

## Детские наказания: 4 «можно» и 8 «нельзя»

Обойтись совсем без наказаний мечтает каждая мама, но порой одних объяснений и убеждений оказывается недостаточно. Какие виды наказаний допустимы, а к каким нельзя прибегать ни при каких обстоятельствах?

### Правила кнута

Многое зависит от ребенка: наказание, которое для одного может стать травмой на всю жизнь, другой даже не заметит. Но есть принципы, которых стоит придерживаться всем родителям.

- **Если без наказания можно обойтись, не наказывайте ребенка**  
Если вы видите, что ребенок и так испытывает чувство вины и раскаяние, наказание излишне. Иногда достаточно того, чтобы малыш понял причину вашего недовольства его поведением.
- **Наказание должно быть соразмерно проступку**  
Взвешивайте проступок и наказание, которое за ним последует. Несоразмерно тяжелое наказание может привести к обратному результату – ребенок обидится, ожесточится и не испытает никакого раскаяния.
- **Наказание должно быть однократным и иметь конкретные сроки**  
Если вы однажды уже наказали ребенка за его шалость, не стоит снова и снова возвращаться к этой теме. Если за плохое поведение вы уже лишили ребенка просмотра любимых мультфильмов, не стоит добавлять к этому новые «санкции». Лучше обговорить, какой конкретный срок имеет назначенное вами наказание, и строго его придерживаться.
- **Нельзя наказывать за случайные проступки**  
Наказания заслуживают только намеренные проступки. После случайной оплошности достаточно объяснить, какие эмоции вы испытываете по этому поводу.
- **Наказание должно следовать сразу за проступком**  
Отложенные наказания имеют слабое – если не сказать обратное – воспитательное воздействие. Ребенок не понимает, за что его наказывают.
- **Объясняйте!**  
Не забывайте подробно объяснять, что именно вызвало ваше недовольство и почему наказание будет именно таким. Часто дети просто не понимают правил поведения, и нарушают их по незнанию.
- **Говорите ребенку о том, что вы его любите**  
Главное: после наказания не забудьте еще раз сказать ребенку, что вы недовольны не им самим, а его поведением. Но вы все равно очень его любите и надеетесь, что проступок больше не повторится.

### Самые безопасные наказания:

- **Лишить любимого занятия.** Это может быть просмотр мультфильмов, прогулка, игра, визит в гости. Главное – не устанавливать чрезмерные сроки наказания.
- **Дать исправить последствия своих шалостей.** Это может быть очень эффективным: промучившись с оттиранием пятна на диване, ребенок в следующий раз постарается быть аккуратнее.
- **Дать подумать и сделать выводы.** Важно, чтобы ребенок мог рассказать, в чем именно был не прав и почему постарается больше так не поступать.

- **Полезная работа по дому.** Дополнительная домашняя работа может стать хорошим уроком – особенно, если проступок ребенка связан с неряшливостью или небрежностью.

#### **Как наказывать нельзя:**

- недопустимо любое физическое воздействие;
- оскорбление и унижение;
- повышение голоса;
- игнорирование;
- запугивание;
- демонстративное лишение внимания;
- наказания в присутствии посторонних людей;
- лишение еды, питья, сна, одежды и других первичных потребностей.

**Когда наказание осталось позади, не забудьте о примирении и объятиях. Подчеркните, что вы по-прежнему любите ребенка и искренне надеетесь, что наказания в вашей семье больше не понадобятся.**