

## Урок 9. Наказания.

Сегодня мы поговорим про наказания.

Как же наказывать детей?

Надо ли вообще наказывать? Если да, то как?

*Существует четыре основных вида наказания.*

1. **Физическое наказание**, как физическая угроза для ребёнка шлепки, поджопники, затрецины, толкание и более серьезные физические наказания.

2. **Эмоциональное наказание.** (обзывание унижение отчуждения или игнорирование). Это когда родитель или значимые взрослые словами наказывают ребёнка. Крик, срыв, ругань, когда ребёнка унижают, говорят ему дурак, ничтожество, debil, свинья и прочие вещи. Еще это такое наказание как отчуждение взрослого. Когда взрослый игнорирует ребенка, когда в обиде находится самый взрослый и делает вид что не замечает ребёнка и делает вид, что ребёнка не существует.

3. **Непоследовательное наказание.** Это такое наказание, когда мы говорим сегодня можно завтра нельзя. Сегодня мы сильно ругаем за поведение в одной ситуации, в следующий раз при этой же ситуации мы говорим «да ладно». Это тоже считается наказанием, далее я расскажу подробнее почему это так.

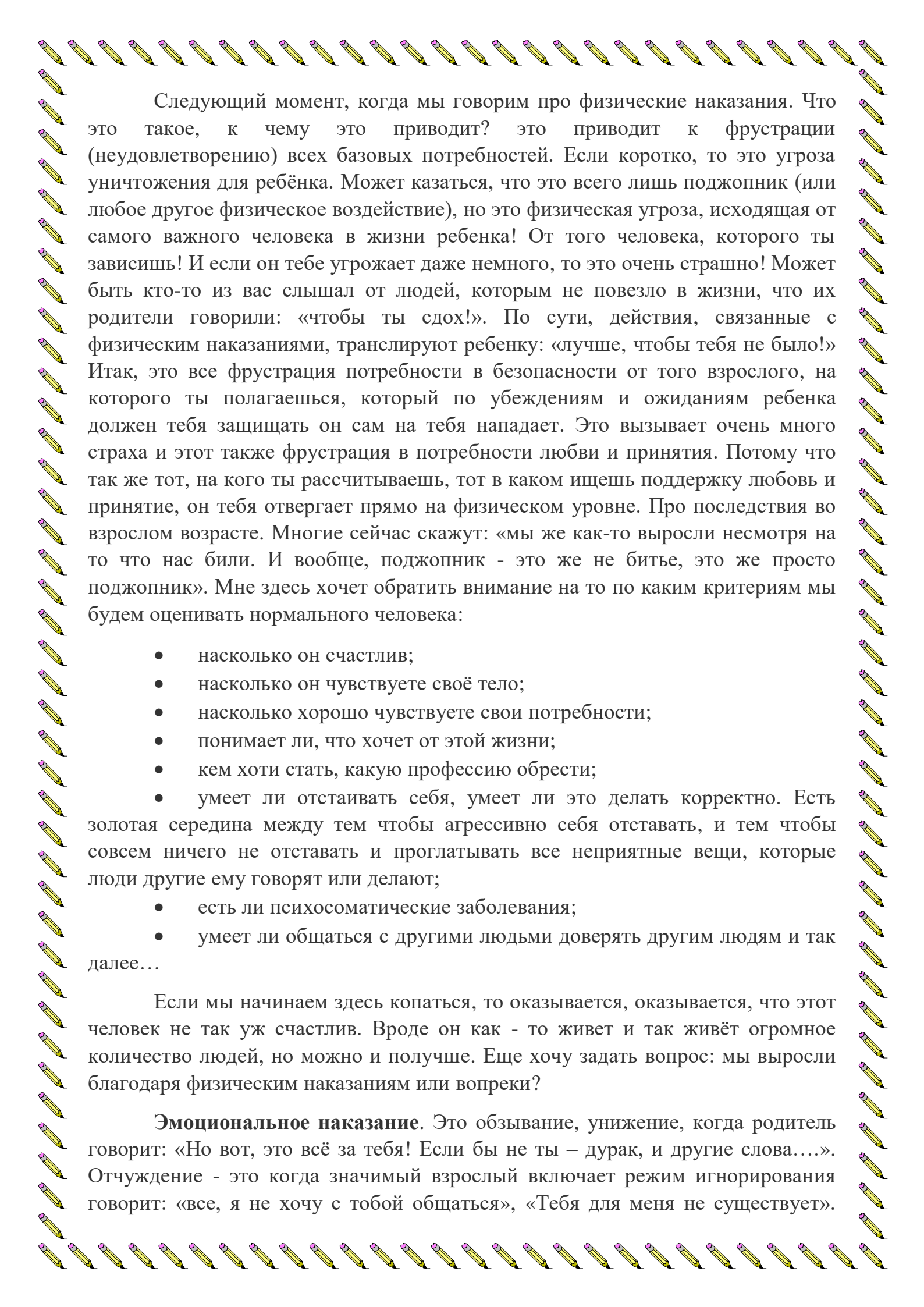
4. **Естественные последствия.**

Теперь поговорим подробнее про каждое наказание.

**Физическое наказание:**

- *Построено на страхе вас. Нет вас - нет правила;*
- *фрустрация всех базовых потребностей (физиология, безопасность, любовь и принятие).*

Физическое наказание чему учит ребёнка? Наказание, которое основано на том, что ребёнок боится взрослого, который накажет. И соответственно если нет этого взрослой наказывающий фигуры – нет правила. Правило усваивается как? Ребенок думает: «меня наказывают, поэтому я буду слушаться, или мне угрожают физической расправой, поэтому я буду слушаться» Если нет такой угрозы – значит слушаться необязательно. Есть очень важно понимание, что в итоге у нас вырастает люди, которые крадут, потому что никто не видит. Не потому, что у них сформировано понимание ценности вещи для кого-то другого, социальных норм, а потому что, если никто не видит, если некому наказывать, если сейчас не страшно, то можно. А если страшно, то значит нельзя.

