

## Воспитание без насилия



Уважаемые родители!

Мы хотим дать вам общее представление о том, как можно воспитывать детей, устанавливая для них определенные рамки поведения, не прибегая к жестокости и телесным наказаниям. Из ряда трудных ситуаций, в которые дети нередко ставят своих родителей, можно и нужно стараться выйти с уважением к их человеческому достоинству, без применения физических наказаний или словесных оскорблений

Физические наказания – явление, распространенное во многих семьях. При этом родители вовсе не хотят издеваться над детьми, мучить их или причинять им телесные повреждения. Нет. Они намерены «серьезно» наказать ребенка. Здесь уместно заметить, что словесные оскорбления, грубые слова, постоянные придирки, насмешки способны причинить не меньший вред, чем рукоприкладство.

В оправдание телесных наказаний родители обычно приводят самые разные аргументы:

- + *«Пусть ребенок знает, что с ним не шутки шутят – дело вполне серьезное»* (но как раз серьезный подход к воспитанию делает излишними телесные наказания).
- + *«В детстве меня тоже били, и это мне не повредило»* (вспомните, однако, что вы тогда чувствовали; припомните это ощущение бессилия, охватывающее ребенка, которого бьют).
- + *«Иногда просто нет другой возможности повлиять на ребенка»* (в тот момент вам действительно так кажется, но после раздумий в спокойной обстановке выясняется, что существовали и другие возможности).

Практика показывает, что телесные наказания не всегда вызваны поведением ребенка, часто они являются следствием состояния родителей. Взрослые нередко угнетены житейскими обстоятельствами, чувством одиночества, отсутствием помощников в нелегком деле воспитания детей, тяжестью ответственности. Иногда они озабочены проблемой заработка, состоянием здоровья, отношениями с другими людьми – и эти проблемы проявляются во вспышках гнева по отношению в детям. В такой ситуации удары не наказание, не воспитательная мера, а следствие истерики, долго копившегося напряжения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕЛЕСНЫХ НАКАЗАНИЙ

Проведенные специалистами исследования показывают, что телесные наказания причиняют вред ребенку и практически не приносят никакой пользы. Подобная мера воздействия действует только в течение короткого времени – оно, возможно, и разряжает обстановку, но не улучшает поведение ребенка вообще. Чаще всего оно приводит к противоположным результатам: ребенок чувствует себя униженным и, “отбив” наказание, возвращается к прежнему поведению. Систематические физические наказания вырабатывают у ребенка своего рода “иммунитет”, и побои перестают приводить его “в норму”. И самое страшное, что ребенок видит в битье способ излить накопившийся гнев и разрешить проблему. Он учится прибегать к драке в минуту гнева. Родители не учат его самообладанию, умению справляться с отрицательными эмоциями другим способом, и ребенок привыкает к тому, что можно снять напряжение, подняв на кого-то руку. Он уже считает возможным применять силу над более слабым.

Реакция на телесные наказания бывает у ребенка самой разной:

- + маленький ребенок, если его ударили, начинает плакать еще громче,
- + ребенок, которого бьют, чувствует себя оскорбленным и униженным,
- + ребенок, которого бьют постоянно, чувствует глубокую неприязнь, буквально ненависть к самому себе и окружающим. Его дальнейшее поведение может быть продиктовано жадой мести и компенсации. Его непрерывно мучает страх, что губительно сказывается на его развитии.

Для душевного равновесия и правильного поведения ребенку необходимы четкие рамки и ясные правила. Он учится определять эти границы, принимая требования родителей и подражая их действиям. Ребенок, который ведет себя одинаково как в присутствии родителей, так и в их отсутствие - самостоятельный, владеющий собой человек с развитым чувством ответственности. Но добиться этого не всегда просто.

Устанавливая для ребенка границы и правила поведения, вы отнюдь не превращаетесь в его глазах в суровых и черствых родителей – если, конечно вы делаете это достаточно гибко и справедливо.

И даже если дети порой будут возмущаться и противиться вашим требованиям, они примут и оценят по достоинству проявленную вами последовательность.

Дети подражают вашему поведению и учатся ответственности за свои поступки.

**Подбирайте наказание в соответствии с поведением ребенка**

Порой родителям кажется, что неправильный поступок ребенка требует определенной реакции с их стороны, раз уж предварительные предупреждения оказались неэффективными. Родители считают, что наказание за дурной поступок может научить ребенка чему-то хорошему и изменить его поведение к лучшему.

Иногда это действительно так. Но только при одном условии – если ваша реакция связана по смыслу с проступком и имеет воспитательное значение.

Наказание допустимо и оправдано, если оно логически вытекает из поступков ребенка. Это – основной принцип, которым вы должны руководствоваться, применяя наказание. Оно должно быть разумным и прямо связанным с содержанием проступка, если вы действительно хотите научить ребенка, как следует себя вести.

Чтобы найти наказание, логически соответствующее поступку ребенка, необходимо задать себе вопрос: “Что произойдет, если я не буду вмешиваться в ход событий? Как надо действовать, чтобы ребенок понял, какого поведения от него ждут?”

Прежде всего, ребенку надо объяснить отрицательную сторону им содеянного. И объяснить так, чтобы, несмотря на возраст, он это понял и сделал верные выводы.

