**Основы воспитания**

Наказание и поощрения, как основные методы воспитания, преследуют конечную цель благо ребенка. И то, и другое должно быть продиктовано родительской любовью и заботой. Однако не все родители задумываются о том, какие именно проявления любви они могут предоставить ребенку, в каких он нуждается, а руководствуются своими представлениями. Каждый родитель желает ребенку блага и счастья, но не каждый знает, как это сделать, и поступает чаще всего так, как поступали с ним его собственные родители, либо – наперекор им – прямо противоположно.

**Отношение к детям и к людям вообще может быть двоякого рода: условное и безусловное**

При рождении любимого и желанного младенца мать испытывает к нему безусловную любовь: за то, что он есть, что он родился. Это нормальное чувство радости. Условное отношение, так же необходимое человеку для дальнейшей жизни в социуме, начинается тогда, когда он превращается из младенца в ребенка: к нему начинают предъявлять первые требования и воспитательные меры, что происходит примерно к году. Им не только восхищаются за то, что он есть, а уже начинают оценивать его поступки.

Любое воспитание возможно только на фоне безусловного положительного принятия ребенка.

Это означает, что даже при наказании ребенок не лишается родительской любви и поддержки. У него должна быть уверенность, что его поймут и простят (см. Прощение), а его поступки будут рассматриваться отдельно от его личности.

К сожалению, в большинстве случаев при наказании ребенок чувствует себя целиком отвергнутым; за критикой его отдельных поступков он чувствует непринятие его в целом. Родители зачастую используют такие эпитеты: «Ты хулиган», «Ты ничтожество», «Зачем я только тебя родила?».

Существует более конструктивный и эффективный вариант критики, когда критикуют только отдельные проступки ребенка, сообщая при этом какой эмоциональный удар он нанес вам своим поведением: «Сегодня ты сделал мне очень больно тем, что обидел бабушку», «Я расстроен твоим поведением в школе, и мне было очень стыдно слушать про тебя и твое поведение». С таких фраз гораздо легче начать разговор и выяснение причин поведения ребенка. А главное – в них не звучит оскорбления, на которое хочется ответить тем же.

**Кнут и пряник**

Если рассматривать взаимодействия людей схематично, то наши обращения друг к другу можно классифицировать как положительные, отрицательные или никакие (безразличные). (В дальнейшем мы будем называть единицу взаимодействия поглаживанием.) Последнее – самое неприятное, чего мы стараемся избежать. Лучше ругаться, чем не разговаривать. Лучше ненависть, чем безразличие. Главное – не остаться с «пустыми руками».

Дети для роста и развития нуждаются как в положительных, так и в отрицательных поглаживаниях. Как правило, мы хвалим детей гораздо реже, чем наказываем. Если ребенок ведет себя хорошо, то родители не обращают на него внимания, а если плохо – то наказывают. И тогда ребенок любым способом пытается обратить на себя внимание родителей, пусть даже негативное. Порой дети становятся «неблагополучными» из-за невозможности каким-либо способом получить внимание и одобрение родителей.

Но если существует хоть какая-то возможность получить положительные поглаживания, ребенок находит окольные или манипулятивные пути для этого. В своей психотерапевтической практике я встречала родителей, недоумевающих по поводу неравномерного поведения ребенка. Это был прилежный второклассник, который приносил домой только отличные оценки. Поначалу вся семья была рада, а вскоре стала воспринимать это как должное. У ребенка пропал интерес к учебе, и он неожиданно принес несколько двоек. Вся семья взволновалась и стала искать причины. При этом ребенок сразу же стал объектом внимания: не заболел ли? Не случилось ли чего-то в школе? Вскоре его успеваемость снова повысилась, и он снова стал получать похвалу за хорошие отметки.

Часто родители жалуются на плохое поведение ребенка, декларируя при этом, что они «все делают для его блага, а он отвечает черной неблагодарностью». Когда начинаешь выяснять, что они подразумевают под «всем», то это оказывается даже чересчур избыточное удовлетворение материальных потребностей ребенка в ущерб эмоциональным. Сто первая ненужная игрушка. А неспособность проявить к детям эмоциональное участие они мотивируют занятостью на работе и недостатком времени. В таких семьях, как правило, приоритет имеют материальные достижения, которыми они хотят компенсировать недостаток тепла между членами семьи. Это типичная ситуация для нашего времени в семьях так называемых «новых русских».

