

Как не попасть в ловушку наказаний



Согласно толковому словарю, наказание – это мера воздействия на того, кто совершил поступок. В некоторых семьях наказание самый популярный метод воспитания. Давайте разберемся, так ли он хорош.

Основной минус наказания как практики изменения поведения очень простой: оно не учит о том, что надо делать. Наказание говорит только одно: этого - за что тебя наказали - не делай. Оно может эффективно остановить какое-то неправильное поведение, но не научит тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Постепенно ребенок привыкает к наказаниям, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время. Родитель усиливает интенсивность наказания: если раньше он только тащил и кричал, то теперь тащит, кричит и трясет. А потом еще и толкает. А через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлепает по попе... потом берет ремень, потом...

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!» Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта - может, инструмент, к которому приходится прибегать, не так-то и хорош?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть «ловушка наказаний», попадая в которую родители невольно разрушают отношения, причиняют боль себе и ребенку, учат его решать свои проблемы при помощи силы, криков – дети же учатся в первую очередь у взрослых.

Почему же дети не слушаются?

Самое первая и самая основная причина, почему дети плохо себя ведут: борьба за внимание, потребность в вашем внимании. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так не обходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. **Лучше такое, чем никакого!**

Но если внимание - это сильный мотив для ребенка, то почему он не поступает по-другому? Например, вместо того чтобы мешать и хулиганить, получая таким образом внимание в виде криков, замечаний, строгого взгляда, сидеть в своей комнате, тихонько заниматься своими делами - и также получать за это внимание. Почему он выбирает первый путь - мешать?

Рассмотрим простой пример: Вам нужно сделать важный звонок и каждый раз, когда вы берете в руки трубку, появляется семилетний сын. Через пару секунд разговора он подходит к вам с первой просьбой, через минуту со второй, а потом просьбы и замечания начинают сыпаться постоянно. Он жалуется на свою сестру, рассказывает, что случилось в детском саду, просит дать ему шоколадку, просто тихонечко толкает... Сколько раз придется отвлекаться от разговора по телефону и сказать ребенку, чтобы он не мешал, перестал спрашивать, перестал разговаривать?

«Десятки раз», - ответите вы. А сколько раз приходится отвлечься от разговора, чтобы сказать спасибо за то, что ребенок играет тихо и дает поговорить?.. Ответ очевиден - чаще всего ни разу.

Почему внимание важно? Да потому, что оно подкрепляет и вдохновляет. То, на что внимание родителей направлено, будет повторяться снова и снова. А то, что им безразлично, исчезнет и вряд ли без специальных усилий повторится.

Поэтому очень важно, решая проблему непослушания учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.

Существует множество эффективных дисциплинарных стратегий, которые не только останавливают нежелательное поведение, но в конечном итоге помогают ребенку почувствовать угрызения совести, а не желание отомстить, и таким образом он постепенно начинает чувствовать ответственность за свое поведение.

Разберемся, что именно в воспитании приводит к непослушному поведению детей?

Этих факторов немного, но все они очень важны.

1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду не бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение, которое будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями, т.е. положительное противоположное.

2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.

Дети нуждаются в контроле и внимании со стороны взрослых. Исследования ясно показывают, что детское поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка меньше следят.

3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.

Часто, когда речь идет про последствия, в голове возникает слово «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказаний как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Не получится наказывать за каждое неправильное поведение (например, каждое непослушание). Вот и получается: сначала родители могут не замечать, затем десятки раз делают замечания, потом, рассердившись, наказывают - и выходит, что никакой последовательности нет.

4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, обсуждать, находить компромиссы.

Как часто бывает, что детская негибкость («Не буду - и всё!») сталкивается с негибкостью родителей («Должен ~ и всё!»).

Способность увидеть интересы ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то - это способность поставить себя на место другого человека, в данном случае собственного сына или дочери.

Ругань, крики, оскорбления могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, использование наказаний, не меняя существенно поведение детей, меняет поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность наказаний, тем самым вовлекая их в ловушку.

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например, сын дерется с младшей сестрой из-за того, чья очередь играть в компьютерную игру).