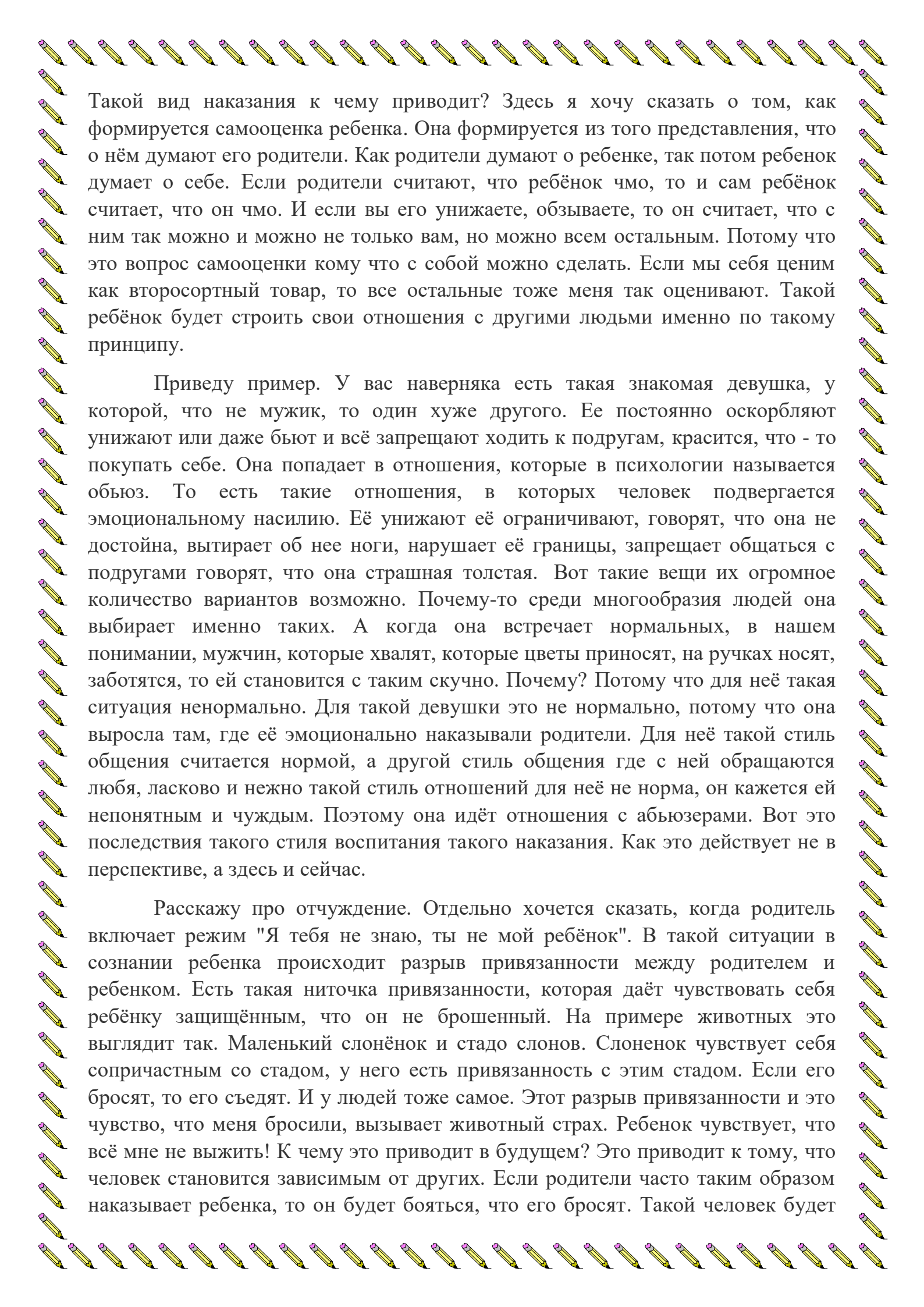


Следующий момент, когда мы говорим про физические наказания. Что это такое, к чему это приводит? это приводит к фрустрации (неудовлетворению) всех базовых потребностей. Если коротко, то это угроза уничтожения для ребёнка. Может казаться, что это всего лишь поджопник (или любое другое физическое воздействие), но это физическая угроза, исходящая от самого важного человека в жизни ребенка! От того человека, которого ты зависишь! И если он тебе угрожает даже немного, то это очень страшно! Может быть кто-то из вас слышал от людей, которым не повезло в жизни, что их родители говорили: «чтобы ты сдох!». По сути, действия, связанные с физическим наказанием, транслируют ребенку: «лучше, чтобы тебя не было!» Итак, это все фрустрация потребности в безопасности от того взрослого, на которого ты полагаешься, который по убеждениям и ожиданиям ребенка должен тебя защищать он сам на тебя нападает. Это вызывает очень много страха и этот также фрустрация в потребности любви и принятия. Потому что так же тот, на кого ты рассчитываешь, тот в каком ищешь поддержку любовь и принятие, он тебя отвергает прямо на физическом уровне. Про последствия во взрослом возрасте. Многие сейчас скажут: «мы же как-то выросли несмотря на то что нас били. И вообще, поджопник - это же не битье, это же просто поджопник». Мне здесь хочет обратить внимание на то по каким критериям мы будем оценивать нормального человека:

- насколько он счастлив;
- насколько он чувствуете своё тело;
- насколько хорошо чувствуете свои потребности;
- понимает ли, что хочет от этой жизни;
- кем хоти стать, какую профессию обрести;
- умеет ли отстаивать себя, умеет ли это делать корректно. Есть золотая середина между тем чтобы агрессивно себя отстаивать, и тем чтобы совсем ничего не отстаивать и проглатывать все неприятные вещи, которые люди другие ему говорят или делают;
- есть ли психосоматические заболевания;
- умеет ли общаться с другими людьми доверять другим людям и так далее...

Если мы начинаем здесь копать, то оказывается, оказывается, что этот человек не так уж счастлив. Вроде он как - то живет и так живёт огромное количество людей, но можно и лучше. Еще хочу задать вопрос: мы выросли благодаря физическим наказаниям или вопреки?

