**КАК ПРАВИЛЬНО НАКАЗЫВАТЬ РЕБЁНКА?**

У каждого родителя в какие-то периоды воспитания ребёнка возникают вопросы: «Наказывать или нет?», «А как наказывать, чтобы было действенно и без вреда ребёнку?», «За что стоит наказывать, а за что нет?».

**С какого возраста можно наказывать детей?** Несмотря на возраст, даже в жизни младенцев должны появляться строгие и чёткие **запреты**. Например, ребёнку нельзя бить маму или совать пальцы в розетку.

Детей 1-2 лет также не стоит наказывать. В этом возрасте родителям лучше просто отвлекать ребёнка, переводя внимание ребёнка на другой предмет. Если отвлечь не получается, то определённым наказанием, например, может выступить прекращение игры с ним.

С 3 до 5 лет вводятся первые наказания, поскольку именно в этот период устанавливаются основные правила. В этом возрасте ребёнок уже видит причину и следствие своего поступка. Иными словами, может понять, за что и почему его наказывают.

После 6 — 7 лет родителям следует обсуждать проступки, объяснять на примерах мотивы человеческого поведения, развивать сочувствие в ребёнке.

**За что нельзя наказывать ребёнка?** Нельзя наказывать за:

- действия, связанные со стремлением к познанию мира. Например, за разбор дорогих папиных часов, чтобы посмотреть, как они работают и что у них внутри. Или прыжки в луже, чтобы проверить насколько она глубокая и т.д. Но мы заранее выстраиваем правила, что брать чужие вещи нельзя.

- особенности, связанные с неумением что-то делать в силу возраста и физиологии. К этому относится неумение ходить на горшок, повышенная активность, невнимательность, проблемы с засыпанием и т.д.

- поступки, связанные с психическими заболеваниями. Например, у ребенка навязчивые движения (ребёнок теребит волосы, издаёт звуки). Таким образом, он стабилизирует психику. Необходимо в таком случае обратиться неврологу, детскому нейропсихологу и выяснить причину, а не наказывать его.

- неосторожные действия: пролил чай, уронил еду, замарался во время прогулки, разбил какой-нибудь предмет;

- за естественные эмоции: зависть к брату или сестре, обидой на родителей, зависть к чужим вещам и т.д.

**Как нельзя наказывать ребёнка?**

1)В первую очередь исключить физическое наказание. Ребёнок должен знать, что родители его любят. Родители - это весь мир малыша. А так получается, что мой мир меня любит - мой мир меня бьет. В результате такого наказания вы показываете малышу, что физическая сила при конфликтах допустима. Таким методом вы учите его только тому, что тот, кто сильнее тот и прав.

2) Не наказывайте «для профилактики». Наказание может следовать только за реальный поступок.

3) Полное игнорирование ребенка, ничего не объяснив. Он может не понимать, почему ему объявлен бойкот, и сделает неправильные выводы. Игнорирование свидетельствует о родительском эмоциональном отвержении, личность ребенка как бы «стирают».

4) Крики и унижение. Наказывая, важно сфокусироваться на проступке, а не на личностных особенностях ребёнка. То есть нельзя говорить, что он дурак, бестолочь, растяпа и т.д.

5) Публичное наказание. Такое поведение вредит репутации малыша и наносит ему психологическую травму.

6) Наказание трудом. Труд должен восприниматься детьми как обязанность, связанная с радостью достижения новых вершин, а не трудовая повинность или каторга.

7) Изоляция, запирание в комнате. Часто, чтобы прекратить детскую истерику, родители закрывают ребёнка в комнате, ванной. Ребенок продолжает плакать и кричать, но вскоре успокаивается и даже засыпает. Но малыш просто устал, испугался и наплакался. Но ничего не понял! Также не нужно забывать об индивидуальных различиях детей. Если в закрытой комнате оказывается ребенок, склонный к клаустрофобии, такое наказание для него превращается в самую жестокую пытку и может спровоцировать нервный приступ.

8) Лишение необходимых вещей. Лишить ребенка прогулки с родителями, не накормить обедом или ужином, не купить предмет, который требуют в школе, не взять на день рождение к родственникам.

9) Запугивать чем-то или кем-то. Например, «бабайкой», плохим дядей из подъезда, врачом с уколом.

**Как же тогда правильно наказывать ребёнка?**

1) Для начала в любой ситуации всегда нужно объяснять ребёнку, в чём он провинился, чем вы недовольны и объяснить ему как в будущем не совершать подобных случаев.

2) Соблюдайте последовательность. Наказание должно следовать за одни и те же поступки. Внутри семьи должна существовать некая единая концепция того, что можно, что нельзя, что такое хорошо, а что такое плохо. Ребёнок должен быть посвящён в нюансы этой концепции и твёрдо знать, за что его могут наказать.

3) Наказание должно соответствовать возрасту ребёнка.

4) Очень важно в разговоре с ребёнком о плохом поведении использовать так называемый «временный» язык. Например, «Ты только что сломал игрушку, теперь тебе придется некоторое время поиграть без нее», вместо того чтобы сказать: «Ты всегда все ломаешь! Больше я тебе игрушки никогда покупать не буду». Используя такие слова как «никогда, ни за что, никому», вы рискуете не выполнить данное обещание и потерять доверие.

5) Учитывайте тяжесть проступка. Небольшое баловство или впервые совершённый проступок должны заслуживать только предупреждения. За плохое поведение (злостное или умышленное) должна последовать серьёзная реакция. Это может быть лишение какого-то традиционного поощрения, прогулки с друзьями, определенной карманной суммы денег, лишение планшета на неделю и т.д.

6) Предлагайте варианты, как ребенку самому (или с вашей помощью) исправить те или иные последствия детского проступка. Выслушивайте его мнение.

7) Домашний арест. Если школьник опоздал домой к назначенному времени, и не предупредил родителей о том, что задерживается, без уважительных на то причин, то он может быть на какое-то время лишен прогулок с друзьями, но с обязательным объяснением того, почему вы его этого лишаете.

8) Наказание не должно отменять награды: нельзя лишать ребенка того, что уже было подарено ему прежде.

9) Действуйте спокойно. Прежде всего необходимо успокоиться, а уже затем подходить к выбору наказания.

10) Наказание должно следовать сразу за «преступлением». Наказание нельзя растягивать надолго. Натворил — наказали — простили.

11) Разработайте ритуал примирения. Полезно будет выработать особое действие, которое означает окончание наказания. К примеру, самое банальное и простое сплести мизинцы и сказать «мирись, мирись…..».