**Наказание ты мое!**

Как родители наказывают ребенка? Некоторые предпочитают карательные меры: шлепают малыша по попе, ставят его в угол, ругают. Другие придерживаются философии лишений - отказывают в вечерних мультиках или в любви и общении. Когда взрослые пытаются поделить наказания на "хорошие" и "плохие", большинство из них склоняется к тому, что физические наказания - это очень плохо и что лучше объявить малышу бойкот...

На самом деле психологическая травма, которая наносится ребенку наказанием, определяется не формой вашего воздействия, а тем, что оно значит в контексте ваших отношений. Если малыш уверен в вашей любви и своей "правильности", то даже сильный шлепок, полученный от усталой и раздраженной мамы, не причинит ему серьезного вреда, поскольку имеет сиюминутное, эпизодическое значение. В то же время если вы придерживаетесь мнения, что наказание - это не ваш метод, но при этом подсознательно считаете ребенка неинтересным, слабым, недостойным внимания и любви, то через некоторое время у него сформируется твердое убеждение в том, что он плохой и никому, кроме вас, не нужен. И тогда простая фраза, сказанная в минуту отчаяния: "Как же ты мог так поступить!" - будет означать, что в нем разочаровался единственный человек, которому он был дорог.

Конечно, все это не значит, что шлепать полезно, а осуждать вредно. Главное, воспитывая ребенка, вы должны заботиться о том, чтобы в своих поступках и отношениях с людьми у него были определенные ориентиры, а это зависит не от того, когда, как и за что вы его наказали, а от того, какой опыт он вынесет из отношений с вами.

**Почему это происходит?**

Чаще всего на вопрос: "Почему вы наказываете своего ребенка?" - родители отвечают: "Воспитываю" или "Срываюсь".

Обычно такие срывы происходят в момент, когда вы чувствуете себя уставшей, обессилевшей или если у вас долго копилось раздражение на малыша. Когда же в переполненную чашу попадает последняя капля, ребенку достается шлепок или окрик. Насколько это вредно? Если малышу уже исполнилось два с половиной года, если вы не злоупотребляете своей властью, не шлепаете его по каждому поводу и это наказание не слишком пугает его, то в некотором смысле оно может оказаться даже полезным. Дело в том, что в этом возрасте ребенок уже начинает понимать, что делает что-то не то, но самостоятельно остановиться может не всегда. Например, он чувствует себя плохо из-за того, что топает ногами на бабушку, кусает соседа по песочнице или выкрикивает обидные слова, но справиться с собой не в состоянии. Ему нужна ваша помощь, но какая? Спокойные слова он вряд ли сейчас услышит. Взять его за руку и попытаться увести тоже не всегда возможно (хотя бы потому, что вы сами возмущены поведением любимого чада и вам сложно сохранять спокойствие). В этом случае какой-нибудь резкий звук или движение (окрик, шлепок по столу или по попе) подействуют на малыша отрезвляюще. Он остановится, и с ним уже можно будет разговаривать.

Наказание может быть полезным и в том случае, если ребенок решил проверить границы дозволенного и выяснить, до какого предела вы позволите ему дойти. Поскольку малыш еще плохо ориентируется в мире, родители должны показывать ему черту, переступать которую не стоит. Но если взрослые не решаются что-то запрещать ребенку или в чем-то ограничивать его, малыш будет добиваться их реакции любыми способами, иногда решаясь на самую крайнюю меру, выводя их из себя своим поведением.

Вспышки гнева и наказания могут помочь и в том случае, если вы сдерживаете свое раздражение на малыша из лучших побуждений. Нереализованная агрессия не исчезает и создает напряжение в отношениях. Малыш чувствует надвигающуюся грозу и интуитивно хочет, чтобы она скорее прошла и на небе снова засияло солнышко. Некоторые дети (особенно те, кто уже изучил мамин характер) совершают мелкие хулиганства специально, чтобы спровоцировать вас на наказание сейчас и не дожидаться страшной развязки под названием: "Моему терпению пришел конец".

В любом случае наказание - не лучший и не единственный выход из ситуации, но никакой катастрофой это не грозит, если не становится нормой взаимоотношений с малышом. Гораздо больше вреда могут принести наказания, к которым родители прибегают сознательно, стремясь воспитать в ребенке те или иные качества. В этом случае взрослые чувствуют себя абсолютно правыми и искренне уверены в том, что если кому-то и нужно изменить поведение, то, конечно, малышу.

