В нашей стране физические наказания до сих пор являются обычной практикой. Существует доста- точно много родителей, которые искренне считают, что физические наказания – наиболее эффективный и быстрый способ воспитания. Некоторые из них считают себя обязанными принимать такие меры ради ребенка, хотя часто сами расстраиваются после наказаний. (Так часто можно услышать от родите- лей: «Бью и плачу»). Конечно же, во многих случаях при физических наказаниях дети не получают серь- езных травм, однако даже в таких случаях, наказа- ния всегда имеют те или иные психологические по- следствия.

# Последствия «обычных» физических наказаний:

* Довольно часто «обычные» физические наказа- ния приводят к физическим травмам у ребенка в связи с тем, что родители могут потерять контроль над собой и в этом состоянии не соизмеряют силу наказания, иногда нанося ребенку серьезные трав- мы.
* Ребенок привыкает к «мягким» наказаниям, например, шлепкам, особенно, когда они входят в повседневную практику. Наказания перестают кор- ректировать его поведение, что приводит к необхо- димости постоянно увеличивать силу физических воздействий – это в свою очередь приводит к нане- сению тяжелых физических повреждений ребенку и психологической травмы. Также с усилением нака- заний растет чувство беспомощности и отчаяния у родителя.
* Наказание всегда имеет более широкий диапазон воздействия, чем представляется родителям. Напри- мер, угроза применения ремня из-за полученной двойки может привести к кратковременным пози- тивным результатам (ребенок выучит уроки), но наверняка вызовет негативное отношение к учебе в целом, склонность скрывать свои проблемы в шко- ле, а также может способствовать повышению агрессивности.
* Физические наказания не позволяют добиться устойчивых положительных изменений в поведении ребенка, более того, в перспективе приводят к более значимым нарушениям, например, нарушению эмо- циональных отношений с родителями, искажению самооценки ребенка.
* Когда ребенка наказывают физически, он полу- чает от значимых для него людей следующую ин- формацию о том, что:

## Люди, которые вас больше всего любят – это те, которые вас бьют.

* ***У вас есть право бить других членов семьи.***
* ***Вы можете применять физическую силу по от- ношению к другим, когда другие методы не дей- ствуют.*** (Например, нет более нелогичной картины, чем мать, шлепающая своего ребенка со словами:

«Драться нехорошо!». Вряд ли ребенок поймет, что агрессия не лучший способ установления связей с миром, если этим способом пользуются его родите- ли, пытаясь доказать ему неправоту или добиваясь послушания)

* Многие дети, которых в детстве били родители, вырастая, сами начинают применять физическую силу по отношению к родителям. Статистика гово- рит о том, что каждый второй ребенок, которого се- рьезно били родители, в свое время сам ударит ро- дителя.

Для детей прямыми ***психологическими послед- ствиями*** физических наказаний в семье являются выраженные негативные эмоции: страх, тревога, растерянность, беспокойство. Отсроченные во вре- мени последствия в основном выражаются в за- держке психического развития, появлении различ- ной неврозоподобной симптоматики: расстройствах сна, аппетита, повышенной тревожности, усилении проявлений гиперактивности.

У многих детей, которых физически наказывали, появляется энурез, энкопрез, различные тики, ноч- ные страхи и т.п.

Подростки склонны давать отчетливые про- тестные реакции на наказания родителей, типичны также уходы из дома, поиск поддержки в асоциаль- ных компаниях, иногда суицидальное поведение.

