

ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

или способы показать ребенку, какие будут последствия

1. Установите ограничения

ВАШ ДОМ — ЭТО МОДЕЛЬ БОЛЬШОГО МИРА, в который готовится вступить ребенок, общество в миниатюре. Вводя определенные ограничения дома, вы приучаете свое чадо к существованию правил, законов и запретов. Если ребенок с малого возраста научится соблюдать и уважать правила, ему удастся избежать многих проблем в будущем. Правила должны быть сформулированы коротко и ясно, чтобы их было легко понять и запомнить. Ребенок должен знать границы, за которые переходить нельзя, и понимать, что выход за рамки приведет, как и в реальном мире, к негативным последствиям. Негативное последствие или наказание — это любое действие, вызванное неправильным поведением ребенка и выражающее ваше отрицательное отношение к такому поведению. Это может быть и игнорирование, и запрет, и лишение привилегии.

Однако не следует забывать и о позитивных последствиях, то есть о действиях или награде, поощряющих правильное поведение ребенка (например, похвала, материальная награда или время, проведенное с родителем).

Устанавливая четкие рамки, вы приучаете ребенка самого следить за своим поведением.

2. Последствия должны быть немедленными

ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ТРУДНО ПРЕДСКАЗАТЬ и еще труднее контролировать, особенно когда дело касается детей. Но все же существуют некоторые приемы, которые помогают нам справиться с этой нелегкой задачей. В частности, мы знаем, что наиболее эффективна немедленная реакция родителя. Например, за хорошее поведение лучше сразу же похвалить ребенка. Скажите: «Молодец, ты хорошо сделал домашнее задание» или «Я горжусь тобой, потому что ты сказал правду». Так вы поощряете ребенка и дальше вести себя хорошо. Также и наказание, например временная изоляция, должно по возможности применяться сразу же после проступка ребенка. Не ищите предлогов отложить наказание. Если оно справедливо, значит, вы все делаете правильно.

Немедленное наказание или похвала — это лучший способ поощрить правильное поведение и отучить от неправильного.

3. Идите до конца

КАКОЙ БЫ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ВЫ НИ ВЫБРАЛИ, вы должны идти до конца. Хвалите вы ребенка или наказываете, никогда не отступайте от своих слов — делайте то, что пообещали сделать. Порой сдерживать данные обещания довольно сложно — это настоящий тест на выносливость. Одна из моих пациенток, мать десятилетнего мальчика, никак не могла справиться с непослушанием сына. Например, однажды он разбил тарелку со спагетти об стену. В ответ на это мать отослала ребенка в свою комнату и велела, чтобы он, после того как успокоится, убрал за собой всю грязь. Мальчик просидел у себя в комнате всю ночь. Мама не выдержала и сама убрала остатки спагетти. В результате мальчик уяснил для себя две вещи: во-первых, — он может манипулировать своей матерью и, во-вторых, оставаться при этом безнаказанным. Ни в коем случае не позволяйте ребенку уходить от ответственности за свои поступки. В реальном мире такой возможности у него не будет. Приучайте детей уважать ваши слова и решения, всегда выполняя обещанное.

4. Будьте последовательны

В ДЕЛЕ ВОСПИТАНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. Дети понимают, что такое хорошо и что такое плохо, по реакции родителей. Когда ребенок ведет себя правильно, обязательно похвалите его. И наоборот, за плохое поведение он должен быть наказан.

Ребенок будет продолжать испытывать ваше терпение и искать границы дозволенного до тех пор, пока вы не начнете четко и последовательно реагировать на его поведение. Контролировать его поведение вы сможете только в том случае, если будете обращать внимание и на хорошее, и на плохое, поощрять правильное и наказывать за неправильное. И то и другое одинаково важно.

ПОЗИТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

5. Хвалите сразу

ПОЛУЧАЯ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА СВОИ УСИЛИЯ, ребенок с большей охотой и в следующий раз ведет себя хорошо. А лучшая награда — это награда, которая следует немедленно за хорошим поступком. Что это может быть? У вас большой выбор.

