**«Вредные» наказания: как не сломать психику ребенка**



Наказания — самая сложная и спорная тема в воспитании детей. Одни родители наказывают детей за любую провинность, другие прибегают к ним только в крайних случаях. Попробуем разобраться, какие приемы нельзя использовать, и на что их можно заменить.

**Зачем нужны наказания?**

Наказание — часть воспитания: оно следует за нарушаем правил и договоренностей. Так ребенок усваивает принятые в обществе законы и нормы. Оно должно соответствовать определенным правилам:

1. Наказание должно быть неизбежным. Оно имеет смысл только в том случае, если неотвратимо наступает при нарушении запрета или договоренности.
2. Наказывать можно только за то, что ребенок контролирует. Не стоит наказывать за то, что он слишком медленный, неаккуратно ест или страдает от недержания. Это — его особенности, изменить которые без помощи взрослых он не может. Также нельзя наказывать за случайные проступки, например, когда ребенок разбил тарелку или пролил воду. Предложите убрать за собой и обсудите, что делать, чтобы это не повторялось.
3. Наказание должно быть адекватно проступку. Не стоит одинаково отчитывать ребенка за двойку и разбитое окно. За мелкие шалости — мелкие наказания, за серьезные проступки — солидная взбучка.
4. Наказание не может касаться базовых вещей. Нельзя отбирать у ребенка личное пространство, еду, его вещи, право на прогулки и встречи с друзьями. Целесообразнее ограничивать в развлечениях: походы в кафе, поездки или время на гаджеты (телевизор). Карманные деньги забирать тоже не стоит. Но их можно использовать на покрытие расходов в случае намеренного причинения ущерба (например, если ребенок специально испортил вещь другого).
5. Хвалить надо чаще, чем наказывать. Положительные подкрепления работают лучше, чем отрицательные.

В целом, этих правил достаточно для того, чтобы выстроить грамотную систему наказаний. Однако часто мы используем приемы, которые негативно сказываются на психике детей. Кто-то не знает, что можно по-другому: нас так наказывали, и ничего, нормальными выросли. Другие считают, что только так можно добиться послушания.

**Запрещенные приемы**

1. **Физические наказания.** Несмотря на многочисленные исследования, показывающие неэффективность физических наказаний, многие родители продолжают их использовать. Они унижают достоинство ребенка и учат тому, что прав тот, кто сильнее. А еще порождают страх перед родителем и провоцируют развитие у ребенка жестокости и хитрости. Если мама или папа наказывают ремнем за прогул, то это не мотивирует прекратить, а скорее побуждает лучше скрывать свои похождения. В будущем это приведет к неуверенности, стремлении «заслужить» любовь хорошим поведением, жестокости к себе и окружающим, авторитарности, неспособности выстраивать отношения, подозрительности и многим другим проблемам.
2. **Игнорирование.** Многие родители уверены, что игнорирование помогает осознать, что нежелательное поведение приводит к исключению из общества. В некоторых случаях это действительно работает. Ребенок, которого отвергают, быстро понимает, что любовь можно «заслужить» хорошим поведением и становится «удобным». Таким и остается на всю жизнь, и потом коллеги, супруги и дети садятся ему на шею. Второй вариант — ребенок, который вначале остро реагирует на безразличие, со временем привыкает к нему, становясь безразличным к чувствам и поступкам других людей.
3. **Сарказм.** Не все взрослые способны в критической ситуации посмеяться над собой. В то же время шутки над детьми кажутся забавными и безобидными, пусть и немного злыми, чтобы лучше поняли. Однако ребенок, воспринимая сарказм как упрек, становится неуверенным в себе, пытается стать удобным. Да, жизнь будет серой и неинтересной, зато никто не посмеется над тобой.
4. **Манипуляции.** «Мне за тебя стыдно», «От твоих проделок я плохо себя чувствую», «Если будешь так вести себя, я заболею и умру», — очень часто под видом наказания мы перекладываем на ребенка ответственность за свои чувства. Так мы развиваем в ребенке стремление контролировать все аспекты жизни. Если вдруг что-то не получится из-за того, что заболел или испортилась погода, он будет винить себя. Всегда.
5. **Запугивания.** «Если будешь себя плохо вести, то тебя полицейский заберет», — говорят некоторые родители, когда не могут добиться от ребенка нужного поведения. К этой же тактике относится и ситуации, когда мы говорим, что ребенок попадет в тюрьму или с ним никто не будет дружить. Возможно, в краткосрочной перспективе родители и добиваются нужного поведения, но скоро дети понимают, что в тюрьму их никто не посадит, поэтому пропускают и другие предупреждения родителей мимо ушей. А также видят, что не все обещания выполняются. Кроме того, такой подход учит их бояться представителей власти, что может обернуться против них в опасных ситуациях.

Запрещенные методы всегда работают одномоментно, но в будущем от них больше вреда, чем пользы. Это не значит, что проступки ребенка должны быть безнаказанными. Просто нужно выбирать правильные методы и подходы.