



«Ловушка наказаний»

Из статьи детского врача - психиатра Осина Е.К.

Родители, приходя на прием, часто рассказывают о том, что происходит у них дома. В большинстве случаев описание напоминает если не полномасштабную войну, то постоянные пограничные конфликты между взрослыми и детьми. После конфликта устанавливается хрупкий мир, стороны иногда делают попытки примирения, но порой лишь до новой провоцирующей ситуации.

Но правда в том, что в таком сражении **не выигрывает никто**. И даже если **ребенок** с довольным видом, не убрав раскиданные игрушки, сел смотреть телевизор, то он проиграл - потому что **не научился ответственности, аккуратности**. И если **родитель**, от души наорав на ребенка и даже дав подзатыльник, заставил его подчиниться, то он тоже проиграл: он **потерял массу времени, сил, нервов** на пустячное, в общем - то дело. А еще они потерпели совместное поражение, потому что **любовь, доверие, уважение, радость**, существующие между ними, снова основательно **пострадали**.

Основной **минус наказания** как основной практики изменения поведения очень простой: **оно не учит тому, что надо делать**. Наказание говорит только одно: этого - за что тебя наказали - не делай. Оно может эффективно остановить какое - то неправильное поведение, но не научить тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Например, наказание может ясно сказать ребенку, что нельзя бить младшего брата. Старший бил младшего, пришел папа, взял его за руку, оттащил, накричал, заставил плакать - и вуаля! - старший не бьет младшего. Но никто не показал, что нужно делать вместо размахивания кулаками, поэтому при новой ситуации ребенок, который не знает другого поведения, снова прибегнет к драке. Родитель, увидев это и помня о том, что в прошлый раз наказание остановило проблему, снова прибегнет к этому способу. И опять «решит» проблему, которая появится снова ... и снова.

Постепенно ребенок привыкает, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время.

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится **ловушкой**. Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом

приходится прибегать к одному и тому же методу, раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта - может, идея, инструмент, к которому приходится прибегать, не так - то и хорош?

Ругань, крики, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания не меняя существенно поведение детей, меняют поведения родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть **«Ловушка наказаний»**, попадая в которую родители невольно разрушают отношения, причиняют боль себе и ребенку, учат его решать свои проблемы при помощи силы, криков - **дети же учатся в первую очередь у взрослых.**

Рассмотрим ситуацию. Мама работает на дому и часто совершает деловые звонки. Каждый раз, когда она берет трубку, появляется семилетний сын и начинает задавать разные вопросы. На вопрос **«Как вы думаете, чего хочет ваш сын в этот момент?»** родители, не раздумывая, отвечают: **«Внимание»**.

Но если внимание - это сильный мотив для ребенка, то почему вместо того чтобы мешать, получая таким образом внимание в виде криков, ребенок не сидит в своей комнате, тихонько занимается своими делами - и также получает за это внимание. Почему он выбирает первый путь мешать? Потому что если он будет сидеть в своей комнате и тихонько заниматься своими делами, то он не получит внимания. Этот мальчик получал внимание тогда, когда вел себя плохо и мешал маме.

Теперь представим детей, которые играют в своей комнате тихо и делятся игрушками. **Вот он - момент, когда следовало бы прийти в комнату и с энтузиазмом сказать: «Вы уже десять минут играете мирно, спокойно, прямо как взрослые дети. Я вами так горжусь!»**

Почему внимание важно? Да потому, что оно подкрепляет и вдохновляет. **Важно, решая проблему, обращать внимание на ее положительное противоположное (это поведение, способ действия, обратные неправильному поведению), учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.**

Важно, когда ребенок учится чему - то новому, что он плохо умеет делать, - будь то езда на велосипеде; формирование способности не устраивать истерики - следует больше обращать внимания на те случаи, когда он справляется с задачей; хвалить, даже если у него лишь чуть - чуть получается.

Когда ребенок освоит навык, этого уже не придется так часто делать (разве хоть кто -нибудь разучился ходить из - за того, что его перестали хвалить?), но в начале пути - очень важно.

Ругань, крики, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения.

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (например, сын дерется с младшей сестрой из - за того, чья очередь играть в компьютерную игру ,вот она проблема).

2. Определить для проблемного поведения положительное противоположное (сын через определенное время уступит сестре очередь, или они играют вместе). Озвучить его для ребенка. Если у него не получается, потренировать - показать точно, что от него хотят увидеть.

3. Сконцентрировать внимание на положительном противоположном! Хвалить, использовать поощрения (наклейки, очки, жетоны и прочее. Потом поощрения суммируются и устраиваются например, праздник или поход в цирк).

При поощрении ребенка важно быть искренне воодушевленным; точно указывать, что именно понравилось (милый мой, ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так по -взрослому! Дай пять!»); прикоснуться к нему.

4. Хвалить и поощрять вначале как можно чаще - каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалами.

Уважаемы родители!

Жестоко наказывая своих детей, вы останавливаете неправильное поведение, но не учите как надо себя вести в проблемной ситуации, это будет повторяться снова и снова, вы становитесь жертвами, так называемой **ловушки наказаний**.