Чаще всего в качестве поощрения используются конфеты или что-нибудь вкусненькое, словесная похвала, объятия и поцелуи. Советуем вам варьировать методы поощрения. Например, если родитель всегда ограничивается «съедобным» вознаграждением, у ребенка может развиться «культ еды», что со временем может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Не стоит злоупотреблять и материальным вознаграждением: чем чаще вы прибегаете к такому варианту поощрения, тем менее эффективным и более дорогим он становится.

Ваша похвала — вот лучшая награда для ребенка. Словесная похвала настолько важна, что про нее не стоит забывать, какой бы способ поощрения вы ни выбрали. С ее помощью ребенку становится понятно, за что именно он вознагражден.

Например, вы можете сказать: «Мне понравилось, как ты сложил свои учебники, когда пришел из школы». Обратите внимание на то, что таким образом вы одобряете именно поведение ребенка. Советуем избегать фраз типа «Ты хороший мальчик (девочка)». Ребенок не плохой и не хороший — лишь его поведение может быть плохим или хорошим.

Как уже говорилось во введении, правильное воспитание учит правильному поведению и отучает от неправильного. В свою очередь правильное поведение ребенка напрямую зависит от вашей похвалы. Так что хвалите ребенка по возможности сразу же, и очень скоро вы заметите результат.

6. Найдите время поиграть с ребенком

ИГРА — САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ХОРОШЕМУ: только вы и ребенок, один на один. Здесь ваши возможности безграничны. Игра в прятки, куличики в песочнице, платья для кукол или разучивание новой песенки — вариантов для развлечения маленьких детей великое множество. С детьми постарше можно устроить пикник, покататься на лошадях, зайти в зоомагазин посмотреть на щенков, построить снеговика, сыграть в на-стольную игру (например, «Монополию»), разгадать кроссворд или вместе отправиться за покупками.

Игра родителей с детьми имеет огромное значение по многим причинам. Во-первых, это отличная возможность уделить ребенку внимание, в котором он так нуждается (особенно в маленьком возрасте). Зачастую дети плохо себя ведут (и потом получают за это наказание) с целью привлечь к себе внимание.

Во-вторых, игры — это хороший способ поддержания здоровья ребенка. Например, если вы хотите, чтобы ребенок больше времени проводил на открытом воздухе, поиграйте с ним на улице в мяч.

И самое главное, игры с родителями способствуют повышению самооценки детей, а здоровая самооценка — это залог будущего счастья ребенка, его успеха в школе и в жизни.

Итак, не жалейте времени — регулярно играйте с детьми и во время игры не забывайте следующее:

- Ваши совместные игры должны соответствовать возрасту и физическим возможностям ребенка.
- Выбирайте такие игры, которые позволили бы ребенку проявить свои возможности, таланты и уникальность.
- Постарайтесь не критиковать и не ругать ребенка во время игры — это время для поощрений и похвал.

Играя с ребенком, вы напоминаете ему: «Я люблю тебя. Ты много значишь для меня». Вы помогаете ребенку достичь гармонии с самим собой, а значит стать лучше.

7. Пообещайте награду

ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ПООЩРЕНИЯ — обещание награды (лучший метод поощрения — немедленная награда, но обещание награды может также быть эффективным). При этом размер вознаграждения может быть абсолютно любым. Я знала девушку, которой родители пообещали большую сумму денег, если она до 21 года не будет притрагиваться к алкоголю и наркотикам. Естественно, многие родители не могут себе позволить большие денежные вознаграждения, но и маленькая денежная сумма может стать хорошим стимулом. Например, карманные деньги, выдаваемые раз в неделю, — действенный способ заставить подростка выполнять свои домашние обязанности.

