

Как не попасть в ловушку наказаний.



*Папа вазу опрокинул.
Кто его накажет?
«Это к счастью,
Это к счастью!»
Всё семейство скажет.
Ну, а если бы к несчастью,
Это сделал я.
«Ты разиня,
Ты растяпа» -
Скажет мне семья.*

Согласно толковому словарю, наказание – это мера воздействия на того, кто совершил поступок. В некоторых семьях наказание самый популярный метод воспитания. Давайте разберемся, так ли он хорош.

Основной минус наказания как практики изменения поведения очень простой: оно не учит о том, что надо делать. Наказание говорит только одно: этого - за что тебя наказали - не делай. Оно может эффективно остановить какое-то неправильное поведение, но не научит тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Постепенно ребенок привыкает к наказаниям, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время. Родитель усиливает интенсивность наказания: если раньше он только тащил и кричал, то теперь тащит, кричит и трясет. А потом еще и толкает. А через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлепает по попе... потом берет ремень, потом...

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!» Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта - может, идея, инструмент, к которому приходится прибегать, не так-то и хорош?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть «ловушка наказаний», попадая в которую родители невольно разрушают отношения, причиняют боль себе и ребенку, учат его решать свои проблемы при помощи силы, криков, ругани – дети же учатся в первую очередь у взрослых.

Почему же дети не слушаются?

Самое первая и самая основная причина, почему дети плохо себя ведут: борьба за внимание, потребность в вашем внимании. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так не обходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Лучше такое, чем никакого!

Но если внимание - это сильный мотив для ребенка, то почему он не поступает по-другому? Например, вместо того чтобы мешать и хулиганить, получая таким образом внимание в виде криков, замечаний, строгого взгляда, сидеть в своей комнате, тихонько заниматься своими делами - и также получать за это внимание. Почему он выбирает первый путь - мешать?

Рассмотрим простой пример: Вам нужно сделать важный звонок и каждый раз, когда вы берете в руки трубку, появляется семилетний сын. Через пару секунд разговора он подходит к вам с первой просьбой, через минуту со второй, а потом просьбы и замечания начинают сыпаться постоянно. Он жалуется на свою сестру, рассказывает, что случилось в детском саду, просит дать ему шоколадку, просто тихонечко толкает... Сколько раз придется отвлечься от разговора по телефону и сказать ребенку, чтобы он не мешал, перестал спрашивать, перестал разговаривать? «Десятки раз», - ответите вы. А сколько раз приходится отвлечься от разговора, чтобы сказать спасибо за то, что ребенок играет тихо и дает поговорить?.. Ответ очевиден - чаще всего ни разу.

Почему внимание важно? Да потому, что оно подкрепляет и вдохновляет. То, на что внимание родителей направлено, будет повторяться снова и снова. А то, что им безразлично, исчезнет и вряд ли без специальных усилий повторится.

Поэтому очень важно, решая проблему непослушания учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.

Существует множество эффективных дисциплинарных стратегий, которые не только останавливают нежелательное поведение, но в конечном итоге помогают ребенку почувствовать угрызения совести, а не желание отомстить, и таким образом он постепенно начинает чувствовать ответственность за свое поведение.

Разберемся, что именно в воспитании приводит к непослушному поведению детей?

Этих факторов немного, но все они очень важны.

1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду не бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение, которое будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями, т.е. положительное противоположное.

2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.

Дети нуждаются в контроле и внимании со стороны взрослых. Исследования ясно показывают, что детское поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка меньше следят. Так, например, наибольшее количество случаев агрессии, травли происходит в местах, где взрослые просто не присутствуют, например, в туалете. Это не значит, что у ребенка надо стоять над душой, но проверять с некоторой регулярностью, что и как он делает, надо обязательно.

3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.

