

Бои без правил

В мире нет, наверное, ни одного человека, который не знал бы на собственной шкуре, что такое наказание. И также, видимо, нет человека, который бы хоть раз в жизни не наказал другого. Мы все знаем, что слова «наказание» и «казнь» одного корня. Наказывать или нет, бить или не бить — вот в чем вопрос. Насколько эффективно наказание как способ воспитания, как средство коррекции поведения ребенка (и не только ребенка)? В чем вообще смысл наказания?

Считается, что наказание должно создать в голове у ребенка логическую конструкцию: будешь поступать плохо — будет больно, физически или душевно.

Березовая каша

«И вот, мой отец — Сидоров-старший, драл меня, Сидорова-младшего, как сидорову козу». (Из выступления А. Райкина).

Физическое наказание, как правило, является импульсивным, почти мгновенным ответом на проступок ребенка. Времени на обдумывание действий у родителя зачастую очень мало — ведь буря эмоций, которые его захлестывают, требует незамедлительной реакции. Родителю, который видит проступок ребенка, тоже больно, ему трудно терпеть эту боль, именно поэтому он действует так быстро.

«Родители обычно себя контролируют, когда хвалят ребенка, и почти бесконтрольны, когда его наказывают», — говорит психофизиолог, доктор биологических наук Е.И. Николаева. К сожалению, наказывая ребенка физически, родители, находясь в возбужденном состоянии, не всегда могут соразмерить силу удара с возможностями ребенка этот удар вынести, что приводит порой к очень печальным последствиям.

Углология

Наказание иного рода — приказ встать «в угол», отказ от общения с ребенком, лишение игрушки, денег, всевозможные запреты, — как правило, и более обдуманны, и более длительны. В этом случае родителем движет не просто и не только чувство злости и мести, но и стремление повлиять на ребенка, на «причину», приведшую к плохому поведению, иными словами, родитель пытается «воспитывать». Иногда такого рода наказания сопровождаются «контрактами» типа «вот исправишь двойку в четверти, тогда играй на компьютере в эти дурацкие игры сколько хочешь».

Такое наказание, как молчание родителя, «пока не извинишься», часто может быть, по признанию самих детей, более сильным, изощренным и болезненным, нежели шлепок или подзатыльник, сделанный «в сердцах». Однако, нам надо помнить, что любое наказание, являясь по сути энергетическим ударом по ребенку, порождает в нем букет чувств: обиды, стыда, злости, бессилия, несправедливости и вины. Чувство вины является, как правило, очень сильным и гнетущим, если ребенок считает наказание «заслуженным», но сформировать с его помощью новый навык или черту характера очень трудно. Е.И. Николаева утверждает: «Виноватому важно одно: чтобы его простили — родители, начальник, супруг и т. д. А вовсе не изменение поведения». Наказание может быть своеобразной индульгенцией — ребенок может считать, что раз он наказан, то проблема снята, вопрос решен, его проступок искуплен, точнее, уравновешен его страданием и теперь все можно начинать сначала...

Накажи себя сам

Взрослые склонны скорее недооценивать тяжесть наказания, особенно, если они вынуждены прибегать к нему многократно, а ребенку «хоть кол на голове теши», в то время как наказанный или ожидающий кары ребенок — переоценивать его. Какой вывод в этом случае может сделать ребенок? Наверное, о том, что взрослые несправедливо с ним обошлись, что они его не понимают, что им нельзя доверять, что они вообще злые и

плохие. Иногда дети в своих фантазиях сами наказывают родителей. Ребенок может испугаться этих своих чувств и мыслей по отношению к родителям: раз он так думает, значит, он сам плохой. Сказать о таком страшном прегрешении никому нельзя, жить с этими чувствами ребенку очень тяжело. Что делать? Надо себя наказать — решает бессознательная часть психики ребенка, тогда станет легче. Этот процесс в психологии называется аутоагрессией. Часто именно так рождаются неврозы, язвы желудка, кожные, нервные и многие другие психосоматические заболевания.

