**Ваша родительская задача – вырастить ребенка с минимальными психологическими травмами и потерями.**

**Правила наказания детей**

* При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви.
* При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
* Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.
* Наказание детей должно носить временный характер. («Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на три дня.»)
* При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков». Конфронтируется только поведение или конкретный поступок ребенка, а не его личность.
* При наказании детей исключено припоминание прежних проступков, Вы говорите с ними только о том, за что он наказывается именно сейчас.
* Наказание детей должно быть последовательным, а не от случая к случаю.

**Физическое наказание детей**

Родителей всегда волновал вопрос о физическом наказании детей: его приемлемость, формы и необходимость. Физическое наказание детей следует применять только тогда, когда исчерпаны все другие методы воздействия: убеждение, объяснение неприемлемости его поведения, лишение ребенка каких-либо преимуществ или удовольствий. Физическое наказание детей тем действеннее, чем младше ребенок. Оно неприемлемо по отношению к подросткам и к детям, чье неправильное поведение обусловлено болезнью (энурез, энкопрез, [депрессия](http://psyhoterapevt.nm.ru/html/deprdeti.html), [синдром гиперактивности с дефицитом внимания](http://psyhoterapevt.nm.ru/html/giperaktiv.html)), которая требует медикаментозного, а не только психотерапевтического лечения.

**Когда необходимо физическое наказание детей**

Главный принцип при выборе между наказанием физическим или каким-либо другим – это выбор меньшего из двух зол. Важно помнить, что целью физического наказания детей, как и любого другого является его же благо. К физическому наказанию детей следует прибегать только в следующих ситуациях:

* Физическое наказание детей правомерно, если поведение ребенка представляет угрозу для его жизни и здоровья. Например, ребенок, зная правила поведения на дороге, назло родителям перебегает улицу перед машинами.
* Если поведение ребенка угрожает жизни и здоровью окружающих (игра с огнем, драки с более слабыми детьми.)
* Если ребенок сознательно и целенаправленно доводит родителей или других членов семьи, не способных постоять за себя (например, младших детей). Психологической подоплекой такого рода действий является проверка силы и границ родителей. Если родители не могут отстоять сами себя, то ребенок не может быть уверен, что в более опасной ситуации они смогут защитить и его самого.

**Формы физического наказания детей**

* Наказание поркой, ремнем как традиционный способ. Это не должно быть избиением и наносить ребенку телесные повреждения. Достаточно нескольких шлепков по ягодицам. По моему мнению, не стоит использовать для наказания детей ремень или розги; сама по себе процедура шлепков по оголенной попе вызывает стыд.
* Нажатие на болевые точки. Оно не принесет вреда здоровью, но будет весьма ощутимой мерой. Родитель большим и указательным пальцами руки щиплет трапециевидную мышцу, которая расположена между шеей и плечевым суставом, в месте ближе к плечевому суставу, при этом ни в коем случае не затрагивая сам сустав, а только мышечный массив.

**Неприемлемые способы наказания**

Если взрослый человек  может воспротивиться и дать сдачи при несправедливом наказании, то у детей эта возможность отсутствует по причине их физической слабости и моральной и материальной зависимости от взрослых. Я перечислю те способы воздействия на ребенка, которые неприемлемы, и будут иметь свои негативные последствия для дальнейших отношений между родителями и детьми:

* Физическое наказание детей, приносящее вред их физическому здоровью (удары по голове, нанесение тяжких увечий)
* Использование эпитетов и оскорблений по причинам, которые ребенок не может исправить или опротестовать. «Ты весь пошел в отца», «Ты бестолочь и подонок, из тебя никогда не вырастет нормального человека» и пр. Это приводит к тому, что ребенок чувствует себя униженным, а не просто наказанным.
* Причинение ребенку таких душевных страданий, которые он действительно не может вынести без ущерба для своей психики. Например, запирание ребенка, боящегося темноты, в темной ванной.

**Прощение**

В нашей культуре просьба о прощении носит ритуальный характер. Зачастую мы требуем извинений формально, не задумываясь, чего мы на самом деле хотим: истинного раскаяния или ритуальных слов, и не давая себе отчета, готовы ли мы на самом деле простить.

Как просьба о прощении, так и способность простить требуют немалых душевных сил. Простить – означает стереть проступок другого из памяти так, как если бы его и не было. Но для этого нужно время, понимание и прочувствование тех причин, что побудили человека совершить неприятный для нас проступок. Стоит рассказать о том, что вы испытывали в тот момент, когда вам причинили боль, дать обидчику время на обдумывание – стоит ли ему просить прощения и в какой форме, но ни в коем случае не торопить его.

Простить означает, что вы никогда не будете припоминать проступок и использовать его в качестве «козыря» при дальнейших разногласиях. Простить – не означает забыть, а скорее поменять отношение к произошедшему.

Ребенок, перед тем как попросить прощения, должен точно знать, в чем именно он провинился. Стоит рассказать ему о своих чувствах и дать время об этом подумать, не отвергая его как личность. При этом нужно быть готовыми к тому, что и вам самим придется в чем-то раскаяться.

Обычно просьбы о прощении ассоциируется со слабостью, которую родители никак не имеют право проявить перед детьми. На самом деле, извиняясь перед детьми, мы показываем свою силу и подаем пример, как это делается.

Зачастую мы сами не даем ребенку возможности осознать свою вину. Мальчика, провинившегося перед бабушкой, ставят в угол. Он лишен возможности отвлечься на другие стимулы и занятия, и поглощен мыслями о своем проступке. Но когда подходит время обеда, его оттуда извлекают, хотя он может быть и не голоден, и таким образом прерывается его осознание и осмысление своей вины. Причина в приоритете материальных ценностей (своевременного приема пищи) над духовными.

**Способы поощрения**

Чем младше ребенок, тем более наглядным, ощутимым и неотложным должно быть поощрение. У маленького ребенка плохо развито чувство времени. Поэтому такая формулировка, как «если ты будешь всю неделю убирать за собой игрушки, то в воскресенье мы пойдем с тобой в зоопарк» неприемлема. Ребенок плохо понимает, что такое неделя.

Ему можно предложить увеличить время чтения сказки на ночь, новую игрушку, о которой он действительно мечтал, но не имел возможности ее получить в силу неправильного поведения, больший по времени совместный досуг (игры).