

1. Наказание — это вовсе не обязательно физическое или психологическое насилие. Мы неверно понимаем его смысл.

В обывательском понимании наказать ребенка — значит устроить ему какое-то страдание, физическое или психологическое, проявить по отношению к нему насилие. Но это же неверно! Тут нам даже лингвистика в помощь: корень в слове *наказание* тот же, что и в словах *сказать*, *указать*. То есть научение, объяснение. Можно сформулировать так: наказание — это реакция на недолжные поступки. Реакция, цель которой — не допустить их повторения.

А вот какой именно должна быть такая реакция, зависит от конкретных обстоятельств. Во многих случаях бывает достаточно просто поговорить с ребенком, объяснить ему, в чем и почему мы считаем его неправым. И только если разговоры оказываются бесполезны, приходится применять более жесткие меры.

2. Принимая решение наказать ребенка, родители должны хорошо осознавать свою мотивацию, потому что некоторые поводы для наказаний недопустимы.

Надо ясно понимать: мы наказываем не столько «за что», сколько «почему» и «для чего». И вот с этими «почему», то есть с внутренними нашими мотивами, бывают проблемы.

Очень частый вариант — дать выход накопившимся недовольству, раздражению, тревоге в виде агрессии. Мы же постоянно испытываем разные стрессы — на работе, в транспорте, в кругу семьи, в информационном пространстве... Напряжение копится, и хочется его слить, а тут такой прекрасный повод: ребенок набедокурил, значит, можно дать себе волю. Конечно, это происходит не осознанно, а бессознательно.

Другой вариант — реакция на бессилие. Я установил ребенку правила, объяснил, почему и для чего, он их нарушил, слов не понимает, я чувствую свое бессилие, чувствую тревогу, чувствую, что рушится мой

авторитет; а четкая, упорядоченная жизнь превращается в хаос. Хаоса я боюсь, падения авторитета боюсь, поэтому наказываю ребенка, чтобы восстановить прежний порядок вещей. Ведь в противном случае мне придется признать, что те или иные мои требования были ошибочными, неразумными, невыполнимыми. А это — удар по самолюбию.

Третий вариант, в наше время уже редкий, а раньше очень распространенный: что подумают люди, если я не накажу? В традиционном обществе (деревня, городская коммуналка, когда вся жизнь на виду, когда соседи суют свой нос в чужие дела) это был значимый фактор. Но сейчас, когда жизнь семьи сосредоточена чаще в стенах квартиры или дома за высоким забором, этот мотив страха социального неодобрения почти исчез.

Четвертый вариант — злость на ребенка, который что-то натворил и не раскаивается, да мало того — хамит! Ну или, во всяком случае, родителю кажется, что хамит. Такое бывает нередко, причем речь не только о детях подросткового возраста, но и о малышах. Есть даже специальный термин для описания этого феномена — *адульторморфизм*, то есть когда родитель придает ребенку свойства взрослого человека. Возникает это примерно года в три, то есть когда ребенок начинает говорить. Раньше к нему, грудничку, малышу, несмышленищу, относились снисходительно, терпели почти любые его ляпы и выходки, но вот он начал разговаривать, и говорит *такое*: «Ты плохой, плохая», «Я тебя ненавижу!», «Я тебя убью!»

Ребенок говорит такое, вовсе не вкладывая в эти слова того смысла, который звучит, они просто так выражают свое недовольство, зачастую копируя взрослых, которые не следят за своими словами. А родители возмущены таким вопиющим неуважением своего ребенка — и автоматически агрессивно реагируют, не осознавая, что сами в тот момент ведут себя, как обиженные дети.

3. Существуют способы осознать, что тобою в данный момент движет, и вовремя остановиться, если ты поддался эмоциям.

Есть в психологии такое понятие — осознанность. То есть рациональное понимание, что, зачем ты сейчас делаешь и какие могут быть последствия. А как понять, есть ли у тебя такая осознанность? Один из признаков осознанности — способность выдержать паузу между провоцирующим событием и ответным действием для принятия решения, с пониманием возможных последствий, за которые готов нести ответственность. В этом мы тоже отличаемся от животных: у них сразу

после стимула следует реакция, а человек может остановиться, подумать и выбрать способ реагирования. К сожалению, не всегда это получается.