Часто, когда речь идет про последствия, в голове возникает слово «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказаний как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Не получится наказывать за каждое неправильное поведение (например, каждое непослушание). Вот и получается: сначала родители могут не замечать, затем десятки раз делают замечания, потом, рассердившись, наказывают (часто довольно жестоко) - и выходит, что никакой последовательности нет. Более того, когда в семье преобладают наказания, а не поощрения и похвала, поведение ребенка гораздо хуже.

4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, обсуждать, находить компромиссы.

Этот фактор важен в любом возрасте, но особенно - в подростковом. Как часто бывает, что детская негибкость, не адаптивность («Не буду - и всё!») сталкивается с негибкостью родителей («Должен ~ и всё!»), и тогда - бабах!

Способность увидеть интересы ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то - это способность поставить себя на место другого человека, в данном случае собственного сына или дочери. Мы хотим, чтобы он выполнял задания при подготовке к школе, а каково ему их выполнять? Вполне вероятно, до такой степени скучно (или тяжело), что он скорее нарвется на скандал, чем сядет за стол. Так может вместо того, чтобы снова забрать любимую вещь, наорать или даже ударить, стоит придумать что-то, что скрасит бесконечно скучную домашнюю рутину и даже сделает ее желанной?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, использование наказаний, не

меня существенно поведение детей, меняет поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность наказаний, тем самым вовлекая их в ловушку.

Приведу рекомендации, которые позволят родителям самостоятельно выходить из проблемных, конфликтных ситуаций, не прибегая к помощи специалиста. Они основаны на результатах большого количества исследований поведения детей. И они работают, потому что просты и легко применимы.

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например, сын дерется с младшей сестрой из-за того, чья очередь играть в компьютерную игру).

2. Определить для проблемного поведения положительное противоположное (сын через определенное время уступает сестре очередь, или они играют вместе). Озвучить его для ребенка. Если у него не получается, потренировать - показать точно, что от него хотят увидеть.

3. Сконцентрировать внимание на положительном противоположном! Хвалить, использовать материальные поощрения, наклейки, жетоны, очки и проч. При поощрении ребенка важно быть искренне воодушевленным; точно указывать, что именно понравилось («Милый мой, ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так по-взрослому! Дай пять!»); прикасаться к нему.

4. Хвалить и поощрять вначале как можно чаще - каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалами.

Поощрение — это своего рода искусство воспитания. Оно может быть как «полезным», так и «вредным». Овладеть этим искусством родителям поможет ряд **несложных правил**. Усвоив их, вы сможете избежать многих ошибок.

- *Похвала должна быть направлена на поступок ребенка, а не на его личность.*

Не верно: «Ты замечательная дочь». **Верно:** «Мне нравится, что ты заботаешься обо мне»

Не верно: «Как красиво ты рисуешь». **Верно:** «На твоём деревце листочки как настоящие»

- *Не хвалите ребенка за естественные вещи.* Не делайте из его социальности нечто необычайное. «Если ребенок сделал что-то полезное, например, сам оделся, покормил собаку, сорвал букет полевых цветов, ничто не может его обидеть больше, чем выражение удивления его социальным поведением. Восклицания типа: «Ах, какая ты умница!», «Смотри, что он смастерил, да еще сам!» — подразумевают, что социальность в ребенке неожиданна, несвойственна и необычна». Ребенок должен осознавать, что он сам способен на многое по своей природе, не прилагая к этому особых усилий. Так стоит ли сбивать его с толку своей неуместной похвалой?

- *Не выражайте свое одобрение в финансовом эквиваленте.* Не следует поощрять помощь по хозяйству или творческую деятельность малыша деньгами. Человек успешно занимается тем, что выбирает искренне, по внутренним мотивам. Если же ребенок знает, что вслед за действием последует оплата, то в корне поменяет характер поведения — из «творческого делания» его активность превратится в «зарабатывание денег».

- В семьях, где несколько детей, *родители должны следить, чтобы поощрение одного ребенка не вызвало у остальных чувства зависти или обиды.* Поощряя детей, родителям каждый раз следует действовать обдуманно и неторопливо.

- *Однозначно исключите метод поощрения – конфеткой и шоколадкой.* Дети, конечно очень любят полакомиться, но создавать культ из еды и воспитывать чрезмерный интерес к ней не стоит. Конечно, проще купить ребенку конфету, чем заняться с малышом. Проще, но далеко не лучше.

- *Поощрение должно следовать за хорошим поступком, а не обещаться заранее:* «Сделай это, тогда получишь вот это...» Ваш ребенок должен научиться получать удовлетворение от самого труда, а не стараться ради награды. Ведь в жизни не за каждым добрым делом следует награда, и не надо приучать малыша всегда ожидать ее.

- *Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внимания,* проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок. Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность, это может привести к серьезным нравственным проблемам.

5. «Метод объятий»

Еще один замечательный метод, даже для самых занятых мам и пап, осуществляется буквально в течение пяти минут.

Рано утром (после сна) и вечером (перед сном) вы запускаете «ласкательную машину» (поглаживание спинки, щекотание, массаж, поцелуи и любые, так сказать «тисканья», любые «телесные радости»...).

Как говорят психологи: пять минут после сна и пять минут перед сном – это священное время, золотая паутина любви в это время тянется от вас к ребенку и питает его душу! Пусть ваш малыш со спокойной душой уйдет утром в садик, а ночью – приятных ему снов.

И как результат – уверенность в родительской любви не заставляет ребенка «добывать» недостаток внимания другими способами, не всегда положительными.

Однако, совсем без наказания, к сожалению, обойтись не получится. **Чтобы наказание пошло ребенку на пользу, нужно руководствоваться некоторыми правилами.**

1. Наказание *не должно вредить здоровью* — ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение: наказывать или не наказывать – не наказывайте. *Никакой «профилактики»*, никаких наказаний на всякий случай.

3. *За один проступок – одно наказание.* Если проступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно наказание, за все проступки сразу.

4. *Недопустимо запоздалое наказание.* Иные «воспитатели» ругают и наказывают детей за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаружения проступка ребенка в большинстве случаев – достаточное наказание.

5. Ребенок *не должен панически бояться расправы.* Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева даже, а огорчения родителей. Если отношения с ребенком нормальны, то их огорчение для него – наказание.

6. *Не унижайте ребенка.* Какой бы была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание не принесет ему пользы.

7. *Если ребенок наказан, значит, он уже прощен.* О прежних его проступках – больше ни слова. Не вспоминайте больше о проступке, ибо за него уже расплатился.

8. Нельзя наказывать едой; сильно бить; обзывать бранными словами; ставить надолго в угол; наказывать в публичном месте; повторять свои требования множество раз, «усиливая» их весомость криком. Помните, что ваша *несдержанность в наказании вселяет ненависть к тому, из-за чего наказывают*; делает ребенка забитым и ничтожным; освобождает от угрызения совести; впоследствии такие дети делаются нечувствительными; наказание создает морального циника.

9. Очень часто наказание не исправляет ребенка, а лишь преобразует его. Наказание вынуждает ребенка бояться потерять родительскую любовь. У наказанного ребенка развивается враждебное чувство к родителям. *Частые наказания, так или иначе, побуждают ребенка оставаться инфантильным.*

10. Вопреки бытующему мнению, *не стоит наказывать ребенка трудотерапией* – после этого любая работа будет восприниматься ребенком, как наказание.

11. Внимание! *Ребенка ни в коем случае нельзя наказывать:*

- когда он болеет;

- перед сном и сразу после сна;

- во время еды (это самое прямое попадание информации, ребенок буквально «проглатывает» негативные ---сигналы; впоследствии это может привести к развитию психосоматических заболеваний);

- во время работы и игры;

- непосредственно после душевной или физической травмы;

- когда ребенок искренне старается что — то сделать, но у него не получается;

- когда сам воспитатель находится в плохом настроении.

Не забывайте любить своих детей и помните, что они всегда искренне надеются и верят, что Вы их любите.

Спасибо за внимание!