***Как правильно наказывать ребенка: советы психолога***

Очень важно знать как правильно наказывать ребенка, чтобы он вырос полноценным и психически здоровым человеком. По мнению психологов, наказание – это естественная часть воспитательного процесса. Но делать это правильно тоже нужно уметь.

Под словом «наказание» совсем не имеется ввиду, что нужно бить ребенка, запугивать его, ставить в угол на гречку или игнорировать, якобы обижаясь. Благодаря такому воспитанию можно серьезно поломать психику малыша и занизить его самооценку.

***Не стоит впадать в еще одну крайность****– позволять ребенку все. Проступки оставшиеся безнаказанными приведут к тому, что он не сможет разграничить собственное удовольствие с чужим дискомфортом или добро со злом. В этом случае ребенок будет чувствовать себя лишним и невостребованным.*

**Причины непослушания.**

Очень часто испытывают рамки дозволенности те дети, родители которых ведут себя непоследовательно (например вчера они разрешили до вечера сидеть за ноутбуком, а сегодня вовсе запретили к нему подходить).

Такой ребенок просто не понимает, что в конце концов ему можно, а что нет.

Иногда кажется, что малыш как будто специально делает все назло. Но это не так. Ребенок не пытается обидеть родителей или причинить им боль, он просто не знает как по-другому привлечь к себе внимание.

На подсознательном уровне им движет желание добиться хоть каких-нибудь, пусть даже негативных, эмоций со стороны отца или матери.

***Также****ребенок может не слушаться из-за нервного перенапряжения, которое вызывают компьютерные игры и некоторые мультики. Возбудимость ребенка значительно повышается после нескольких часов наблюдения за монстрами и прочими негативными персонажами, впоследствии он просто не может спокойно уйти спать.*

 **Как правильно наказывать?**

Здесь важно реагировать адекватно, учитывая возраст ребенка, масштабы его проступка, а также тот факт, знал ли он, что этого делать нельзя. Например, пока малыш не осознает себя как личность (примерно до 2-2,5 года), он не запомнит, что плохое поведение ведет к наказанию.

Если ребенок хватает за волосы, бьет или щипает, нужно просто остановить его и заинтересовать чем-то другим. До пяти лет дети копируют поведение окружающих людей.

Поэтому, если малыш сделал что-то не так, прежде всего стоит проверить не поступает ли также, кто-то из родителей. Следует понять где именно он мог этому научится и объяснить ребенку к каким последствиям может привести его поступок. И самое главное, мама и папа должны сами стать хорошим примером для подражания.

**Правила безвредного наказания.**

Ребенка наказывают для того, чтобы помочь ему понять себя, сложившуюся ситуацию и не повторять свои ошибки в будущем. Для этого **необходимо соблюдать некоторые правила:**

* [Прежде чем наказывать малыша](http://lirunet.ru/kak-pravilno-vospityvat-rebenka-bez-nakazanij/), следует остыть и разобраться с собственными чувствами. Никак нельзя делать этого на эмоциях. Можно на время выйти из комнаты, посчитать свои вдохи и выдохи или придумать собственный способ, но успокоится надо обязательно.
* Наказывая нужно помнить о любви к своему ребенку, ведь для него нет ничего хуже, чем мамины или папины глаза наполненные злостью. Он не должен сомневаться, что его все так же любят и что наказание вполне справедливое.
* Нельзя критиковать и обзывать малыша. Можно говорить о его конкретном плохом поступке, но не о том, что плохой он сам.
* Не стоит наказывать ребенка за его чувства, ведь так он научится подавлять их. В случае агрессивного проявления эмоций, нужно объяснить почему так делать не стоит, но не говорить, что нельзя испытывать гнев в принципе.
* Малыш должен четко знать, что именно и почему, привело к наказанию.
* Не сдерживать слезы ребенка, ведь это может привести к проблемам с осознанием и выражением чувств, а также к болезням и стрессу.
* Нужно давать детям знать, сколько времени будет длиться наказание. Обобщение вроде «никаких больше мультиков» или «отныне ты остаешься без сладкого» неприемлемы. Ребенок может подумать, что запрет будет действовать всегда, а когда спустя время родитель забудет о произошедшем и сам поставит ему мультфильм или даст конфету, его авторитет может упасть.
* Вместе с малышом можно придумать какое-то особое примирение, которое будет свидетельствовать об окончании наказания.
* Нельзя пугать, унижать или игнорировать детей, так как это негативно воздействует на их психическое состояние.
* Вместо того чтобы поставить ребенка в угол, лучше отправить его посидеть на диване и подумать над своим поведением, до тех пор пока не сделает выводы. Стоя малыш не сможет успокоиться, расслабится и хорошо обдумать ситуацию.
* Чтобы не понизить самооценку малыша, [воспитательные работы](http://lirunet.ru/kak-pravilno-vospityvat-rebenka/) следует проводить наедине. Тем более если детей двое, второй будет страдать и получит заряд агрессии, наблюдая как наказывают первого.
* Не устанавливать чересчур много запретов. Нужно дать малышу право выбирать, объясняя возможные последствия тех или иных поступков, а не просто указывать ему что делать, а что нет. Давая ребенку свободу есть шанс вырастить полноценную, уверенную в себе личность, вместо зависимой и напуганной.
* Заранее оговорить определенные правила поведения в вашей семье или в обществе, чтобы малыш о них знал.
* Установленные правила должны выполняться всеми членами семьи, а не только ребенком. Нелогично запрещать что-то малышу, когда родители делают это сами.
* Мать и отец обязаны прийти к согласию между собой в методах воспитания прежде, чем применять их к детям.
* Можно, вместе с ребенком, нарисовать напоминания о соблюдении правил и в случае протестов просто указать на плакат с тем или иным заданием. Творческий подход будет интересен и принесет малышу пользу.

И наконец, главное помнить, что правила созданы не для управления чьей-то жизнью, а для ее облегчения. Поэтому их стоит время от времени корректировать.

С уважением, педагог-психолог Кириченко К.Н.