Если же у человека осознанности нет, если в ответ на что-то у него сразу включаются ярость и гнев или слезы с угождением, то это свидетельствует о наличии серьезных личностных проблем. И психологических, и духовных. Причем иногда эти проблемы сопровождают человека всю жизнь, а иногда включаются внезапно. Вот было все хорошо, человек считал себя спокойным и адекватным, но минуло ребенку три года, начал он себя вести дерзко, «по-хамски» — и человека «перемякнуло», у него возникают вспышки ярости. Откуда это взялось? Не из воздуха же самозародилось! Значит, и раньше сидело внутри, спало, ждало своего часа, а ребенок оказался своего рода катализатором процесса. Психологи называют это закапсулированной травмой детства или юности.

Разумеется, если осознаешь у себя такую проблему, ее надо решать — и духовными средствами (исповедь, молитва), и психологическими (самоанализ, рефлексия, консультация с психологом, работа с психотерапевтом). Не всегда, впрочем, все бывает настолько ужасно, иногда хватает и собственных сил, чтобы, осознав в себе такие «особенности», с ними справиться, отрегулировав свои реакции.

Как же справляться с этим в конкретные моменты, когда ты готов обрушить на провинившегося ребенка всю свою ярость? Есть методы.

- Во-первых, надо отойти подальше расстояние, чтобы невозможно было ударить ребенка произвольно. Или сунуть руки в карманы. (По правилам одной из самых строгих систем ювенальной юстиции в странах Скандинавии разрешается хлестать ребенка полотенцем, чтобы не оставалось следов, иначе при наличии синяков есть большая вероятность изъятия ребенка из семьи).
- Во-вторых, если успел отследить в себе такую вспышку гнева, то желательно уйти с места конфликта. Отойти к окну — посмотреть вдаль или пойти, например, в ванную, умыть лицо холодной водой — это помогает отвлечься и успокоиться. Верующему человеку, конечно, следует помолиться, например, Иисусовой молитвой. Это, конечно, не дает стопроцентных гарантий, но часто помогает прийти в себя.
- В-третьих, в такие минуты нельзя смотреть ребенку в глаза. Он не должен видеть разъяренный взгляд родителя — это чревато негативными последствиями для психики, а иногда и ухудшением зрения. Смотреть лучше на иконы, если они есть, или вверх, в сторону.

- В-четвертых, есть элементарные приемы: мысленно считать от одного до двадцати и обратно, медленно и глубоко дышать, представлять в уме какую-то сильно эмоциональную картину.
- Наконец, когда первая вспышка ярости подавлена и начинается разговор с ребенком о его проступке, очень важно говорить о своих чувствах, о своей эмоциональной реакции на случившееся, но говорить обезличенно. То есть «как же я не люблю видеть этот бардак!», а не «ты, Вася, тут все разбросал!», «брать чужие вещи без спроса — это неправильно, мне от этого очень неприятно!», а не «да как ты посмел, Вася, взять без спроса мой планшет!».

То есть ребенок, слыша обезличенный упрек, делает в уме хоть и несложное, но все же усилие, чтобы адресовать его себе. Кроме того, он узнаёт, что чувствует родитель. А еще такая обезличенная манера разговора мешает гневу вспыхнуть вновь, поскольку вынуждает думать, что говоришь, переводить готовые сорваться с языка грубости в более гуманную форму. А значит, контролировать себя.

4. Наказание, даже разумное и справедливое, может порождать долговременные негативные последствия, поэтому нужно не допустить превращения душевной раны в травму.

Допустим, ребенка наказали не под воздействием эмоций, а осознанно, разумно, это не какое-то запредельно жестокое наказание, более того, оно даже оказалось эффективным, ребенок исправил свое поведение. Значит ли это, что можно спокойно выдохнуть, что все теперь в порядке? Нет, не значит. Именно теперь, когда все вроде бы кончилось, нужно очень внимательно присматриваться к ребенку.

Возникли ли после наказания какие-то негативные последствия? Скажем, мы добились, чего хотели: он начал застилать кровать. Но, кроме того, начал грызть ногти или перестал смеяться, или резко ухудшились школьные отметки, или еще какие-то изменения. Все это повод насторожиться.

Дело в том, что наказание может иметь долгоиграющие последствия, которые могут проявиться сразу, а могут спустя десятки лет. Нередко к психологам приходят взрослые люди с проблемами, причиной которых оказывается пережитая в детстве травма из-за наказания. Ребенок со временем может даже и забыть саму эту ситуацию или причину, но душевная травма остается и периодически воспаляется.

