

Как стоит и не стоит наказывать детей:

5 выводов ученых и психологов

И почему шлепки и подзатыльники не работают

По статистике ВЦИОМ, 20% родителей в России применяют телесное наказание — шлепки, щелчки, подзатыльники — для воспитания детей.

Еще 21% предпочитают наказывать ремнем, а 62% — при помощи наставлений и нравоучений. Однако современные исследователи и психологи считают, что от таких способов наказания надо отказываться. Они вредят ментальному здоровью и не приводят к желаемому результату. Вместо этого как будто просто снимают с ребенка ответственность за проступок: он искупил вину, получив шлепок или окрик родителя. При этом он далеко не всегда понимает, что именно не так с его поведением и как вести себя правильно.

Собрали выводы ученых и психологов о том, какие методы воспитания стоит применять, чтобы ребенок учился на своих ошибках, а какие — оставить в прошлом.

О каких методах расскажем

1. Отказаться от шлепков и подзатыльников
2. Отказаться от сравнения с другими и наказания молчанием
3. Использовать метод корректирующих последствий
4. Устраивать тайм-ауты
5. Использовать метод запланированного игнорирования

ВЫВОД № 1

Отказаться от шлепков и подзатыльников

Согласно определению Комитета по правам ребенка ООН, любые формы физического наказания: от подзатыльников до ударов ремнем — это насилие. Ученые подтверждают: с точки зрения влияния на психику между легкими и тяжелыми физическими наказаниями нет разницы. Они в одинаковой степени ухудшают отношения ребенка с родителями и негативно влияют на его ментальное здоровье.

Физическое наказание может сделать ребенка более послушным в конкретной ситуации, но эффект будет длиться недолго. Как показало исследование американских ученых, в 73% случаев дети возобновляют проблемное поведение всего через 10 минут после того, как их наказали. При этом со временем телесные наказания приводят к множеству негативных последствий.

Ребенок становится все менее и менее послушным. Одни дети из-за телесного наказания становятся покорными — или, вернее, запуганными, забитыми. Другие — наоборот, бунтуют против родительского авторитета и слушаются еще меньше. Иногда физические наказания даже приводят к вызывающему оппозиционному расстройству. Ребенок с таким расстройством намеренно действует наперекор взрослым. Поведение таких детей — провокационное и враждебное, они обидчивы и часто злятся, легко теряют самообладание.

Ребенок проявляет агрессию к другим детям. Существует прямая связь между телесными наказаниями и агрессией. Даже если шлепки сочетаются с теплыми отношениями, это все равно приводит к проблемам в поведении ребенка, как выяснили ученые. Так происходит прежде всего потому, что физическое наказание не учит решать конфликты мирным путем. Если ребенка ударить ремнем за то, что он подрался с братом, может возникнуть непонимание: почему ему нельзя ударить брата, а родителю — можно ударить его.

Ребенок вырастает в агрессивного взрослого. Человек, которого физически наказывали, усваивает насилие как норму. Он применяет насильственные методы как способ решения проблем на протяжении всей жизни, в том числе — в романтических отношениях. К такому выводу пришли ученые, проведя в 2022 году метаанализ исследований связи телесного наказания со стороны родителей и дальнейшего поведения детей. Иначе говорят, ребенок, которого в детстве били, с большей вероятностью будет бить супруга или супругу и детей.

Ребенок страдает от ментальных расстройств. Физическое наказание часто приводит к депрессии у подростков. Как выяснили ученые из Университета штата Флорида, так происходит потому, что насилие меняет работу мозга. Оказалось, что у детей, подвергавшихся физическому наказанию, притупляется нейронная реакция на вознаграждение и увеличивается — на ошибку. Поэтому дети меньше радуются победам и больше огорчаются от неудач. Нарушение в функционировании этих нейронных реакций и увеличивает риск возникновения депрессивных расстройств.

Негативный эффект не исчезает, даже когда ребенок вырастает. По подсчетам новозеландских исследователей, физическое насилие в детстве в полтора раза повышает риски самых разных ментальных проблем во взрослом возрасте — от депрессии до зависимостей. А вылечиться пострадавшим от него людям гораздо сложнее, чем тем, кого воспитывали без шлепков и ремня.

ВЫВОД № 2

Отказаться от сравнения с другими и наказания молчанием

Эмоциональное насилие — это не только оскорбления и унижение, но и самые разные взаимодействия, которые заставляют ребенка считать себя недостаточно хорошим, сомневаться в себе, своих мыслях и идеях. Как и физические наказания, оно увеличивает риск возникновения депрессивных расстройств в подростковом и взрослом возрасте, повышает тревожность, отдаляет родителей от ребенка, делает его более замкнутым и недоверчивым.

