

9 принципів покарання, які не завдадуть шкоди самооцінці дитини

Згідно зі статистикою, практично кожен з батьків впевнений в тому, що він прекрасно виховує свою дитину. Насправді ж все виходить не так гладко. Як правило, помилки зводяться до невміння контролювати емоції і призначати рівноцінне прогріху покарання. Це, в свою чергу, має неприємні наслідки для подальшого життя дитини: у неї формуються комплекси, страхи і неадекватні життєві переконання.

Ніхто не любить сварити малят, але іноді це робити доводиться. Розібратися в цьому запитанні нам допоможуть поради фахівців, які знають, яке покарання і в яких ситуаціях необхідне.

1. За вчинки без злого наміру не карають



У більшості випадків дитиною керує не прагнення нашкодити, а інстинкт першовідкривача. Якщо малюк виходив у своїх діях зі схожих міркувань, його варто підтримати, навіть якщо за вчинком виникла неприємність. Те ж саме стосується ситуацій, спричинених банальною випадковістю. Дитині потрібно поспівчувати і підказати, як виправити наслідки.

Караючи за ненавмисні промахи, батьки ризикують виховати нерішучу людину. Вона буде ідеальним виконавцем, оскільки звикла бездоганно поводитися в присутності авторитетної особистості. Серйозні самостійні рішення такий дорослий приймати не зможе, та й відповідальністю теж зазвичай не відрізняється.

2. Заборона і прохання – різні речі

Такі ситуації називають стереотипними діями. Як правило, грішать цим прихильники традиційного виховання. Мотивація дорослого в такому випадку проста: «тому що так треба» або «тому що так робили мої батьки». Скажімо, між фразами «не грав би ти в ігри» і «не грай в ігри» величезна різниця: у першому випадку це прохання, у другому – наказ. Сварити за невиконання необхідно тільки в останній ситуації.

Емоційно сильну дитину це не травмує, а чутливу може поранити. У дорослому житті у неї сформується почуття провини. Вона буде виконувати прохання абсолютно всіх шановних нею людей, оскільки боїться негативних наслідків відмови.

3. Карати варто холоднокривно, без емоцій



Якщо дитина не хоче слухатися, деякі батьки відчують неконтрольовану лють, хоча взагалі пристрасно люблять своє дитя. Часто це пов'язується з наявністю у дорослих занадто високих очікувань щодо дитини. А коли ці очікування зустрічаються з реальністю, батьки відчують незадоволеність. Такі емоції потрібно просто применшувати.

Дитину зі здоровою психікою часті крики і запальність батьків навряд чи зачеплять, а от, якщо малюк занадто вразливий, в майбутньому у нього можуть виникнути проблеми. Серед них психологи називають прийняття статусу жертви і залежність від людей, які мають вищий соціальний статус.

4. Публічне покарання заборонене



Публічне покарання формує у дитини почуття сорому перед колективом і часто озлобленість щодо батьків. Психологи не рекомендують вживати навіть такі популярні фрази, як «а що скажуть інші?». Приблизно те ж саме, до речі, відбувається і при публічному заохоченні, тільки формується не сором, а нарцисичні тенденції.

Малюк, який змирився з прилюдними «прочуханками», постійно відчуває себе приниженим і очікує повторення екзакуції. У дорослому житті він перетвориться на людину, що повністю покладається на думку більшості.

Приймати рішення, виходячи з особистих уявлень про світ, він навряд чи зважиться.

5. Якщо лякали покаранням, потрібно покарати



Якщо дорослий обіцяв покарання, його потрібно втілити в життя. Невиконана загроза, на думку дитячих психологів, гірша, ніж відсутність покарання взагалі. Дитина усвідомлює, що батьки кидають слова на вітер, і перестає їм довіряти. Система цінностей у неї нівелюється: вона не може зрозуміти різницю між поганим вчинком і добрим, оскільки чітка система контролю відсутня.

Втім, забути про покарання можна, якщо саме його очікування подіяло. Але до дитини в цьому випадку потрібно донести, що це не норма, а рідкісний виняток із правила.

6. Винний не відомий? Покарати всіх!



Якщо дорослий не впевнений в тому, хто винен, карати одну дитину – це не вихід. У тому випадку, якщо з малюком були друзі, краще утриматися від критики взагалі, оскільки чужих дітей лаяти, звичайно, не варто. Якщо ж це брати і сестри, а випадок серйозний і вимагає покарання, всіх дітей варто покарати.

В іншому випадку «винуватець» заробить комплекс жертви і в майбутньому легко може стати хлопчиком або дівчинкою для биття. А у інших розвинесться завищена самооцінка і почуття недоторканності, що теж навряд чи добре позначиться на їх дорослому житті. Зрозуміло, наслідки будуть тільки в тому випадку, якщо батьки регулярно карають когось одного.

7. Дитина відповідає тільки за дійсний поганий вчинок, а не за минулі огріхи

Одне з головних правил виховання: «покараний – прощений – забули». Дитина, якій постійно пригадують минулі огріхи, виростає тухтієм. Вона боїться робити щось нове і більше віддає перевагу рутині. Вчитися на своїх помилках такій людині теж буде дуже важко: замість того, щоб аналізувати ці ситуації, вона буде просто на них зациклюватися.

У тому випадку, коли батьки дізнаються про помилку через тривалий час після її скоєння, психологи також рекомендують відмовитися від покарання. Досить просто пояснити малюкові, в чому полягає його провина.

8. Покарання пропорційне віку і захопленням



Система покарань повинна бути чіткою і збалансованою. Не варто однаково сварити дитину за двійку в щоденнику і розбите сусідське вікно. За дрібні витівки – дрібні покарання, а за серйозні прогріхи – хороша прочуханка.

Також потрібно враховувати вік і захоплення. Якщо підліток любить соціальні мережі, їх відсутність дійсно буде сприйнята як гідне покарання, а ось малюкові, який використовує месенджери не так активно, сенс покарання взагалі може бути незрозумілий.

Дитина, яку однаково лають за всі витівки і помилки, не зможе вибудувати адекватну систему моральних цінностей. Їй буде важко розрізняти речі за ступенем їх значущості. Грубо кажучи, різниці між тим самим розбитим вікном і двійкою в щоденнику вона не побачить.

9. Сварити без використання нецензурних слів і образ



Таке відбувається спонтанно і під дією сильних емоцій. Багато батьків навіть не помічають, що обзивають дітей. А психологи тим часом рекомендують використовувати тільки нейтральну, без оцінок лексику.

У чутливої дитини образи знижують самооцінку. Слово, кинуте мамою або татом в запалі гніву, може згодом виринати в пам'яті навіть у дорослої людини. На дівчаток, до речі, такі речі впливають сильніше, оскільки вони більше схильні до рефлексії, ніж представники сильної статі.