Машина времени

Взрослые часто наказывают своих детей так, как в свое время их самих наказывали родители. В этом случае можно говорить о действии так называемого «негативного семейного сценария». Кстати, бывает, что старшие дети, подражая родителям, «отыгрываются» на своих младших братьях и сестрах, не дожидаясь рождения собственных детей. Возникает такая своеобразная семейная «дедовщина». Однако, времена меняются и наказания, хоть и медленно, но меняются вместе с ними.

Если пролистать детские книги, написанные в 30–50 годах прошлого века, то можно увидеть, что тема наказания и, в частности, телесного, там проходит, что называется, «красной нитью». Даже в старых мультфильмах был образ страшного змееподобного ремня, угрожавшего «закоренелому» двоечнику. Однако, уже лет двадцать-тридцать «драть» детей стало немодно. Все чаще сейчас применяются различные ограничения и лишения. Но суть дела от этого не меняется — в любом наказании присутствует чувство унижения, боли, осознание того, что тебя не любят, не понимают и не принимают.

Вот что, например, говорил по этому поводу Платон: «Свободнорожденному человеку ни одну науку не следует изучать рабски. Насильственно внедренное в душу знание непрочно. Поэтому, друг мой, питай своих детей науками не насильно, но играючи, чтобы ты лучше мог наблюдать природные наклонности каждого».

Что после наказания?

Однозначно судить о последствиях наказания для ребенка и для взрослого, вырастающего из этого ребенка, довольно трудно. Психологи, изучающие эту проблему, говорят о том, что дети, подвергавшиеся интенсивным наказаниям, часто вырастают или в безынициативных, нетворческих взрослых с низкой самооценкой, либо в агрессивных людей, мстящих всем вокруг.

Люди, подвергавшиеся в детстве физическим наказаниям, с трудом принимают свое тело. Психологи, работающие в области «телесноориентированной терапии», отмечают, что таких взрослых легко можно распознать по характерным мышечным зажимам в области шеи и плеч, а также в области малого таза, что сказывается на осанке и походке. Что чувствует наказываемый, каждый, наверное, знает. А что чувствует тот, кто наказывает? Это смешанные и противоречивые чувства: сначала праведный гнев, а потом сожаление или стыд, что сорвался.

«Наказывать ребенка вы можете лет эдак восемнадцать, зато потом он может всю жизнь наказывать вас», — говорят психологи.

По-взрослому: издержки производства

Психологические закономерности, возникающие при наказании ребенка, во многом повторяются и в отношении наказаний, применяемых ко взрослым, например, на производстве. Существует три типа реакций людей на наказание: около трети наказанных усваивают преподанный им урок и изменяют свое поведение в нужную сторону; совсем незначительная часть людей, понесших наказание, никак не реагирует на него; и больше половины наказанных реагирует озлоблением, которое сопровождается явным или скрытым сопротивлением. Такой работник, считая, что с ним обошлись несправедливо,

может либо уволиться, либо начать открыто возмущаться действиями администрации, либо, и такие случаи нередки, стать саботажником. Для того, чтобы компенсировать «моральные издержки», а проще говоря, восстановить поколебленное чувство самоуважения, некоторые обиженные начинают работать с меньшей отдачей, работать «по правилам», «от сих до сих». Если же проанализировать поведение тех 30%, которые после наказания устойчиво меняли свое поведение в лучшую сторону, то оказывается, что они вполне могли изменить его под влиянием соответствующего обучения или подходящей мотивации. То есть, наказание в их случае было излишним.

Привычка к несправедливости

Наказание глубоко проникло в нашу жизнь. Мы привыкли к нему. Например, школьная оценка в 1 или 2 балла воспринимается школьниками не как спокойное сообщение педагога о том, что работа была сделана неправильно и требует доработки, а именно, как наказание.

Психологически наказание низводит любого наказываемого до уровня «приниженного ребенка» в терминах теории Э. Берна, которая гласит, что наш внутренний мир представлен тремя составными частями: «родительская» часть, актуализирующаяся, когда мы обучаем кого-либо, заботимся о ком-то, наказываем, руководим, опекаем; «взрослая» часть, которая работает, когда мы что-то анализируем, рефлекслируем, осознаем свое поведение; «детская» часть, которая «просыпается» в нас, когда мы играем, радуемся, творим или боимся, жалуемся, подчиняемся, просим помощи.

