

*Консультація для батьків
«Виховання без фізичних
покарань»*



***Батьками бути не легко, але погано,
Якщо нелегко від цього нашим дітям***

Немає жодних сумнівів у тому, що більшість батьків люблять своїх дітей та бажають їм добра. Самовіддано дбаючи про дітей, вони нерідко готові поступитися своїми зручностями та задоволеннями заради того, що може бути корисним дитині або принесе їй радість. І вже звичайно, легко уявити собі реакцію більшості мам та тат, якби хтось чужий – сусід, няня чи навіть учитель – спробував вдарити їхню дитину або якимось образити її.

При цьому багато батьків здатні підняти руку на свою дитину або, принаймні, категорично такої можливості не виключають. Чому? Як виникає така двоїстість?

Можливо, вона походить з плутанини уявлень, зі змішання щодо дозволеного і забороненого.

Можливо, ми вважаємо, що в нашому випадку ціль виправдована, і якщо ми це робимо «заради виховання», то нічого страшного тут немає, шкоди не буде, а біль невелика.

Можна припустити, що ми виходимо з власного життєвого досвіду: «Мене в дитинстві теж били, що мені, зауважте, анітрохи не зашкодило...»

Можливо, в глибині душі ми переконані, що дитина – наша власність і ми маємо право робити з нею все, що захочемо.

І, що найімовірніше, ми вдаємось до побоїв унаслідок невміння знайти вихід із складної ситуації, внаслідок безсилля та розгубленості, яких самі не усвідомлюємо.

Так чи інакше, всім нам було б корисно пам'ятати відомий вислів Гілея. У відповідь на прохання в одній фразі передати весь зміст Тори він сказав:

"Не роби іншим того, що не подобається тобі". Ми можемо додати до цього: "І дітям своїм не роби того, що не подобається тобі самому". А нам, безумовно, не сподобалося б, якби начальник на роботі, командир в армії, вчитель у класі, міліціонер на вулиці або просто хтось сильніший вдарив нас чи образив – навіть у тому випадку, якщо ми помилилися чи розсердили його, не виконали його розпоряджень або ж наважили йому.

Ми не говоримо зараз про наруги над дитиною – це особлива розмова. Не кожен удар є наругою і не кожен батько або мати, що вдається до побоїв, знущаються над дитиною - в цій області можна і потрібно проводити відмінності. Але необхідно знати: незважаючи на те, що не кожна доросла, що б'є свою дитину, з часом починає переходити межі (іноді дуже хиткі) і перетворюється на батька, що знущається над дитиною, такий перехід – явище нерідко. Поступово і непомітно для себе можна скотитися від побоїв до знущань.

Побої – не спосіб виховання. Пощечинами і стусанами моралі не навчиш, з їх допомогою нічого не досягнеш.

Тілесні покарання та биття дітей, навіть якщо вони не призводять до знущань, абсолютно неприйнятні. Застосування тілесних покарань стосовно дітей є порушенням основних прав людини.

Йдеться не лише про те, що така поведінка аморальна та несправедлива. Воно також непедагогічно та неефективно. Численні дослідження показали, що тілесні покарання не є дієвим методом виховання і викликають лише жорстокість у відповідь.

Можливо, тілесні покарання і служать батькам розрядкою від гніву, що накопичився, але дитину вони нічого не вчать. Вони лише принижують, ображають та дратують його.

Виховувати дитину – нелегка справа. Міфи про ангельські чисті і короткі істоти далеко не відповідає дійсності. Діти – не ангели. Але це маленькі людські істоти, і тому з усіх важких ситуацій, в які діти нерідко ставлять своїх батьків, можна і потрібно намагатися вийти з повагою до їхньої людської гідності, без застосування фізичних покарань чи словесних образ.

Ми впевнені, що ви хочете того ж, що й ми – добра своїм дітям! Давайте подумаємо разом... Бути батьками – радісна, але напружена праця. Батьківські обов'язки не закінчуються наприкінці робочого дня. Ви повинні бути готові задовольняти потреби ваших дітей. І виконуючи цю роботу, ви не раз губитиметеся і переживатимете сумніви, намагаючись знайти найпридатнішу для вас і ваших дітей систему виховання.

Чому б'ють дітей?

