

## Как воспитывать ребенка без физического наказания

Иногда родителям нелегко сдержаться, чтобы не шлепнуть ребенка, не задумываясь, по привычке. Какое же поведение ребенка может привести к физическому наказанию:

- ✓ не слушается, дерется, ведет себя вызывающе;
- ✓ врет;
- ✓ ворует;
- ✓ не выполняет домашних обязанностей;
- ✓ ломает игрушки, портит вещи;
- ✓ капризничает во время еды, при отходе ко сну;
- ✓ надоедает, пристает, требует;
- ✓ делает все медленно;
- ✓ ноет, хнычет

Однако, наказывая, мы ожидаем увидеть у ребёнка раскаяние и желание исправиться, но вместо этого видим совсем другие чувства:

- Возмущение, обиду: «Это несправедливо. Я же не виноват».
- Мсть: «Они выиграли сейчас, но я с ними потом поквитаюсь».
- Протест: «Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по – своему».
- Изворотливость: «В следующий раз я постараюсь не попасться».
- Снижение самооценки: «Я плохой, я не могу решать сам за себя, за меня всегда должны решать другие».

*И в ваших силах, уважаемые родители, не наказывать физически ребёнка, а изменить ситуацию так, чтобы ему незачем было вести себя неправильно!*

**Пример:** ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

**Предложение:** не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите ребенку как минимум 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Выразите свои теплые чувства ребенку – улыбнитесь, обнимите, просто погладьте его.

**Пример:** отец шлепает свою двухлетнюю дочь, чтобы она «не лезла на кухне, куда не следует».

**Предложение:** не предъявляйте ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям. Присматривайте за малышом в опасных ситуациях, пока она не достигнет возраста 6-7 лет, когда сама сможет оценить степень опасности.

**Пример:** ребенок обманывает.

**Предложение:** вы должны понять, что ребенок не родился лгуном, и у него должны быть причины для вранья.

**Пример:** «Меня ужасно раздражает, когда мой сын громко рассказывает свои новости».

**Предложение:** если поведение ребенка все-таки вызвало у вас раздражение, гнев, то не обязательно они должны выливаться в физическое наказание. Используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до десяти, расслабление мышц.

**Пример:** ребенок толкается и возится до тех пор, пока его не отшлепают. Тогда он успокаивается.

**Предложение:** ребенок может привыкнуть реагировать только на физическое наказание. Попробуйте применить меры дисциплинарного воздействия.

**Внимание!**

**Перед тем, как поднять руку на ребенка**

1. Подумайте, не требует ли вы от него слишком многого?
2. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и подумайте, отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется?
3. Может быть, поступок ребенка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок попал в трудную ситуацию?

Если вы не понимаете причин неправильного поведения ребенка, обратитесь за разъяснениями к специалистам. И помните! Ребенок нуждается не в физическом наказании, а в поддержке и помощи со стороны родителей.

\*\*\*