Парадокс заключается в том, что когда мы наказываем кого-либо, неважно кто это — заместитель начальника цеха, школьник или трехлетний малыш, мы принижаем его до уровня неразумного «ребенка», в то время как нам нужно активизировать в этом человеке ответственного, анализирующего свое поведение «взрослого».

Строим стены

Наказание разделяет ребенка и родителя. Оно становится барьером между ними и мешает сотрудничеству, совместной работе по нахождению подходящих для ребенка средств управления его поведением. Какое же может быть партнерство, если один агрессивно демонстрирует свою безраздельную власть над другим?

Желающий кого-либо наказать может сначала вспомнить мудрость: «Нет плохих учеников, есть плохие учителя». Ребенок, особенно, маленький, интерпретирует факт своего наказания как своеобразное сообщение, исходящее от самых значимых и близких для него людей: «ты — плохой!».

Однако, бывают ситуации, когда ребенок как бы сам подталкивает родителя к наказанию. Когда ребенку хронически не хватает родительского внимания, он бессознательно «решает» вести себя плохо, чтобы родители уделили ему хоть такое специфическое внимание.

Понимать

Использование наказания является признаком беспомощности, признанием того факта, что мы не в состоянии объяснить ребенку, почему чего-то делать нельзя, а он не в состоянии иным способом уяснить это. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка. Почему бы ему не сделать вывод: «Мама плохая, она меня не любит, поэтому бьет» или «Я вообще плохой, поэтому меня бьют, а вот моя младшая сестренка хорошая — ее не бьют».

Всем нам надо помнить, что почти всегда есть альтернатива наказанию. Когда вам надо прервать неправильные действия маленького ребенка, вспомните, что в этом возрасте он живет в визуальном мире. Иногда вместо наказаний и даже вместо объяснений, которые не всегда эффективны, если ребенок возбужден, вы можете просто взять его на руки и унести в другое место, где он успокоится и переключится на что-то

иное. Наконец, вы можете отвлечь ребенка. Подойдите, например, к окну и, глядя на улицу, громко скажите: «А куда это, интересно, побежала эта странная большая собака?» Проявите фантазию!

Родитель, не желающий наказывать, вовсе не обязан скрывать свои негативные чувства, неизбежно возникающие у него вследствие неправильного поведения ребенка: вполне допустимо выражение сожаления, разочарования, досады, страдания, возмущения, но не обвинения. Нормально и даже желательно проявление этих эмоций. Уже одна эта обратная связь способна показать ребенку, что он поступает неверно.

Сотрудничать

Если вашему ребенку уже больше 5 лет, то один из способов коррекции детского поведения — пригласить ребенка к совместным размышлениям, с одной стороны, над причинами его плохого поведения, а с другой стороны, над способами изменения ситуации в лучшую сторону. В этом случае вы выступаете не как противники, а как равноправные партнеры, вместе разрабатывающие план атаки на общую проблему. Будьте для своего ребенка опытным и заботливым «старшим братом» или «старшей сестрой». Старайтесь вообще избегать слов «кто виноват», «вина». Говорите вместо этого «в чем причина», «что помешало».

Если судьба послала вам счастье быть родителем, то сначала начните воспитывать себя. Развивайте в себе рефлексивность над своим поведением, выращивайте в своей душе «внутреннего наблюдателя» и советника. Как-то раз, крича на собственного ребенка, я случайно увидел в зеркале свое лицо. Картина была не из приятных.

Желая воздействовать на ребенка, правильно выбирайте время и место для этого. Не стоит заниматься воспитанием по ночам, когда ребенок или вы сами раздражены, или плохо себя чувствуете, а также в присутствии посторонних.