В качестве награды не обязательно должны выступать деньги, это может быть любая ценная для ребенка вещь. Можно пообещать провести вместе вечер, играя в любимую игру, или, к примеру, пойти в парк, на пляж, в кино. Когда у ребенка есть любимые дедушка с бабушкой, наградой может стать и поход к ним в гости. Новая игрушка, книжка, вкусный десерт,

дополнительное время на игры или просмотр телевизора — возможных вариантов не перечесать.

Используйте все доступные вам «позитивные» способы формирования правильного поведения ребенка. Вместо того чтобы позволять ребенку делать что угодно, когда и где угодно, приучайте его к ответственности и самообладанию. Пусть ребенок научится заслуживать награду хорошим поведением. Достойная награда станет стимулом к достойному поведению.

8.Используйте систему баллов

СИСТЕМА БАЛЛОВ — ЭТО ПРОСТОЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ СПОСОБ помочь ребенку контролировать свое поведение. Его наверняка заинтересует таблица, которую вы нарисуете, и, кроме того, он будет ожидать вознаграждения за свое хорошее поведение. А вы будете следить за тем, как поведение вашего отпрыска улучшается день ото дня. Составляя таблицу, постарайтесь не акцентировать внимание на том, что делать нельзя (например, нельзя бить одноклассника), сосредоточьтесь на том, что делать можно и нужно (например, спокойно общаться с одноклассником).

Предлагаем четыре этапа создания системы баллов.

Шаг первый: составьте таблицу оценки поведения.

Выберите 2-3 проявления плохого поведения ребенка, доставляющих наибольшие неприятности. (В таблицу можно вписать сколько угодно вариантов поведения, но я предлагаю ограничиться тремя, чтобы количество требований не стало непосильным для ребенка.) Например, вы хотите, чтобы ребенок занимался на уроке, не дразнил ребят, а так-же выполнял домашние задания вовремя. На большом листе бумаги начертите таблицу. Слева в столбик запишите выбранные варианты поведения и в верхней строчке таблицы укажите названия дней недели (см. рис. А).

Рис. А

Правильное поведение	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Итого
Работает на уроке								
Спокойно общается								
Выполняет домашние задания вовремя*								
Общее число баллов (заработанных за неделю) =								

Рис. Б

Правильное поведение	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Итого
Работает на уроке		X		X	X	X	X	5
Спокойно общается с ребятами	X		X	X	X		X	5
Выполняет домашние задания вовремя*	X	X		X	X			8
Общее число баллов (заработанных за неделю) = 18								

* Каждый крестик в этой строке равен 2 баллам.

Шаг второй: выберите «валюту» для «хранения» баллов.

Для этих целей подойдет что-нибудь маленькой, легкое и долговечное, к примеру игральные фишки, карточки или бумажные деньги. В конце каждого дня вы будете выдавать ребенку заработанные хорошим поведением фишки.

Шаг третий: назначьте «цену» хорошему поведению.

Договоритесь- сколько баллов он будет получать за каждый пункт «Правильного поведения».

Шаг четвертый: придумайте награду.

Совместно с ребенком решите, какая достойная награда будет ждать его за приложенные усилия. Варианты: поездку куда-нибудь, поход, что-нибудь вкусненькое на ужин, новая игрушки, новая одежда или вечеринка с друзьями.

Итак, теперь вы готовы запустить систему баллов. Поговорите с ребенком и назначьте дату и время начали ее действия (скажем, 8 часов утра в понедельник). Внимательно наблюдайте за поведением ребенка и в конце каждого дня выдавайте заработанные баллы. Не забывайте записывать результаты в таблицу: поставьте крестик в соответствующей клеточке (см. рис. Б). Подсчитывайте и указывайте общее количество полученных баллов.

Такая таблица поможет вам отслеживать успехи ребенка, а когда вы ее заполните полностью, нарисуйте новую. (Предупреждение: дайте ребенку как минимум неделю, чтобы привыкнуть к системе баллов, не рассчитывайте на немедленный результат.)