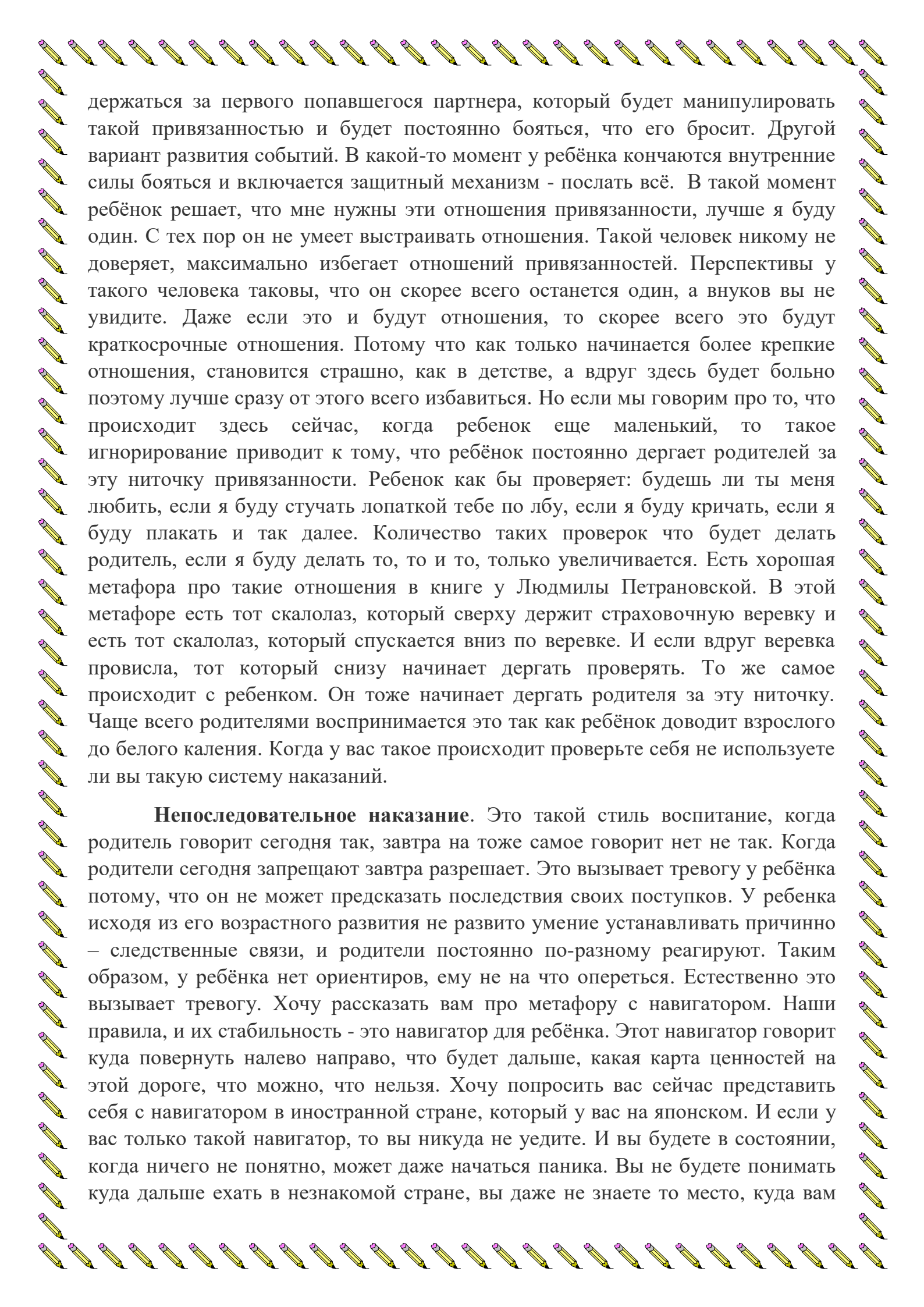
**Эмоциональное наказание.** Это обзывание, унижение, когда родитель говорит: «Но вот, это всё за тебя! Если бы не ты – дурак, и другие слова...». Отчуждение - это когда значимый взрослый включает режим игнорирования говорит: «все, я не хочу с тобой общаться», «Тебя для меня не существует».



