

10 правил эффективного наказания



Все родители любят своих детей. Тем не менее время от времени приходится прибегать к наказаниям. При этом каждый родитель хочет с помощью наказания помочь ребенку, воспитать достойного и хорошего человека. Однако зачастую ошибочный выбор способа наказания приводит к нежелательным последствиям, вынуждает ребенка страдать и никакой воспитательной функции в результате не несет.

Наказание будет правильным, если оно:

- направляет поведение ребенка в правильное русло, корректирует ошибки и устраняет опасные модели поведения;
- обеспечивает контроль границ дозволенного, оговоренных с ребенком прежде;
- поддерживает авторитет родителей, сохраняет позиции “родитель-ребенок” в детско-родительских отношениях;
- налагает ответственность за поведение, последствия и причиненный ущерб, приводит к исправлению ситуации;
- обеспечивает усвоение важного опыта на будущее.

Ребенку необходимо постигать жизненные уроки, а не просто бояться родительской реакции или заслуживать родительское уважение и не задумываться при этом о происходящем.

Чтобы наказание преследовало строго воспитательные цели и приносило пользу, а не душевные раны, родителям необходимо выбирать правильные, эффективные способы воздействия на ребенка.

Это не сложно, если придерживаться следующих правил:

1. Наказывать с уважением.

Прибегая к наказанию, избегайте оскорблений, унижений, физической и вербальной агрессии. О способах наказания, связанных с насилием, даже и речи быть не может, это запрещено по умолчанию. Дети привязаны к родителям, зависят от них, так как взрослые, ответственные люди обязаны оберегать, помогать, заботиться о маленьких и беззащитных. Помните о том, что в беседе участвуют два равных человека, разница лишь в возрасте. Чтобы лучше понять чувства ребенка, представьте на его месте другого человека, например, начальника. Как бы вы поступили, если бы он пролил чай у вас в гостях? Отчитывали на повышенных тонах или, наоборот, постарались бы сгладить ситуацию? Ребенок не способен ответить на агрессию, дать отпор, и он в большинстве случаев заслуживает сглаживания ситуации, а не критики.

2. Наказывают не родители, а сама жизнь.

Последствия проступка — это не крики и ремень от любящих родителей, а то, что вытекает из самого проступка по справедливым законам жизни. Например, если ребенок вместо выполнения домашнего задания играл или бездельничал, значит ему придется выполнить его вечером вместо любимого мультлика или интересной книги. Испортил мальчику красивый город в песочнице — наверняка этот мальчик не станет дружить с тобой и не захочет вместе играть. Только так ребенок осознает ответственность, научится понимать и предвидеть результат того или иного поступка независимо от влияния родителей.

3. Наказывая, объясняем.

Ребенок должен четко понимать, что именно он сделал не так и за что он лишился сладкого, новой игрушки или любимого мультфильма. Беседа — обязательная и необходимая часть воспитательного процесса. Ведь очень часто дети совершают проступки не из вредности, а по незнанию. В таких случаях достаточно будет спокойно и доступно объяснить ошибку. Порой дети не с первого раза услышат и поймут, и ошибка может повториться. Однако прежде, чем наказывать, поставьте себя на место ребенка. Действительно ли он пытался навредить или задеть вас? Чаще всего доверительная беседа намного эффективнее наказания.

4. Родители должны быть заодно.

В процессе воспитания, в том числе в выборе способа наказания, оба родителя должны придерживаться единого мнения и занимать одну позицию. Поэтому крайне важно научиться договариваться со второй половинкой, чтобы потом вместе договариваться с ребенком. Если возникают разногласия, кто-то из родителей недоволен методами другого — найдите возможность обсудить это наедине. Ребенок должен видеть, что мама и папа — единое целое, мама поддерживает папу и наоборот, но оба очень любят его и желают ему только добра.

5. Последовательность, постоянство, предсказуемость.

Эти условия касаются как требований к ребенку, так и реакции на его поведение. Все члены семьи должны выработать четкую систему ценностей и строго ее придерживаться. Ребенок должен быть посвящен во все нюансы этой системы, чтобы понимать правила игры и границы дозволенного. При этом реакция

родителей должна быть адекватной, взвешенной, не зависящей от посторонних факторов (погода, усталость, настроение и пр.). Строгие запреты и ограничения должны относиться только к ситуациям, в которых существует опасность и угроза здоровью и жизни ребенка. Создавайте свои определенные семейные правила, как в настольной игре, и честно придерживайтесь их все. Если ребенок допускает ошибку, потому что не знает какого-то правила, просто поговорите с ним. Найдите золотую середину в ограничениях, слишком много запретов могут превратить ребенка в бунтаря или нерешительного моралиста.

6. Наказывать не навсегда.

Лишая ребенка сладкого, мультфильма или прогулки с друзьями, ни в коем случае не применяйте фразы “больше никогда”, “ни за что на свете” и т.п. Не пришел вовремя домой? Значит какой-то период он не будет гулять с друзьями, пока не научится лучше планировать свое время. Запреты навсегда усиливают тревожность, снижают уверенность в себе (“ты всегда все портишь, больше не стану покупать”), а также устраивают самим родителям большую ловушку, вынуждая их держать свое слово. Если вы пообещали больше не разрешать смотреть мультфильмы, а потом вдруг разрешили, ребенок, конечно, обрадуется, но ваш авторитет может пострадать, доверять вашим словам будут уже чуточку меньше.

7. Наказывать справедливо.

Прибегая к наказанию, всегда учитывайте возраст ребенка и серьезность проступка. Не раздувайте мелкие ошибки, не игнорируйте серьезное нарушение. Помните, что маленьких детей ничему не научить долгой нотацией, а подростка бесполезно лишать конфет или мультфильмов.

8. Наказывать только за проступок.

Всегда критикуйте только поведение, поступки ребенка, но не его самого. Испортил маркером мебель? Это возможно исправить, за проступок можно, например, отказать в сладком. Но это вовсе не означает, что у ребенка кривые руки, что он бестолковый или безответственный. Разлил что-то — просто дайте тряпку. Это научит ребенка ответственности и сохранит в нем чувство значимости, уверенность в себе. Дайте ему возможность и право исправить свою ошибку самому, тогда разлитый сок будет означать не кривые руки, а всего лишь необходимость взять тряпку, чтобы проблемы вовсе не стало.

9. Наказывают взрослые.

Какой бы ни была ситуация, постарайтесь всегда оставаться в позиции взрослого. Часто, пытаясь как-то повлиять на ребенка, родители испытывают отчаяние, беспомощность, раздражение, как бы сами превращаются в детей. В такие моменты следует дать себе немного времени, остыть, вспомнить кто вы, сколько вам лет, что происходит здесь и сейчас. Только после такой передышки можно вернуться в беседе с ребенком. Выйти из себя, дать слабину, не справиться с собственными эмоциями — значит показать ребенку неэффективную модель поведения, которую он обязательно возьмет на вооружение.

10. Наказывать осознанно.

В любой ситуации прежде, чем наказать, задумайтесь, стоит ли проделка потраченных нервов, испорченного настроения, подорванного доверия и душевной связи родителя и ребенка. Постарайтесь прибегать к подобным методам воздействия только в самых серьезных ситуациях, когда это действительно необходимо.

Наказание тем эффективнее для ребенка, чем оно реже и разумнее.