

НАКАЗЫВАТЬ ИЛИ НЕ НАКАЗЫВАТЬ?

Проблема с наказанием в том, что оно **не работает**, оно только отвлекает. Наказание приводит к таким чувствам, как ненависть, растерянность, беспомощность, желание мстить, комплекс вины, жалость к самому себе.

Ребенок, вместо того чтобы сожалеть о совершенном поступке и думать, как загладить вину, фантазирует себе картины мести, или хитрит и обманывает, чтобы избежать наказания. Другими словами, наказывая ребенка, мы на самом деле лишаем его очень важного внутреннего процесса, мы лишаем его возможности осознать свое плохое поведение.

Существует несколько основных принципов, опираясь на которые родителям следует решать для себя вопрос о наказании детей:

1. **Установить границы, затем требовать их соблюдения.** Ребенок должен знать, что приемлемо в его поведении, а что нет. Иными словами, не установив правила, родители не могут требовать их исполнения.
2. **Отличать детское своеволие от безответственности.** Это означает, что ребенка нельзя наказывать за непреднамеренный поступок. Если он забыл выполнить просьбу взрослого или просто не понял его требования, не следует его наказывать. Нельзя предъявлять к детским памяти и интеллекту такие же требования, как к взрослым.
3. **Не требовать невозможного.** Родители должны быть уверены в том, что ребенок в действительности может исполнить то, что от него требуется.
4. **Учитывать свое собственное внутреннее состояние.** В состоянии раздражительности, усталости родители зачастую наказывают ребенка за действия, на которые они обычно не обращают внимания. Подобное непоследовательное поведение взрослых только путает ребенка.

Что же делать?

Первое, что вы можете сделать – это постараться предотвратить плохой поступок. Например, если ребенок устраивает в магазинах истерики, требуя что-нибудь купить, перед походом в магазин определите вместе с ребенком список покупок, за поиск и подбор которых он будет отвечать. Этот список обязательно должен включать пожелания ребенка, полезные для него и доступные для семейного бюджета. Договоритесь, как вы поступите, если ребенок не справится с собой и начнет кричать и плакать в магазине. Четко следуйте этому сценарию.

Если плохой поступок уже состоялся, существует альтернатива наказанию.

1. Выразите сильное неодобрение поступка, а не личности ребенка.

2. Обсудите с ребенком, как он может исправить ситуацию или покажите ему, как загладить вину.
3. Сформулируйте свои ожидания. Например, «Я рассчитываю на то, что после рисования, все карандаши будут в своей коробке».
4. Предоставьте ребенку выбор. Например, «Ты можешь рисовать карандашами и потом убирать их на место либо можешь перестать ими пользоваться».
5. Предпримите действия. Уберите на некоторое время карандаши и конструктор, который разбросал ребенок.
6. Позвольте ребенку ощутить последствия своего неправильного поведения, если это не угрожает его здоровью. Если ребёнок упрямится и хочет надеть на прогулку теплые брюки в жару, позвольте ему это сделать. На прогулке ребенок сам почувствует, что в этих брюках становится жарко.

Есть несколько **принципов правильного наказания**:

Ребенок должен знать, за какие проступки последует наказание и в какой форме.

Если наказания никак нельзя избежать, оно должно следовать сразу же за проступком.

При наказании ребенка нельзя напоминать ему о его прежних проступках. Следует говорить с ним только о том, за что он наказан именно сейчас.

Наказание ребенка должно носить временный характер. Например: «Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на три дня».

Даже будучи наказанным, ребенок должен быть уверен в том, что он не остается без родительской любви, его по-прежнему любят.