По мере того как поведение ребенка будет исправляться, вы можете заменять некоторые пункты списка новыми. Если у вас есть другие дети, также

включите их в таблицу. Тем временем старайтесь постепенно отучать ребенка от вознаграждений, просто назначайте меньше баллов либо выдавайте их не каждый день, а раз в неделю. В конечном итоге вы сможете полностью прекратить «начислять» баллы.

Основное преимущество системы баллов заключается в позитивном подходе к воспитанию. Вам не нужно ругать или наказывать ребенка за непослушание – он просто недополучит несколько баллов. А в следующий раз он будет больше стараться.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

9. Научитесь использовать прием «удерживания» ребенка

ПРИЕМ «УДЕРЖИВАНИЯ» РЕБЕНКА подразумевает физическое ограничение движения ребенка. При этом ни в коем случае нельзя причинять ребенку боль. Руками обхватите ребенка, не давая ему возможность двигаться. Следит за тем, чтобы ребенок мог свободно дышать. Вы можете стоять в обнимку с ребенком либо посадить его на стул и держать его там.

Прием «удерживания» обычно применяется в тех случаях, когда маленького ребенка нужно уберечь от опасности, например, когда малыш хочет подойти к бродячей собаке или направляется в сторону дороги. В таких ситуациях, если словесное предупреждение не действует, последствия могут быть страшными: ребенка может покусать собака или сбить машина. Прием «удерживания» позволяет быстро предотвратить опасную ситуацию.

Применяется он и в менее драматичных, но потенциально опасных ситуациях. Представьте, что маленький ребенок носится по дому, мама просит его прекратить бегать, но ребенок ее просьбу игнорирует. Малыш может случайно упасть и ушибиться или пораниться. Если у мамы не получается заставить его остановиться с помощью слов, она может использовать прием «удерживания» и держать ребенка до тех пор, пока он не согласится вести себя хорошо. Когда мама его отпустит, он может снова начать бегать. (Это вполне естественно для ребенка — он проверяет вашу силу, так что будьте готовы снова удержать его.)

И главное, вы должны все время контролировать себя и сохранять спокойствие. Это поможет успокоиться и ребенку. И, естественно, ваше самообладание необходимо, чтобы «удерживание» с целью защиты не переросло в физическое наказание.

10. Используйте временную изоляцию

ВРЕМЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ — ЭТО ДОВОЛЬНО ДЕЙСТВЕННАЯ ФОРМА НАКАЗАНИЯ, если правильно ею пользоваться. Для нас, взрослых, самоконтроль — это нечто само собой разумеющееся, для ребенка это важная и сложнодостижимая цель. Используя прием временной изоляции, вы удаляете ребенка с «места преступления» и отправляете его в какой-то изолированный уголок.

Идеальным местом для временной изоляции может быть угол либо маленькая комнатка, где нет телевизора, игрушек или других детей, то есть место, где ребенок не может себя ничем развлечь. (На период временной изоляции можно посадить ребенка на стул.) Некоторые родители за непослушание отправляют ребенка в его комнату. Не рекомендуем этого делать по двум причинам. Во-первых, в детской комнате обычно много возможностей для развлечений, так-то ребенку будет трудно успокоиться и подумать о своем плохом поведении. Во-вторых, детская комната (в идеале) должна быть неприкосновенным убежищем ребенка, местом, где он может отдыхать и развлекаться. И это место не должно ассоциироваться у него с наказанием.

Кроме того, никогда не используйте для временной изоляции шкаф или другое темное место, которое вызывает у ребенка страх. В таком месте он будет сосредоточен на своих переживаниях, вместо того чтобы подумать о своем плохом поведении. Такое наказание слишком жестоко и может вызвать психологическую травму у ребенка.

Важно также подумать о том, на какой период изолировать непоседу. Можно пользоваться следующим правилом: время изоляции в минутах равно возрасту ребенка. То есть:

Пять лет = пять минут

Шесть лет = шесть минут

Десять лет = десять минут

Обратите внимание: нельзя пользоваться приемом временной изоляции с детьми младше 2 лет.