Как возникает травма? Когда ребенок переживает шок: его такие замечательные мама или папа вдруг проявили агрессию, и для него это катастрофа, рушится весь его мир, это для него экзистенциальный ужас. Все равно как если зайчик, милый зайчик из мультика или сказки, вдруг тебя укусит. Это же катастрофа! Так не бывает, так не должно было случиться! Если зайчик может укусить, значит, пол под тобой может провалиться, потолок упасть, мир разрушиться... Вот и сам факт наказания некоторые дети могут воспринять именно так, что подрывает доверие к миру, к людям. В душе поселяется страх, что в любой момент может случиться вообще что угодно, причем зачастую ребенок (а затем уже и взрослый человек) не осознаёт, откуда именно в нем завелась эта тревога.

Бывает и так, что ребенок все помнит, просто не высказывает вслух. Но он затаил обиду на родителей, доверие к ним подорвано. Тут ведь еще важно, что ребенок, особенно маленький, воспринимает всё бинарно, без полутонов. Это называется «биполярная идеализация», когда что-то либо безусловно хорошее, либо безусловно плохое.

Между прочим, для возникновения такой травмы даже не обязательно, чтобы ребенок сам был наказан. Иногда, в многодетных семьях, достаточно бывает того, что ребенок видит, как слишком строго или несправедливо (главным образом — физически, или надолго запрещают пользование гаджетами), наказывают брата или сестру, и от этого испытывает ужас. В таких случаях он обычно старается вести себя идеально, чтобы с ним самим такого не произошло, но это приводит к тому, что такие дети становятся робкими, безынициативными, боятся на уроке руку поднять, даже если уверены, что знают точный ответ. Что, к сожалению, потом продолжается во взрослой жизни.

Повторю: последствия таких травм могут проявиться десятки лет спустя, а могут и сразу. Например, ребенок становится нервным, дерганным, проявляются соматические реакции — дерматит, астма, энурез и так далее. Во многих детских психосоматических заболеваниях на самом деле виноваты родители. Детский поэт Агния Барто, не будучи медиком, говорила, однако же, очень правильно: «Если ребенок нервный, лечить надо родителей».

Бывают и последствия для психики: как реакция на наказание возникают различные акцентуации, то есть гипертрофированное развитие тех или иных черт характера — вранье, агрессивность, подозрительность, трусость, жестокость, жадность и так далее. Не говорю уже про такие явные психические расстройства, как садизм и мазохизм.

Что же нужно делать, чтобы нанесенная наказанием рана не превратилась в травму? Здесь та же история, что и с обычными физическими ранами: если не обработать, не залечить, они могут загноиться, начнется сепсис... А как обрабатывать и лечить раны на душе?

Надо разговаривать с ребенком, обсуждая с ним случившееся, надо прояснять, что он думал, чувствовал в результате совершенного действия и что — после наказания (важно, чтобы он выговорился, выплеснул свои эмоции, иначе все невысказанное уйдет внутрь, и чем глубже, тем труднее будет это вытащить). Важно говорить ему, что его безусловно любят, что после наказания к нему не стали хуже относиться, что родители в него верят. Причем акцент здесь надо делать не на совершенном проступке (иначе такое напоминание стало бы дополнительной травмой), а на родительской любви к нему, на том, что теперь все должно стать хорошо. И такие разговоры нужно не откладывать на потом, их нужно провести сразу после или как только заметили негативные изменения.

5. Если наказание не достигло цели, поведение ребенка не изменилось, значит, его нельзя повторять, а нужно искать новые подходы к проблеме.

Прежде всего, надо четко понимать: а зачем мы вообще наказываем детей? Мы выполняем функцию полицейского, караем нарушение, чтобы торжествовал закон? Действуем по схеме: такой-то проступок предполагает такое-то наказание? Если так, то ничего хорошего не будет, такое «воспитание» превращается в дрессировку и казарму.

Или же мы наказываем, чтобы исправить ребенка, научить его не повторять ошибок, сделать его лучше? В таком случае никаких схем, никакого «уложения о наказаниях» быть не должно. Если ребенок провинился, мы его наказали, а результата нет — о чем это нам говорит? Прежде всего о том, что избранный способ воздействия оказался неверным. Почему? Может быть, потому, что ребенок не осознал свою вину, мы не сумели ему это внятно объяснить? Может быть, потому, что примененный нами способ наказания он считает слишком жестоким, несправедливым и не исправляет свое поведение нам назло, в знак протеста? Может быть, само по себе избранное наказание ребенка не особо задевает? Например, в качестве наказания мы оставили его сидеть дома, не взяли его на экскурсию — а ему туда не очень-то и хотелось.

