Почему наказания не работают

Чаще всего наказание – это способ родителей заставить ребенка сделать то, что хочет родитель или добиться желаемого поведения. Вряд ли кто-то из родителей использует наказания «просто так», обычно наказывают детей после долгого непослушания, когда после многократных повторений каких-либо просьб, приказов, ограничений ребенок все равно не слушается, игнорирует слова родителя. И в этот самый момент, часто на грани эмоционального срыва, все, что приходит в голову (или все, что остается) родителю – это наказать ребенка.

Если задать родителям вопрос: «Почему вы наказываете своего ребенка?», вот некоторые ответы, которые обычно дают родители:

«Им все будет сходить с рук, если не применять наказание».

«Иногда я просто обессилена и не знаю, что еще сделать».

«Если я не накажу ребенка, то он не поймет, что он поступил неправильно»

«По-другому («по-хорошему») он/она просто не понимает!».

Почему наказания не работают? Если внимательно посмотреть на этот список, становится понятно, что по своей внутренней природе наказания родителей – это способ выразить свое собственное бессилие, свою злость, недовольство ребенком или даже разочарование. Это крайняя мера, к которой прибегают родители, когда уже не справляются с поведением ребенка. То есть, получается, что наказание по большому счету — способ родителя снять свое собственное напряжение от сложившейся ситуации.

Часто родители так описывают ситуации наказания: «Я ему раз сказала «прекрати!», два сказала «прекрати!», три сказала «прекрати!», а потом шлепнула!». На этом примере опять же легко понять, что наказание наступает тогда, когда родитель сталкивается со своим бессилием. Самое обидное, что при этом мы забываем задуматься, а почему, собственно, ребенок балуется. Ведь ребенок прекрасно видит, что мы злимся, раздражаемся, что нам не нравится такое поведение, но почему-то он продолжает. В таком случае бывает, что ребенку нужна наша реакция, наши чувства и внимание, и он готов заполучить его даже таким способом, потому что быть наказанным – это мощное родительское чувство и максимальное внимание от родителя.

Интересно, что ответы, которые мы получаем от родителей, когда спрашиваем, какие чувства и мысли возникали у них в детстве, когда их наказывали в детстве, примерно следующие:

«Я часто ненавидела свою мать. Я думала: «Она такая сволочь». А потом я чувствовала себя виноватой, за то, что так думала о матери».

«Я сильно злилась на родителей, обзывала их про себя и думала, что в следующий раз они меня просто не заметят за тем делом, за которое наказали».

Здесь мы видим, что ребенок со своей стороны скорее считает, что наказание — это проявление нелюбви со стороны родителя, а не ответ на его плохое поведение. При этом дети далеко не видят «добрых» намерений своих родителей.

Реакции детей на наказания родителей, особенно с применением физической силы:

* плач ребенка, которого ударили, часто усиливается и становится еще громче;
* ребенок чувствуют сильную злость (гнев или ярость) и обиду;
* он чувствует неприязнь и враждебность к родителю и как следствие ко всему окружающему миру;
* у ребенка, которого постоянно наказывают физически, развивается чувство неполноценности, снижается самооценка и не развивается принятие себя, своего внутреннего мира.

Самая большая проблема с наказанием в том, что оно не работает, а только отвлекает. Когда волна первого напряжения спадает и наступает успокоение, ребенок вместо того чтобы сожалеть о своем поступке и думать, как загладить вину, придумывает, как бы отомстить родителям и избежать повторного наказания. Ребенок учится врать. Наказывая ребенка, мы лишаем его очень важного внутреннего процесса — возможности осознать свое плохое поведение.

Такая возможность появляется у ребенка, если обсуждать с ним его чувства, говорить о своих чувствах в связи с «плохим» поведением («Я сильно раздражаюсь/ злюсь/ расстраиваюсь, когда ты делаешь то-то и то-то»), удовлетворить нереализованную потребность, применять навыки активного слушания и контейнирования.

Невозможно воспитать ребенка ни разу его не наказав, хотя бы потому, что мы сами привыкли к такой реакции и порой не можем справиться со своими чувствами, но по крайней мере надо отдавать себе отчет, что никакой пользы в наказании нет. Особенно если наказание унизительно для ребенка. Думаю, что ни один родитель не хотел бы, чтобы его ребенок намеренно сталкивался с такими разрушающими чувствами и переживаниями. Поэтому, надеюсь, что в современном мире, когда родители становятся все более ответственными и задумывающимися о счастье в настоящем и будущем своих детей, наказаний удастся избежать как можно чаще.

Автор: Логинова Светлана Васильевна, психолог

Источник: http://loginova.info/blog/