Фізичні покарання – явище, поширене у багатьох сім'ях. При цьому батьки зовсім не хочуть знущатися з дітей, мучити їх або завдавати їм тілесних ушкоджень. Ні. Вони мають намір «серйозно» покарати дитину і вважають, що саме ляпаси, щипки, стусани та удари є формою «значного» покарання. Ці батьки бачать у биття засіб, який виховує у дітях послух та прищеплює їм прийняті норми поведінки. Вони вважають, що таким чином можна вчити дітей моралі та наставляти їх на істинний шлях. Але, незважаючи на таку переконаність, більшість батьків, які вдаються до тілесних покарань, відчують за собою провину і відчують каяття та дискомфорт, що викликає у них сумніви у правильності обраної лінії поведінки та невизначні припущення, що існують, можливо, більш вірні та ефективні методи виховання. .

В виправданні тілесних покарань батьки зазвичай наводять найрізноманітніші аргументи, від спотвореного біблійного вислову «що береже різку ненавидить

свого сина» (адже справжній сенс висловлювання розкривається у його продовженні – «люблячий вчить моралі») і до таких:

«Нехай дитина знає, що з нею не жарти жартують – справа цілком серйозна» (Але якраз серйозний підхід до виховання робить зайвими тілесні покарання).

"У дитинстві мене теж били, і це мені не зашкодило". (Згадайте, однак, що ви тоді відчували. Пригадайте це відчуття безсилля, що охоплює дитину, яку б'ють),

"Іноді просто немає іншої можливості вплинути на дитину". (На той момент вам справді так здається, але після роздумів у спокійній обстановці з'ясовується, що існували й інші можливості).

"Рука часом сама піднімається". (Але вдумайтеся, «чи піднімається рука сама» у всіх інших випадках, коли ви гніваєтеся – наприклад, на вашого друга або начальника на роботі).

«Пляска розряджає обстановку і знімає напругу». (І тим не менше після побоїв обстановка в будинку загострюється, ніхто з членів сім'ї не знає, що йому робити - і все замикається на самоті).

Тілесні покарання який завжди викликані поведінкою дитини, нерідко вони швидше висловлюють стан батьків.

Відносини між батьками та дітьми – дуже складна сфера відносин для обох сторін.

Дорослі нерідко пригнічені життєвими обставинами, почуттям самотності, відсутністю помічників у нелегкій справі виховання дітей, тяжкістю відповідальності. Іноді вони стурбовані проблемою заробітку, станом здоров'я, відносинами з іншими людьми – і ця стурбованість проявляється у спалахах гніву щодо дітей. Тут уже й говорити не доводиться про продумане покарання, биття дитини в такій ситуації – наслідок істерики, напруги, що довго накопичилася.

Буває, що батьки піднімають руку на свою дитину після того, як випробували всі інші способи змусити її підкорятися їхнім вимогам. Але вони помиляються, вважаючи, що застосування фізичної сили поверне їм владу та втрачений авторитет.

Процес формування характеру неможливий без дисципліни (ми маємо на увазі усвідомлену, а не жорстку дисципліну авторитарного типу та сліпу покірність). Дисциплінованою дитина, як відомо, не народжується. Виховання у ньому слухняності постійного повторення та тренування.

Дисципліна прищеплює дітям уміння володіти собою, почуття незалежності та відповідальності.

Дисципліна дозволяє встановити впорядкований спосіб життя із чіткими межами поведінки.

- Дисципліна дає дітям можливість виправити помилки у своїй поведінці.
 - Дисципліна вчить дітей справлятися з різними душевними станами та змінами настрою.
 - Дисципліна розвиває у дітях самостійність мислення та самовладання у важких ситуаціях.
 - Дисципліна створює у дітей відчуття душевного комфорту та внутрішньої гармонії.

Дитина, яка вирішила без батьків спочатку зробити уроки, привести в порядок свою кімнату і тільки потім зайнятися чимось приємнішим, виявляє свідомість своєї відповідальності та самовладання. Дитина, яка веде себе однаково як у присутності, так і за відсутності батьків, - самостійна, добре володіє людиною з розвиненим почуттям відповідальності.

Для душевної рівноваги та правильної поведінки дитині необхідні чіткі рамки та ясні правила поведінки. Дитина вчиться визначати ці рамки, приймаючи вимоги батьків і наслідуючи їх дії. Постійний порядок створює в дитини відчуття безпеки. Стійкий режим дня та існування чітких правил у прийомі їжі, сні, умиванні, іграх тощо. перешкоджає виникненню у дитини відчуттів та почуття невпевненості. А ці кілька порад допоможуть вам при встановленні рамок поведінки для вашої дитини:

- Прислухайтесь до дитини і намагайтеся зрозуміти її думку. Необов'язково погоджуватися з ним, але завдяки увазі, яку ви надали дитині, вона відчуває себе повноправним та гідним учасником події.
- Дитина охочіше підпорядковується правилам, у встановленні яких брав участь. Зрозуміло, існують правила, які можуть встановлювати лише батьки.
- Надайте дитині право вибору. Дайте йому зрозуміти, що він вільний вибирати з кількох можливостей.
- Дитина має право висловити свою думку та свої почуття щодо тих меж поведінки, які ви їй визначаєте. Як не юна дитина, її думка з цього питання допоможе вам встановити ці межі справедливо.
- Необхідно самому вірити у справедливість своїх вимог, пояснити дитині їхні причини та переконатися в тому, що вона їх усвідомила.
- Не вимагайте від дитини відразу багато чого: починати треба з невеликого набору правил.
- Давайте дітям ясні, точні та короткі вказівки.
 - Неодноразово повертайтеся до цих правил та інструкцій – дитина потребує повторення.

- Дитині важко швидко перейти від одного виду діяльності до іншого. Якщо ви чогось вимагаєте від нього, надайте йому короткий відпочинок, невеликий перепочинок, щоб він міг перейти.

Встановлюючи для дитини межі та правила поведінки, ви аж ніяк не перетворюєтеся в його очач на суворих та черствих батьків – якщо, звичайно, ви робите це досить гнучко та справедливо. І навіть якщо діти часом будуть обурюватися і опиратися вашим вимогам, вони приймуть і оцінять послідовність і участь, які ви проявили. Діти наслідують вашу поведінку і навчаються таким чином відповідати за свої вчинки.

Підберіть покарання у відповідність до поведінки дитини.

Покарання допустиме і виправдане, якщо воно логічно впливає із вчинків дитини.

Це основний принцип, яким ви повинні керуватися, застосовуючи покарання. Воно має бути розумним і прямо пов'язаним із змістом провини, якщо ви дійсно хочете навчити дитину, як слід поводитися.

Існує безліч методів, за допомогою яких можна виховати в дітях почуття відповідальності та послуху, навчити їх керувати своїми вчинками, не вдаючись при цьому до тілесних покарань.

- Хваліть дітей за хорошу поведінку подібно до того, як ви вказуєте їм на їх помилки та негативну поведінку. Заохочення закріпить у тому свідомості ставлення до правильного дії.
- Намагайтеся похвалити дитину за будь-яку зміну на краще в її поведінці, навіть якщо вона дуже незначна.
- Пам'ятайте, що, досить часто вдаючись до заохочення та похвали, ви сприяєте розвитку у дитини впевненості у собі.
- Намагайтеся навчити дитину, як виправити неправильний вчинок.
- Дуже корисно висловлювати своє ставлення до неналежної поведінки дитини ясно і недвозначно.
- Розмовляйте з дітьми у тоні поваги та співпраці.
- Залучайте дитину до процесу прийняття рішень.
- Пам'ятайте, що ви є для дитини взірцем правильної поведінки.
- Намагайтеся уникати порожніх загроз.
 - Бажано, щоб діти мали змогу висловити своє невдоволення або навіть обурення, коли вони повинні підкоритися правилам, які їм не до смаку.
 - Утримуйтеся від ляпасів, криків, погроз та образливих слів – вони можуть лише посилити у ваших дітях неприязнь, ненависть та почуття протесту.

- Намагайтеся не висловлювати переваги одному з дітей.
- Не можна очікувати від дитини виконання того, що вона не в змозі зробити.
 - Утримуйтеся від заяв, що дитина ні до чого не придатна, від грубостей у стилі «гідкий, злий, безглуздий хлопчик». Оцінюйте сам вчинок, а не того, хто його здійснив.
- Використовуйте будь-яку можливість, щоб висловити дитині своє кохання.

У житті батьків бувають періоди, коли вони відчують безсилля, перебувають у стані кризи чи емоційної напруги. У такі моменти їхній гнів на дітей нерідко виявляється у крику, побоях чи покараннях. Зрозуміло, нічого хорошого у цьому немає, але немає також підстав для висновку, що вони не можуть бути хорошими батьками. Якщо вони усвідомлюють вчинені дії, у них є шанс змінити свою поведінку.

Багатьом батькам добре знайомі почуття самотності перед складним завданням та потреба у підтримці близьких людей. Ми радимо обговорювати проблеми з іншими членами сім'ї (з чоловіком і дружиною, з братами і сестрами, з родичами), щоб разом вирішити їх.

У хвилини напруження, у пориві гніву батьки ображають своїх дітей – побоями, криком, такими образами, що потім їм буває соромно за свої слова.

