#### О ДОПУСТИМОЙ СТЕПЕНИ НАКАЗАНИЯ, ИЛИ О КРИКАХ И ШЛЕПКАХ

Разумные, справедливые, логичные, естественные наказания — как это прекрасно, как хорошо и правильно! Но что же делать, если вам до ужаса хочется вместо всех разумных рассуждений и обсуждений сделать лишь одно — разораться и отшлепать?

"Физические наказания недопустимы!", "Крик — не метод воспитания!" — таких строгих и справедливых лозунгов полно в любой педагогической книжке. Несметное число кричащих и шлепающих родителей мучается от чувства вины, от сознания своей родительской "профнепригодности".

А может быть, не надо мучиться? Недопустимость использования физической расправы и крика в качестве методов воспитания никто не оспаривает. Но мы с вами не всегда Воспитатели, а иногда еще и просто живые люди. Все живые люди различаются между собой, в частности, темпераментом. И если вы обладаете "взрывным" или просто достаточно эмоциональным темпераментом, то систематические попытки "держать себя в руках", не давая своим бурным чувствам выплеснуться наружу, могут привести вас к настоящему нервному срыву или к болезни. Например, постоянно подавляемый гнев может стать причиной развития гипертонии.

Мы, конечно, говорили о том, что нельзя использовать ребенка в качестве "боксерской груши", срывая на нем раздражение. Это верно. Но если сам ребенок довел вас "до точки кипения", если ваша бурная реакция вызвана именно его поведением (а не проблемами в личной жизни, хамством в общественном транспорте или несправедливостью начальства на работе) — честное слово, вы имеете право крикнуть и даже шлепнуть.

Это намного лучше и для самого ребенка. Самые тягостные детские воспоминания, самые горькие обиды и мучительные разочарования обнаруживаются у людей, воспитанных очень "правильными", крайне уравновешенными родителями-автоматами, которые периодически очень тихим и холодным голосом, с каменным лицом отчитывают провинившегося малыша. Или просто, в воспитательных целях, перестают разговаривать с ребенком, причем ледяное молчание может длиться днями и даже неделями.

Это для ребенка и есть самое страшное. Ему кажется, что его бросили, от него отказались, он одинок. Он "неправильный", неподходящий, его презирают. Поверьте, он отдал бы все за простой, такой человеческий, шлепок или гневные крики, за которыми последуют бурное примирение и теплый мамин поцелуй. Если ребенку попало за дело, он не обидится (точнее, наверняка обидится именно в момент наказания, что совершенно нормально и правильно, но не затаит глубокой, разъедающей душу обиды на всю жизнь). Если же после этого вы чувствуете себя виноватым за свою несдержанность, ничто не мешает вам, успокоившись, попросить у ребенка прощения. Просто подойдите к нему и скажите: "Извини, что я на тебя накричала. Ты сделал то-то и то-то и настолько вывел меня из себя, что я не смогла сдержаться. Прости".

Извиниться имеет смысл, даже если ребенок еще совсем маленький и, с вашей точки зрения, не может понять ваших объяснений. Пусть с раннего возраста он приобретает этот опыт, пусть он знает, что любой человек может выйти из себя. Ребенок может при этом понимать, почему и отчего произошла такая "вспышка", может потом успокоиться и критически посмотреть на свое поведение. Эмоциональный взрыв — не преступление, это изредка случается; но это и не норма поведения, не тот способ, которым можно выражать свои чувства всегда.

У ребенка тоже бывают эмоциональные взрывы. Многие малыши проходят через целый период (иногда довольно продолжительный) детских истерик. Ребенку легче будет справиться с собой, научиться самоконтролю, если он будет видеть, что такоe, порой случается и со взрослыми.

Все сказанное относится к эпизодическому, не слишком частому проявлению бурных чувств. Если же вы замечаете, что вас постоянно тянет кричать и шлепать, есть повод задуматься.

Если ребенка шлепнула мама, которая в принципе никогда не поднимает на него руки, это окажется для него значимым событием, сообщением о том, что на сей раз он преступил границу дозволенного. Если на ребенка кричат раз в год, он хорошо запоминает, чего именно ему не следует делать.

Если же на него кричат всегда, это не производит никакого впечатления. Вскоре ребенок и сам начинает кричать, вместо того чтобы разговаривать по-человечески.

Если единственным способом убеждения родители считают подзатыльник, то и воспитанный таким образом ребенок не ищет других средств общения со сверстниками.

Если родители злоупотребляют такими агрессивными "методами воспитания", то у ребенка даже не возникает идеи, что свои агрессивные устремления хорошо бы как-то контролировать, сдерживать, искать социально приемлемые формы для их выражения.

Просто давить в себе гнев и раздражение — не выход. Этого нельзя требовать и от ребенка, и от себя. Если вы чувствуете, что не в состоянии справляться со своими негативными эмоциями, придется работать над собой.

Во-первых, имеет смысл освоить хотя бы азы аутотренинга, некоторые приемы релаксации (расслабления). Можно придумать лично для себя какие-то "фирменные рецепты выпускания пара".

Во-вторых, "лечить" нужно не только и не столько симптомы (в данном случае — плохо контролируемые всплески негативных эмоций), сколько саму "болезнь". Не стоит слишком полагаться на то, что вам поможет валерьянка. Хроническое раздражение, приступы гнева не существуют сами по себе.

На все должна быть причина, и именно ее нужно обнаружить и устранить. Эту причину — психологический конфликт — не всегда удается определить самостоятельно. Помощь могут оказать психологи.

В любом случае ребенок не должен страдать от внутреннего разлада и хаоса в душе родителей.

**Внимание! Ребенка ни в коем случае нельзя наказывать:**

* когда он болеет;
* перед сном и сразу после сна;
* во время еды (это самое прямое попадание информации, ребенок буквально "проглатывает" негативные сигналы; впоследствии это может привести к развитию психосоматических заболеваний);
* во время работы и игры;
* непосредственно после душевной или физической травмы;
* когда ребенок искренне старается что — то сделать, но у него не получается;
* когда сам взрослый находится в плохом настроении