[Что использовать вместо наказаний?](http://www.kem.by/psihology/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9/)



**Некоторые родители глубоко убеждены, что ребенка можно чему-то научить и воспитать из него достойного человека только с помощью наказаний. А так ли это? Оказывает ли наказание необходимый педагогический эффект? Может, можно обойтись без наказаний? Однозначного ответа на этот вопрос нет.**
**Рассмотрим конструктивные способы воздействия на поведение ребенка, исключающие наказание в привычной для нас форме.**

Наказание ребенка – это один из способов педагогического воздействия на его личность, который помогает дать негативную оценку тому или иному поступку и предупредить его повторение в будущем.

Родители часто интересуются, можно ли обойтись без наказаний? Среди педагогов и психологов нет однозначного ответа на этот вопрос. Многие считают, что применять этот метод нужно лишь в том случае, когда уже нет другого выхода. То есть полностью обойтись без наказаний в воспитании не получится.

Наказывая своего ребенка, родители надеются, что в будущем он изменит свое поведение. Как правило, наказывая детей, родители очень эмоциональны. При этом они не предупреждают ребенка о последствиях его поведения, поэтому он не может выбрать определенную модель поведения. То есть наказание «сваливается ему на голову».

В ситуации наказания нет обучающего компонента, ведь обычно ребенок просто должен принять свою участь – наказание, во время которого родители, как правило, ругают его, кричат, злятся, стыдят, а иногда и используют физическую силу.

В результате у ребенка возникает ряд негативных чувств: обида, страх, стыд, гнев, отчаяние и т. д. А ведь родители ожидают совсем другой эффект. Иногда наказание помогает заставить ребенка сделать то, что им нужно, но при этом он не понимает, почему нужно делать именно так, а не по-другому.

Главная идея воспитания – не наказать, а научить. Рассмотрим простые и уважительные способы воздействия на ребенка, которые оказывают обучающий эффект. Это не запугивание и не физическое воздействие, не устрашение и не принуждение. Это обучение, которое побуждает ребенка брать ответственность за свои действия, делать выбор, принимать решения и понимать связь между своими поступками и последствиями.

**Что делать вместо наказаний?**

**Определите четкие границы.** С самого раннего возраста дайте ребенку представление о том, как можно себя вести, а как – нельзя. Установите четкие границы дозволенного. Объясните, какого именно поведения вы от него ожидаете в данный момент. Это очень важно, так как многие дети даже не догадываются или не понимают, что же от них хотят.

Чаще всего детям говорят фразы типа «Так себя вести нельзя», «Такое поведение – это плохо», «Так делать нельзя», упрекают их вопросом «Зачем ты так сделал?». Проблема заключается в том, что родители не объясняют ребенку, какое именно поведение недопустимо.

**Сообщите ребенку, что у него есть выбор.** Ребенок должен знать, что он может вести себя по-разному. Так, как вы его просите в данных обстоятельствах, обещая, что при этом никаких негативных последствий не будет. Также он может выбрать другой – нежелательный вариант поведения, который вызовет определенные неприятные последствия. Объясните это максимально спокойно и понятно, расскажите о своих ожиданиях. Важно, чтобы ребенок знал, что вы считаете хорошим поведением, а что – плохим. Важно, чтобы он понимал, какими будут последствия за нарушение правил. Исключите различного рода запугивания, например: «Тебе не поздоровится», «Ты об этом потом пожалеешь», «Будешь наказан» и т. п. Они не помогут ребенку сделать выбор с пониманием и ответственностью.

**Уточните, понял ли вас ребенок.** Обратная связь в воспитательном процессе очень важна. Обязательно переспросите ребенка, все ли ему понятно. Затем попросите его повторить, что именно он понял, о чем вы его просите, что именно нужно делать, как себя вести и что последует после нежелательного поведения.