Пам'ятайте, що існують інші способи зняття напруги та розрядки! Відверніться на короткий час, підіть в іншу кімнату, якщо у вас достатньо дорослі діти, які можуть залишатися одні. Може, навіть вийдіть із дому. Поясніть дитині свої дії або розкажіть їй про свої почуття, коли повернетесь додому.

Якщо обставини дозволяють, спробуйте на якийсь час вимкнутись і спробуйте розслабитися або займіться будь-якою фізичною працею. (Цей спосіб, звичайно, застосуй не завжди. Вранці, коли ви поспішаєте відправити дітей до дитячого садка або школи і піти на роботу, скористатися ним ніяк неможливо).

У спокійному стані ви зможете з'ясувати собі, чого ви хочете і чого вимагаєте від дитини, і вчинити справедливо. У стані ж гніву і напруження ви здатні поводитися агресивно, можете образити дитину і дозволити собі висловлювання, які тільки посилять у нього почуття протесту та непослуху та погіршать поведінку.

Оскільки ви знаєте свою дитину і передбачаєте, у зв'язку з чим можуть виникнути конфліктні ситуації, намагайтеся уникати їх, а спокійні хвилини намагайтеся використовувати для розмов з дитиною на «гостру» тему та для розвитку конструктивного ставлення до проблеми.

Будь-який прояв жорстокості кладе кінець вашому діалогу з дитиною та порушує взаємини між батьками та дітьми. На додаток до цього дитина вчиться так само ставитися до інших людей.

Дитина наслідує поведінку дорослих, і тому, якщо ви вважаєте, що образили її, ви повинні щиро вибачитися перед нею. Це навчить вашу дитину так само у випадку, якщо вона когось скривдить.

Насамкінець ми хочемо навести уривок з листа. Пише жінка, яка незважаючи на роки, і досі носить у душі біль пережитих у дитинстві образ.

«Щоб порозумітися, я повинна сказати вам, що і зараз, у 40 років, досявши успіху на службі та в житті, маючи сім'ю та двох чарівних, добрих і талановитих дітей (і це без застосування тілесних покарань), я дуже відчуваю страх, коли мені здається, що я щось зробила недостатньо добре: припустилася помилок у роботі, мало займалася з дітьми, не дуже красиво чи невдало вчинила в якоїсь ситуації і таке інше. Будь-яка моя тривога негайно виливається в страх перед покаранням, яке може наслідувати будь-якої миті і з будь-якого боку. І ніколи, що б не сталося, я не змогла до кінця насолоджуватися життям, позбавитися почуття страху. Ця безстрокова інвалідність є результатом фізичного насильства».

«Побої перетворюються в реалі-реши на кошмар, стають безперервною мукою, коли дитина не розуміє, чому її б'ють, і перестають розрізняти хороші і погані вчинки. Він вирішує, що він просто погана людина. Він недостойний любові своїх батьків, тому що все, що він робить – погано.

Фізичне насильство заважає дитині бачити реальні межі між добром і злом, між «можна» і «не можна» (у чому полягає справжній сенс виховання), навпаки – воно стирає ці межі, аж до того, що дитина втрачає здатність міркувати здорово. Щоб уникнути нерозуміння, я повинна сказати, що йдеться про фізичне насильство, яке не вимагає подальшого медичного втручання, тобто просто про «помірному фізичному тиску».

«Фізичне насильство не виховує, воно завдає шкоди та принижує дітей. У побоях відповідний засіб виховання ті батьки, які знають іншого шляху пояснити своїм дітям, що погано, що добре, і навчити їх правилам поведінки. Навіть якщо тілесні покарання застосовуються в екстраординарних випадках, ми не можемо виправдати їх тому, що існують інші способи виховання, і особливо тому, що в більшості випадків до покарань вдаються зовсім не у виняткових ситуаціях, а як до основного засобу виховання дитини. Таким батькам навіть не важливо, що зробила дитина, - причина для побоїв завжди знайдеться: спізнився до школи, отримав низьку оцінку, пізно повернувся зі школи, насмілився батькам, некрасиво чи неакуратно їв, а нерідко причина взагалі ніяк не пов'язана з дитиною - просто у батька чи матері накопичилося роздратування на начальника на роботі і таке інше.

На кого ще, як не на дитину, можна вилити свій гнів, що є наслідком ваших

власних невдач, адже дитина не здатна ніяк вам відповісти».

**Давайте намагатися позбавити наших дітей таких
переживань**

