**НЕДОПУСТИМЫЕ НАКАЗАНИЯ В ВОСПИТАНИИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ РОДИТЕЛИ.**

Воспитание БЕЗ наказаний просто на просто НЕВОЗМОЖНО!

Когда от объяснений, как хорошо, или плохо себя вести, результата мама не получает, следует падение ресурса, потеря терпения и разговор переходит на:

**1. Физическое наказание.**

Даже лёгкий тумак (особенно по голове) может навредить детскому организму. И чем младше ребёнок, тем серьёзнее последствия.

Наказание может сказаться не только на физическом, но и психологическом уровне.

* Нежелательный телесный контакт (шлепки, тычки, тряска, порка ремнём) нарушает личностные границы ребёнка. У него не формируется умение отстаивать пределы своего «Я». То есть чужие мнения, слова будут иметь для подросшего человека слишком большое значение.
* На основе взаимоотношений с матерью и отцом формируется базовое доверие к миру. Насилие со стороны наиболее близкого человека становится причиной недоверия к людям, что негативно влияет на социализацию. Или, наоборот, если подобное позволяют близкие, ребенок вырастает без ощущения своих границ.
* Постоянные шлепки заставляют ребёнка испытывать унижение, что чревато падением самооценки. А это уже может привести к потере таких важных качеств, как инициативность, упорство, самоуважение и настойчивость.
* Бьющий родитель подаёт пример агрессивного поведения. Ребёнок, который столкнулся с жёсткостью отца либо матери, считает, что конфликты необходимо решать с помощью силы, угрозы и прочих агрессивных актов.
* Если пороть детей, то они начинают разделять всех людей на «жертв» и «агрессоров», и подсознательно выбирать себе соответствующую роль. Женщины-жертвы выходят замуж за агрессивных представителей сильного пола, а мужчины-агрессоры будут подавлять жён и детей через угрозы или физическое насилие.

Телесное наказание не влияет на причину непослушания и отличается кратковременностью действия. Поначалу страх перед шлепком присутствует, но затем ребёнок адаптируется и продолжает играть на родительских нервах.

Учёные из США, изучающие последствия применения физических наказаний с воспитательной целью, приводят несколько шокирующих данных. Так, люди, которым регулярно отвешивали оплеухи и подзатыльники, отличались пониженными интеллектуальными способностями.

В особо тяжёлых случаях речь шла даже об умственных и физических нарушениях, поскольку серьёзно повреждались центры, отвечающие за переработку и хранение информации, речевые и двигательные функции.

**2️. Прямая/косвенная угроза**

При этой форме насилия ребенка постоянно чем-нибудь запугивают. Ему угрожают, предъявляют требования, которые невыполнимы на данном возрастном этапе.

Неприемлемы обращения такие как: Если ты сейчас не уберешь игрушки, я их выкину! Происходит то, что, во-первых это МАНИПУЛЯЦИЯ. Во-вторых, в 80% случаев это обман, что занижает уровень авторитета родителя. Мало кто из родителей доводит это до реализации. Или, «Если ты сейчас не ляжешь спать, я уйду и останешься один», часто родители угрожают, что отдадут ребенка в дет дом. Угроза лишиться мамы самая страшная для ребенка. Манипулировать ею жестоко

Не угрожайте ребенку, не шантажируйте его. В противном случае вы вызовите у него только страх, стыд. Ваше чадо может подумать, что вы его просто не любите

**3️. ИГНОРИРОВАНИЕ ребенка**

Что происходит с ребенком, когда его игнорируют родители?

Глубокий страх, что все члены семьи его отвергнут. Тогда он не сможет выжить, лишенный заботы. Ребенок воспринимает игнорирование так, словно родитель при этом планирует отказаться от него совсем. Отвержение вызывает в нем панику, и он любой ценой готов его избегать.

Частое использование игнорирования в «воспитательных» целях приводит к постоянному переживанию возможности отвержения. Для того, чтобы его избежать ребенок пытается уловить колебания родительского настроения и пытается подстраиваться под него, делая все возможное. Он отказывается от проявления своих чувств и желаний, чтобы не спровоцировать ими игнорирование. Он учится пассивной агрессии, ведь активная агрессия также может не понравиться родителю и вызвать игнорирование. В результате родительская манипуляция в виде игнорирования приводит к формированию эмоциональной зависимости у ребенка.