**Где кончается похвала и начинается баловство ребенка?**

В сознании многих родителей бытуют предрассудки, что похвалой и любовью ребенка можно избаловать (но почему-то мало кто боится избаловать лаской домашнее животное). Где же граница между любовью и баловством?

Как уже говорилось, все мы нуждаемся в безусловном принятии. Однако это не означает, что все просьбы ребенка должны быть сразу же удовлетворены. Баловство начинается там, где взрослые не могут сказать «нет», наказать ребенка за проступки и потакают всем его просьбам в ущерб своим потребностям. Причины такого явления различны, а последствия разрушительны для психики ребенка. Выбрать оптимальную тактику поведения Вам поможет психотерапевт. Ниже я перечислю наиболее частые причины этого явления:

Вина перед ребенком за свои неправильные поступки, о которых ребенок может уже и не помнить, но родители погружены в переживание этой вины. (см. Прощение)

Неосознаваемое глубоко спрятанное непринятие ребенка (нежеланный, несвоевременный), которое на сознательном уровне отрицается.

Тяжело или хронически больной ребенок.

Поздний и\или долгожданный ребенок, который становится смыслом всей жизни для родителей.

Никакие непосредственные проявления чувств к ребенку (объятия, похвала, улыбка) в отличие от десятой ненужной машинки не приведут к избалованности, а только подтвердят Вашу любовь и укрепят доверительные отношения.

Баловство так же разрушительно для психики ребенка, как и отсутствие внимания.

**Общие правила поощрения и наказания детей**

Наказание, как и поощрение, всегда считалось единственным способом управления детьми и людьми вообще. Воспитание детей невозможно без наказаний и поощрений. В русской культуре прочно укрепились предрассудки «бьет – значит любит», «не пожалей розги», «доброе слово и кошке приятно».

И наказание, и поощрение преследуют целью выработку условного рефлекса: за неправильным поведением следует наказание, за правильным – поощрение.

**Справедливое и несправедливое наказание детей**

Справедливым можно назвать такое наказание, которое ребенок получает, нарушая те правила, которые были обдуманы и обсуждены родителями, и которые известны ребенку. При несправедливом наказании ребенок чувствует искреннюю обиду и непонимание смысла наказания, а родители – чувство вины. В этом разделе я уделю внимание тем ситуациям, в которых ребенок получает либо незаслуженное, либо наказание «непонятно за что» и дам рекомендации родителям, как поступать в таких случаях.

Дети не понимают, за что получают наказание, поскольку не понимают, чего от них хотят. Ребенок высыпает на пол из пепельницы окурки и играет с ними. Мать наказывает его и говорит, что нельзя прикасаться к пепельницам. У ребенка пепельница ассоциируется с конкретной вазой зеленого цвета. И он больше к ней не прикасается. Но на следующий день мать застает его за тем же занятием уже с другой, синей пепельницей. Ребенок получает наказание, смысл которого ему непонятен. Ведь он выполнил просьбу матери и больше не трогал зеленую пепельницу. Цель этого примера – показать, насколько расходятся слова родителей, цели, которые они преследуют при воспитании и того, что ребенок понимает. Он выполнил то, что просила мать – не играть с зеленой пепельницей, однако не понял сути просьбы матери. Такая ситуация больше характерна для маленьких детей, у которых еще не развито абстрактное мышление и обобщение.

Как поступать в таких случаях? Родителям следует конкретно объяснить ребенку, что нельзя играть с окурками и высыпать их на пол независимо от того, какого цвета предмет, в котором они находятся. Т.е. максимально конкретизировать те действия ребенка, которые считаются неприемлемыми.

Другая причина – недостаток положительных поглаживаний, когда ребенок не имеет другого способа получить внимание родителей.

Как поступать в таких случаях? Оптимальным решением было бы обсуждение вместе с психотерапевтом, каким образом ребенок может получать заслуженные условные и безусловные поглаживания, а так же установки родителей относительно их.

