

Как правильно наказывать ребёнка, чтобы не навредить ему?

О дисциплинарных мерах по отношению к провинившемуся ребёнку рассуждают и спорят как новоиспечённые, так и умудрённые опытом родители. Пожалуй, самые популярные вопросы - как наказывать ребёнка и стоит ли вообще это делать?

Одни мамы и папы применяют физическое воздействие, другие подолгу игнорируют своих отпрысков или ставят их в угол, третьи лишают обещанных привилегий, четвёртые вообще оставляют серьёзные проступки без последствий.

Где находятся пределы допустимого воздействия и за какие провинности необходимо наказывать детей? Многие психологи убеждены, что воспитывать ребёнка без наказаний невозможно, однако они должны учитывать его возраст и тяжесть проступка.

Специалисты советуют помнить важные правила воспитания детей, которые следует принимать во внимание при выборе наиболее эффективного и щадящего метода дисциплинарного воздействия.

Оправданно ли наказание детей?

Ребёнка, которого мамы и папы избивают за любую провинность, постоянно угрожают отдать Бабайке или страшному волку, на несколько часов оставляют в углу или тёмной комнате, часто и подолгу бойкотируют, можно, без сомнения, назвать несчастным.

Подобные методы воспитания в дальнейшем наверняка аукнутся снижением самооценки, чувством недоверия к окружающему миру, недолюбленностью.

Можно сказать, что подобные дисциплинарные методы, применяемые некоторыми родителями, нельзя отнести к воспитанию, по сути это обычная жестокость.

Однако и абсолютная вседозволенность – тоже не лучший вариант. Если у подростка или ребёнка помладше возникнет убежденность, что ему всё дозволено и ничего ему за это не будет, то не произойдёт разграничение поступков на плохие и хорошие.

Очень частый вопрос родителей звучит следующим образом: как вести себя, если ребёнок не слушается. Этой теме посвящена отдельная статья детского психолога.

Выходит, что наказание всё же необходимо, однако это понимание не уберегает родителей от ошибок. Почему-то подросшие дети начинают припоминать, как на них кричали при всех, шлёпнули незаслуженно ремнём или поставили в угол «просто так».

Наказание должно быть эффективным — важно, чтобы поведение подростка изменилось в лучшую сторону и он понял, что поступать так совершенно непозволительно.

К сожалению, большинство детей не совершают что-то не потому, что понимают тщетность или неадекватность своего поступка, а оттого, что боятся поимки и соответствующего наказания.

У адекватного наказания, согласно мнению психологов, имеется **несколько важных задач, среди них:**

- исправление опасного либо нежелательного детского поведения;
- контроль над определёнными прежде границами дозволенного;
- поддержка родительского авторитета;
- возмещение причинённого ребёнком ущерба;

- предотвращение нежелательных поступков в будущем.

Таким образом, большинство экспертов склоняется, что наказывать всё же необходимо. Осталось только понять, с какого возраста это делать, за что и как «карать», и каким образом продемонстрировать ребёнку, что родители его по-прежнему любят.

С какого возраста можно наказывать детей?

Как свидетельствует возрастная психология, малыши младше двух лет не могут улавливать связь между своим неправильным поведением и дисциплинарными мерами со стороны родителей.

Несмотря на возрастные особенности, уже в жизни младенцев должны появляться строгие и чёткие запреты, которые, однако, не следует подкреплять телесными наказаниями. Например, ребёнку нельзя бить маму или совать пальчики в розетку.

Детей одного — двух лет также не стоит наказывать. В этом возрасте родителям лучше применять простое отвлечение, переводя внимание ребёнка на другой предмет или явление. Также следует объяснять нежелательность того или иного поведения, интонационно выделяя слова «нет» и «нельзя».

После 6 — 7 лет следует отменять телесные наказания, если таковые применялись прежде, так дети начинают чувствовать унижение от этих мер. Напротив, родителям следует обсуждать проступки, объяснять на примерах мотивы человеческого поведения, развивать сочувствие.