Прием временной изоляции особенно пригодится в тех случаях, когда ребенок своим поведением может навредить чему-то или кому-то .

Проиллюстрируем это на примере. Представьте, что шестилетний мальчик дразнит другого ребенка, допустим, младшего брата.

Мама просит мальчика оставить брата в покое, тот не обращает на нее внимания. Тогда мама спокойно говорит мальчику, что он будет наказан, и ведет его в угол или другую комнату. Ребенок может сопротивляться, так что родитель должен быть готов в случае необходимости силой (но не причиняя вреда) отвести его, невзирая на крики и попытки вырваться. Мама должна объяснить сыну, что он будет стоять в углу недолго, и за это время он должен успокоиться и подумать над своим поведением. (Можно даже поставить будильник, чтобы ребенок мог следить за временем.) После того как временная изоляция закончится, ребенок возвращается на место, но маме нужно быть готовой к тому, чтобы снова (и, может быть, не один раз) отправить сына в угол, если он опять будет плохо себя вести.

Прием временной изоляции можно использовать и вне дома. Если ребенок плохо себя ведет в магазине или ресторане, спокойно скажите ему, что он будет наказан, и отведите его в машину (ребенка младше 5 лет можно отнести на руках).

Оставайтесь в машине вместе с ребенком. Спокойно сидите в машине необходимое для изоляции время, ребенок при этом может читать, тихо играть или просто отдыхать.

Совет: если ребенок особенно сильно сопротивляется тому, чтобы его ставили в угол, используйте прием игнорирования и отправьте ребенка спать на полчаса раньше. Перед сном объясните ему, что из-за того, что он отказался стоять в углу днем, ему придется лечь спать раньше.

Цель данного приема — научить ребенка контролировать себя. И не забывайте показывать ему в этом хороший пример. Выполняя прием временной изоляции, держите себя в руках.

11. Заберите у ребенка то, что он не может правильно использовать

УЧИТЕЛЯ В ШКОЛЕ ИЗВЕСТНЫ СВОЕЙ ПРИВЫЧКОЙ ОТБИРАТЬ у детей какие-то вещи за плохое поведение в классе. Они забирают у школьников жвачку и конфеты, блокноты и записки, комиксы и журналы, так как эти предметы отвлекают детей и мешают работе. Когда ваш ребенок балуется какой-нибудь вещью, попробуйте забрать ее. У ребенка младше 2 лет вы можете забрать какой-то предмет, потому что он еще не умеет им правильно пользоваться. (В данном случае это не наказание, а просто способ

избежать порчи вещи и нанесения вреда ребенку.) У ребенка в возрасте от 2 до 5 лет заберите вещь на один день, от 6 до 12 лет — на 2 дня, у подростка — на неделю. Четко объясните ребенку, почему и на какое время вы забираете этот предмет.

Никогда в качестве наказания не лишайте ребенка предметов первой необходимости. (То есть еды, одежды и крыши над головой.) Забирать у детей какие-то предметы можно в различных ситуациях. Вот несколько примеров:

- Заберите у ребенка игрушку, если он бьет ею других детей.
- Заберите у ребенка видеоигру, если он играет всю ночь.
- Заберите у ребенка животное (и отдайте его на это время на попечение взрослому), если ребенок не ухаживает за ним как следует.
- Заберите у ребенка скейтборд, велосипед, ролики и т. п., если он катается в недозволенных местах.

Все это вы, как и учитель в школе, конечно же, вернете, с условием, что плохое поведение не повторится. А если повторится, будьте готовы снова лишить ребенка любимой вещи и делать это столько раз, сколько потребуется, чтобы ваш отпрыск перестал неправильно себя вести.

12. Позвольте ребенку возместить ущерб

ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА В ДАННОМ СЛУЧАЕ; ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЗАМЕНУ ИЛИ РЕМОНТ того, что было сломано или потеряно. Так, когда мальчик попал мячом в окно, его отец сказал ему: «Придется вам, молодой человек, заплатить за разбитое окно из своих карманных денег».