# Применяя наказание, необходимо помнить:

* **Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психическому.** Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Наказывающий не должен забывать о том, что нель- зя травмировать психику ребенка. Наказание долж- но тормозить социально не одобряемые нормы по- ведения.
* **Если есть сомнение, наказывать или не нака- зывать, - НЕ наказывайте.** Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нереши- тельны. Никакой «профилактики», никаких наказа- ний «на всякий случай»!
* **За один раз - одно наказание.** Даже если про- ступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть только одно, за все сразу, а не по одному - за каждый.
* **Наказание - не за счет любви**: что бы ни случи- лось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.
* Срок давности: **лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.** Иные, чересчур последова- тельные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, сломал), забывая, что даже в суро- вых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения.
* **Наказан - прощен.** Инцидент исчерпан. Страни- ца перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь снача- ла!
* **Без унижения!** Что бы ни было, какая бы ни бы- ла вина, наказание не должно восприниматься ре- бенком как торжество нашей силы над его слабо- стью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в об- ратную сторону!
* **Ребенок не должен бояться наказания.** Не наказания он должен страшиться, не вашего гнева, а вашего огорчения.
* **Всегда соблюдать позицию «Я взрослый».** Взрослый должен уметь справляться со своими им- пульсами, так как вероятность несправедливости при спонтанном наказании очень велика.
* **Важно придерживаться правила:** можно выра- жать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
* Помните, что **самое эффективное воспитание – это воспитание личным примером.** Если родители наказывают ребенка за то, чего не исполняют сами, это вызывает у него протест и порождает чувство неуважения к ним.

# Наказываем «по науке»

***Метод естественных последствий*** – один из ви- дов наказания, исходящий от самой жизни.

К примеру, ребенок облился водой – не стоит его немедленно переодевать, он запомнит неприятные ощущения и в следующий раз будет осторожнее. Ребенок ломает игрушки – не спешите покупать но- вые, скука заставит его задуматься о том, стоит ли так относиться к своим вещам. Если ребенок на про- гулке испачкал одежду, он должен либо сам приве- сти ее в порядок, либо пропустить следующую про- гулку. В школе получил двойку, придется затратить свое время, которое могло быть свободным, на ис- правление оценки.

*Главное при использовании этого метода – еди- ногласие родителей и последовательность.*

Необходимо помнить, что метод естественных по- следствий имеет свои ограничения:

* естественные последствия не должны угрожать жизни и здоровью ребенка, они должны «по весу» соответствовать сделанному;
* естественные последствия не должны быть силь- но отдалены во времени (чем младше ребенок, тем быстрее должны наступать последствия, иначе ме- тод не сработает);
* естественные последствия должны быть понятны ребенку, доступны для предотвращения или исправ- ления, соответствовать возрастному восприятию ребенка;
* естественные последствия должны быть действи- тельно естественными и служить уроком, ребенок должен знать, что их можно было избежать при условии правильного поведения, действий;
* нельзя торжествовать и злорадствовать, когда естественные последствия наступили, несмотря на все Ваши предупреждения.

Обязательно помогите ребенку все исправить, когда он в полной мере усвоил урок, преподанный жиз- нью. Цель наказания – приобретение жизненного опыта, а не физическое или психологическое наси- лие над ребенком.

## Наказание словом

Ругать – обычно подразумевается повышение голо- са, крик. Кричать имеет смысл, когда ребенок под-

вергает свою жизнь опасности или его действия угрожают жизни других.

В остальных случаях крик родителя означает:

* выброс негативных эмоций на детей,
* бессилие и педагогическую беспомощность,
* эмоциональное выгорание.

## Изоляция

Изоляция – часто применяемый способ наказания, когда ребенок выводится из игры, деятельности или группы сверстников на определенное время.

Изоляция должна быть организована следующим образом:

* выделить специальное место, которое находится в поле зрения взрослого,
* необходимо оговорить с детьми время изоляции (пока пересыпается песок в часах или движется стрелка, временной промежуток зависит от возраста ребенка: от 1 минуты до 5)
* во время изоляции ребенок, наблюдая стрелку, успокаивается и отдыхает, если переутомился. В итоге изоляция из наказания перерастает в способ, помогающий справиться со своими эмоциями.

## Лишение приятного

У каждого ребенка есть свои предпочтения, ко- торые в этом случае надо хорошо знать. Хорошо иметь традицию совместных дел взрослых и детей. Отказ ребенку в праве участвовать в таком деле – ощутимое наказание.

Оценка себя как плохого или хорошего родителя может влиять на методы воздействия на ребенка. Изменение представлений о себе как о родителе на когнитивном и эмоциональном уровнях, осознание того, что можно быть «достаточно хорошей», а не идеальной матерью, а также границ своих

возможностей улучшает взаимодействие с ребенком, позволяет избежать жестких шаблонов и оценок

себя и ребенка.

Сайт: [www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru/)



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи

**Последствия физических наказаний детей**

***родителям, у которых есть дети…***