2. Хвалить, использовать материальные поощрения, наклейки при правильном поведении. При поощрении ребенка важно быть искренним; точно указывать, что именно понравилось («Ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так по-взрослому!»)

Поощрение — это своего рода искусство воспитания. Оно может быть как «полезным», так и «вредным». Овладеть этим искусством родителям поможет ряд несложных правил.

- Похвала должна быть направлена на поступок ребенка, а не на его личность.

Не верно: «Ты замечательная дочь». Верно: «Мне нравится, что ты заботаешься обо мне»

- Не хвалите ребенка за естественные вещи.

- Не выражайте свое одобрение в финансовом эквиваленте. Не следует поощрять помощь по хозяйству или творческую деятельность малыша деньгами. Если же ребенок знает, что вслед за действием последует оплата, то в корне поменяет характер поведения — из «творческого делания» его активность превратится в «зарабатывание денег».

- В семьях, где несколько детей, родители должны следить, чтобы поощрение одного ребенка не вызывало у остальных чувства зависти или обиды. Поощряя детей, родителям каждый раз следует действовать обдуманно и неторопливо.
- Однозначно исключите метод поощрения – конфеткой и шоколадкой. Дети, конечно очень любят полакомиться, но создавать культ из еды и воспитывать чрезмерный интерес к ней не стоит. Конечно, проще купить ребенку конфету, чем заняться с малышом. Проще, но далеко не лучше.
- Поощрение должно следовать за хорошим поступком, а не обещаться заранее: «Сделай это, тогда получишь вот это...» Ваш ребенок должен научиться получать удовлетворение от самого труда, а не стараться ради награды. Ведь в жизни не за каждым добрым делом следует награда, и не надо приучать малыша всегда ожидать ее.
- Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внимания, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок. Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность, это может привести к серьезным нравственным проблемам.

3. «Метод объятий»

Еще один замечательный метод, даже для самых занятых мам и пап, осуществляется буквально в течение пяти минут. Утром (после сна) и вечером (перед сном) вы запускаете «ласкательную машину» (поглаживание спинки, щекотание, массаж, поцелуй и любые, так сказать «тисканья», любые «телесные радости»...).

Как говорят психологи: пять минут после сна и пять минут перед сном – это священное время, золотая паутина любви в это время тянется от вас к ребенку и питает его душу! Пусть ваш малыш со спокойной душой уйдет утром в садик, а ночью – приятных ему снов.

И как результат – уверенность в родительской любви не заставляет ребенка «добывать» недостаток внимания другими способами, не всегда положительными.

Однако, совсем без наказания, к сожалению, обойтись не получится.

Чтобы наказание пошло ребенку на пользу, нужно руководствоваться некоторыми правилами.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому.
2. Если есть сомнение: наказывать или не наказывать – не наказывайте. Никакой «профилактики», никаких наказаний на всякий случай.
3. За один проступок – одно наказание. Если проступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно наказание, за все проступки сразу.
4. Недопустимо запоздалое наказание. Иные «воспитатели» ругают и наказывают детей за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Уже сам факт обнаружения проступка ребенка в большинстве случаев – достаточное наказание.
5. Ребенок не должен панически бояться расправы. Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, а огорчения родителей. Если отношения с ребенком нормальны, то их огорчение для него – наказание.
6. Не унижайте ребенка. Какой бы была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства.
7. Если ребенок наказан, значит, он уже прощен. О прежних его проступках – больше ни слова. Не вспоминайте больше о проступке, ибо за него уже расплатился.
8. Нельзя наказывать едой; бить; обзывать бранными словами; ставить надолго в угол; наказывать в публичном месте; повторять свои требования множество раз, «усиливая» их весомость криком. Помните, что ваша несдержанность в наказании вселяет ненависть к тому, из-за чего наказывают; делает ребенка забитым; освобождает от угрызения совести; впоследствии такие дети становятся нечувствительными; наказание создает морального циника.
9. Очень часто наказание не исправляет ребенка. Наказание вынуждает ребенка бояться потерять родительскую любовь. У наказанного ребенка развивается враждебное чувство к родителям. Частые наказания, так или иначе, побуждают ребенка оставаться инфантильным.