

# КАК ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА БЕЗ ФИЗИЧЕСКОГО НАКАЗАНИЯ

## НАПОМИНАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

Знаете ли Вы, что 85 % родителей, имеющих детей до 12 лет, используют физические наказания, но только 8-10 % из них считают эффективным такой метод воспитания эффективным, а 65 % предпочли бы воспитывать детей иначе, но не знают как. Дети нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и руководстве со стороны родителей.

Когда родители используют физические наказания для «воспитания», они полагают, что самый короткий путь к уму ребенка ведет «через ягодички», а не через глаза и уши.

Родители, которые часто используют физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей. Когда родители их не видят, дети поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуют.

*Очень часто наказание вызывает у детей не раскаяние и желание исправиться, а совсем другие чувства:*

- ❖ *Возмущение, обида:* «Это несправедливо. Я не заслужили такого отношения».
- ❖ *Мсть:* «Они выиграли сейчас, но я с ними сквитаюсь».
- ❖ *Протест:* «Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по-своему». и *Изворотливость:* «В следующий раз я постараюсь не попасться».
- ❖ *Снижение самооценки:* «Я плохой, я не могу решать сам за себя, за меня всегда должны решать другие».
- ❖ *Непонимание:* «А что я сделал такого, за что меня наказывают?»

***Если Вы не понимаете причин неправильного поведения ребенка, обратитесь за разъяснениями к специалистам.***

## МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТА

Подчас нелегко сдержать себя, чтобы не поднять руку на ребенка. Это происходит как эмоциональная разрядка на предмете раздражения. Но многие раздают шлепки и подзатыльники, не задумываясь, по привычке. Что же к этому приводит? Схема поведения следующая: ситуация-мысли-чувства-действия.

### **1. Ситуация. Причины**

Поведение ребенка, которое может привести к физическому наказанию:

- ❖ не слушается, дерется, ведет себя вызывающе;
- ❖ обманывает;
- ❖ ворует;
- ❖ не выполняет домашних обязанностей;
- ❖ ломает игрушки, портит вещи;
- ❖ капризничает во время еды, при отходе ко сну;
- ❖ надоедает, пристает, требует;
- ❖ делает все медленно;
- ❖ плохо учится;
- ❖ ноет, хнычет.

## 2. Мысли

Они возникают у родителей в связи с ситуацией. Родители уверены, что они всегда знают, как ребенок должен себя вести в данный момент. Часто у родителей есть образ «идеального ребенка», с которым они сравнивают своего реального. Они не учитывают, что ребенок может быть счастливым только будучи сам собой, а я таким, каким они себе его воображают. Неправильные представления о том, каким должен быть ребенок, завышенные требования к нему очень часто ведут к неправильным реакциям на поведение своего, а не идеального ребенка.

## 3. Чувства

Отрицательные чувства родителей раздражение, гнев, ярость, - если с ними не справиться, приводят к действиям (физическому наказанию).

## 4. Действия

Физические наказания, которые, по мнению родителей, станут для него заслуженными и заставят изменить поведение.

*Эту цепь родители могут прервать на любом этапе.*

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## 1. На уровне ситуации

Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно.

**Пример:** ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

**Предложение:** не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите ребенку хотя бы 15 минут, поиграйте с ним, поговорите. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои высокие чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке).

## 2. На уровне мыслей и образов

- Не предъявляйте ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.

**Пример:** отец шлепает свою двухлетнюю дочь, чтобы «научить ее не выбегать на шумную улицу».

**Предложение:** присматривайте за малышкой в опасных ситуациях, пока она не достигнет возраста шести-семи лет; тогда она сама сможет оценить степень опасности.

- И дети, и взрослые лгут, чувствуя себя загнанными в угол, чтобы избежать наказания или из страха, что их отвергнут.

**Пример:** ребенок обманывает.

**Предложение:** родители должны понять, что ребенок не родился лгуном и у него должны быть причины для обмана.

### **3. На уровне чувств**

Если поведение ребенка все-таки вызвало у вас раздражение, гнев, то ваши отрицательные эмоции не обязательно должны выражаться в физическом наказании.

**Пример:** «Меня ужасно раздражает, когда мой сын поет».

**Предложение:** используйте те приемы самоуспокоения, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до десяти, расслабление мышц.

### **4. На уровне действий**

Если часто наказывать детей, то они могут привыкнуть реагировать только на физическое наказание.

**Пример:** ребенок толкается и возится до тех пор, пока его не отшлепают. Тогда он успокаивается.

**Предложение:** кроме физического наказания существуют другие меры дисциплинарного воздействия, которые вы еще не испробовали.

### **ВНИМАНИЕ!**

**Перед тем, как взяться за ремень, не действуйте сгоряча, подумайте:**

- отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется?
- не требуете ли вы от него слишком многого?
- может быть, поступок ребенка, за который его наказывают, - это сигнал тревоги, говорящий, что он попал в трудную ситуацию?
- можете ли вы помочь своему ребенку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию?