

## Покарання. Як робити це правильно?

В першу чергу важливо зрозуміти, що таке покарання? Що ви вкладаєте в це поняття?

Задумайтеся, чим відрізняється покарання від жорстокого поведження?



Якщо ви караєте дитину, а вона при цьому відчуває себе приниженою або ображеною - це не покарання, це жорстоке поведження! За жорстоке поведження діти з часом помстяться - це закон! Як мінімум, він почне грубіянити, як максимум, в якийсь момент, він просто "викреслить" вас зі свого життя як батька, дорослого, людину.

**Суть покарання - не карати, а направити поведінку дитини!**

Іноді покарання псують відносини дітей з батьками. Але ж мета покарання в іншому - показати дитині "шлях" як потрібно вчинити, а як не можна.

Якщо покарання правильне, то дитина не озлобиться і не образиться на ваше покарання, а навіть навпаки. Правильне покарання викликає повагу та авторитет до батьків.

Види покарань:

- ✗ Фізичне насильство
- ✗ Емоційне насильство
- ✓ Обмеження



Перші два види покарань - **фізичне та емоційне насильство**, є, мабуть, найпопулярнішими і часто вживаними. Працюють миттєво, однак наслідки таких покарань дуже сумні - погане ставлення вашої дитини до вас. Як результат дитина починає накопичувати у собі різні негативні відчуття: агресію, образу, страх. Такі покарання працюють, поки дитина маленька, але він росте, і вам вернеться. Особливо у підлітковому віці!



Третій вид покарання - **обмеження** або позбавлення (позбавляти потрібно того, що для дитини значимо: часу побігати, погратися, подивитись мультфільм тощо) цілком прийнятний спосіб, однак при виконанні певних умов.

### ТРИ УМОВИ результативності ПОКАРАННЯ:

Перед тим, як ви покараєте дитину, слід задати їй наступні запитання

1 ► розумієш ти, яке правило порушив?

Якщо ви не попереджали його, що так робити не можна, то карати не справедливо (дитина не екстрасенс, він не повинен здогадатися. Це ваш обов'язок встановити і заздалегідь проговорити про правила поведінки).

2 ► Чи розумієш ти навіщо, потрібно дотримуватися цього правила? (Навчати дитину встановлювати причинно - наслідкові зв'язки). Караєте, не тому що "Я так сказала ...", а обгрунтовуєте причину.

3 ► Чи пам'ятаєш ти, про яке покарання ми домовлялися в разі порушення цього правила? (Краще заздалегідь прописати основні правила, так надійніше і зрозуміло для обох сторін)

### **\* ЩО ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ? \***

⇒ НЕ карати дитину в стані емоційного збудження

Спочатку заспокойтеся, не ведіться на тваринний інстинкт "ща я тебе урию ..."


⇒ Говоріть в правильній тональності. Фразу "Подумай над своєю поведінкою" можна сказати по-різному. Спокійно або з докором.

⇒ Покарання має відповідати віку. Чим молодша дитина, тим коротше покарання.

⇒ Враховувати тимчасові рамки покарання. Покарання через тиждень вже неефективне.

⇒ До 2х років взагалі карати не можна. Він не зрозуміє за що. Це просто дресура. Нам просто потрібно постійно пояснювати, як можна, а як не можна і чому. Вам може

здаватися, що він не розуміє ваших пояснень, будьте впевнені, що через час він добре усвідомить, що ви від нього очікуєте та вимагаєте, але для цього потрібен час і системність.

 Покарання повинно бути мудрим!

Усвідомленого батьківства всім нам!