

## 7 способов исправить поведение ребенка без наказания

### Для чего мы наказываем?

Все мы хотим привить нашим детям полезные привычки, научить их заботиться о себе, вести себя в обществе, и многим другим необходимым вещам. И для большинства родителей актуален вопрос: как воздействовать на ребенка, когда он упорно ведет себя неправильно? Если он не желает подчиняться нашим справедливым требованиям?

**Для большинства родителей ответ очевиден: если не помогают объяснения и просьбы, то нет другого выхода, кроме наказаний.** Ведь иначе ребенок не научится вести себя правильно, делать то, что нужно и не делать то, чего делать нельзя. Все мы привыкли к идее наказания, она запечатлена в классике: "Преступление и наказание". Раз человек совершил нечто плохое, он должен быть наказан.

Какого эффекта мы ждем от наказания? Тут может быть несколько ответов:

1. **чтобы человек понял**, что так делать плохо и опасно - ждет наказание, и больше не делал;
2. **чтобы восстановить справедливость**;
3. **чтобы тот, кто считает данное поведение неправильным, безобразным и возмутительным, смог бы отреагировать свои негативные чувства.**

### Наказание или месть?

Как видите, в 2 случаях из 3 наказание – это способ не воспитания, а, скорее, мести, хотя вряд ли в этом кто-то сознается даже себе.

Разумеется, мы, как любящие родители в первую очередь руководствуемся первой идеей - чтобы наш ребенок понял свою ошибку и больше так не делал.

И мы редко задумываемся, действительно ли наказание является эффективным способом научить человека вести себя иначе?

Вспомните все случаи, когда вы наказывали или ругали ребенка за неправильное, с вашей точки зрения, поведение, а оно повторялось вновь. Было такое? Думаю, было.

И так происходит вовсе не только в воспитании детей. Это же мы видим и со взрослыми людьми. Например, человека могут регулярно наказывать и ругать за опоздания, а он продолжает опаздывать. Наверняка вы знаете множество случаев, когда автомобилисты платят штрафы за превышение скорости и все же продолжают иногда превышать, каждый раз надеясь, что сейчас не поймают.

**Если бы наказания были эффективны, то тюрьмы не были бы полны преступников - рецидивистов.**

Я уже сравнивала наказание с мстостью, и они имеют еще одно сходство: и наказание и месть порождают усиление вражды. Помните истории про кровную

мечь? Они по замкнутому кругу переходят из поколения в поколение, только усиливаясь и причиняя все больше страданий.

В результате наказания ребенок может чувствовать несправедливость и обиду. **А эти чувства, как вы понимаете, не будут способствовать улучшению поведения.** Вот вам и замкнутый круг вендетты. Кстати, сходство продолжается еще и тем, что вашим внукам тоже достанется. Ведь дети копируют воспитательные приемы своих родителей, а затем применяют на собственных детях.

Главной причиной, почему наказания не эффективны, является то, что они **не совпадают по времени** с поведением, на которое вы хотите повлиять.

Представьте себе, что ребенок получил замечание или плохую оценку в школе. И когда мы наказываем его за это, он уже никак не может изменить произошедшее. Он никак не может предотвратить наказание. Он и так расстроен, а тут еще мы добавим. В результате ребенок чувствует себя беспомощным и несчастным. А эти чувства в свою очередь вызывают в нем гнев или депрессию, а вовсе не желание исправиться.

Кстати, психологические исследования совершенно точно показывают, что когда человек охвачен сильными эмоциями, такими как гнев и обида, его способность к восприятию резко снижается. Т.е. ребенок даже плохо понимает вас, когда вы его отчитываете.

### Результаты наказания

1. **Страх.** Наказания учат бояться того, кто наказывает. В данном случае, нас – родителей.
2. **Хитрость.** Наказания учат ловчее скрывать свои проступки. Ведь «не пойман – не вор».
3. **Безответственность.** Получил наказание, и совесть чиста. Человеку кажется, что если его наказали, то он уже этим искупил свой плохой поступок. «Грешу и каюсь, каюсь и грешу».

