

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Как воспитывать без физических наказаний**

- Соблюдать границы дозволенного. Все, что необходимо непослушному ребенку, - это четкое и однозначное осуждение его поступка.
- Установить правила. Наказание будет справедливым, только если мы заранее установили правила поведения, и ребенок знает о них.
- Не лишать любви. Даже когда мы его наказываем, ребенок должен быть уверен, что он по-прежнему любим: плохой для нас не он сам, а его поступок.

**Механизм развития конфликта.** Подчас взрослому нелегко сдержаться, чтобы не поднять руку на ребенка. Многие родители легко раздают шлепки и подзатыльники, просто так, не задумываясь, по привычке. К этому приводят ситуация, мысли, чувства, действия родителей.

*Ситуация.* Поведение ребенка, которое может привести к физическому наказанию:

не слушается, дерется, ведет себя вызывающе;

врет;

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.

*Мысли.* Родители уверены, что они всегда знают, как их ребенок должен вести себя 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 самим собой, а не 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.

*Чувства.* Отрицательные чувства - раздражение, гнев, ярость, негодование - если с ними не справиться, приводят к физическому наказанию.

*Действия.* Физические наказания, которые, по мнению родителей, станут для ребенка заслуженными и заставят изменить поведение.

Эту цепь родители могут прервать на любом этапе:

- 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 же уделите ребенку хотя бы 15 минут, поговорите с ним, поиграйте. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои теплые чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте по руке, обнимите и т.п.);

- 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, когда сама сможет оценить степень опасности. И дети, и взрослые лгут, когда чувствуют себя загнанными в угол, чтобы избежать наказания и из страха быть отвергнутыми.

Пример: ребенок обманывает. Предложение: родители должны понять, что ребенок не родился лгуном, а у него должны быть причины для вранья; на уровне чувств. Если поведение ребенка все-таки вызвало у вас раздражение, гнев, то необязательно они должны вылиться в физическое наказание. Пример: «Меня ужасно раздражает, когда мой сын - поет». Предложение: используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до десяти, расслабление мышц;

- 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 не испробовали. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребенок ведет себя не так, как вам хочется? Возможно, ему просто не хватает вашего внимания. Побудьте с ним, расскажите сказку на ночь или почитайте книжку. Удивите

ребенка, поступите не так, как всегда, и убедитесь в том, что ваш малыш слышит и понимает вас.

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

- возмущение, обиду: «Это не справедливо. Я не заслужил такого отношения»;
- месть: «Они выиграли сейчас, но я с ними сквитаюсь»;
- протест: «Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по-своему»;
- 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».

Формула здорового родительства выводится из двух основных компонентов - из любви и строгости, которые приводят в действие целую систему поощрений и пресечений. Любое сосредоточение на любви в ущерб строгости и справедливости порождает неуважение к авторитету и власти родителей. И, наоборот, авторитарная, подавляющая атмосфера в доме глубоко обижает ребенка, который думает, что его не любят и даже ненавидят. Итак, главная задача родителей - добиться точного баланса между милосердием и справедливостью, между нежностью и требовательностью, между любовью и строгостью.

Порка - это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из нее рождаются драки, а, в конце концов - убийства, насилие, терроризм. Принятое дома поведение формирует маленького человека и подталкивает его в пользу насилия, когда он не знает, как еще поступить.

**Если вы не понимаете причин неправильного поведения ребенка, обратитесь за разъяснениями к специалистам<sup>1</sup>.**

---

<sup>1</sup> Профилактика жестокого обращения с детьми: практическое руководство / Ю.В. Даниленко [и др.]; под ред. Т.В. Наконечной. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 349 с. - (Социальный проект)