

Знаете ли вы, что 85 % родителей детей до 12 лет используют физические наказания, но только 8 - 10% из них считают их эффективным методом воспитания, а 65% предпочли бы воспитывать детей иначе, но не знают как.

Сторонники «физических мер» в свое оправдание часто ссылаются на Библию. Но библейские пророки говорят, 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.

### **Напоминания родителям**

Когда родители используют физические наказания для "воспитания", они полагают, что самый короткий путь к уму ребенка ведет "через ягодицы", 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 у детей вызывает 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 сквиताюсь»;
- протест: "Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по-своему";
- изворотливость, трусость «В следующий раз я попытаюсь не попасться»
- снижение самооценки: «Я плохой, я не могу решать сам за себя, за меня всегда должны решать другие».

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

### **Механизм развития конфликта**

Нам подчас нелегко сдерживать себя, чтобы не поднять руку на ребенка. Многие раздают шлепки и подзатыльники, не задумываясь, по привычке. Что же к этому приводит?

*Ситуация —> мысли —> чувства —> действия.*

1. СИТУАЦИЯ (причины)-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, пристаёт, требует
- ◆ делает все медленно
- ◆ плохо учится
- ◆ ноет, хнычет.

2. МЫСЛИ, которые 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 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.

3. ЧУВСТВА (родителей).

Отрицательные чувства: раздражение, гнев, ярость, если с ними не справиться, приводят к действию (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.*

### **Как прервать цепь наказания (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, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы показать свои теплые чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке).

## 2. На уровне мысленных образов.

а) *Не предъявляйте ребенку требований вещей, 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 она сама сможет оценить степень опасности.

б) *И дети, и взрослые лгут, когда чувствуют себя загнанными в угол, для того, чтобы избежать наказания и из страха, что их отвергнут.*

**Пример:** Ребенок обманывает.

**Предложение:** Родители должны понять, что ребенок не родился лгуном, а у него должны быть причины для вранья.

## 3. На уровне чувств.

*Если поведение ребенка все-таки вызвало у вас раздражение, гнев, то они не обязательно должны быть отреагированы через физическое наказание.*

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

**Предложение:** Используйте те приемы релаксации, 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*

1. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется.

2. Подумайте, не требует ли вы от него слишком многого?

3. Может быть поступок ребенка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок, попал в трудную ситуацию?

4. Вы можете помочь своему ребенку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию.

ГБУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЫРАЛ»

Министерства образования и науки Республики Тыва



# Как воспитывать ребенка без физического наказания

Обучающие материалы  
по предупреждению  
жестокости обращения с детьми любезно  
предоставлены Центром «ОЗОН» г. Москва.

Кызыл