Таким образом, мы **не учим ребенка, как исправить** последствия плохого поступка. Зачем? Наказали, покаяться, и ты свободен. То есть ребенок не привыкает нести ответственность за свои поступки.

**Наказания неэффективны с точки зрения изменения поведения. Однако при этом имеют весьма неприятные побочные эффекты.**

Все это значит, что если мы хотим научить нашего ребенка быть достойным человеком, нам не надо его наказывать.

Почему же мы ругаем и наказываем своих детей и близких раз за разом? По простой причине – это дает возможность эмоциональной разрядки нашему праведному гневу. Нас просто захлестывают эмоции и несут совсем не туда, куда нам нужно.

Поэтому, если вам кажется, что необходимо наказать ребенка, прежде всего, честно ответьте на вопрос: зачем вам это? Что это вам даст, кроме возможности выпустить гнев?

**Итак, наказывать смысла нет. Но что же делать, чтобы изменить поведение ребенка?**

### **Как изменить поведение ребенка без наказаний**

Вообще, все способы повлиять на поведение другого человека можно условно разделить на 7, из которых можно выделить "злые" и "добрые" способы. Разумеется, какие-то методы полезнее в одних ситуациях, другие - других. Мы с вами разберем все методы, чтобы понять, что и как работает. Вот они:

1. Избавление;
2. Угасание нежелательного поведения;
3. Подкрепление (положительное и отрицательное);
4. Поведение, несовместимое с нежелательным;
5. Добиться, чтобы нежелательное поведение совершалось по сигналу;
6. Подкрепление смены поведения;
7. Изменение мотивации.

#### **Метод 1. Избавление**

**Устраните человека или ситуацию, которая мешает вам жить.** Представьте себе:

**1. Ваш ребенок связался с плохой компанией во дворе.** Вы можете переехать в другой район или даже город. А может быть, вам удастся отправить хулиганов в колонию. Вы ничему не научите ребенка, возможно он найдет новую компанию еще хуже, но от этих конкретных хулиганов вы точно избавитесь.

**2. Ребенок огрызается, дерется и, в целом, ведет себя непереносимо.** Отдохните друг от друга. Отправьте как временное решение - в детский лагерь на каникулы, или к бабушке с дедушкой. Этот метод ничему не учит, но избавляет вас на время от нежелательного поведения.

#### **Метод 2. Угасание:**

**Нежелательное поведение прекратится само, поскольку оно не приносит результата.** Например, вы не разрешили ребенку играть в компьютер, пока он не сделал уроки. А он пытается нытьем выклянчить у вас разрешение. Как сделать, чтобы ребенок прекратил ныть?

В этой ситуации вам не нужно никак реагировать на его нытье. Займитесь своими делами. **Не добившись результата, ребенок со временем переключится на что-то другое.** Но надо учитывать важный момент: возможно, вам потребуется большая выдержка. Потому что ребенок, не получая вашей реакции, будет усиливать напор, может начать плакать, или кричать и требовать. Вам же надо никак на это не реагировать - ни удовлетворять просьбу, ни раздражаться. Можно сказать ребенку, что на вас его нытье не действует. И очень спокойно повторять эту фразу, если ребенок продолжает попытки вас достать. Кстати, дети сами тоже с удовольствием обнаруживают, что они могут прекратить издевательства и насмешки над собой со стороны сверстников, просто не реагируя на них.

**Т.е. не подкрепляя их издевки. Ведь мучителям нужна именно реакция жертвы.**

Это очень существенный момент. **Подкрепление** - отрицательное и положительное - важно не путать с наказанием и поощрением.

### Метод 3. Подкрепление

**Подкрепление может быть отрицательным и положительным.** Важно не путать с наказанием и поощрением. Давайте сравним.

**Наказание:** Представьте себе ситуацию: дочка выкроила себе платье из шелкового занавеса. Увидев ваше расстроенное лицо, она уже и сама поняла, что поступила неправильно. И уже сама пожалела об этом. И наказание никак не отменит случившегося и не поможет вернуть занавес.