Для подростка стоит выбирать совершенно другие методы наказания, поскольку тинейджеры крайне чувствительны к мнению окружающих, склонны к максимализму. Как пример — лишение привилегий или ограничение общения с друзьями.

Частые причины непослушания ребёнка

Многие родители убеждены, что их чада не слушаются из вредности, скверного характера или нежелания идти на компромисс. Однако мотивов и предпосылок для «недостойного» детского поведения на самом деле множество.

1. **Возрастной кризис.** Психологи выделяют несколько кризисных периодов в жизни ребёнка: 1 год, 3 года, 7 лет, 11 — 13 лет (приблизительные сроки). В это время в психике и физиологическом развитии детей происходят перемены, в результате чего поведение может меняться в худшую сторону.
2. **Чрезмерное количество запретов.** При многочисленных ограничениях ребёнок может протестовать, добиваясь большей свободы. Чтобы понять, насколько много запретов в семье, стоит подсчитать, сколько раз вы произносите слово «нельзя» в течение суток.
3. **Непоследовательность.** Некоторые родители ведут себя непоследовательно, сегодня разрешая что-то, а завтра уже запрещая ровно то же действие. Естественно, что ребёнок теряется в ориентирах, совершает проступок, но не понимает, почему и за что его наказывают.
4. **Несоответствие слов и действий.** Иногда дети ведут себя неправильно, поскольку родители обещают, к примеру, наказать за что-то, но не держат слово. В результате ребёнок игнорирует указания родителей и относится к ним несерьёзно.
5. **Различные требования домочадцев.** Подобная причина возможна, когда в семье не установлено единое мнение насчёт запретов и разрешённых действий. Например, отцом предъявляется суровые требования к подростку, мама же, напротив, балует его. В таком случае ребёнок может преступать «закон» втихомолку, надеясь на защиту матери.

6. **Неуважение родителей.** Ребёнок растёт, однако родители продолжают относиться к нему, как к несмышлёнышу, отказываются признавать в нём личность. Неудивительно, что подросток начинает протестовать, нарушать требования и запреты.
7. **Невнимание.** Нередко дети ведут себя неправильно лишь для того, чтобы привлечь к себе родительское внимание. Их логика проста: пусть лучше мать накажет за проступок, чем вообще не замечает и игнорирует.

Маленькие дети от природы любопытны, поэтому нередко стараются выяснить, что произойдёт, если нарушить то или иное правило. Это также нужно учитывать.

За что нельзя наказывать ребёнка?

Специалисты рекомендуют взрослым выстраивать своеобразную градацию проступков и дисциплинарных мер. Это поможет понять, за что не следует наказывать детей, а когда введение «санкций» обоснованно и, более того, обязательно.

Наказание допустимо, если ребёнок преднамеренно совершает запрещённый поступок. Степень дисциплинарного воздействия будет зависеть от тяжести совершённого «злодеяния». Например, кража денег, избиение брата или сестры, своевольный уход из дома.

Перед наказанием всё же следует выявить мотив проступка, чтобы удостовериться, что столь серьёзное деяние было совершено злонамеренно, а не по не знанию, случайно или из благих пожеланий.

Не рекомендуется наказывать ребёнка:

- за стремление к познанию: прыжки в лужах (чтобы проверить их глубину), разборка предметов (пусть даже дорогих) на части, исследование собственных половых органов;
- за особенности возраста и физиологии: неумение ходить в горшок, за гиперактивность, низкий уровень внимания, слабая память, проблемы с засыпанием;
- за поведение, обусловленное болезнью: неврозами, психиатрическими заболеваниями;
- за естественные эмоции: бунт трёхлеток, зависть к чужим вещам, ревностные проявления к брату или сестрёнке;
- за неосторожные поступки: испачкался на улице, разлил молоко на кухне.