Воспитывая ребенка и последовательно, поэтапно формируя у него полезный навык или желание делать что-либо, не ждите мгновенного и полного эффекта. Подкрепляйте похвалой, одобрением любой, даже самый маленький шаг ребенка в нужном направлении. Например, попросите ребенка научить чему-нибудь вас — пусть он побудет вашим учителем. Это разовьет в нем ответственность и умение быть взрослым. Любое обучение — это долгий и непростой путь, который можно пройти только вместе с ребенком.

Любить

Иногда сторонники применения наказания ошибочно противопоставляют наказанию вседозволенность и потакание любым прихотям ребенка. Настоящей альтернативой наказанию является любовь, принятие, целенаправленное обучение и последовательное воспитание. Безусловно, ребенок должен знать, уважать и соблюдать границы, правила и нормы, установленные взрослыми. Было бы очень хорошо, чтобы ребенок подчинялся этим правилам не бездумно, не по принципу «есть, так точно». Чтобы он имел возможность проанализировать эти непреложные истины вместе с родителями и, поняв их разумность и обоснованность, принял бы их на эмоциональном и на рациональном уровне.

Поменяйтесь местами

Хороший родитель, воспитатель, педагог способен посмотреть на мир, на любую проблемную ситуацию глазами ребенка. Существует психологический прием, помогающий взрослому понять ощущения маленького ребенка: психолог просит одного из супругов встать на стул, а другого сесть рядом на корточки и посмотреть снизу на стоящего. Тем самым моделируется соотношение в росте между малышом и взрослым. «А теперь попробуйте замахнуться и грозно прикрикнуть на того, кто внизу», — просит психолог стоящего на стуле и обращается к сидящему: «Ну как, что вы сейчас чувствуете? А теперь представьте, что этот великан вас сейчас еще и ударит».

Не искушайте без нужды

Приучая вашего ребенка контролировать себя, преодолевать соблазны, старайтесь при этом не ставить его в слишком тяжелые для неокрепшей психики условия, иначе говоря, не провоцируйте его нарушать установленные вами правила. Помните пословицу: «Не клади плохо, не вводи в грех». Например, если вы демонстративно ставите на стол конфеты и говорите, что сладкое будет только после основной еды, то можете представить его напряжение.

Извинение без унижения

Один из важных социальных навыков, который должен освоить ребенок, это умение искренне извиняться перед сверстниками или перед взрослыми в том случае, если он провинится перед ними. Причем, извиняться, просить прощения, не унижаясь при этом, а выражая сожаление, раскаяние в содеянном. И здесь хорошим уроком будет пример взрослых, пример родителей или учителей, особенно, когда они извиняются перед детьми. Взрослый не должен бояться этого, наоборот, ребенок обязательно оценит такой шаг и авторитет взрослого в глазах ребенка только укрепитя.

Господин родитель

Если вы еще стоите перед дилеммой: наказывать или нет вашего ребенка, то попробуйте сначала ответить себе, а что вы обычно делаете, когда у вас ломается компьютер, телевизор или автомашина? Вы наказываете свой компьютер? Наверное, нет. Вы ищете самостоятельно или с помощью эксперта причины неисправности и устраняете их. Наказывать ребенка, подчиненного, любого человека так же нелогично, как наказывать неисправный прибор. Выходит, мы иногда гуманнее обращаемся с предметами неживой природы, чем со своими детьми.

Если ваш ребенок не делает того, что должен делать или делает это плохо, то этому могут быть три группы причин:

- 1) он не хочет этого делать;
- 2) не умеет делать это хорошо или
- 3) не имеет возможности сделать.

Определив какая из причин мешает ребенку, родитель (педагог, руководитель) должен:

- 1) мотивировать, простимулировать активность ребенка, сделать так, чтобы он захотел сделать нечто нужное;
- 2) научить (хорошо научить, а не так: «мы с вами это проходили, значит, вы должны это знать»)
- 3) создать возможность для действия.

Кстати, то же самое относится и к тем, кто любит наказывать себя сам.

Главное, что мы сами можем выбрать, куда поставить запятую во фразе:

«Наказывать нельзя воспитывать».