

Памятка для родителей

Как воспитывать ребёнка без физического наказания?

Десять советов родителям.

Сторонники «физических мер» в своё оправдание часто ссылаются на Библию. Но библейские пророки говорили, что палка должна использоваться не для того, чтобы наказывать, а для того, чтобы направлять на правильный путь. Дети нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и руководстве со стороны родителей.

Взрослым действительно подчас нелегко сдержать себя, чтобы не поднять руку на ребёнка. Многие задают шлепки и подзатыльники не задумываясь, по привычке. Что же к этому приводит?

10 возможных причин развития конфликта между детьми и взрослыми:

- 1) ребёнок не слушается, дерётся, ведёт себя вызывающе;
- 2) ребёнок обманывает;
- 3) ребёнок ворует;
- 4) ребёнок не выполняет домашних обязанностей;
- 5) ребёнок ломает игрушки, портит вещи;
- 6) ребёнок капризничает во время еды, при отходе ко сну;
- 7) ребёнок надоедает, постоянно пристаёт, требует чего-то;
- 8) ребёнок делает всё медленно;
- 9) ребёнок плохо учится;
- 10) ребёнок всё время ноет, хнычет.

Прав ли во всех этих поведенческих ситуациях ребёнок?
Как должны реагировать на них взрослые?

Родители обычно уверены, что они всегда знают, как ребёнок должен себя вести в каждом конкретном случае. Часто у них есть образ «идеального ребёнка», с которым они и сравнивают своего реального.

Взрослые при этом не учитывают, что малыш может быть счастливым, только будучи самим собой, а не таким, каким они его себе воображают. Неправильные представления о том, каким должен быть ребёнок, завышенные требования к нему очень часто ведут к неверным реакциям на поведение своего, а не идеального ребёнка. Отсюда отрицательные чувства родителей: раздражение, гнев, ярость, которые в конечном итоге могут спровоцировать физическое наказание непослушного ребёнка.

К чему это приводит?

Родители, которые часто используют физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей.

Каким может быть ответ ребёнка на физическое наказание?

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

- Возмущение, обиду: «Это несправедливо. Я не заслужил такого отношения».
- Месть: «Они выиграли сейчас, но я с ними поквитаюсь».

- Протест: «Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по-своему».
- Изворотливость, трусость: «В следующий раз я постараюсь не попасться».
- Снижение самооценки: «Я плохой, я не могу решать сам за себя, за меня всегда должны решать другие».

Как изменить ситуацию, когда ребёнок проявляет непослушание?
Как прервать цепь наказания?

1. Измените ситуацию так, чтобы ребёнку незачем было вести себя неправильно (например, если он постоянно обращается с требованиями, просьбами, не даёт родителям поговорить друг с другом). Не дожидайтесь, пока ребёнок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите ему хотя бы 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы проявить свои тёплые чувства к нему (чаще улыбайтесь; проходя мимо, просто погладьте ребёнка).

2. Не предъявляйте ребёнку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям. Присматривайте за детьми в опасных ситуациях, пока они не достигнут возраста шести-семи лет и сами смогут оценить степень опасности.

3. Не доводите ситуацию непонимания своего ребёнка до такого состояния, когда он чувствует себя загнанным в угол и поэтому постоянно обманывает. Постарайтесь понять, что ребёнок не родился лгуном, а у него должны быть причины для вранья.

4. Не реагируйте на непослушание ребёнка, даже если его поведение вызвало у вас гнев, раздражение (например, он постоянно ноет). Используйте те приёмы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счёт до десяти, расслабление мышц и т.д.

5. Никогда не забывайте, что если часто наказывать детей, то они могут привыкнуть реагировать только на физическое наказание. (Например, ребёнок всё время толкается, возится, шумит и успокаивается лишь тогда, когда его отшлёпают.) Примените другие меры воздействия (кроме физического наказания), которые вы ещё не испробовали.

6. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребёнок ведёт себя не так, как вам хочется.

7. Подумайте: не требуете ли вы от него слишком многого?

8. Может быть, поступок ребёнка, за который вы его наказываете, — это сигнал тревоги, говорящий, что ваш воспитанник попал в трудную ситуацию?

9. Постарайтесь помочь своему ребёнку, поддержать его в затруднительной для него ситуации, не прибегая к наказанию.

10. Помните: самый короткий путь к уму ребёнка ведёт не «через ягодицы», а через глаза и уши.