Наказания, сближающие родителя и ребёнка

В статье вы узнаете о наказаниях, вернее об их отсутствии. Наказание – это довольно опасный инструмент воспитания. Потому что под наказанием мы понимаем какое-то действие, которое происходит спонтанно, при высоком эмоциональном напряжении. Решение родитель принимает в моменте злости, гнева, неудовольствия. И для ребенка это сигнал о том, что «ты мне не нравишься», «я не принимаю тебя в таком проявлении», «ты меня, такой ребенок, не устраиваешь». Родитель в эмоциональном порыве говорит ребенку «иди в свою комнату и подумай над своим поведением» или кричит, применяет физические наказания – это все отвергающие способы наказания.

Эти наказания портят отношения с ребенком, и создают эффект «качелей»: «я родителю нравлюсь – я родителю не нравлюсь». Когда мама или папа кричат, отбирают телефон, ребенок чувствует, что он не нравится, и отношения под угрозой. Отношения - то есть, то их нет. Родитель транслирует ребенку – «ты мне не нужен такой, ты мне нужен с «хорошими» поведением и эмоциями». И таким образом наказания не учат детей нести ответственность за свои поступки, а подкрепляют тревожность и отверженность родителями своих детей.



Задача родителей показать ребенку, что отношения (опора на родителя) есть всегда. В жизни же, становясь взрослыми, нас не стукают по попе, не дают подзатыльник, когда мы ошиблись или нарушили правила. Став взрослыми, мы понимаем, что если опоздаем на работу или не выполним что-то в положенный срок, нас ждут какие-то **последствия**. Это может быть штраф или нужно будет сделать что-то снова, исправить. И мы об этом

знаем. Поэтому стоит обратить внимание на это при воспитании детей. Для ребенка безопаснее знать и понимать, что если он нарушит какое-то правило, установленное родителем, то следует определенное, закрепленное договоренностью ребенка и родителя последствие.

Также не стоит ожидать, что дошкольник изначально будет соблюдать все договоренности. У детей дошкольного возраста ещё неразвиты структуры мозга, отвечающие за саморегуляцию. Это означает, что ребенку нужна помощь взрослого, и довольно продолжительное время, для закрепления навыков соблюдения договоренностей.

В статье предлагаем две методики «наказаний»-последствий, которые будут способствовать сближению детей и родителей, и развитию доверительных отношений между ними.

Первая методика «Время вместе».

Если в отношениях с ребенком много протеста, непослушания, то родители могут предположить, что за этим стоит неудовлетворенная потребность в принадлежности и близости. Когда ребенок расшалился, не выполняет какие-то правила, нарушает границы, папа/ мама могут в качестве последствия предложить близость: «вижу, что балуешься, пойдем вместе посмотрим мультик/ фильм, который выберу я сам/сама (посидим рядом, будем обниматься 5 минут)», «нарушил правило, пойдем на прогулку, куда я тебя поведу (покатаемся вместе на велосипеде, поиграем в настольные игры (выбранные родителем))» и т.п.



Таким образом, родитель видя, что ребенок ошибся, нарушил правила или договоренности - приближает ребенка к себе, является опорой, надежным «тылом». Что и создает тот ресурс и безопасность ребенку для познавания мира, желания

выполнять требования и правила, и постепенное обучение нести ответственность за свое поведение и поступки. И так в мягкой форме будут увеличиваться время совместного пребывания, ребенок будет чувствовать, что родитель принимает и любит его разным, а не только с «хорошими» поведением и эмоциями.

Следующая **методика «Сундучок (шкатулка, мешочек, коробка) последствий».**

Здесь нужно подготовить записки, с написанными на них способами «наказания»-последствий. Это могут быть какие-то серьезные домашние дела (не те, которые ребёнок выполняет каждый день, а то, что сложно, трудно, например, отмыть духовку, помыть окна, разобрать шкаф и свернуть вещи), спортивные задания (например, 10 раз отжаться, 15 раз присесть), шутливые (попрыгать на одной ноге 3 раза, прокричать как петух, отгадать какую-то загадку и т.д.), творческие (нарисовать маме какую-то открытку с признанием в любви, придумать для мамы какое-то стихотворение или историю). Можно добавить и задания методики «Время вместе», какое-то совместное время препровождение (идем в кафе вместе с мамой, идем на пробежку вместе с мамой или папой и т.д.).



Важно, чтобы это было разнообразно (последствия в коробке были очень разными). Таким образом ребенок не знает, он сегодня будет пол мыть или он сегодня в кино с мамой пойдет. Чтоб было и что-то легкое, веселое, разряжающее атмосферу, и тогда это превращается в игру. Будут ситуации, когда пол чистый, и когда ребенок спортом займется, и когда вы вместе посмеетесь, поведете время рядом. Это разнообразие создает чувство безопасности. Нет такого, что эта коробка ассоциируется с очень тяжелыми,

неприятными делами. Ребенок знает, что он оттуда может вытащить что угодно.

Можно этот список пополнять расширять, менять (в соответствии с возрастом), чтобы ребенок, действительно, не знал, что его ожидает (и в жизни так бывает). У ребенка появляется ощущение, что он сам выбирает свою судьбу. Да, он выбирает вслепую, только момент выбора в этом есть. Этот способ показывает, что выбор есть, что есть последствия, и вы готовы их внедрять, но они не позиционируют родителя как жесткого, строго тирана, который только заставляет ребенка выполнять сложные сложности, трудные трудности, который призван утяжелять и усложнять ребенку жизнь. Они показывают родителя, как живого человека, который любит, который заботится, только как человек, который внедряет последствия за нарушения определенных границ.

Предлагаем вам, уважаемые родители, поэкспериментировать, попробовать, протестировать эти идеи, и посмотреть, как у вас это работает, и как откликается. Однако, однозначно, вы заметите, что ваши отношения с ребенком улучшатся, и ситуаций конфликта и нарушений правил станет меньше. Потому что дети в безопасных отношениях готовы следовать за своим родителем, готовы соблюдать правила. Благодаря этим методикам удается укрепить эмоциональную связь родителя с ребенком.



Подготовил педагог-психолог Рифель М.Л.