**Будьте последовательны.** Если ребенок, зная о последствиях, все же выбрал другой вариант поведения, проследите за тем, чтобы последствия, о которых вы предупреждали, обязательно наступили. Спокойно напомните ему о том, что вы с ним это обсуждали. Здесь не должно быть гневных и обвиняющих интонаций типа «Я же тебе говорила! Зачем ты это сделал? Я же тебя предупреждала!». Ребенок уже получил урок, когда наступили последствия за проступок. Старайтесь, чтобы последствия были логически связаны с нежелательным поведением ребенка. Если он не вовремя выключает компьютерную игру, то предупредите его, что завтра он не будет играть, если не почистил зубы – не будет есть сладкое и т. п.

**Будьте спокойны.** Если вы постоянно злитесь и повышаете голос на ребенка, то вы не сможете влиять на него. Объясняйте только уважительным и спокойным тоном, не запугивайте и не угрожайте. Ребенку легче размышлять, осознавать и соглашаться с тем, о чем вы его просите, когда нет давления и угрозы. Ведь дети сопротивляются не правилам, а методам, которыми родители внедряют эти правила, особенно если они имеют авторитарный стиль.

**Придерживайтесь единых принципов воспитания.** Обязательно согласуйте с семьей общие правила поведения для детей. Бабушки и дедушки, а также другие родственники, которые участвуют в воспитательном процессе, должны придерживаться единого направления в воспитании. В случае разногласий, когда одни все разрешают, а другие – наоборот, запрещают, ребенок быстро понимает это и начинает манипулировать ситуацией. Такой стиль воспитания не только создаст дополнительные ситуации для наказаний, но и быстро сформирует у ребенка склонность к обману.

**Будьте положительным образцом для подражания.** Глядя на родителей, дети учатся определенным моделям поведения. Поэтому не стоит требовать от ребенка прилежного и спокойного поведения, если хотя бы один из родителей ведет себя агрессивно и невоспитанно по отношению к другим людям. Сделайте усилие, чтобы быть трудолюбивыми, вежливыми, спокойными и честными, и причин для наказания станет намного меньше.

**Учитывайте возраст и темперамент ребенка.** Требуя послушания, учитывайте возрастные и личностные особенности ребенка. Нельзя воздействовать одними и теми же дисциплинарными методами на трехлетнего и десятилетнего ребенка. Если ребенок обладает холерическим темпераментом, ему будет сложно заниматься монотонной деятельностью, поэтому он будет любым способом «бунтовать» против таких занятий. Вместо того, чтобы наказывать ребенка, подберите ему соответствующий вид деятельности, подходящий под его темперамент. Это могут быть, например, танцы, борьба, футбол. Таким способом вы «убьете двух зайцев»: ребенок будет занят делом, которое направляет его энергию в полезное русло, а значит, у него будет намного меньше времени на негативные поступки, за которые вы могли бы его наказать.

**Введите «исправительные работы».**Если ребенок сознательно портит вещи, обижает других людей или еще каким-либо образом проявляет себя с негативной стороны, попробуйте вместо наказаний и окриков использовать «исправительные работы». Если он рисует на столе, то пусть отмоет его. Если получил плохую оценку, то пусть изучает тему до тех пор, пока не разберется в ней. Если разбросал игрушки, пусть уберет и наведет порядок. Создайте правило: пока работа не выполнена, нельзя играть и бездельничать. Можно привлечь ребенка и к дополнительным работам: например, если он вернулся домой не вовремя, то утром должен приготовить завтрак для всей семьи, вымыть посуду, помыть пол.

**Предложите сделать перерыв.**Если ребенок вас не слышит, делает все наоборот, не может успокоиться, отправьте его в отдельную комнату на некоторое время (примерно одна минута на каждый год ребенка), чтобы он мог отдохнуть и подумать над своим проступком. В это время постарайтесь не разговаривать с ним, ничего не внушайте и не ругаетесь. Такой способ отлично подойдет в случаях, когда ребенок пытается манипулировать родителями и привлечь их внимание. В таком случае ребенок не будет воспринимать перерыв как наказание.

**Расскажите, что такое «извиняться».** Когда ребенок обижает других людей или приносит им какой-то ущерб, заставьте его попросить прощение. Такое конструктивное воздействие на ребенка подготовит его ко взрослой жизни. Однако только извиниться за последствия недостаточно, нужно еще и внести позитивный вклад. Если ребенок сорвал цветы на соседской клумбе, заставьте его извиниться, а затем помочь привести клумбу в порядок. Если испортил кому-то настроение, пусть извинится и сделает что-то, что поднимет ему настроение.

**Не игнорируйте, а поощряйте.**Обычно родители замечают только нехорошие поступки ребенка, а достижения принимают как что-то само собой разумеющееся. Это подкрепляет нежелательное поведение ребенка. Попробуйте делать наоборот: игнорируйте нежелательное поведение или реагируйте на него спокойно, а желательное поведение обязательно отмечайте и поощряйте. При этом ваша похвала должна быть искренней и касаться не ребенка, а его поступка.

**Позволяйте ошибаться.**Иногда стоит дать ребенку возможность получить бесценный опыт. Позвольте ему убедиться в справедливости ваших требований на собственном опыте. Это позволит ему понять, что любые действия имеют свои последствия. К тому же, будет расти ваш родительский авторитет. Но следует знать меру с последствиями негативных действий, чтобы ребенок не причинил себе физический вред.

**Наказывайте в шутку.**Такое наказание подходит для несущественных провинностей. Рекомендуется применять его в том случае, чтобы приучить ребенка к чему-либо. Например, если он время от времени забегает в квартиру в грязной обуви, предложите ему присесть несколько раз, повторяя фразу «Чистота – залог здоровья!». Такие меры должны распространяться на всех членов семьи, в том числе и на взрослых. В результате ребенку быстро надоест тратить свое время на глупые занятия, и он научится делать то, что вы от него хотите.

**Говорите с ребенком.**Дети не всегда понимают разговор по-хорошему, но если их все время только наказывать и не разговаривать с ними, они никогда не будут понимать нормальных разговоров. Как бы вы ни сердились на ребенка, сначала спокойно поговорите с ним, объясните, где именно он был не прав, почему так нельзя поступать и какие последствия могут быть от такого поведения.

**Организуйте жизнь ребенка.** Вы должны помочь организовать ребенку досуг, распланировать его распорядок дня. Создайте в семье разумные порядки, установите правила и заботьтесь о том, чтобы все их усвоили и соблюдали. Когда ребенок знает свой распорядок дня и приучен к определенному режиму, многие проблемы исчезают сами собой.

**Создавайте условия, исключающие проступок.** Иногда проще и эффективнее вместо запретов и наказаний создать ситуацию, где проступок невозможен. Если ребенок во время подготовки к занятиям сидит в телефоне, скажите ему, что заберете у него телефон и вернете его тогда, когда все будет выполнено. Не ругайте его, не повышайте тон. Говорите спокойным тоном без упреков и нравоучений.

**Давайте четкие распоряжения.**Вместо уговаривания используйте четкие и убедительные распоряжения. Если это не помогает, тогда предупредите о наказании. Если и это не помогло – накажите. Без наказания можно обойтись, если есть возможность заменить его чем-то другим. Но в тех случаях, когда ребенок «испытывает вас на прочность», наблюдая за реакцией в ответ на тот или иной умышленный поступок, такие меры, как наказание, необходимы. Самое важное – не перегнуть палку и выбрать правильный метод воздействия.

Лучший педагог – не тот, кто эффективно пользуется наказаниями, а тот, кто умеет обходиться без них. Если он прибегает к наказаниям, то они чаще всего не обидные, полезные, обучающие.

Ситуация, требующая наказания, – это хороший повод дать ребенку учебные, развивающие или другие полезные задания. И чем старше становятся ваши дети, тем реже вы должны их наказывать и чаще обсуждать то, что происходит с ними. Настанет время, и вы будете задавать им вопросы, что делать вам, родителям, в тех или иных трудных ситуациях…

Уважаемые родители, помните – ваша главная воспитательная задача – не наказать ребенка, а научить его правильным и гармоничным отношениям с окружающими. Замените директивное воспитание родительским наставничеством, а позже – отношениями сотрудничества, чтобы в результате ваши дети занялись самовоспитанием и работой над собой. Это и будет самым продуктивным результатом вашего нелегкого воспитательного процесса.