

Памятка-рекомендация

**РЕБЕНОК В СЕМЬЕ. РОЛЬ НАКАЗАНИЙ  
ПРИ ВОСПИТАНИИ**

**НАКАЗЫВАТЬ ИЛИ НЕТ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!**

Современные прогрессивные родители больше времени стали уделять развитию ребенка, его индивидуальности, творческих и умственных способностей. С развитием гуманизации общества, стало принято не наказывать детей. Но действительно ли это так по-человечески?

Оставляя ребенка совсем без наказаний, родители рискуют вырастить избалованного, инфантильного и эгоистичного человека, которому будет очень сложно адаптироваться в обществе. Оправдывая действия ребенка, родители снимают с него ответственность за совершенное. Или наоборот: снимают ответственность родителя с себя как главного воспитателя, когда боятся обидеть или причинить вред ребенку. Как мы уже писали ранее, такой подход только навредит.

Другой крайностью является возведение наказаний в культ: ребенок может быть наказан за малейшую провинность. Такие дети учатся быть послушными, идеальными во всем. В будущем у такого ребенка может быть успешная карьера, однако не развиты чувства сопереживания, сострадания, чуткости, которые так важны в близких отношениях. Физические наказания, крики родителей формируют у ребенка ощущение неполноценности и неважности, неуверенность в себе, которые остаются с ним и во взрослом возрасте.

Человек рождается дважды: первый раз как биологическое существо, а второй, когда осознает себя человеком, частью большого многообразного общества. И главная задача родителей – показать, как нужно жить среди людей и при этом, как быть достойным членом общества. Слово «наказание» происходит от славянского глагола «казать», то есть наставлять, показывать. Другими словами, направить ребенка на правильную дорогу жизни.

**ТАК ВСЕ-ТАКИ КАК ПРАВИЛЬНО НАКАЗЫВАТЬ?**

Мы хотим вам предложить семь эффективных правил.

1. Наказывайте последовательно и понемногу.

Эффективно наказывать запретами, в тот же день. Частые маленькие наказания принесут больше эффективности, чем единичные, но существенные. Чтобы наказать – необходимо **что-то отнять**, а для этого – прежде нужно **что-то дать**.

Прежде, чем наказать, можно предупредить ребенка 2 раза, на третий раз – выполнить наказание.

*Пример: Ребенок играет в мяч, его нужно остановить.*

- 1) Сказать ему об этом;
- 2) Повторить;
- 3) Предупредить: «Если не прекратишь, я у тебя мяч заберу»;
- 4) Забрать, если не прекратил (это уже ответственность ребенка).

2. Наказания должны быть четкими и логичными.

Ребенок должен понимать, за что его наказывают, чтобы в дальнейшем вести себя по-другому. Не стоит не выполнять обещаний: манипуляция подарками подорвет чувство доверия к вам и научит ребенка вести себя так же. Нельзя наказывать **едой, отдыхом, одиночеством** и ограничением других **жизненно важных потребностей!**

Непоследовательные наказания или наказания по настроению не сформируют логическую связь «поступок – последствия» в голове у ребенка.

*Пример: ребенок не хочет чистить зубы. Наказание: значит, он не будет есть конфеты. Логичное обоснование: здоровье зубов важнее.*

3. Встаньте в позицию взрослого человека.

Взрослый человек умеет справляться со своими эмоциями. А будучи родителем, учит ребенка распознавать эмоции и безопасно их выражать. Иногда, уставшая мама может накричать на ребенка или хлопнуть его по попе – такое поведение нормально, когда это не постоянно. Потому что все мы люди.

Если родители срывают свои эмоции на ребенка, он чувствует боль и унижение. В то же время ребенок не соотносит наказание со своим поведением. Испытывать чувство злости, раздражения совершенно естественно, однако **недопустимо размещать их на более слабом и беззащитном.**

Что можно сделать:

- если почувствуете возрастающее раздражение, отойдите в сторону, чтобы остыть, а потом вернуться и спокойно остановить ребенка;
- если вы все-таки сорвались, прежде всего, остыньте, затем объясните ребенку, почему так произошло. Нет ничего страшного в том, чтобы признать свою ошибку перед ребенком: это научит его **честности** и **ему станет понятно**, почему так получилось.

*Например: «Извини, что я накричала на тебя, у меня сегодня был тяжелый день на работе».*

#### 4. Откажитесь от физических наказаний.

Физические наказания неэффективны! Как мы уже писали ранее, такие наказания снижают у ребенка ощущение значимости и ценности как ребенка и как человека.

В самом крайнем случае можно посадить ребенка на стульчик. Это наказание очень травматично, его следует использовать в том случае, если жизни ребенку что-то угрожает. Сидеть необходимо столько **минут**, сколько ребенку **лет**.

Необходимо **объяснить** ребенку, зачем его посадили на стульчик. И после обязательно спросить: *«Ты понял, зачем тебя посадили на стульчик? Что ты понял?»*

#### 5. Наказания должны соответствовать возрасту ребенка.

Бессмысленно читать нотации пятилетнему ребенку: он просто многое не поймет, зато начнет вас бояться. А подростку бесполезно отказывать в сладостях – в этом возрасте для ребенка сладкое становится не так важно.

#### 6. Откажитесь от обвинений.

Акцентируйте внимание на поступке, а не личности ребенка. Скажите: *«Ты сломал эту машинку, тебе придется какое-то время играть без нее»*, вместо: *«Ты постоянно все ломаешь»*

#### 7. Переориентируйте ребенка.

Если у ребенка по каким-то причинам недостаток внимания родителей, он неосознанно начинает получать его: ведет себя таким образом, чтобы любой ценой привлечь внимание, становится «невыносимым». Чтобы это исправить, необходимо начать акцентировать свое внимание на **положительных поступках** ребенка и игнорировать отрицательные.

Что можно почитать еще:

- 1) Кэтрин Кволс «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания».
- 2) Гордон Ньюфелд «Не упускайте своих детей».
- 3) Карен Прайор «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя».
- 4) Даниэль Пеннак «Как роман».

#### **Контакты:**

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, 43

Телефон: 8 (8182) 20-62-80

Телефон для предварительной записи: 20-18-37

Автор: педагог-психолог Воронцова Ирина Сергеевна

*/в памятке использован материал статьи клинического психолога и семейного терапевта Меролаевой Марии и лекционный материал доцента кафедры психиатрии и клинической психологии, к.м.н. Беловой О.С./*