**Родителям о наказаниях**

Очень распространена ситуация, когда родители применяют наказания, как последнее средство, находясь в состоянии гнева. Ребёнка шлёпают, ставят в угол, громко кричат. Обычно это происходит после многократных попыток словесно призвать ребёнка к порядку, к выполнению того или иного действия, или в попытке прекратить нежелательное поведение. Родитель, сам того не замечая, доходит до состояния крайнего напряжения. Любое напряжение требует разрядки и поэтому за ним следует срыв: крик, угрозы, применение физической силы. Ребёнок может испугаться, заплакать, обидеться.

Большинство родителей, так или иначе, после таких срывов, чувствуют себя виноватыми.  Это приводит к тому, что малышу как минимум опять позволяется то, за что его вчера ругали, а как максимум его могут задабривать сладостями и подарками. Получается, что ребёнок извлекает из всего этого только один урок: «Делать можно все что угодно. Только иногда, мама вдруг может начать кричать, топать ногами и шлёпать. Потом она извинится за своё поведение и купит подарок».  Никаких выводов о том, из-за чего вы кричали, ребенок не делает. А происходит так вот почему, во-первых, вы это раньше позволяли и все было нормально. Во-вторых, раз мама чувствует себя виноватой, значит, это она не права, а не я. Никаких стимулов менять поведение, при таком подходе у ребёнка нет. То есть, изначальной цели - изменение поведения, прекращение нежелательных действий, совершение желательных, родитель так и не достигает.

Какие же наказания помогут поменять поведение?

Наверняка многие слышали, что наказывать нужно, находясь в спокойном состоянии духа. Это действительно очень важно. Потому что если человек хочет что-то изменить, то нужно как минимум не терять ясность мысли и не упускать цель из виду.

Состояние гнева - это не подходящее время, чтобы воспитывать и наказывать ребёнка. Но если уж так получилось, что вы в него впали, не стоит ожидать положительных изменений в поведении ребёнка после вашего взрыва - это первое. Второе, что следует предпринять после того, как вы остынете, это проанализировать ситуацию. Попробуйте сформулировать, что именно вы хотели от ребёнка. Начните с одной или нескольких самых важных для вас вещей.

Абстрактный пример, который можно использовать как алгоритм при разработке плана. Предположим, вы хотите, чтобы ребёнок чистил зубы. Если не сам, то хотя бы сразу после того как вы напомнили ему об этом в первый раз. Это будет конечная цель, держите её в голове. Далее нужно придумать, как вы поощрите ребёнка. Это может быть звездочка, отметка в календаре, специальные жетоны, или, даже просто словесная отметка его успеха: «Сегодня ты молодец. Выполнил важное задание по уничтожению микробов во рту!»

Затем подумайте, что могло бы послужить наказанием за то, что ребёнок не пошёл чистить зубы тогда, когда вы ему об этом сказали. Например, вы решили, что можно его за это лишить сладкого после завтрака.

Теперь, когда вы  все тщательно продумали, можно сообщить об этом ребёнку. Спокойно и ясно скажите ему: «Чистить зубы — это очень важно. Таким образом, мы убираем микробов. Если этого не делать, то микробы будут разрушать зубы. Я очень хочу, чтобы твои зубы оставались здоровыми. Поэтому я напоминаю тебе, что их нужно чистить, и хочу, чтобы ты слышал меня с первого раза. Всегда, когда у тебя это будет получаться, мы будем отмечать этот день в календаре звёздочкой. А когда ты не будешь меня слышать с первого раза, мне придётся тебя наказать – лишить сладкого на завтрак».

После этого сообщения, очень важно действительно выполнять все то, что вы пообещали. Только тогда, от приложенных вами  усилий будет эффект. Это бывает сложно, но, если вы действительно хотите достичь цели, придётся и самому быть дисциплинированным.