9 общих принципов «правильного» наказания

1. **Соблюдайте последовательность.** Наказание должно следовать за одни и те же поступки. Также не следует игнорировать детское непослушание, даже если вам некогда или вы не знаете, как вести себя в этом случае.
2. **Учитывайте тяжесть проступка.** Небольшое баловство или впервые совершённый проступок должны заслуживать только предупреждения. За плохое поведение (злостное или умышленное) должна последовать серьёзная реакция.
3. **Ограничивайте длительность наказания.** Всегда сообщайте продолжительность дисциплинарной меры, иначе ребёнок вскоре потеряет взаимосвязь между нарушением и ограничением, которое длится целый месяц.
4. **Действуйте спокойно.** Прежде всего необходимо успокоиться, а уже затем подходить к выбору наказания. В ином случае возможно применение неадекватных мер.
5. **Согласуйте решение с супругом.** Для исключения манипуляций нужно согласовывать все правила, ограничения и наказания с мужем или женой.
6. **Демонстрируйте позитивный пример.** Чтобы ребёнок вёл себя правильно, нужно показывать образцы желаемого поведения. Вежливость, честность приветствуются.
7. **Учитывайте особенности ребёнка.** Например, меланхолика нужно наказывать менее строго (или по-другому), чем сангвиника. Также следует учитывать и возраст нарушителя.

8. **Наказывайте ребёнка наедине.** Это хвалить нужно прилюдно, а вот наказание должно касаться только вас и ребёнка. Подобная уединённость нужна, чтобы не травмировать детскую самооценку.
9. **Разработайте ритуал примирения.** Полезно будет выработать особый обряд, который ознаменует окончание наказания. К примеру, можно читать стихотворение, сплетать мизинцы. Последний вариант, кстати, даже полезен для здоровья.

Конструктивные методы наказания ребёнка

Итак, основные правила применения дисциплинарных мер воздействия известны. Теперь осталось разобраться, как правильно наказывать ребенка и какие лояльные **методы наказания можно включить в свой родительский арсенал.**

1. **Лишение привилегий.** Этот метод особенно подходит для подростка. В качестве наказания можно использовать ограничение доступа к компьютеру или телевизору.
2. **Исправление совершённого.** Если ребёнок намеренно разрисовал столешницу фломастером, вручите ему тряпку и моющее средство – пусть исправляет свой проступок.
3. **Тайм-аут.** Маленького «хулигана» отсаживают в отдельное помещение на несколько минут (одна минутка на каждый год). В комнате не должно быть игрушек, ноутбука, мультяшек.
4. **Извинение.** Если ваше чадо кого-либо обидело, нужно заставить его извиниться и по возможности исправить ситуацию. Например, нарисовать рисунок вместо разорванной картинки.
5. **Игнорирование.** Подойдёт больше для маленьких детей, однако слишком часто применять этот метод нельзя. Откажитесь от общения с вредничающим ребёнком, выйдите из комнаты.
6. **Получение негативного опыта.** В некоторых ситуациях нужно разрешить ребёнку сделать то, чего он хочет. Естественно, нужно следить, чтобы ребёнок не навредил себе.
7. **Ограничение общения с ровесниками.** В случае серьёзного проступка стоит на короткий срок ввести «комендантский час», ограничив общение ребёнка с приятелями.
8. **Наделение обязанностями.** В ответ на проступок родители назначают ему «общественные работы». Это может быть внеочередное мытьё посуды, уборка в гостиной и т.д.

Не стоит забывать и об ещё одном эффективном методе – порицание и осуждение. С учётом возраста и тяжести проступка родители рассказывают о том, почему детское поведение неправильно и какие неприятные чувства оно вызвало.

Запрещённые приёмы

Знание, как правильно наказывать ребёнка, действительно важно. Однако необходимо понимать, что в вопросах выбора дисциплинарных мер существуют и определённые табу.

Неправильное поведение взрослых может привести к протестам, трудностям в учёбе, замкнутости и нежеланию детей общаться с собственными родителями. Обиды могут перейти и в будущее.