В любом случае, нельзя механически повторять не сработавшее наказание. Надо искать другие подходы к ребенку, искать какие-то другие методы. Вот пример: мои дети часто ссорились из-за какой-нибудь игрушки, которую кто-то взял, а остальным сразу же захотелось с ней поиграть. Лежала, никому не была нужна, но стоило одному ее взять, тут же возникает претендент... ссоры, драки, жалобы, обиды. Я ругал, наказывал — все было бесполезно. Пока, наконец, не ввел четкое правило: кто первым взял общую игрушку, тот и вправе играть, а остальные вынуждены ждать своей очереди, отбирать ее нельзя. Как говорится, кто первый встал, того и тапки. При разборе инцидента я сразу апеллировал к озвученному ранее правилу, и отбирающему нечего было возразить. В итоге это быстро сработало, ссоры прекратились, потому что у детей в этой ситуации не осталось пространства для маневра, для манипулирования. Есть строгое правило, оно соблюдается, точка.

Далее, почему еще не срабатывают наказания? Любое наказание — это же санкция за нарушение некоего родительского запрета. А сами эти запреты — насколько они разумны, насколько справедливы, насколько выполнимы? Не повод ли это трезво взглянуть на наши требования к детям и скорректировать явно избыточное или несправедливое? Например, мы установили правило: играть на планшете не более 15 минут в день. Но ребенку шесть лет, он еще не очень-то понимает, что такое 15 минут. Естественно, он будет нарушать «регламент», мы будем наказывать, толку от наказаний никакого, потому что как он не понимал про 15 минут, так и не будет понимать, не дорос еще. Ну и вообще, 15 минут — это очень мало, даже для шестилетнего. А 30–45 минут — для подростка. Они ничего не успевают за это время, только злятся и досадуют.

Или мы установили дочери-восьмикласснице жесткое правило: домой с прогулки приходить не позднее восьми часов вечера. Но ведь это бывает очень сложно, когда она общается с подругами, когда они вместе куда-то едут, заходят к кому-то в гости. Многим разрешают гулять до девяти и позже, и только ей — до восьми. Естественно, она периодически будет нарушать, и даже не обязательно в пику маме с папой, а просто потому, что ей очень хочется. И как тут ни наказывай, толку не будет.

Сухой остаток: во-первых, четко все проговаривать с ребенком и до наказания (обосновывая свои требования) и после (восстанавливая отношения). Во-вторых, скорректировать свои требования, исключив явно трудновыполнимые. В-третьих, искать новые, порой неожиданные подходы к детям. Не превращаться в заезженную пластинку.

6. Эффективным наказанием может стать «метод естественных последствий» — когда никто не организовывает ребенку неприятностей специально, но они возникают в результате его поведения, и ребенок сам осознаёт причинно-следственную связь.

В воспитании бывают ситуации, когда, чтобы понять, как надо, ребенку сперва приходится почувствовать, что будет, если поступать как не надо. И не потому, что взрослые будут его бить по рукам, а просто в силу естественных последствий. Например, разозлился и сломал любимую игрушку — значит, игрушки больше нет. Не жди, что родители тут же побегут покупать тебе такую же новую (родители, не нужно этого делать!). Тебе говорили не лезть в крапиву, а ты полез, обжегся — и кто тут, спрашивается, виноват? Роль родителей здесь лишь в том, чтобы не устранять эти естественные последствия (конечно, если они не опасны для жизни и здоровья: ведь вряд ли стоит с педагогическими целями разрешать ребенку совать гвозди в розетку).

Естественные последствия могут быть разными — и природного характера (обжегся крапивой, укололся иголкой), и социального (проспал, опоздал на автобус — значит, не поехал с классом на интересную экскурсию). Но также эти последствия могут вытекать из того, что родители четко выполняют свои обещания.

Вот снова личный пример. Когда моя старшая дочь училась во втором классе, она очень долго собиралась в бассейн (а помимо нее, я возил туда и младших детей). Мы часто опаздывали, нас ругал тренер, я ругал дочь, толку не было никакого. И вот в один прекрасный день я сказал ей: у тебя осталось десять минут, после этого мы уедем, а ты, если не успеешь, останешься дома. Что такое десять минут, ребенок-второкласник уже прекрасно понимает, в отличие от малышей. Дочь демонстративно упрячилась, тянула время, думая, что это просто очередная папина угроза. В итоге в заявленное время я просто посадил младших в машину, и мы уехали в бассейн. А старшая осталась. Для нее это оказалось серьезным наказанием, она была потрясена. Но ей пришлось убедиться, что, если тянуть время, последствия будут именно такими. И подействовало! Она стала сама быстро собираться, если мы куда-то ехали, а также тормозить младших: «Быстрее собирайтесь, а то папа без нас уедет!»