Несправедливое наказание детей происходит вследствие внутреннего состояния родителей, не обусловленного непосредственно поступками ребенка, а ситуациями, например, на работе – раздражения, усталости и пр. Ребенок получает наказание за то, на что обычно родители не обращают внимания – неубранные игрушки и пр. У ребенка возникает путаница из-за непоследовательного поведения взрослых.

Как поступать в таких случаях? При обращении к психотерапевту Вы сможете установить контроль над своим плохим настроением и следующим за ним поведением, а так же разрешить свои личностные трудности.

Порой причины отклоняющегося поведения детей кроются в семейной ситуации. Типичный пример – семья на грани развода, где ребенок всеми доступными ему средствами пытается ее сохранить. Он отвлекает внимание родителей от их проблем своим поведением, объединяя их в том, что отвлекает внимание на себя. (Кстати, такую же функцию может выполнять болезнь ребенка.)

Как поступать в таких случаях? Вам стоит обратиться к психотерапевту для выработки линии своего поведения. Если развод действительно неизбежен, психотерапевт поможет Вам пережить его с минимальными душевными потерями для Вас и для ребенка. Если у Вас в семье хроническое психологическое неблагополучие, то психотерапевт поможет наладить семейную обстановку, что непременно положительно отразится на поведении ребенка.

Еще одна причина – пожалуй, самая трагическая: нелюбимый ребенок. Немногие родители могут себе в этом признаться, но если они нашли в себе силы для признания, они имеют шанс изменить свое поведение (если не отношение) к ребенку. Их резерв – чувство долга по отношению к ребенку. Причины могут быть разнообразными: в принципе нежеланный ребенок (женщина не хотела иметь детей, но «так вышло»; ребенок не того пола, которого ждали родители; ребенок похож и внешне, и характером на кого-то из нелюбимых родственников; непринятие ребенка отчимом или мачехой.)

Как поступать в таких случаях? Однозначно, родители признавшие свое негативное отношение к ребенку, сделали первый шаг к исправлению ситуации. Здесь однозначно необходима помощь психотерапевта самим родителям, которая будет заключаться в установлении контроля над своим поведением по отношению к ребенку и в проработке глубинных проблем и чувств родителей. С каждым случаем психотерапевт работает индивидуально.

Помните, что Ваша родительская задача – вырастить ребенка с минимальными психологическими травмами и потерями.

**Правила наказания детей**

При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви.

При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.

Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.

Наказание детей должно носить временный характер. («Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на три дня.»)

При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков». Конфронтируется только поведение или конкретный поступок ребенка, а не его личность.

При наказании детей исключено припоминание прежних проступков, Вы говорите с ними только о том, за что он наказывается именно сейчас.

Наказание детей должно быть последовательным, а не от случая к случаю.

**Физическое наказание детей**

Родителей всегда волновал вопрос о физическом наказании детей: его приемлемость, формы и необходимость. Физическое наказание детей следует применять только тогда, когда исчерпаны все другие методы воздействия: убеждение, объяснение неприемлемости его поведения, лишение ребенка каких-либо преимуществ или удовольствий. Физическое наказание детей тем действеннее, чем младше ребенок. Оно неприемлемо по отношению к подросткам и к детям, чье неправильное поведение обусловлено болезнью (энурез, энкопрез, депрессия, синдром гиперактивности с дефицитом внимания), которая требует медикаментозного, а не только психотерапевтического лечения. При физическом наказании детей преследуется та же цель, что и при любом другом: выработка рефлекса через болезненные ощущения.

**Когда необходимо физическое наказание детей**

Главный принцип при выборе между наказанием физическим или каким-либо другим – это выбор меньшего из двух зол. Важно помнить, что целью физического наказания детей, как и любого другого является его же благо. К физическому наказанию детей следует прибегать только в следующих ситуациях:

Физическое наказание детей правомерно, если поведение ребенка представляет угрозу для его жизни и здоровья. Например, ребенок, зная правила поведения на дороге, назло родителям перебегает улицу перед машинами.