Довольно часто родители наказывают ребенка, стремясь, чтобы он не повторил свой проступок в дальнейшем. При этом их рассуждения вполне логичны: в сознании малыша плохой поступок свяжется с неприятными последствиями, и, чтобы избежать неприятностей, он будет вести себя как подобает. В этом рассуждении есть один недостаток: вряд ли вам удастся найти ребенка, который пришел в этот мир, чтобы сознательно всем навредить. Скорее всего он ведет себя так потому, что не совсем понимает, что можно, а чего нельзя, или не в состоянии выполнить ваши требования. А может быть, таким образом он хочет что-то сообщить вам, но вы не реагируете на его более "мирные" сигналы. Кстати, иногда родители сами провоцируют хулиганское поведение малыша, подсознательно видя в этом лихость и незаурядность.

Вне зависимости от того, наказываете вы ребенка или нет, помните: если он растет в семье, где соблюдаются взаимные договоренности и интересы, но при этом каждый чувствует себя свободным, малыш обязательно постарается сохранить этот стиль отношений, налаживая связи с другими людьми.

**Чувство вины**

И все же это произошло - вы сорвались, накричали, шлепнули малыша по попе и, услышав в ответ громкий рев, увидев в глазах обиду и испуг, начали обвинять себя в том, что поступили недостойно. Почему это происходит? В нашем сознании существует образ некой супермамы, которой очень хочется соответствовать. Чтобы избежать мучительного чувства вины, постарайтесь понять, что этот образ прекрасен, но совершенно нереален и никогда не сможет вписаться в обычную жизнь обычной женщины. Можете ли вы представить, что происходит у супермамы в жизни, устает ли она и как справляется с усталостью, бывают ли у нее нелады с мужем, куда исчезает на это время ребенок и, наконец, что она говорит, когда видит, как ее чадо сосредоточенно пересыпает сахар из сахарницы в кастрюльку с супом?

**Как влиять на ребенка?**

До тех пор пока малышу не исполнится 2-2,5 года, наказывать или ругать его почти бессмысленно, потому что единственный урок, который он может из этого вынести, что он плохой и его никто не любит. В этом возрасте ребенок еще не выделяет себя из мира и не может отвечать за свои поступки, потому что не понимает, кто их совершает. Нам, взрослым, это кажется невероятным, поскольку мы плохо помним этот период нашей жизни. Тем не менее, когда малыш видит результат своей деятельности (например, порезанную клеенку), он до конца не осознает, как это произошло: то ли он что-то делал ножом, то ли нож набросился на скатерть, то ли клеенка порезалась сама. В этом возрасте вы можете научить ребенка управлять собой и окружающими его вещами только через разумные, ясные запреты и ограничения.

Кстати, если непоправимое уже произошло, вам совсем не обязательно сдерживать свои чувства по этому поводу. Главное - направлять их не на малыша, а на судьбу ("Боже мой, моя клеенка!"). Так вы почувствуете себя гораздо лучше и будете избавлены от последующего чувства вины за то, что обрушились на несмышленого малыша. А сам виновник, чувствуя, что в мире все в порядке, поскольку он по-прежнему хороший и его любят, еще и пожалеет маму, которую постигла такая утрата.

Ребенок 2,5-4 лет начинает осознавать свою отдельность от мира, и вместе с этим к нему неизбежно приходит осознание авторства своих поступков. В этом же возрасте малыш понимает, что какие-то события и поступки радуют окружающих и считаются хорошими, а какие-то - огорчают, раздражают и считаются плохими. Однако, несмотря на то что понимание уже пришло, способность управлять своим поведением еще недостаточно сформировалась. Кроме того, ребенок не может принять на себя всю ответственность за то, что совершает, поскольку в таком случае сойдет с ума от чувства вины, которое будет преследовать его на каждом шагу. Обычно на этом этапе жизни у детей появляется некий "заместитель", который творит все те ужасы, которые сводят родителей с ума. Именно это позволяет ребенку освободиться от чувства стыда, поскольку большую часть того, что происходит, совершает кто-то другой.

Постарайтесь поверить в то, что малыш не обманывает вас, утверждая, что это "нахулиганила белочка". Дело в том, что он еще легко путает фантазию с реальностью и ему действительно кажется, что это совершил кто-то имеющий к нему отношение, но не он сам. Однако независимо от того, о ком идет речь (о ребенке или мифической белочке), ваша задача - понять, почему малыш так поступил. Расспросите его, порассуждайте вместе с ним, объясните, почему этого делать не стоит, или помогите исправить ситуацию. Кстати, если ребенок не боится вашего гнева или осуждения, то, скорее всего, охотно с вами поболтает...

