

Родителям о наказании детей



Последствия физических наказаний для детей: как это влияет на их психику.

Как часто можно слышать фразу "Меня ремнем били родители, и ничего", как будто это переживание не оставило никаких следов. Но правда ли, что физическое наказание помогает детям стать послушными и ответственными? На самом деле, такие методы могут лишь усугубить ситуацию и принести долгосрочный вред психике ребенка. Детский психолог **Наталия Дербенева** объясняет, почему физическое наказание не работает и какие последствия оно может иметь.

Почему физическое наказание не работает?

Не все родители понимают, что физическое наказание — это не жестокое обращение, а скорее способ выговориться или утешиться после того, как сдержаться не удалось. Это могут быть подзатыльники, шлепки или даже отчитывание при других людях. При этом в таких ситуациях родители часто осознают, что это неэффективно и вредно, но почему-то продолжают прибегать к этим мерам.

Как ни странно, такие наказания зачастую делают ребенка избалованным. Вместо того, чтобы учить ребенка дисциплине, физическое наказание лишает его самоконтроля.

"Мама меня в кладовке закрывает, значит, я буду тебя не слушаться", — рассказывает мальчик из детского сада.

Его не пугала угроза наказания, и, как видно, он быстро научился манипулировать чувствами вины родителей.

Время, когда наказание вроде бы работает на короткий срок, не стоит забывать о последствиях, которые могут закрепиться на протяжении долгих лет. Ребенок, который понимает, что может манипулировать эмоциями взрослого, играет на этом, чтобы получить желаемое.

Последствия физического наказания для психики ребенка

Помимо того, что физическое наказание не приносит долгосрочного эффекта, оно оказывает разрушительное воздействие на психику ребенка. Последствия могут проявляться по-разному, но вот самые распространенные:

- Отсутствие чувства безопасности. Когда ребенка часто наказывают физически, у него формируется ощущение, что его родители ненадежны. Постоянное насилие снижает уровень доверия и безопасности, что, в свою очередь, влияет на его физическое здоровье: ослабляется иммунитет, ухудшается качество сна, может развиваться энурез.
- Агрессия как норма. Ребенок, который привык к физическому наказанию, может начать проецировать эту агрессию на своих сверстников, а позже — и на собственную семью. Если в юном возрасте не работать с проблемой агрессии, это может привести к асоциальному поведению и проблемам в отношениях с окружающими.
- Снижение самоконтроля. Наказывая ребенка физически, взрослые дают понять, что за него все решают. Такому ребенку сложно взять ответственность на себя и научиться контролировать собственное поведение, так как он привыкает, что его действия под контролем других.
- Нарушение социализации. Дети, подвергающиеся физическим наказаниям, часто становятся замкнутыми и подозрительными к окружающим. Их поведение может быть непредсказуемым, так как они не умеют доверять другим и не могут нормально общаться с ровесниками.
- Падение самооценки. Физическое наказание унижает ребенка, что приводит к снижению самооценки. Дети, подвергающиеся таким мерам, чувствуют себя неполноценными, что в будущем скажется на их уверенности в себе.
- Развитие зависимостей. У детей, подвергавшихся физическому насилию, часто формируются привычки, чтобы избежать повторного наказания. Это может привести к зависимым отношениям, азартным играм или даже употреблению веществ.
- Угодливость и патологическая ложь. Желание угодить взрослому может перерасти в патологическую ложь и неспособность отстаивать свою позицию в трудной ситуации.
- Аутоагрессивное поведение. Когда ребенок не может выразить агрессию в ответ на насилие, он может начать причинять вред самому себе.

Как наказывать правильно?

Наказание не должно быть способом унижения, даже если оно применяется в воспитательных целях. Для детей важно, чтобы наказание не отбрасывало их чувство достоинства. Нельзя использовать физическое насилие, ставить в угол или громко ругать перед посторонними. В таких случаях ребенок может почувствовать себя отвергнутым, что только усилит его агрессию.

Но как же наказывать, если "словами не получилось"?

Важно, чтобы наказание всегда было соразмерным и не унижало ребенка. Можно использовать такие методы, как приседания за проступок или выполнение домашних заданий. Это может помочь ребенку осознать свою ошибку и почувствовать ответственность за свои поступки.

Существуют и другие методы воспитания, где на первом месте — дисциплина и позитивное подкрепление. Хотя эффект от них может не проявляться сразу, в долгосрочной перспективе они гораздо более эффективны, чем физическое наказание. Родители, которые используют такие методы, помогают ребенку развивать самоконтроль и улучшать отношения с окружающими.

Важно помнить, что самыми лучшими воспитателями для ребенка являются родители, которые показывают своим поведением, как правильно поступать в той или иной ситуации. И даже если это требует терпения, результат оправдает все усилия.