Такой вид наказания к чему приводит? Здесь я хочу сказать о том, как формируется самооценка ребенка. Она формируется из того представления, что о нём думают его родители. Как родители думают о ребенке, так потом ребенок думает о себе. Если родители считают, что ребёнок чмо, то и сам ребёнок считает, что он чмо. И если вы его унижаете, обзываете, то он считает, что с ним так можно и можно не только вам, но можно всем остальным. Потому что это вопрос самооценки кому что с собой можно сделать. Если мы себя ценим как второсортный товар, то все остальные тоже меня так оценивают. Такой ребёнок будет строить свои отношения с другими людьми именно по такому принципу.

Приведу пример. У вас наверняка есть такая знакомая девушка, у которой, что не мужик, то один хуже другого. Ее постоянно оскорбляют унижают или даже бьют и всё запрещают ходить к подругам, красится, что - то покупать себе. Она попадает в отношения, которые в психологии называется обьюз. То есть такие отношения, в которых человек подвергается эмоциональному насилию. Её унижают её ограничивают, говорят, что она не достойна, вытирает об нее ноги, нарушает её границы, запрещают общаться с подругами говорят, что она страшная толстая. Вот такие вещи их огромное количество вариантов возможно. Почему-то среди многообразия людей она выбирает именно таких. А когда она встречает нормальных, в нашем понимании, мужчин, которые хвалят, которые цветы приносят, на ручках носят, заботятся, то ей становится с таким скучно. Почему? Потому что для неё такая ситуация ненормально. Для такой девушки это не нормально, потому что она выросла там, где её эмоционально наказывали родители. Для неё такой стиль общения считается нормой, а другой стиль общения где с ней обращаются любя, ласково и нежно такой стиль отношений для неё не норма, он кажется ей непонятным и чуждым. Поэтому она идёт отношения с абьюзерами. Вот это последствия такого стиля воспитания такого наказания. Как это действует не в перспективе, а здесь и сейчас.

Расскажу про отчуждение. Отдельно хочется сказать, когда родитель включает режим "Я тебя не знаю, ты не мой ребёнок". В такой ситуации в сознании ребенка происходит разрыв привязанности между родителем и ребенком. Есть такая ниточка привязанности, которая даёт чувствовать себя ребёнку защищённым, что он не брошенный. На примере животных это выглядит так. Маленький слонёнок и стадо слонов. Слоненок чувствует себя сопричастным со стадом, у него есть привязанность с этим стадом. Если его бросят, то его съедят. И у людей тоже самое. Этот разрыв привязанности и это чувство, что меня бросили, вызывает животный страх. Ребенок чувствует, что всё мне не выжить! К чему это приводит в будущем? Это приводит к тому, что человек становится зависимым от других. Если родители часто таким образом наказывают ребенка, то он будет бояться, что его бросят. Такой человек будет



держаться за первого попавшегося партнера, который будет манипулировать такой привязанностью и будет постоянно бояться, что его бросит. Другой вариант развития событий. В какой-то момент у ребёнка кончаются внутренние силы бояться и включается защитный механизм - послать всё. В такой момент ребёнок решает, что мне нужны эти отношения привязанности, лучше я буду один. С тех пор он не умеет выстраивать отношения. Такой человек никому не доверяет, максимально избегает отношений привязанностей. Перспективы у такого человека таковы, что он скорее всего останется один, а внуков вы не увидите. Даже если это и будут отношения, то скорее всего это будут краткосрочные отношения. Потому что как только начинается более крепкие отношения, становится страшно, как в детстве, а вдруг здесь будет больно поэтому лучше сразу от этого всего избавиться. Но если мы говорим про то, что происходит здесь сейчас, когда ребенок еще маленький, то такое игнорирование приводит к тому, что ребёнок постоянно дергает родителей за эту ниточку привязанности. Ребенок как бы проверяет: будешь ли ты меня любить, если я буду стучать лопаткой тебе по лбу, если я буду кричать, если я буду плакать и так далее. Количество таких проверок что будет делать родитель, если я буду делать то, то и то, только увеличивается. Есть хорошая метафора про такие отношения в книге у Людмилы Петрановской. В этой метафоре есть тот скалолаз, который сверху держит страховочную веревку и есть тот скалолаз, который спускается вниз по веревке. И если вдруг веревка провисла, тот который снизу начинает дергать проверять. То же самое происходит с ребенком. Он тоже начинает дергать родителя за эту ниточку. Чаще всего родителями воспринимается это так как ребёнок доводит взрослого до белого каления. Когда у вас такое происходит проверьте себя не используете ли вы такую систему наказаний.

