



Как награждать ребенка, которому всего несколько лет? Можно, например, предложить ему собрать очки за хорошее поведение в виде наклеек или наградных стикеров на листке бумаги. Когда их наберется определенное количество, малышу можно обменять их на долгожданную награду, например игрушку

70 *Ольга Хулаева*

# Наказания и поощрения, или Мудрое воспитание

Вы мечтаете, чтобы ребенок рос послушным, но никак не можете решить, что лучше: хвалить или ругать? Нужно и то и другое, но действовать с умом

## Поощряем правильно

**П**сихологи утверждают: поощрение — лучший метод воспитания. Каждый ребенок хочет чувствовать себя важным и ценным, а награда способствует формированию у детей чувства собственного достоинства. Поощряя ребенка, мы закрепляем у него положительные навыки, а также позволяем ему лучше понять, чего от него ждут и требуют родители. Награды показывают ребенку, что он ведет себя правильно, мотивируют браться за более сложные задания. Однако, чтобы вызвать ожидаемый эффект, поощрения должны быть продуманными и адекватными. Так как же награждать с умом?

### МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК (2-5 ЛЕТ)

Двухлетний малыш еще не готов к сотрудничеству. Ему важно обоим своим независимостью, но со многими проблемами он пока не справляется самостоятельно. Именно поэтому так важно замечать его хорошее поведение. Четырехлетний ребенок понимает praise больше, но он еще не до конца убежден, что хорошее поведение выгодно, чем плохое. Малыш должен учиться понимать, за что и почему его поощряют.

— Демонстрируйте свое восхищение, хвалите. С малых лет ребенок должен знать, что главная награда — улыбка мамы, поцелуй или поощрение словом, — говорит детский психолог Надежда Караваева, — поэтому как можно чаще поощряйте малыша такими простыми способами. Научившись, чему-то новому, например самостоятельно завязать шнурки, он будет счастлив получить восторженный поцелуй от мамы.

Психологи также советуют говорить о своих чувствах. Не стесняйтесь хорошие слова, но обязательно проговаривайте, чем именно вы довольны. Вместо привычной фразы «На мой замечательный рисунок!» или «О, как красиво!» скажите: «Мне очень нравятся домики и облака, которые ты нарисовал»; вместо «Хорошее представление!» скажите: «Я сегодня, тем, как ты прочитал стихотворение!»

— Поощряйте сразу же, — продолжает Надежда Караваева, — и до шопотина нет чувства времени. Для него важно здесь и сейчас. Не делайте обещаний на потом: «Ты не капризничал в магазине, поэтому завтра пойдем на детскую площадку». Для ребенка это отдаленное и непонятное будущее. Получая отложенную награду, он может не связать ее со своим хорошим поведением.

### МАЛЕНЬКИЙ УЧЕНИК (6-10 ЛЕТ)

Дети в этом возрасте уже понимают, что награда полагается за отличное поведение. Они знают, что хорошо себя вести выгодно. Награждая, соблюдайте умеренность, поскольку ребенок может быстро научиться пользоваться. Он может прийти к выводу: «Я делаю то, что хотят родители, и получаю что-то взамен». — Нужно ценить усилия ребенка, — уверена Караваева. — Награждать стоит за усилия, вложенные в выполнение задания. Нет смысла поощрять за повседневные обязанности. Если вам хочется наградить ребенка в таких случаях, будет достаточно обычного «спасибо». Малыш должен понимать: делаю что-то хорошее, он делает это для себя и для других.

### Стратегии для мамы

#### Успокойтесь

Если малыши набедоужили и вы чувствуете, что вот-вот взорветесь, выйдите из комнаты. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос, выдохните ртом. Это поможет вам успокоиться.

#### Не обращайтесь внимания

Порой лучший способ утихомирить расшалившегося малыша — стиснуть зубы и игнорировать его плохое поведение. Всем своим видом покажите, что вам нет дела до того, что чадо топает ногой или плачет диван. Скажите: «Когда ты успокоишься, мы поговорим». Полотом пострайайте демонстративно не смотреть на ребенка. Малыш увидит, что у него нет «этикетки», и поймет, что такое поведение ничего хорошего не принесет.

#### Почистайте до десяти

Почистив до десяти, вы не можете терять контроль, приближаете к этому прекрасному методу. Это поможет вам взять себя в руки.

#### Наделите малыша привилегиями

Избегайте дорогих подарков и денежных вознаграждений. К ним легко привыкнуть, а со временем он начнет ждать от вас больше. Лучшая награда — посвященное малышу время. Или же можно в порядке исключения разрешить ему есть сладкое.