**Т.е. ребенок совершенно беспомощен перед наказанием,** ведь он не может изменить прошлое.

В такой ситуации, когда все уже случилось, вместо наказания гораздо уместнее взять себя в руки. Вспомнить, что в действиях ребенка не было злого умысла. Спокойно объяснить, что вы расстроены утратой занавеса, и как следует в будущем поступать, если захочется сшить себе платье.

**Подкрепление:** Представьте себе: ребенок забрался в обуви на диван. Вы нахмурили брови и строго сказали, что залезать на диван в обуви нельзя. Сердитое лицо и строгий голос – это неприятный сигнал, **отрицательное подкрепление.** Ребенок снял обувь или слез с дивана. **Ваше лицо тут же смягчилось.** Никто не в обиде.

Т.е. ребенок может своими действиями прекратить неприятный сигнал. Ребенок может контролировать ситуацию. Это дает ему чувство уверенности и учит, как вести себя, чтобы не получать от вас неприятных сигналов.

Для ребенка его поведение четко связывается с вашей негативной реакцией. В дальнейшем, возможно, вам даже не потребуется что-либо говорить, вы только нахмурите брови, и ребенок сам прекратит нежелательное поведение. Правда, нельзя гарантировать, что оно не будет совершаться в ваше отсутствие.

**Подкрепление** - это нечто приятное в случае положительного подкрепления или неприятное в случае отрицательного подкрепления, **совпадающее по времени** с поведением, на которое вы хотите повлиять.

Отрицательное подкрепление используется, когда вы хотите, чтобы поведение прекратилось, и положительное - чтобы данное поведение было чаще.

Что действительно важно при использовании этого метода, так это **своевременность**. Отрицательный сигнал совпадает с нежелательным поведением и **прекращается сразу**, как только ребенок перестал делать то, что вам не нравится.

Подкрепление – это современный метод, который сейчас все более активно используют тренеры, в том числе спортивные, получающие прекрасные и быстрые результаты у своих учеников. И к сожалению, этот метод пока очень мало используется в обычной школе.

**Ура! Мы, наконец, переходим к добрым методам!**

#### **Пример положительного подкрепления**

Спортсмен во время тренировки делает удачное движение и мгновенно слышит одобрительный возглас тренера. И это удачное движение таким образом закрепляется. Также и с ребенком: когда он делает то, что вы одобряете, Вы отвечаете чем-то приятным для него: улыбаетесь ему, обнимаете, говорите добрые слова, разрешаете поиграть, или играете с ним вместе, угощаете вкусненьким и т.п. В зависимости от ситуации.

И опять - главное - **своевременность**. Т.е. подкрепление должно происходить именно в тот момент, когда ребенок сделал что-то желательное.

Кстати, мы часто не обращаем внимание, когда ребенок делает что-то хорошо. Вроде бы так и надо, о чем тут думать. Вот когда плохо, мы сразу видим! Если мы хотим использовать эффективные методы воспитания, нам нужно развивать большую внимательность к ребенку.

Но, разумеется, использовать подкрепление можно относительно того поведения, которое встречается хоть иногда. Например, если ребенок никогда не застилает постель, то и подкрепить это поведение нет возможности.

#### Метод 4. Поведение, несовместимое с нежелательным

Займите ребенка чем-то другим более приятным, тем, что ему будет интереснее.

Для этого, разумеется, вам тоже понадобится внимательно присмотреться к тому, что происходит с ребенком.

**Например, ребенок шумит и бесится.**

- Может быть ему требуется физическая разрядка
- Может быть, ваше внимание
- А может быть он просто развлекается таким образом

В зависимости от этого предложите ему:

- Вместе с вами сделать зарядку или спойте вместе песню.
- Предложите ему перекусить
- Переключите его на что-то, чем он с удовольствием занимался бы.