**Непоследовательное наказание.** Это такой стиль воспитания, когда родитель говорит сегодня так, завтра на тоже самое говорит нет не так. Когда родители сегодня запрещают завтра разрешает. Это вызывает тревогу у ребёнка потому, что он не может предсказать последствия своих поступков. У ребенка исходя из его возрастного развития не развито умение устанавливать причинно – следственные связи, и родители постоянно по-разному реагируют. Таким образом, у ребёнка нет ориентиров, ему не на что опереться. Естественно это вызывает тревогу. Хочу рассказать вам про метафору с навигатором. Наши правила, и их стабильность - это навигатор для ребёнка. Этот навигатор говорит куда повернуть налево направо, что будет дальше, какая карта ценностей на этой дороге, что можно, что нельзя. Хочу попросить вас сейчас представить себя с навигатором в иностранной стране, который у вас на японском. И если у вас только такой навигатор, то вы никуда не уедите. И вы будете в состоянии, когда ничего не понятно, может даже начаться паника. Вы не будете понимать куда дальше ехать в незнакомой стране, вы даже не знаете то место, куда вам

нужно прийти. Тоже самое происходит с ребёнком. Как следствие ребёнок теряет доверие к родителям, потому что если родитель сам не знает, чего он хочет, то как на него можно положиться. У всех детей, конечно, по-разному может быть. У кого-то это фоновая тревога, а может быть ребёнок совсем перестать слушать, потому что родители сами не знают, чего хотят, поэтому что с них взять.

Последний вид наказания - это **естественные последствия**. По моему мнению, и мнению всех психологов, это самый оптимальный вид наказания. Потому что он учит ребенка ориентироваться в этом мире самостоятельно. По сути вы учите ребенка ориентироваться по карте, показывая ему причинно-следственные связи в этом мире. В будущем, когда вас уже не будет рядом, он сможет сам ориентироваться. Если в первом случае, родители как наказывающая фигура. Если отсутствует наказывающая фигура, то отменяется правила. Естественные последствия как раз-таки учат ребенка самому анализировать этот мир и учиться видеть причинно-следственные связи. Тогда ребенок следует правилам не потому что кто-то поругает, а потому, что он понимает как это действие приводит к тем или иным следствиям. Если делать так, то будет вот так. В этом случае, он сам может выбирать варианты действия и не потому что мы так сказали, а потому что у него есть свобода выбора и он умеет ею пользоваться. Также важно помнить, что мы водим естественные последствия через сочувствие без противопоставления. Это важно. Мы уже про это говорили на прошлом уроке.

Примеры естественных последствий:

- Кто балуется за столом, тот не голодный, поэтому выходит из-за стола.
- Сломал – почини, испачкал - помой (Испачкал - исправляешь. спокойно, берем руку ребенка и вместе с ним, без нравоучений, просто вытираем и все).
- Не сделал уроки, получил два (задача родителей школьников – это выпустить ребенка во взрослый мир. во взрослом мире не будет стоять мама и ругать его за то, что он не сделал домашнее задание. Если он будет плохо учиться в университете, его выгонят. Если он будет плохо работать, то начальник не будет его ругать, он его уволит).
- Не повесил форму - пошёл в мятой. (В школе девочки скажут, учитель, окружающие)
- Не ухаживаешь за своими игрушками - отдадим тому, кому они нужны.

**Домашнее задание:** написать минимум 2 последствия, к тем правилам, которые вы писали на прошлом уроке.