Каких же крайностей стоит избегать при назначении наказаний? Специалисты советуют отказаться от нескольких перегибов:

1. **Унижение.** Выбранная дисциплинарная мера никоим образом не должна унижать достоинство ребёнка. То есть нельзя говорить, что он дурак, бестолочь и пр.
2. **Вред здоровью.** Речь идёт не только о порке, но и о таких жестоких методах воспитания, как приседание, обливание холодной водой, принуждение к голоданию. Нельзя также ставить детей на коленки в угол.
3. **Одновременное наказание за несколько ошибок.** Правильный принцип: одно «прегрешение» – одно наказание. Лучше всего наказать за самый тяжкий проступок.

4. **Публичное наказание.** Как уже было отмечено, наказание на публике наносит психологическую травму подростку или вредит его репутации в детском коллективе.
5. **Необоснованный отказ от наказания.** Будьте последовательны: если уж решили принять меры, выполняйте обещание. Иначе вы рискуете потерять авторитет.
6. **Отсроченное наказание.** Нельзя заставлять ребёнка ждать, мучиться из-за ожидания неминуемой «кары», представлять, что его ждёт. Это своеобразное моральное издевательство над детьми.

Допустимо ли физическое наказание?

Вероятно, ни один вопрос родительских методов воспитания не вызывает такого бурного обсуждения, как телесное воздействие на ребёнка. Многие специалисты выступают категорически против такой дисциплинарной меры, однако некоторые родители её всё равно применяют.

Обычно матери и отцы в качестве оправдания приводят следующий аргумент: «Меня же родители лупили, и ничего – вырос не хуже остальных».

Дополнительно приходят на ум многочисленные русские поговорки и пословицы, которые одобряют порку. Мол, бей дитя, пока оно поперёк лавки помещается...

Однако противники физических наказаний приводят другие доводы, выглядящие, пожалуй, более «железобетонными». Помимо того, что наказание ребёнка ремнём – это больно и обидно, следует помнить и о вероятных результатах подобного метода воспитания.

Так, **следствием использования телесного воздействия может быть:**

- нанесение травмы ребёнку (из-за чрезмерного применения силы);
- психологические травмы (страхи, пониженная самооценка, социофобия и т.д.);
- агрессивность;
- стремление бунтовать по любому поводу;
- стремление отомстить;
- испорченные детско-родительские отношения.

Таким образом, отцовский ремень – не лучший способ воспитания детей. Жестокость обязательно даст о себе знать, пусть даже проблемы проявятся не сейчас, а в отдалённой перспективе

В качестве вывода

Наказание – метод неоднозначный, поэтому мнений и суждений о возможности и желательности его применения существует множество. Следует подвести краткие итоги вышесказанного и озвучить **самые важные и полезные мысли.**

1. Идеального ребёнка не существует. Малыш – это личность, у которой есть желания, не всегда совпадающие с требованиями родителей. Результатом этого противоречия и является наказание.
2. Детей младше 2 — 3 лет не имеет смысла наказывать, поскольку они ещё не понимают взаимосвязь между своим поступком и родительским воздействием.
3. Важно учитывать возможные причины непослушания, иногда знание мотивов приводит к отказу от применения наказания.
4. Нельзя наказывать детей за стремление познать окружающий мир, за желание помочь или неосторожные поступки. А вот злонамеренные действия должны быть наказаны.

5. Все вопросы, касающиеся мер дисциплинарного воздействия, нужно согласовать со всеми членами семьи.
6. Лучше использовать конструктивные методы воздействия на ребёнка, которые должны помочь исправить детское поведение.
7. Следует отказаться от физических наказаний (по возможности), угроз, оскорбительных действий. Осуждать нужно проступок, а не личность ребёнка.

Вопрос, как наказать ребенка за непослушание или серьёзный проступок, должен решать самостоятельно каждый родитель. Самое важное в такой ситуации – выбрать максимально конструктивный метод, который поможет изменить детское поведение.

Надежда Плотникова . детский психолог.