## наши дети

### Наказывайте с умом

**К**ак бы нам ни хотелось избежать наказания, порой они необходимы. Они помогают ребенку осознать установленные границы, дают возможность задуматься о своем плохом поведении. Однако родителям ни в коем случае нельзя использовать наказания как возможность выплеснуть свои негативные эмоции или показать собственное бесие: «Я уже не справляюсь, поэтому ты идешь в угол». Наказание не должно вредить ребенку или ранить его. Малышу нужно понимать, его ругают не за то, что он плохой, а за то, что он неправильно себя ведет. Наказание — всегда крайняя мера.

### МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК (2-5 ЛЕТ)

Дошкольник еще слишком мало знает об окружающем мире, о действующих в нем правилах. Часто он поступает плохо по незнанию, не нарочно. А иногда попросту проверяет реакцию родителей. Прежде чем наказывать, подумайте, почему ребенок поступил так, а не иначе. Может, он хотел напомнить вам о своем присутствии, привлечь внимание или же он попросту устал?

— Учите ответственности, — советует Надежда Караваева, — в детском сознании наказание должно быть связано с провинностью. Если ребенок устроил попой в ванной, не говорите, что он не получил мороженого или не сможет смотреть мультики. Лучше сразу после проказа показать малышу, что он должен отвечать за свои действия. Разлил воду — дайте тряпку, пусть все сам вытерет; разбросал игрушки — пусть играт другим, пока не соберет те, что разбросал. Так ребенок на собственном опыте обнаружит, что у поступков есть последствия, и будет связывать их со своим поведением.

— Стоит также предупреждать малыша. Всегда давайте ему возможность избежать наказания. Словесное предупреждение — шанс для ребенка вовремя остановиться. Например, скажите твердо: «Нельзя бросать игрушки, потому что они сломаются». «Не прыгай по кровати, покажу!» «Не делай медленнее». Предостережения учат ребенка управлять собственным поведением, анализировать поступки и принимать решение, как действовать дальше. Если, несмотря на ваши слова, малыш продолжает проказничать, можете его наказывать, но делайте это с крайней суровостью. Маленькому ребенку достаточно строгого взгляда матери или отказа взять его на ручки.

### МАЛЕНЬКИЙ УЧЕНИК (6-10 ЛЕТ)

Ребенок в этом возрасте уже знает, что существуют определенные нормы поведения, и понимает, каковы будут последствия тех или иных его поступков. Но он не всегда готов следовать правилам. Порой ребенок бунтует и проверяет родителей и установленные ими порядки на прочность.

— Не наказывайте при других, — советует Надежда Караваева, — Дети любят, когда их хвалят при посторонних, например в присутствии бабушки или тети. С наказанием дело обстоит наоборот. Когда мама отчитывает его при родственниках, малыш чувствует себя униженным. В нем всплывает обида, злость, протест и непонимание наказания.

— Не стоит также превращать обязанность в наказание. Если вы знаете, что чадо не любит убирать комнату, не надо заставлять его находить порядок, если он сопротивляется.

— Не торгуйтесь, — продолжает Караваева, — Если вы уже назначили наказание, не вдавайтесь в дискуссии. Сам факт, что вы готовы это обсуждать, может стать для ребенка сигналом, что наказание можно отсрочить, отменить или изменить.



Ребенок должен ясно понимать, его наказывают не за то, что он плохой, а за то, что он неправильно себя ведет

— Не наказывайте при других, — советует Надежда Караваева, — Дети любят, когда их хвалят при посторонних, например в присутствии бабушки или тети. С наказанием дело обстоит наоборот. Когда мама отчитывает его при родственниках, малыш чувствует себя униженным. В нем всплывает обида, злость, протест и непонимание наказания.

— Не стоит также превращать обязанность в наказание. Если вы знаете, что чадо не любит убирать комнату, не надо заставлять его находить порядок, если он сопротивляется.

### Хорошие и плохие слова в воспитании

**Ч**то и как вы говорите, влияет на поведение ребенка. Одни слова и выражения помогают в общении, другие же действуют как красная тряпка на быка. Обращайте внимание на три высказывания. Говорите спокойно, но решительно.

#### ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

Правильно подобранные слова помогут малышу исправить поведение. Вот как стоит говорить с ним: — Вместо «нет» говорите «да», — рекомендует Надежда Караваева. — Малыш отказывается подчиниться запрету? Возможно, ему будет легче это делать, если вы облечете приказ в утвердительную форму. Не начинайте фразы со слов «Нельзя», «не делай», «запрещаю». Вместо того чтобы говорить: «Нельзя бросать фантами на землю», скажите лучше: «Фантики мы всегда выбрасываем в урну».

Детские психологи также советуют не ставить детям условий, а информировать. Постарайтесь избегать конструкции «если... то...» («Если ты уберешь игрушки, мы пойдем с тобой гулять»). Лучше начать со слова «когда» («Когда ты уберешь игрушки, мы пойдем гулять»).

#### ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ

Порой мы, сами того не осознавая, используем слова, которые

якобы должны побудить ребенка хорошо себя вести, а на деле действуют ровно наоборот.

— Родители должны избегать ярлыков, — считает психолог. — Не пойте «плохие» слова: «Бездельник», «вредина». Если ребенок думает, что он бездельник и вредина, то так и будет себя вести. Ему не хватает мотивации для хорошего поведения. Лучше скажите: «Ты плохо себя ведешь». Так вы оцениваете его поведение, а не его самого.

Еще одна распространенная ошибка взрослых — сравнения. Не замечали ли вы, как порой у вас вырывается: «Посмотри, как хорошо себя ведет Саша». Вы ничего плохого не имеете в виду, однако тем самым даете малышу понять, что он в чем-то хуже своего друга, а это подрывает его веру в себя.

Некоторые взрослые и вовсе оставляют проступки без внимания, — говорит Надежда Караваева. — Это плохо так же, как и излишне суровое наказание. Если не объяснить ребенку, что хорошо, а что плохо, он будет усваивать это крайне медленно, а может и вовсе не понять, что такое поведение — норма. Поэтому разъясняйте, а если разговор не поможет — наказывайте. Ребенок должен знать, что вслед за недостойным поведением обязательно явятся последствия в виде наказания.

### ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ НАКАЗАНИЯ

**1 Молчание.** Если дети расшумались и безобразничают, то можно сказать примерно следующее: «Делайте что хотите, но три минуты делайте это молча». Это даже не наказание в прямом смысле слова, однако очень эффективный способ. Такую шилить неинтересно, малыши быстро осыпаются и успокаиваются.

**2 Мягкое наказание.** Оно заключается в том, что родители лишают ребенка... своего внимания. Все малыши — жуткие эгоисты, которым нужны поклонники и зрители. Прощай, для начала надо объяснить ребенку: вы не обращаете внимания на малыша не потому, что у вас нет настроения. Все дело в его поведении. Например, можно сказать так: «Я буду разго-

варивать с тобой, когда ты соберешь свои игрушки».

**3 Шутки.** Конечно, это не значит, что нужно отчитывать ребенка с улыбкой на губах. Постарайтесь превратить шутливое наказание за несерьезные проступки. Например, те, кто забывает выключать свет в туалете или ставить тарелку в раковину после еды, должны три раза промокнуть. Подобный метод работает в ситуациях, когда нужно приучить ребенка к чему-либо. Он не является наказанием в прямом смысле этого слова, однако эффект бывает великолепный. Помните, что шутливые наказания не должны быть обидными или унижительными. Исполнять их должны все члены семьи, включая взрослых.

### Читательницы спрашивают

#### «Шлепать или не шлепать?»

Мой пятилетний сын в приступе ярости громко визжит, плачет, бросает игрушки. Все мои попытки что-то ему объяснить или игнорировать его плохое поведение ни к чему не приводят. Однажды, когда сын особенно сильно вывел меня из себя, я его отшлепала. Подействовало мгновенно, он тут же успокоился. Я знаю, что так делать нельзя. Но может ли навредить один-другой шлепок по попе?

#### Комментарий эксперта

**Ольга Хулаева,** психолог школы «Просторы»

#### «Это плохой способ»

Ваш шлепок подействовал на сына не потому, что это эффективно, а потому, что это было для него что-то новое. Помните: удары — отнюдь не эффективный метод воспитания. Они учат тому, что можно реагировать насилием. Для ребенка, которого шлепают, битье становится нормой. И не важно, как часто это происходит. Ребенок усваивает принцип: «Если не получается справиться с ситуацией иначе, можно ударить». В будущем самым опасным последствием использования шлепков будет неоспорение того, что говорит ребенку родители. В подростковом периоде такие дети могут стать замкнутыми и с неохотой будут обсуждать свои проблемы в семье. Именно поэтому и советуем родителям находить возможность решать проблемы при помощи разговора и аргументов, а не при помощи насилия.

## Комментарий эксперта



Ольга Хухлаева,  
психолог школы  
«Президент»

### «Это плохой способ»

Ваш шлепок подействовал на сына не потому, что это эффективно, а потому, что это было для него что-то новое.

Помните: удары — отнюдь не эффективный метод воспитания. Они учат тому, что можно реагировать насилием. Для ребенка, которого шлепают, битье становится нормой. И не важно, как часто это происходит. Ребенок усваивает принцип: «Если не получается справиться с ситуацией иначе, можно ударить». В будущем самым опасным последствием использования шлепков бывает невосприятие того, что говорят ребенку родители. В подростковом периоде такие дети могут стать замкнутыми и с неохотой будут обсуждать свои проблемы в семье.

Именно поэтому я советую родителям находить возможность решать проблемы при помощи разумных аргументов, не применяя насилия.