Вот распространенные формы психологического насилия в семье.

Пристыживание. Представим ситуацию. Мама с пятилетним Мишей пришли в гости. Ребенок испачкался во время еды. Женщина начинает стыдить сына: «Вечно ты ешь как свинья!», «Что ты меня позоришь перед другими!» Из-за стыда Миша начинает чувствовать себя неправильным, недостойным родительской любви, что приводит к проблемам с самооценкой и отношениями с другими и в детском, и во взрослом возрасте. Кроме того, воззвание к стыду не помогает ребенку понять, как поступать в будущем. Фраза «Как ты можешь так разговаривать с матерью» не научит его адекватной манере общения.

Сравнение с другими. Обычно родители используют сравнение для мотивации ребенка: «Вот Катя получила за контрольную пятерку, она молодец. А ты опять принесла тройку». На самом деле оно не мотивирует ребенка, а заставляет испытывать стыд и думать, что он недостаточно хорош для родительской любви. В конечном счете сравнение может привести к проблемам с самооценкой и отсутствию веры в себя, постоянной жажде одобрения.

Игнорирование. Другое название — пытка молчанием. Например, ребенка обвиняют в каком-то проступке, но не сообщают, в каком именно, и говорят: «Посиди и подумай, что ты сделал не так». Или просто перестают с ним разговаривать. Когда ребенок пытается узнать, что он сделал не так, — его вопрос игнорируют. Часто родитель ждет, чтобы ребенок попросил прощения за проступок. В такой ситуации он чувствует себя виноватым, беспомощным, отвергнутым. Молчание не помогает ребенку сделать выводы из ситуации, а лишь учит подстраиваться под чувства взрослого.

Манипуляция здоровьем. Допустим, мама хватается за сердце и пьет валерьянку, если ребенок делает что-то не так, как ей нужно. Так взрослый возлагает вину за свое самочувствие на ребенка и манипулирует им.

ВЫВОД № 3

Использовать метод корректирующих последствий

Традиционное наказание учит ребенка страдать за нарушение правил. Например, выслушивать крики родителя, если не сделаешь домашнее задание. В такие моменты само наказание становится как бы расплатой за проступок. Концепция

позитивной — или, как ее еще называют, ненасильственной дисциплины — предлагает наказывать ребенка иначе. Так, чтобы наказание было не искуплением вины, а уроком, как в следующий раз сделать правильный выбор.

Для этого нужны корректирующие последствия — особый ответ на ненадлежащее поведение или нарушение правил. Исследования показывают, что корректирующие последствия помогают ребенку самостоятельно регулировать свои эмоции и действия и снижают количество повторений проблемного поведения.

Существует два типа корректирующих последствий: естественные и логические.

Естественные последствия — это неизбежный результат действия. В отличие от наказаний, они всегда напрямую связаны с произошедшим и являются их следствием.

Например, двенадцатилетний Никита постоянно забывает складывать грязную одежду в корзину для белья. Мама предупреждает мальчика: теперь она будет стирать только те вещи, которые находятся в корзине. Естественное последствие здесь — вещи остаются грязными, поэтому Никита не может надеть в школу любимую футболку или носки с героями мультфильма. В этой ситуации маме важно придерживаться плана и не идти на поводу у ребенка, даже если он устраивает истерики. Через какое-то время Никита научится убирать вещи в корзину, ведь только так он сможет выходить из дома в чем хочет. Однако естественные последствия не работают, если результаты поведения ребенка не кажутся ему проблемой. Например, многие дети не считают проблемой кариес, если они плохо чистят зубы, или боль в животе, если едят слишком много фастфуда.

Логические последствия обозначаются родителем или другим взрослым в тех ситуациях, когда действие ребенка может нанести условный или реальный вред ему или другим. Рассмотрим на примере.

Саша катается на велосипеде по дороге после того, как ей сказали этого не делать. Папа отмечает, что поскольку Саша решила не следовать правилам, то до конца недели она не может пользоваться велосипедом.

В концепции традиционного наказания последствия этих действий были бы не связаны с поведением детей. Например, за неубранные вещи Никиту бы заставили мыть посуду за всю семью, а Сашу за езду по дороге на велосипеде — убирать игрушки и за собой, и за братом.

Еще одна важная особенность корректирующих последствий — это их четко обозначенный срок. Допустим, Аня стала поздно ложиться спать, потому что до поздней ночи сидит в интернете. Из-за этого она стала чаще отвлекаться во время учебы, клевать носом. Родители говорят Ане, что неделю она может

пользоваться компьютером только по учебе. Это — корректирующее последствие. Если же родители не разрешают пользоваться компьютером, пока Аня не начнет приносить пятерки, — это негативное последствие, традиционное наказание, у которого нет конкретных сроков.