Возместить ущерб и загладить свою вину ребенок может различными способами: деньгами (как в примере с мячом), заменой потерянного предмета, делами (выполнением дополнительных обязанностей по дому), и словами (извинившись).

Родитель может попросить ребенка извиниться перед теми, кого он обидел. Одна моя знакомая привела мне чудесный пример применения этого приема на практике ее матерью. Когда мать слышала, что дочка обзывает брата, она заставляла ее в качестве наказания сказать ему пять хороших вещей. (Правило распространялось и на брата тоже.) Например, она могла сказать «У тебя красивые волосы», «Ты хорошо танцуешь» или «Ты очень умный».

Прием возмещения воспитывает в детях умение нести ответственность за свое поведение. Они учатся исправлять свои ошибки и искупать вину.

13. Лишите ребенка привилегии

«ОТСТРАНЕНИЕ» любимый в наше время вид наказания детей. Отстраняя ребенка от какого-то занятия, мы лишаем его привилегии — возможности принимать участие в пикнике или играть в видеоигры, разговаривать по телефону или смотреть телевизор, кататься на роликах или скейтборде, велосипеде или семейной машине (если у ребенка уже есть права). Лишать такой возможности следует на разумный период времени. Я рекомендую ограничиться одним днем с детьми от 2 до 5 лет, двумя днями для детей от 6 до 12 лет и неделей для подростков. Потрудитесь объяснить ребенку, за что и на какое время он лишается той или иной возможности. Объясните, почему его поведение было неправильным. Не обобщайте — приведите конкретную причину.

В качестве наказания никогда не лишайте ребенка еды. (Каждый ребенок имеет право на еду.) Следует с осторожностью относиться к лишению детей карманных денег, ведь дети чаще всего отрабатывают эти деньги (выполняя домашние обязанности). Карманные деньги служат своего рода вознаграждением за старания, и, если ребенок старается, он должен получать свои карманные деньги — такова договоренность между родителями и ребенком. Вмешивать сюда наказания за другие проступки, не стоит.

Что касается упомянутых выше возможностей — договоренности тут никакой нет, ребенок получает их без особых усилий. Так что вы можете в любой момент лишить его этих возможностей. Поэкспериментируйте, постарайтесь понять, что наиболее эффективно подействует на вашего ребенка.

Совет: Если ребенок продолжает плохо себя вести, попробуйте лишить его какой-то другой возможности. Здесь опять-таки важно идти до конца, так что будьте готовы при необходимости убрать телевизор из комнаты или спрятать на время скейтборд или видеоприставку.

14. Используйте естественные последствия

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ — это то, что естественным образом последует за неправильным поведением ребенка. К примеру, ребенок, отказывающийся ужинать, останется голодным, или у ребенка, который съест слишком много конфет, заболит живот. Просмотр вечером фильмов

ужасов по телевизору может вызвать кошмары, а отказ надеть теплый свитер — привести к простуде. Если оставить на всю ночь на улице велосипед, то либо он заржавеет, либо его украдут.

Каким естественным последствием обернется разбитая игрушка? Ребенок больше не сможет играть с ней. В этом случае вы можете сказать: «А-а, как жалко, что ты разбил игрушку. Тебе ведь так нравилось с ней играть. Я уверена, в следующий раз ты будешь аккуратнее».

Сила естественных последствий обычно настолько велика, что родителям не нужно дополнительно ругать или наказывать ребенка. Все что нужно — это найти такое естественное последствие и использовать его. Это очень простой способ научить ребенка быть ответственным и думать, прежде чем что-то сделать.

15. Используйте прием справедливого наказания

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАКАЗАТЬ РЕБЕНКА ПО СПРАВЕДЛИВОСТИ, ДАЙТЕ ЕМУ возможность самому выбрать наказание. Детям такой подход нравится, а родители могут быть уверены, что ребенок готов сознательно нести ответственность за свой проступок. Вы просто даете ему время подумать о своих действиях и назначить себе наказание. Вы, естественно, не должны допустить того, чтобы кара была чрезмерной (маленькие дети бывают склонны к излишней строгости к себе).

