

Как не оказаться в «ловушке наказаний»

подготовил: педагог-психолог: Гладенко А.Н.
(источник: // Справочник педагога-психолога
№1, 2015 с.26 «Как не оказаться в ловушке
наказаний» Е.К. Осин



Вряд ли кому-то из практикующих педагогов-психологов доводилось встречать родителей, которые получают наслаждение от того, что делают ребенку что-то неприятное. Чаще родители, жестоко наказывающие своих детей, становятся жертвами так называемой ловушки наказаний. Что это такое?

Родители, испытывающие трудности в воспитании детей, рассказывают о постоянных конфликтах. И в большинстве случаев описание их напоминает полномасштабную войну. После конфликта устанавливается хрупкий мир, стороны даже иногда делают попытки примирения, но порой лишь до новой провоцирующей ситуации. Но правда в том, что в таком сражении не выигрывает никто, И даже если ребенок с довольным видом, не убрав раскиданные игрушки, сел смотреть телевизор, то он проиграл - потому что не научился ответственности, аккуратности. И если родитель, от души наорав на ребенка и даже дав подзатыльник, заставил его подчиниться, то он тоже проиграл: он потерял массу времени!

Оппозиционно-вызывающее расстройство поведения

Когда ребенок устойчиво демонстрирует поведение, при котором он не выполняет указаний взрослого и сопротивляется им, такой ребенок с большой вероятностью может получить **диагноз оппозиционно-вызывающего расстройства поведения (ОВР)**. Такой термин редко используется в России (это связано с особенностями нашей психиатрии), но, сама проблема встречается не реже, чем в других странах.



Выделяются четыре группы факторов, под воздействием которых возможно развитие ОВР:

1. Сам ребенок, его характеристики, темперамент.

Темперамент - это врожденные особенности функционирования нервной системы, психической деятельности. Эти характеристики считаются

врожденными, их крайне сложно изменить - воспитать, привить извне. Ребенок с «неудобным» темпераментом (более активный и раздражительный, менее сосредоточенный) имеет больше шансов развить непослушное или агрессивное поведение

2. Характеристики взрослого, который находится рядом с ребенком.

Если взрослый тоже обладает непростым темпераментом, легко заводится, принимает импульсивные решения, раздражителен и



невнимателен, то и поведение ребенка, которого он опекает, вряд ли от этого будет лучше. Это касается не только родителей, но любого взрослого: воспитателя, учителя, домашней няни - любого, кто проводит с ребенком много времени.

3. Характер взаимодействия между ребенком и взрослым.

Речь о том, что происходит между ребенком и взрослым, какие методы контроля выбирает последний и как реагирует на них первый.

4. Социальная и семейная ситуация, в которой находится ребенок.

Если одного из родителей нет, а другому приходится постоянно работать, чтобы прокормить и одеть ребенка, то за таким ребенком меньше следят и реже реагируют на его поведение. Если в семье разлад или большая проблема (например, кто-то серьезно болеет), то вряд ли это хорошо скажется на поведении ребенка.

Что же такое «ловушка наказаний»?!

Например, наказание может ясно сказать ребенку, что нельзя бить младшего брата. Старший начал бить младшего, пришел папа, взял его за руку оттащил, накричал, заставил плакать - и - старший не бьет младшего. Но никто не показал, что нужно делать вместо размахивания кулаками, поэтому при новой ситуации ребенок, который не знает другого поведения, снова прибегнет к драке. Родитель, увидев это и помня о том, что в прошлый раз наказание остановило проблему, снова прибегнет к этому способу. И опять «решил» проблему, которая появится снова... и снова.

Постепенно ребенок привыкает, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время. Родитель усиливает интенсивность наказания: если раньше он только тащил и кричал, то теперь тащит, кричит и трясет, а потом еще и толкает, а через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлепает по попе... потом берет ремень, потом...

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится

ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!»

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть **«ловушка наказаний»**.

Факторы, обуславливающие плохое поведение

Исследования довольно ясно позволяют выделить, что именно приводит к непослушному поведению детей. Этих факторов все они очень важны.

1. Недостаточно ясно установленные домашние правила.

Понятно, что когда мы говорим о правилах, то имеем в виду бесконечный список из «нельзя» и «ни в коем случае», а поведение будет приветствоваться, праздноваться и отмечаться родителями положительное и противоположное.

2. Недостаточное наблюдение за ребенком, недостаток контроля.

Дети нуждаются в контроле. Исследования ясно показывают, что поведение хуже, когда за успехами и поведением ребенка не следят.

3. Отсутствие последовательной реакции на поведение.

Часто, когда речь идет про последствия, в голове родителей возникает «наказание». И вот это большая ошибка: именно использование наказания как основного метода воспитания не позволяет быть последовательным. Получается наказывать за каждое неправильное поведение. Вначале родители могут не замечать, затем десятки раз делают это, потом, рассердившись, наказывают.

4. Неспособность договариваться, вместе решать проблемы, находить компромиссы.

Этот фактор важен в любом возрасте. Способность у родителей понять ребенка, понять его мотивы, заинтересовать его чем-то, поставить себя на место другого человека, в данном случае ребенка.

Итак, рекомендации, которые позволят родителям самостоятельно выходить из проблемных, конфликтных ситуаций, не прибегая к помощи специалиста. Они основаны на результатах большого количества исследований поведения детей. И они работают, потому что применимы.

Что делать вместо наказаний?

1. Определить то проблемное поведение, которое надо изменить (*например, сын дерется с младшей сестрой из-за того, чья очередь играть в компьютерную игру*).
2. Определить для проблемного поведения положительное противоположное (*сын через определенное время уступает сестре очередь, или они играют вместе*). Озвучить его для ребенка. Если у него не получается, потренировать - показать точно, что от него хотят увидеть.
3. Сконцентрировать внимание на положительном противоположном! Хвалить, использовать материальные поощрения, наклейки, жетоны, очки и прочее.
4. При поощрении ребенка важно быть искренне воодушевленным; точно указывать, что именно понравилось (*«Милый мой, ты такой молодец! Ты уже целых пять минут спокойно играешь с сестрой! Это так взрослому! Дай пять!»*); прикоснуться к нему.
5. Хвалить и поощрять вначале как можно чаще - каждый раз, когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, постепенно увеличивая временной интервал между похвалами.