### Метод 5. Добиться, чтобы нежелательное поведение совершалось по сигналу

А в дальнейшем вы **перестанете давать этот сигнал.**

*Есть притча про мудрого старика, который ценил тишину и покой. Рядом с его домом повадилась играть шумная компания детей. Однажды старик вышел к детям и дал им по монетке, сказав, что ему очень нравится слушать их веселые крики. И на следующий день он им снова дал по монетке. Так продолжалось некоторое время. А затем старик вышел к детям и сказал, что у него больше нет для них денег. Дети ответили: «Мы что идиоты – кричать для тебя бесплатно?» и ушли.*

**Ребенок шумит и бесится.** Предложите ему вместе с вами по команде устроить как можно больший шум. Сделайте так пару раз по команде. Во-первых, это весело, и необычно. Во-вторых, такое занятие требует много энергии и утомляет довольно быстро. А потом не давайте такую команду.

Или ребенок устраивает в комнате беспорядок, разбрасывает свои вещи. Договоритесь устроить по команде за 5 минут как можно больший беспорядок в комнате. Возможно, ребенок раньше вообще не замечал своих раскиданных вещей. Теперь заметит. После того, как он (возможно с вашей помощью) наведет порядок, не давайте больше таких команд.

Да, тут нужна определенная смелость и фантазия. Конечно, воспитание детей - это вызов, и требует творческого подхода.

### Метод 6. Подкрепление смены поведения

Вы подкрепляете любое другое поведение, кроме нежелательного. Например, ребенок выпрашивает у вас дорогой подарок, который вы не собираетесь делать, и уже сообщили об этом. А он ноет и ноет. Вы не реагируете на его нытье, (применяете метод угасания)

При этом важно именно не реагировать. Никак. А не демонстрировать свое нежелание обсуждать ту или иную тему. Если, скажем, на нытье о подарке вы будете постоянно повторять: " Я не желаю с тобой это даже обсуждать!" или "Ну, сколько можно ныть, ты же видишь, я не реагирую на твои просьбы!" - ребенок же прекрасно видит, что вы реагируете и еще как! Но как только ребенок начинает говорить о чем-то другом, живо на это откликаетесь.

Важно именно **подкреплять смену темы**. Сразу заметить это и поддержать. Не пропустить этот момент.

### Метод 7. Изменение мотивации

Это самый лучший метод, но и наиболее сложный. Изменение мотивации значит, что ребенку **расхотелось** делать то, что вы считаете плохим, или **захотелось** делать то, что вы считаете хорошим. Как это работает: поведение ребенка связано с его потребностями. Представьте себе, что ваш ребенок раздражен и разговаривает с вами грубо, по-хамски.

А происходит это, например, потому что устал и не выспался. Помогите ему организовать правильный режим, и раздражение исчезнет.

Если его хамство связано с неуверенностью в себе и попыткой отыграться на вас, найдите способы укрепить его веру в себя.

А может, он хамит, потому что расстроен ссорой с друзьями. Поддержите его, покажите, что понимаете его чувства, но не лезьте с советами. Так вы лучше поможете ему справиться с огорчением.

Основная идея, которую мне хотелось бы вам передать что: воспитание - это творческий процесс. Это поиск новых путей.

Если на сегодняшний день ребенок вас не слушается и делает не то что нужно, значит те методы, которые вы сегодня применяете не работают. И надо пробовать другие. **Наказания не работают.**

Учитесь контролировать свои порывы. Когда вы даже только начнете **отмечать** свое желание наказать, это уже несколько ослабит пыл, переключит вас с эмоций на разум и поможет проанализировать ситуацию.

Конечно же, и семье и в коллективе жизнь становится гораздо приятнее, когда используются "добрые" методы влияния.

**Вы помните, «добрые методы» - это:**

1. Положительное подкрепление;
2. Поведение, несовместимое с нежелательным;
3. Добиться, чтобы нежелательное поведение совершалось по сигналу;
4. Подкрепление смены поведения;
5. Изменение мотивации.

Пробуйте новые способы влияния на поведение вашего ребенка. Экспериментируйте. Используйте больше «добрых» методов.