Существует множество методов, с помощью которых можно воспитать в детях чувство ответственности и послушание, научить их управлять своими поступками, не прибегая при этом к телесным наказаниям.

- ✚ хвалите детей за хорошее поведение подобно тому, как вы указываете на их ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в их сознании представление о правильном действии;

- ✚ старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно;

- ✚ помните, что достаточно часто прибегая к поощрению, вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе;

- ✚ старайтесь научить ребенка осознать и исправить неправильный поступок;

- ✚ полезно высказать свое отношение к неподобающему поведению ребенка ясно и недвусмысленно;

- ✚ разговаривайте с детьми в тоне уважения и сотрудничества;

- ✚ вовлекайте ребенка в процесс принятия решения;

- ✚ старайтесь избегать пустых угроз;

- ✚ помните, что вы являетесь для ребенка образцом правильного поведения;

- ✚ желательно, чтобы дети имели возможность выразить свое недовольство или даже возмущение, когда они должны подчиниться правилам, которые им не по вкусу;

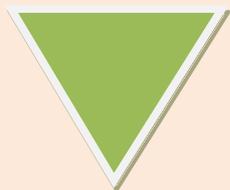
- ✚ воздерживайтесь от шлепков, криков, угроз и оскорблений – они могут только усилить в ваших детях неприязнь, ненависть и чувство протеста;

- ✚ старайтесь не выражать предпочтение одному из детей;

✚ нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать;

✚ воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубости в стиле “гадкий, злой, бестолковый” и т.п.; оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил;

✚ используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.



## **Как же быть, если вы чувствуете, что вам хочется стукнуть ребенка или накричать на него?**

В жизни родителей бывают периоды, когда они ощущают бессилие, находятся в состоянии кризиса или эмоционального напряжения. В такие моменты их гнев на детей нередко выражается в крике или наказаниях. Конечно, ничего хорошего в этом нет, но нет также и основания для вывода, что они не могут быть хорошими родителями. Если они отдают себе отчет в совершаемых действиях, у них есть шанс изменить свое поведение.

Многим родителям хорошо знакомо чувство одиночества, потребность в поддержке близких людей. Мы советуем обсуждать беспокоящие вас вопросы с другими членами семьи, с родственниками, чтобы разрешить их вместе.

Нередко родителям бывает стыдно за свои слова и действия в минуты гнева и отчаяния.

**Помните, что существует множество способов снятия напряжения и разрядки!**

◆ Отвлекитесь на короткое время, пойдите в другую комнату, может быть, даже выйдете из дома (по возможности). Объясните ребенку свои действия, расскажите о своих чувствах, когда вернетесь домой.

◆ Если позволяют обстоятельства, заставьте себя отключиться и попробуйте расслабиться, займитесь каким-либо физическим трудом, примите душ (ванну), вымойте посуду или, наконец, подержите руки под краном с водой, умойте лицо.

Только в спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ребенка, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушание, ухудшат его поведение, и вы еще больше отдалитесь друг от друга.

Поскольку вы знаете своего ребенка и предвидите, в связи с чем могут возникнуть конфликтные ситуации, пытайтесь избегать их, а спокойные

минуты старайтесь не использовать для бесед с ребенком на “острую” тему и для развития у него конструктивного отношения к проблеме.

Любое проявление жестокости кладет конец вашему диалогу с ребенком и нарушает взаимоотношения между родителями и детьми. В добавление к этому, ребенок учится таким же образом относиться к другим людям.

Если вы считаете, что обидели ребенка, вы должны искренне извиниться перед ним. Это научит вашего ребенка поступать так же в случае, если он кого-нибудь обидит (в частности, и вас).

Стоит ли просить о помощи и в каких случаях?

Если вы почувствуете, что нуждаетесь в консультации и поддержке, это не свидетельствует о вашей слабости.

Если вы чувствуете, что больше не можете мириться с созданным положением, - это не говорит о том, что вы плохие родители.

Никто не готовит человека к выполнению родительских обязанностей, и если вы испытываете описанные ниже ощущения, то консультации со специалистами помогут вам в решении семейных проблем.

Итак, если:

- ✚ ваши действия постоянно вызывают у детей обиду и протест;
- ✚ вы агрессивны физически и словесно, когда сердитесь на детей;
- ✚ вас удручает, что дети вас не слушаются;
- ✚ действия детей слишком редко отвечают вашим ожиданиям;
- ✚ вы чувствуете, что не способны разговаривать с собственными детьми;
- ✚ вы чувствуете, что явно предпочитаете одного из детей остальным;
- ✚ не стесняйтесь обращаться за помощью. Это нелегко, но пусть вас ободрят тот факт, что многие родители, все-таки сделавшие это, нашли понимание и получили реальную помощь.

Конечно, воспитывать ребенка – нелегкое дело. Мифы об ангельских чистых и кротких созданиях далеко не соответствуют действительности. Дети – не ангелы. Но это – маленькие человеческие существа, и поэтому из всех трудных ситуаций, в которые дети нередко ставят своих родителей, можно и нужно стараться выйти с уважением к их человеческому достоинству, без применения физических наказаний или словесных оскорблений.

**Родителями быть нелегко, но плохо,  
если нелегко от этого нашим детям**