

## Правила для родителей

Как бы сильно родители ни любили своих детей, иногда им приходится прибегать к наказаниям. Ведь потакавая ребенку, вы рискуете воспитать безответственного подростка, который будет считать, что ему все дозволено. Главное, не перегнуть палку и не навредить детской психике. Как конструктивно наказывать ребенка?

### 10 правил для родителей

**Будьте последовательны.** Применяйте одни и те же дисциплинарные воздействия на ребенка, когда он ведет себя неправильно. Не стоит произвольно изменять правила поведения или наказание без четкого на то основания. Не игнорируйте проступки детей, даже если вам трудно что-то с ними сделать.

**Определите четкие границы.** Дайте ребенку представление о том, как можно себя вести, а как – нельзя, с самого раннего возраста путем установления четких границ дозволенного.

**Соотносите наказание с проступком.** Маленькие шалости или впервые совершенный проступок заслуживают лишь предупреждения, а вот преднамеренное неуважение или агрессивное поведение потребуют уже серьезной реакции. Имейте в виду, что дети не идеальны и учатся на ошибках, однако они должны понимать, что их плохое поведение недопустимо.

**Не наказывайте долго.** Ребенок потеряет связь между проступком и запретом на просмотр телевизора, если тот будет длиться две недели. Наказание должно быть кратковременным, но эффективным.

**Будьте спокойны.** Если вы постоянно злитесь и поднимаете голос на детей так часто, что это уже стало обычным явлением, ваш гнев уже не будет на них действовать. Получается, что вам нужно будет кричать еще громче, чтобы они вас заметили.

**Выступите единым фронтом с супругом.** Согласуйте с мужем/женой общие правила поведения и наказания для детей. Ребенок быстро понимает, что один из родителей может его простить, и начинает манипулировать им. Отсутствие согласия может вызвать проблемы не только с отпрыском, но и в ваших отношениях с супругом.

**Будьте положительным образцом для подражания.** Никогда не забывайте, что дети учатся, глядя на вас. Сделайте усилие, чтобы быть вежливыми, трудолюбивыми, честными, и, возможно, причин для наказания станет меньше.

**Не забывайте поощрять за хорошее поведение.** Дисциплинарное воздействие – лишь часть воспитательного процесса. Помимо наказания за проступки тратьте время на то, чтобы вознаградить такое хорошее поведение, как доброта, терпение, аккуратность, трудолюбие.

**Рассказывайте о своих ожиданиях.** Важно, чтобы ребенок знал, что вы считаете хорошим и плохим поведением, а также понимал, какими будут последствия за нарушение правил. Если он уже достаточно взрослый, то может сам выбрать награду за хорошее поведение, если это уместно.

**Учитывайте возраст и темперамент ребенка.** Нет двух совершенно одинаковых детей. Поэтому нельзя воздействовать одними и теми же дисциплинарными методами на трехлетнего и семилетнего ребенка. Если у вас подрастает маленький меланхолик, то угрозы могут нанести вред его психологическому здоровью.

**Наказывать или нет ребенка за случайные проступки? Способы конструктивного и лояльного наказания**

**Лишение приятного.** Если ребенок получил плохую оценку за то, что не сделал домашнее задание, можно ограничить доступ к видеоиграм на выходные. Важно лишать именно привилегий, а не основных потребностей. Лишение телевизора или встречи с друзьями – это одно, но лишение сна или отказ кормить – это уже жестокое обращение.

**«Исправительные работы».** Взрослые за нарушение правил расплачиваются штрафами или общественными работами. Почему бы вам не перенести подобную практику на ребенка? Если он сознательно рисует на столе, пусть отмоет его. Только не переусердствуйте. В идеале труд должен восприниматься как благо, а не как наказание.

**Тайм-аут (перерыв).** Ребенку предлагают посидеть в отдельной комнате или на кресле в тихом уголке и подумать над своим проступком. Постарайтесь найти такое место, где нет телевизора, игрушек или компьютера. Нельзя запираť его в темной комнате, чтобы не нанести вред психике. Количество времени, проведенное в тайм-ауте, зависит от серьезности «правонарушения» и возраста ребенка. Общее правило: примерно одна минута на каждый год.

**Личное извинение.** Просить прощение у того, кого он обидел, не просто конструктивное наказание для ребенка, но и подготовка к взрослой жизни. Если ребенок оборвал цветы на соседской клумбе, заставьте его принести извинения. Для дополнительного эффекта пусть ребенок в субботу поможет привести клумбу в порядок.

**Игнорирование.** Дети часто балуются, чтобы привлечь внимание взрослых. Не следует поддаваться на провокацию. Объясните ребенку, что если он продолжит вредничать, то вы не будете с ним разговаривать. В случае затяжной истерики можно выйти из детской, перестав общаться с малышом до прекращения скандала. Будьте осторожны, ведь длительное лишение родительской любви превращается в пытку. Читаем также: как реагировать на капризы ребенка

**Проверка на собственном опыте.** Позвольте ребенку убедиться в справедливости ваших требований на собственном опыте. Бегал по лужам – в результате хлюпающий нос и постельный режим. Но следует знать меру с последствиями негативных действий, чтобы ребенок не причинил себе настоящий вред.

**«Временный арест».** Если подросток совершил серьезный проступок, можно ограничить его общение с приятелями: не пускать на день рождения или вечеринку. Нельзя применять этот вид конструктивного наказания постоянно, так как в подростковом возрасте очень важны доброжелательные отношения со сверстниками.

**Сказка вместо наказания.** Чтобы освоить правила поведения, читайте ребенку сказки, которые позволят ему понять и почувствовать, что и у других встречаются такие переживания и проблемы. Через сказочные образы детям предлагаются выходы из сложных ситуаций, пути разрешения конфликтов. В конце каждой истории герой (а значит, и ребенок) понимает, что так поступать больше нельзя.

Воспитатель Сезева Е.Ю.