

Разговор с психологом

В каждой семье есть правила, за их несоблюдение ребенок встречается с определенными наказаниями. В этой статье мы поговорим о том, как быть, если не хочется наказывать любимое чадо, прибегая к жестким мерам воздействия. Как же наказывать ребенка, если его нельзя ругать и ставить в угол, спрашивают многие родители. Предлагаем вам несколько действенных способов, которые помогут исправить поведение и в то же время не навредить психике. Выберите метод, который подходит именно вам и вашему ребенку.



«Штрафные» работы

Если ребенок «проштрафился», вы вполне можете, не прибегая к жестокости, привлечь его к посильным видам домашней работы или просто предложить нейтрализовать последствия своего проступка: изрисовал стены – вытирай, намусорил – убирай... Очень хорошо в семье установить определенные правила, в случае нарушения которых любой член семьи привлекается к «штрафным санкциям»: вытереть окна, помыть посуду, убрать со стола.

Сказка вместо наказания

Специально подобранные сказки помогают детям освоить нормы поведения в игровой форме. В таких сказках главный герой совершает те же самые проступки, что и дети, а по завершению истории осознает, что так делать нельзя и больше не повторяет свои ошибки. Есть уже всем известные готовые истории, например, «Федорино горе», «Мойдодыр», «Что посеешь, то и пожнешь», но вы можете придумать свои. Когда вы наказываете, ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а, зачастую и мстительным. Он сосредотачивается на том, чтобы свести счеты с тем, кто его наказал, и не думает о последствиях своего недостойного поведения, о том, какой урок необходимо извлечь для себя.

Кетрин Кволс, семейный консультант, основатель Сообщества детских и семейных отношений

Временное одиночество

Малыша уводят в другую комнату, где нет игрушек, и просят успокоиться и подумать о своем поведении. Такой способ отлично подойдет в случаях, когда дети пытаются манипулировать родителями, привлечь их внимание. На уединение ребенку дается столько минут, сколько ему лет. Так, 3-летнему крохе достаточно дать для раздумий 3 минуты. Маленький ребенок через некоторое время попросту забудет, за что его наказали.

Одна из разновидностей такой меры – «исправительный стульчик». Это наказание для детей 2-5 лет очень распространено в США. Оно заключается в том, чтобы «назначить» один из стульев в вашем доме стулом для «посиди-успокойся». Купите песочные часы на 3 минуты. Когда ребенок будет плохо себя вести, отправьте его на этот стул, переверните песочные часы и скажите крохе, что он должен сидеть на стуле, пока не просыплется песок.

Лишение приятного

Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, нежели делая ему плохо. Нужно заранее проговорить, за какими «правонарушениями» последует лишение значимых привилегий. Сообщать ребенку о таком наказании нужно без раздражения, крика и агрессии – спокойным, доброжелательным тоном. В первую очередь, как и в любом способе наказания, необходимо объяснить – за что. Конечно, ни в коем случае ребенка нельзя лишать еды, прогулок на свежем воздухе, общения с другими детьми. Проанализируйте основные конфликтные ситуации и напишите несколько вариантов развития событий или придумайте веселую игру, чтобы вместе с ребенком устранить последствия его шалостей. Сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят, как только его поведение начнет раздражать вас. А еще похвалите, сколько раз за день вы похвалили и обняли ребенка. Если вы ругаете чаще, чем хвалите, необходимо срочно менять стратегию воспитания.



Наказание в шутку

Такое наказание подходит для несущественных провинностей. Рекомендуется использовать его для того, чтобы приучить ребенка к чему-либо. Например, если он время от времени забегает в квартиру в грязной обуви, предложите 10 раз присесть, повторяя фразу «Чистота-залог здоровья!» Еще один пример: «Кто не будет выключать свет в ванной, тот в качестве наказания кукарекает три раза». Главное – помните, что наказывать ребенка необходимо так, чтобы это не было унижительно. Немаловажно, что такие меры должны распространяться на всех членов семьи, в том числе, и на взрослых. Ребенку быстро надоест тратить свое время на глупые занятия (например, на кукареканье), и он приучится делать то, что вы от него хотите.

Книги, которые помогут глубже понять вопрос:

1. Кетрин Кволс «Как воспитывать детей без наказания».
2. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».
3. Дж. Викофф, Б. Анелл «Да» вместо «Нет». Послушный ребенок без криков и шлепков».
4. Р.Т. Байярд, Дж. Байярд «Ваш беспокойный подросток».

Необходимо выбирать те игры, которые интересны вашим детям или вашему ребёнку. Следует также учитывать возраст. Чтобы ребёнок был увлечён игрой, необходимо и вам проявить интерес к игре, постепенно уступая лидерство ребёнку. Итак, выбираем и играем.