

## Как наказывать ребенка без вреда для его психики

Воспитать зрелую личность, ни разу не наказав ребенка – утопия. Наказание – необходимый процесс воспитания, утверждают психологи. Но как наказывать правильно?

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, – отмечает семейный психолог Светлана Ройз. – 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, – утверждает вальдорфский педагог Валентина Антощенко. –

Я имею 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 увещания 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, – говорит Светлана Ройз. – 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), ответственный 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 малышке 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, – добавляет Валентина Антощенко. – Если трех-четырёх-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 непедагогичность 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 практикующего психолога 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 мамыны глаза».
- 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. Скажи: «Я наказываю тебя за то, что ты обзывал других детей плохими словами». Избегай нелестных характеристик в адрес личности сына или дочери (неряха, лентяй, плохой ребенок).
- 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 – согласишься, 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 любимым мультик, 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: «Мирись-мирись-мирись и больше не дерись!» Кстати, неспроста детки, мирясь, сплетают мизинчики: на мизинце находятся биологически активные точки, напрямую связанные с сердцем!

### 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, принятый в вальдорфском детском садике, где работает Валентина Антощенко: «Когда кто-то из малышей начинает шалить, я говорю: «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 тебя с мужем 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!

По материалам журнала "Твое здоровье"