ЫВОД № 4

Устраивать тайм-ауты

Этот метод один из самых эффективных инструментов дисциплины, как показывают исследования. Особенно хорошо он работает для детей 2—12 лет.

Тайм-аут — это перерыв, который дается ребенку в моменты истерики, агрессии или другого деструктивного поведения. Профессор клинической психиатрии Дэниел Сигел в книге «Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер» рекомендует использовать тайм-аут только в критические моменты. Например, когда ребенок начинает драться, биться в истерике, валяться по полу и дрыгать ногами и руками. Если же это слезы по поводу «давай посмотрим еще один мультик», то лучше использовать более мягкие методы, например переключить его внимание на что-то другое.

В концепции классического наказания тоже есть аналог тайм-аута. Например, ребенка ставят в угол или отправляют в другую комнату «подумать о своем поведении». Или не разговаривают с ним, пока он не извинится. Отличие тайм-аута — правила, которые нужно объяснить ребенку заранее, чтобы он не воспринимал тайм-аут как игнорирование родителем.

Вот главные правила тайм-аута:

1. Устанавливайте временные рамки. Ученые рекомендуют руководствоваться правилом: 1 минута на каждый год жизни ребенка, но не более 5 минут. Получается, что в четыре года ребенку понадобится 4 минуты, а в шесть лет — 5. Для контроля времени можно использовать таймер.
2. Исключайте все развлечения, в том числе — разговоры с вами. В 2016 году в журнале *Academic Pediatrics* опубликовали исследование, в котором говорилось, что 85% родителей использовали метод неправильно. Они исключали развлечения типа игрушек и телевизора, но при этом продолжали разговаривать с ребенком, задавать вопросы или даже читать нотации. Задача тайм-аута — это оставить ребенка на оговоренное время без внимания, в том числе отрицательного.
3. Заранее выбирайте место. Оно должно быть тихим и уединенным, но при этом в поле вашего внимания.
4. Предупреждайте о тайм-ауте только один раз. Если в течение ближайших 30 секунд поведение не изменится, применяйте тайм-аут. Исследования показали, что такой способ со временем помогает снизить количество тайм-аутов на 80%.
5. Будьте нейтральными. Не нужно во время тайм-аута как-то комментировать действия ребенка или показывать своим поведением недовольство.

6. Не угрожайте тайм-аутом. Иначе ребенок поймет, что за предупреждением не всегда следует действие. Это мешает учиться на своих ошибках.
7. Говорите с ребенком после тайм-аута. Расскажите, зачем вы использовали метод, узнайте, почему он так себя вел. Разговор после тайм-аута — важная часть воспитательного процесса. Она помогает и ребенку, и родителю проанализировать ситуацию, вместе подумать, как лучше поступить в следующий раз.

ВЫВОД № 5

Использовать метод запланированного игнорирования

Запланированное игнорирование — не то же самое, что попытка молчанием.

Отличие — это правила, о которых ребенок знает заранее.

Психологи считают этот метод эффективным в случае, если ребенок ведет себя некорректно, пытаясь тем самым обратить на себя внимание. При других видах проблемного поведения применять запланированное игнорирование не стоит. Особенно вредно делать это при агрессии, когда ребенок причиняет вред себе, окружающим или предметам вокруг. В таком случае лучше использовать метод тайм-аута.

Применять запланированное игнорирование стоит, если:

- ребенок перебивает, вмешивается в разговоры взрослых тогда, когда это неуместно;
- ребенок плачет, топает ногой и кричит, если происходит что-то, что ему не нравится;
- ребенок ноет, чтобы получить желаемое: «мам, купи, купи, ну, купи».

Нельзя игнорировать ребенка внезапно, без предварительной договоренности о правилах — это превращает метод в насильственный. Заранее объясните ребенку, что в определенных ситуациях, например если он устраивает истерику в магазине или постоянно перебивает, когда вы говорите с другими взрослыми, вы не будете обращать на него внимание и говорить с ним.

Как только нежелательное поведение прекратится, похвалите ребенка, что он успокоился. Расскажите, почему вы его игнорировали и как в следующий раз быстрее вернуть ваше внимание. Похвала после игнорирования — важная часть этого метода дисциплины.

Например, мама не купила маленькому Сереже шоколадку на кассе магазина. Сережа начинает плакать, топать ногами. Так он пытается привлечь внимание родителя, чтобы в итоге получить желаемое. Если же мама никак не реагирует на его поведение, со временем он понимает, что так поступать просто неэффективно. В первые разы на игнорирование ребенок может отвечать еще

более бурной реакцией — это нормально. Не нужно реагировать, иначе ребенок решит, что так можно добиться своего или как минимум привлечь внимание.