаях, наказания всегда имеют те или иные психологические последствия.

Последствия «обычных» физических наказаний:

- Довольно часто «обычные» физические наказания приводят к физическим травмам у ребенка в связи с тем, что родители могут потерять контроль над собой и в этом состоянии не соизмеряют силу наказания, иногда нанося ребенку серьезные травмы.
- Ребенок привыкает к «мягким» наказаниям, например, шлепкам, особенно, когда они входят в повседневную практику. Наказания перестают корректировать его поведение, что приводит к необходимости постоянно увеличивать силу физических воздействий – это в свою очередь приводит к нанесению тяжелых физических повреждений ребенку и психологической травмы. Также с усилением наказаний растет чувство беспомощности и отчаяния у родителя.
- Наказание всегда имеет более широкий диапазон воздействия, чем представляется родителям. Например, угроза применения ремня из-за полученной двойки может привести к кратковременным позитивным результатам (ребенок выучит уроки), но наверняка вызовет негативное отношение к учебе в целом, склонность скрывать свои проблемы в школе, а также может способствовать повышению агрессивности.
- Физические наказания не позволяют добиться устойчивых положительных изменений в поведении ребенка, более того, в перспективе приводят к более значимым нарушениям, например, нарушению эмоциональных отношений с родителями, искажению самооценки ребенка.

- Когда ребенка наказывают физически, он получает от значимых для него людей следующую информацию о том, что:

- *Люди, которые вас больше всего любят – это те, которые вас бьют.*

- *У вас есть право бить других членов семьи.*

- *Вы можете применять физическую силу по отношению к другим, когда другие методы не действуют.* (Например, нет более нелогичной картины, чем мать, шлепающая своего ребенка со словами: «Драться нехорошо!»). Вряд ли ребенок поймет, что агрессия не лучший способ установления связей с миром, если этим способом пользуются его родители, пытаясь доказать ему неправоту или добиваясь послушания)

- Многие дети, которых в детстве били родители, вырастая, сами начинают применять физическую силу по отношению к родителям. Статистика говорит о том, что каждый второй ребенок, которого серьезно били родители, в свое время сам ударит родителя.

Для детей прямыми *психологическими последствиями* физических наказаний в семье являются выраженные негативные эмоции: страх, тревога, растерянность, беспокойство. Отсроченные во времени последствия в основном выражаются в задержке психического развития, появлении различной невротоподобной симптоматики: расстройствах сна, аппетита, повышенной тревожности, усилении проявлений гиперактивности.

У многих детей, которых физически наказывали, появляется энурез, энкопрез, различные тики, ночные страхи и т.п.

Подростки склонны давать отчетливые протестные реакции на наказания родителей, типичны также уходы из дома, поиск поддержки в асоциальных компаниях, иногда суицидальное поведение.

Применяя наказание, необходимо помнить:

- **Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психическому.** Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Наказывающий не должен забывать о том, что нельзя травмировать психику ребенка. Наказание должно тормозить социально не одобряемые нормы поведения.

- **Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, - НЕ наказывайте.** Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»!

- **За один раз - одно наказание.** Даже если проступок совершено сразу необозримое множество, наказание может быть только одно, за все сразу, а не по одному - за каждый.

- **Наказание - не за счет любви:** что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.

- **Срок давности: лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.** Иные, чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, сломал), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения.

- **Наказан - прощен.** Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

- **Без унижения!** Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

- **Ребенок не должен бояться наказания.** Не наказания он должен страшиться, не вашего гнева, а вашего огорчения.

- **Всегда соблюдать позицию «Я взрослый».** Взрослый должен уметь справляться со своими импульсами, так как вероятность несправедливости при спонтанном наказании очень велика.

- **Важно придерживаться правила:** можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.

- **Помните, что самое эффективное воспитание – это воспитание личным примером.** Если родители наказывают ребенка за то, чего не исполняют сами, это вызывает у него протест и порождает чувство неуважения к ним.