Если поведение ребенка угрожает жизни и здоровью окружающих (игра с огнем, драки с более слабыми детьми.)

Если ребенок сознательно и целенаправленно доводит родителей или других членов семьи, не способных постоять за себя (например, младших детей). Психологической подоплекой такого рода действий является проверка силы и границ родителей. Если родители не могут отстоять сами себя, то ребенок не может быть уверен, что в более опасной ситуации они смогут защитить и его самого.

Неприемлемые способы наказания

Если взрослый человек может воспротивиться и дать сдачи при несправедливом наказании, то у детей эта возможность отсутствует по причине их физической слабости и моральной и материальной зависимости от взрослых. Я перечислю те способы воздействия на ребенка, которые неприемлемы, и будут иметь свои негативные последствия для дальнейших отношений между родителями и детьми:

Физическое наказание детей, приносящее вред их физическому здоровью (удары по голове, нанесение тяжких увечий)

Использование эпитетов и оскорблений по причинам, которые ребенок не может исправить или опротестовать. «Ты весь пошел в отца», «Ты бестолочь и подонок, из тебя никогда не вырастет нормального человека» и пр. Это приводит к тому, что ребенок чувствует себя униженным, а не просто наказанным.

Причинение ребенку таких душевных страданий, которые он действительно не может вынести без ущерба для своей психики. Например, запирание ребенка, боящегося темноты, в темной ванной.

**Прощение**

В нашей культуре просьба о прощении носит ритуальный характер. Зачастую мы требуем извинений формально, не задумываясь, чего мы на самом деле хотим: истинного раскаяния или ритуальных слов, и не давая себе отчета, готовы ли мы на самом деле простить.

Как просьба о прощении, так и способность простить требуют немалых душевных сил. Простить – означает стереть проступок другого из памяти так, как если бы его и не было. Но для этого нужно время, понимание и прочувствование тех причин, что побудили человека совершить неприятный для нас проступок. Стоит рассказать о том, что вы испытывали в тот момент, когда вам причинили боль, дать обидчику время на обдумывание – стоит ли ему просить прощения и в какой форме, но ни в коем случае не торопить его.

Простить означает, что вы никогда не будете припоминать проступок и использовать его в качестве «козыря» при дальнейших разногласиях. Простить – не означает забыть, а скорее поменять отношение к произошедшему.

Ребенок, перед тем как попросить прощения, должен точно знать, в чем именно он провинился. Стоит рассказать ему о своих чувствах и дать время об этом подумать, не отвергая его как личность. При этом нужно быть готовыми к тому, что и вам самим придется в чем-то раскаяться.

Обычно просьбы о прощении ассоциируется со слабостью, которую родители никак не имеют право проявить перед детьми. На самом деле, извиняясь перед детьми, мы показываем свою силу и подаем пример, как это делается.

Зачастую мы сами не даем ребенку возможности осознать свою вину. Мальчика, провинившегося перед бабушкой, ставят в угол. Он лишен возможности отвлечься на другие стимулы и занятия, и поглощен мыслями о своем проступке. Но когда подходит время обеда, его оттуда извлекают, хотя он может быть и не голоден, и таким образом прерывается его осознание и осмысление своей вины. Причина в приоритете материальных ценностей (своевременного приема пищи) над духовными.

**Способы поощрения**

Чем младше ребенок, тем более наглядным, ощутимым и неотложным должно быть поощрение. У маленького ребенка плохо развито чувство времени. Поэтому такая формулировка, как «если ты будешь всю неделю убирать за собой игрушки, то в воскресенье мы пойдем с тобой в зоопарк» неприемлема. Ребенок плохо понимает, что такое неделя.

Ему можно предложить увеличить время чтения сказки на ночь, новую игрушку, о которой он действительно мечтал, но не имел возможности ее получить в силу неправильного поведения, больший по времени совместный досуг (игры).

Кроме того, я рекомендую повесить над его кроваткой настенный календарь, и в конце каждого дня вместе с ребенком совместно «выставлять оценку» за пройденный день, отмечая его определенным цветом: красный – отлично, оранжевый – хорошо, желтый – средненько, а зеленый – плохо.