Несправедливым считается такое наказание, которое не соответствует возрасту и уровню развития ребенка. Наказание не должно быть слишком жестким или причинить ребенку большие эмоциональные и/или физические страдания: временная изоляция на несколько часов, поломка любимой игрушки или любая форма телесного наказания — все это неприемлемо.

И напротив, справедливое наказание — это наказание, соразмерное совершенному преступлению. Оно выбрано с учетом возраста и уровня развития наказуемого. Примеры такого наказания: период временной изоляции назначается правильно, вещь, которой ребенок балуется, забирается у него на некоторое время, ребенку позволяется загладить свою вину, за плохое поведение он лишается какой-либо привилегии. Вот несколько более конкретных примеров:

- Дошкольный возраст:

Поведение: Ребенок ударил другого ребенка.

Справедливое наказание: Ребенок должен извиниться.

Поведение: Сидя за столом, ребенок бросается едой.

Справедливое наказание: Временная изоляция.

- Школьный возраст:

Поведение: Ребенок не сделал уроки.

Справедливое наказание: Ребенок на два дня лишается возможности смотреть телевизор/ноутбук.

Поведение: Ребенок оставил ролики на улице на всю ночь.

Справедливое наказание: Ребенок на два дня лишается возможности кататься на роликах.

- Подростковый возраст:

Поведение: Ребенок отказывается приходить домой к ужину.

Справедливое наказание: Ребенок должен сам приготовить себе ужин.

Поведение: Ребенок приходит домой позже разрешенного времени.

Справедливое наказание: Ребенок на неделю лишается возможности разговаривать по телефону.

Последний прием может быть очень эффективным для подростка такое наказание может оказаться полезным, к тому же оно способствует развитию его чувства ответственности и справедливости. Однако не рекомендуется использовать его слишком часто.

16. Используйте прием логичного наказания

ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ТАКОГО ПОДХОДА родители должны придумать логичное, рациональное наказание за неправильное поведение. Прием логичного наказания — это высшая форма воспитания, он учит ребенка ответственности и контролю над своими действиями. Родитель ставит ребенка перед выбором: вести себя хорошо или испытывать последствия своего непослушания. Например:

- Если ребенок отказывается ужинать... он не получит сладкое.

- Если ребенок громко кричит или дерется... ему придется уйти в другую комнату.

- Если ребенок не выполняет свои домашние обязанности... он не получит карманные деньги.

В идеале родитель должен предупредить ребенка о тех или иных последствиях его действий, чтобы ребенок мог сознательно решить, как себя вести. Приведем пример, использования приема логичного наказания с более взрослым ребенком:

- Подросток оставил свои грязные вещи разбросанными в комнате. Мать предупреждает его: «У меня нет времени, чтобы собирать твою грязную одежду каждый день. Если ты не отнесешь ее в ванную, она останется нестиранной».

Ни в коем случае не нужно кричать на ребенка или пилить его — одного такого последствия достаточно для того, чтобы стимулировать его правильное поведение. При применении этого приема ваш тон должен оставаться предельно спокойным. И помните:

- Ребенку необходимо четко дать понять, чего вы от него хотите.
- Пусть ребенок сам выберет, как себя вести.
- Всегда идите до конца — выполняйте обещанное.

В отличие от естественных последствий, логичные последствия создаются вами: на вас лежит ответственность за справедливость наказания и его соответствие возрасту ребенка. Специалисты по воспитанию детей высоко ценят этот прием за его безопасность и эффективность (при правильном применении). Это также отличная возможность не только отучить ребенка от плохого поведения, но и приучить к хорошему.

Совет: Если выбранное вами наказание не действует, попробуйте использовать другой тип логичного наказания, например временную изоляцию, возмещение ущерба или лишение привилегии.