**«Как не оказаться в ловушке наказаний»**

**(консультация для родителей)**

**Педагог-психолог Смирнова Я.А.**

**«Как не оказаться в ловушке наказаний».**

Основной минус наказания как 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 научит тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Например, наказание может ясно сказать ребенку, что нельзя бить младшего брата. Старший начал бить 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: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!» Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу – может, идея, инструмент, к которому приходится прибегать, не так-то хорош?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение 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, ругани – дети же учатся в первую очередь у взрослых.

Если родители хотят решить проблему конфликтов и постоянных ссор у детей, то наказаний, даже раздаваемых щедро и справедливо, недостаточно. Наказание лишь скажет ребенку, что, например, драться нехорошо и этого делать нельзя. Только внимание к положительному противоположному драки решит проблему.

**Положительное противоположное** – это поведение, способ действия, обратные неправильному поведению. Так, например, для драки положительное противоположное – мирная и совместная деятельность; для постоянного вмешательства в телефонный разговор – самостоятельная игра в своей комнате на протяжении всего разговора матери по телефону.

Важно, решая проблему, обращать внимание на ее положительное противоположное, учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.

**Факторы, обуславливающие плохое поведение:**

1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду не бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение, которое будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями, т.е. положительное противоположное.

2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.

Дети нуждаются в контроле и внимании со стороны взрослых. Исследования ясно показывают, что детское поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка меньше следят.

3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.

Часто, когда речь идет про последствия, в голове возникает слово «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказаний как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Не получится наказывать за каждое неправильное поведение – обнаказываешься. Вот и получается: сначала родители могут не замечать, а затем десятки раз делают замечания, потом, рассердившись, наказывают – и выходит, что никакой последовательности нет. Более того, когда в семье преобладают наказания, а не поощрения и похвала, поведение ребенка гораздо хуже.

4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, обсуждать, находить компромиссы.

Способность увидеть интересы ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то – это способность поставить себя на место другого человека, в данном случае собственного сына или дочери.

**«Что делать вместо наказаний»**

**(памятка для родителей)**

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

**2. Определить для проблемного поведения положительное противоположное (сын через определенное время уступает 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 материальные поощрения, наклейки, жетоны, очки и пр.**

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