Также не забывайте, что в этом возрасте дети часто поступают наперекор родителям. Не потому, что злятся на вас или не считаются с вами, просто им нужно почувствовать свою независимость, свои возможности и их границы. Если вы начнете их за это "преследовать", то начнете войну, в которой не будет победителей. Лучше постарайтесь превратить это в игру или отнеситесь как к досадной неприятности, которая со временем исчезнет.

Ребенку 4-6 лет все еще трудно контролировать свои поступки, хотя он почти всегда может их анализировать. Но даже если он понимает, что чего-то делать не стоит, иногда у него не хватает сил сдержаться, и тогда, поступив неправильно, он начинает мучиться чувством вины, которое, кстати, отлично знакомо и вам. Ситуация осложняется тем, что в этом возрасте малышу начинают открываться тонкости человеческих отношений и он обнаруживает, что однозначных "хорошо" или "плохо" не существует и очень многое зависит от ситуации. Так, например, он понимает, что обманывать нехорошо. Но при этом слышит, как вы уверяете бабушку, что все в порядке, а только что жаловались соседке на неприятности... Если вы хотите воспитать нормального ребенка, помогите ему адаптироваться в этом мире и постарайтесь объяснить, что, где, почему нельзя делать и, соответственно, что, где, с кем можно и нужно.

После шести лет ребенок обретает возможность контролировать себя и останавливать свое "неправильное" поведение. Этот навык стоит поощрять и тренировать, постепенно передоверяя малышу контроль за совершаемыми им поступками. Для этого договаривайтесь с ним, спрашивайте, готов ли он сам со всем справиться, и не торопитесь нагружать слишком большой ответственностью. Помните, что полностью отвечать за свои поступки он сможет только в 18-20 лет, а сейчас ваша задача помочь ему научиться это делать, а не требовать, чтобы он вел себя как взрослый. Не забывайте, что самым сильным оружием по-прежнему остаются разумные ограничения, о которых можно договориться с ребенком, учитывая его возможности и желания.

**Ругать или не ругать?**

Когда вы видите, что малыш переживает по поводу совершенного, не стоит усугублять эти чувства. Лучше попробуйте поддержать его. Если ошибка действительно была совершена, не надо убеждать ребенка, что все в порядке и он поступил правильно. Главное, чтобы он понял, что дело более-менее поправимо, что он - человек, который может ошибиться, но в причинах этого нужно разобраться и в следующий раз сделать по-другому. Осознав это, малыш быстрее научится относиться к себе и своему поведению критически и адекватно. Если же он не понимает, что, например, отобрав или сломав чужую игрушку, он совершил нечто предосудительное, вы должны серьезно задуматься. Возможно, воспитывая ребенка, вы так боялись огорчить его сообщением о том, что он в чем-то не прав, что теперь малыш не готов признавать этого, совершая проступки. Не исключено также, что вы перегнули палку, осуждая и призывая ребенка к ответу, и теперь, чтобы избежать слишком сильного чувства вины, он подсознательно решил отказаться от него раз и навсегда.

**Немного о родителях**

Случается, что родители злятся на ни в чем не повинного малыша. Отчасти это объясняется тем, что ребенок может раздражать родителей не только, когда он в действительности провинился. Досада на маленького человечка дает себя знать, если вы устали или вынужденно отказались от какого-то интересного занятия или встречи, потому что вам не с кем было его оставить. Довольно часто в таких ситуациях родители не могут признаться себе в причине злости и, чтобы оправдать свое поведение, специально провоцируют ребенка на проступки или просто придираются к нему по мелочам, чтобы отвести душу.

Если вы не в состоянии контролировать себя, постарайтесь хотя бы не пугать малыша силой своих эмоциональных реакций (гневом, огорчением, разочарованием). В противном случае он будет бояться вас, начнет скрывать то, что послужило причиной вашей вспышки, и вы лишитесь возможности вовремя помочь ему и чему-то научить. Помните: если вы недовольны и злитесь на ребенка, это может происходить вовсе не потому, что он сделал что-то не так. Вы и малыш - это два человека, и, если один злится на другого, это всегда вызвано чьей-то ошибкой. Возможно, что эта ошибка - ваша.

# Статья Марии Андреевой