**4️. Крик**

Мы выплескиваем на детей свое бессилие, выкрикиваем то, что не можем объяснить. Возможно, на какое-то мгновение получаем желаемую реакцию: он перестал путаться под ногами, собрал разбросанные игрушки, поэтому кажется, что крик – действенный метод.

Но чем мы платим за этот мгновенный действенный способ влиять на поведение ребенка?

Каждый раз, когда вы кричите на ребенка, он испытывает сильнейший стресс и получает психическую травму. Крик – это угроза безопасности. Безопасность – одна из важнейших потребностей ребенка для нормального развития психики. Животные и люди инстинктивно реагируют на крик как на угрозу для жизни. Возникает страх. При этом у каждого из нас преобладает одна из трех реакций: нападение, побег или ступор. Поскольку психика ребенка еще слабая, он перед вами бессилен, то чаще всего он впадает в ступор или пытается закрыть уши руками, закрыть глаза, съежится, - как бы выйти, убежать из угрожающей ситуации. В этот момент сознание ребенка отключается, поскольку решается вопрос жизни и смерти. Страх и любые сильные эмоции выключат работу мозга. Именно поэтому человек, испытывающий сильные чувства, не способен принимать адекватные решения.

Напрасно вы думаете, что если он от страха убрал за собой вещи, то в следующий раз он сделает это самостоятельно и без напоминаний. Он не простроил логические связи между криком и оставленной в неподходящем месте вещью. В следующий раз вам просто нужно будет кричать еще страшнее и громче, усиливать сигнал.

Кричать АБСОЛЮТНО все мамы. Это не повод зарываться в чувстве вины. Это не решит проблему, а усугубит ее. Для начала перестаньте перекладывать ответственность за свое поведение на ребенка. Важно признать, что: Я кричу на ребенка! Крик - в 80% случаев проблема отсутствия ресурса у мамы. Кроме того - очень важно проводить ПРОФИЛАКТИКУ, чтобы сбрасывать с себя негативные эмоции.

**5️. Психологическое ДАВЛЕНИЕ/унижение**

Это, зачастую, скрытое проявление агрессии. Когда мама ходит и 2 дня припоминает о том, как БЕЗОБРАЗНО вел себя ребенок в гостях, начинает стыдить, винить ребенка, демонстрировать всем своим видом: "Я все для тебя и ты мне ДОЛЖЕН" или "Я старше - я лучше знаю"

Когда ребенок становится жертвой психологического насилия, об этом можно догадаться по некоторым особенностям поведения. Наблюдаются следующие признаки:

* у ребенка появляется тревожность, излишнее беспокойство;
* нарушается аппетит;
* состояние кажется подавленным;
* самооценка снижается;
* несовершеннолетний избегает сверстников, взрослых людей, стремится уединиться;
* иногда из-за психологического насилия у ребенка появляется такая черта характера, как агрессивность;
* из-за отрицательных эмоций нарушается сон;
* ребенок начинает меньше внимания уделять учебе, получает плохие оценки в школе;

Уже в детстве из-за психологического насилия возникают проблемы со здоровьем. Задерживается физическое и умственное развитие, возникает энурез, нервный тик, ожирение. Эмоциональное насилие влияет на мозг. Это в итоге вызывает предрасположенность к различным заболеваниям: к ишемической болезни сердца; синдрому хронической усталости; онкологическим заболеваниям и др.

**Как помочь ребенку?**

Проанализировать свое собственное родительское отношение к ребенку. Обоснованы ли претензии, неудовольствия.

Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех**.**

Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.

**Важно понимать, что ребенок специально не хочет быть плохим, злым, агрессивным и непослушным.**

Понимать и принимать любую эмоцию ребенка, говоря ему об этом: «Мне кажется, что ты сейчас злишься; негодуешь; обижаешься; грустишь; тоскуешь; горюешь, боишься и т.д. Да, так бывает! У меня так же было, я понимаю тебя! Что я сейчас могу для тебя сделать?»

Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!

Защищать своего ребенка всегда. Давать ему поддержку! Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.

Родителям надо быть с ребенком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.