

Наказания: быть или не быть?

Мало кто из родителей получает удовольствие от того, что наказывают ребенка. Очень часто родители, применяющие подобные меры воздействия оказываются внутри замкнутого круга. Как это происходит?

Ребенка трудно усадить за уроки. Родители сначала уговаривают, потом угрожают, далее - подзатыльник. Это напоминает войну. Но есть ли выигравшие в этой войне? Если ребенок не убрав в комнате, не сделав уроки ушел гулять, то он проиграл – потому что не научился ответственности. И родитель который заставил сесть за уроки наорав и дав подзатыльник, тоже проиграл – пострадали любовь, радость общения, доверие существующее между ними.

Основной минус наказания – оно не учит тому, как надо поступать. Вывод из наказания только один – так делать не надо. Это может остановить неправильное поведение, но не сформирует правильное, т.е. как следует поступать в подобной ситуации в следующий раз. Например, наказание ясно говорит ребенку – нельзя бить сестренку. Мама оттащила ребенка за руку, накричала – готово! Но никто не пояснил, что нужно делать в следующий раз в подобной ситуации. И вот ситуация повторяется и ребенок использует единственный известный способ – кулаки. Мама (в прошлый раз ведь помогло) снова наказывает ребенка – и опять проблема решена. Ненадолго, до следующего раза. Постепенно ругань родителей перестает оказывать столь яркое впечатление и воспринимается как фоновый шум. Родитель применяет более эмоциональное наказание (толкает, затем шлепает, затем подзатыльник, потом ремень, потом...). Родитель не видит выхода – сначала ведь помогало. Но, в качестве примера, если у нас болит голова и мы принимая определенный вид лекарств замечаем, что эффект краткосрочен, никто не будет раз за разом глотать эти таблетки в надежде что вот сейчас уж точно поможет. Нет мы будем пробовать другие лекарства, стараясь подобрать более эффективное. Ругань, крики, шлепки могут краткосрочно решить проблему, но не могут предотвратить повторения проблемного поведения.

Наказания, существенно не меняя поведения детей, меняют поведение родителей, заставляя быть агрессивными и несдержанными, и этим учат ребенка решать свои проблемы при помощи силы.

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например драка между детьми из-за права играть какой-либо игрушкой)

2. Озвучить решение проблемной ситуации (определить очередность игры, играть вместе). Донести до ребенка конкретно, что от него хотят увидеть.
3. Хвалить за хорошее поведение ребенка, концентрировать на этом внимание (молодец – целых 5 минут играешь спокойно, помыл чашку, убрал со стола, прочитал страницу). Поощрять материально (наклейки, жетоны, очки и т.д.), использовать ласковые прикосновения.
4. Хвалить как можно чаще – каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалой.