

То, чего вы не знали о наказании

Пытаясь корректировать поведение ребенка, родители чаще всего прибегают к наказаниям, даже не всегда это четко осознавая. Так, например, замечание может не восприниматься родителями, как "наказание", но в психологическом смысле это именно оно, наказание.

Наказание - неприятное последствие действий ребенка. Оно может быть грубым или мягким, но суть его - обеспечение неприятных эмоций объекту наказания, в данном случае ребенку.

Есть несколько фактов о наказании, которые нужно знать, прежде чем выбрать именно этот метод влияния на ребенка:

1. Наказание не работает, если поведение давно существует и очень устойчиво.

Если вы раз за разом наказываете ребенка за одни и те же действия, то будьте уверены, ваши действия смысла не имеют. Если привыкшего драться ребенка каждый раз за драку отправлять в угол, то это никак не скажется на привычке распускать руки. Эффективность наказания резко падает уже при повторном применении, а потом уменьшается с каждым последующим разом.

Если наказание не повлекло за собой заметных сдвигов в поведении ребенка, его повторение также не даст никакого результата. На деле часто этот факт во внимание не принимается. Родители могут наказывать ребенка за одни и те же действия снова и снова в надежде, что он «наконец поймет», что поведение необходимо менять.

Если наказания не приводят к значительному изменению поведения стоит задуматься – нужно ли их тиражировать.

2. Наказание приходит слишком поздно, чтобы как-то повлиять на поведение ребенка.

К тому времени, как наказание происходит, ребенок уже успевает получить некое удовлетворение от своего поступка, и это удовлетворение управляет действиями ребенка в дальнейшем. Поведение человека управляется непосредственными последствиями его поведения.

Например, мать каждый раз ругает дочку за то, что она кричит. И она все равно кричит. Почему это происходит? Разве ребенку нравится, когда на него ругаются? А если нет, то почему она никак не поймет, что как только она перестанет кричать, то мать перестанет ее ругать? Возможно, с ребенком что-то не так? Примерно такой ход мыслей знаком многим родителям. На самом деле происходит вот что. Когда ребенок кричит – он естественным образом выражает свои эмоции, сбрасывает возникающее напряжение. Именно

удовольствие от получаемого облегчения при сбросе напряжения и управляет его поведением. Сброс негативных эмоций - это и есть то самое удовольствие, которое управляет поведением ребенка, положительное подкрепление. К тому же криком ребенок привлекает к себе внимание окружающих, что на самом деле для него желательно. Прибавьте сюда неумение справляться с эмоциями и неумение автоматически контролировать свой голос и вы получите часто кричащего ребенка. В данном случае отчитывания ребенка никак не могут повлиять на его поведение. Они никак не могут изменить ни того, что ребенок криком сбрасывает напряжение, ни того, что он так привлекает к себе внимание. И уж конечно, отчитывание никак не научат ребенка справляться с чувствами. В этой ситуации мы имеем дело с удовольствием, которое приходит сразу после и во время поступка (сброс напряжения). Именно оно управляет дальнейшим поведением. А наказание никак не управляет, потому, что приходит значительно позже.

3. Наказание формирует скрытое поведение.

Например, если ребенка ругать или наказывать, за то, что он ругается неприличными словами, он научится не избегать употребления нецензурной лексики, а делать это так, чтобы не видели взрослые.

Наказание порождает ложь. Действительно, если ругать ребенка за то, что он чего - то не сделал или сделал не так, то он попросту научится обманывать вас, скрывать свои действия, чтобы избежать наказаний.

4. Послушание, основанное на наказании держится только до тех пор, пока существует угроза того, что ребенка поймут за неположными действиями.

При отсутствии угрозы то поведение, которого вы добились путем наказания, мгновенно разрушается.

5. Наказание разрушает доверие между ребенком и родителями.

Это одно из самых неприятных последствий наказания. Под влиянием наказания у того, кого наказывают, возникают чувства гнева, обиды, вины и даже ненависти. Эти эмоции не способствуют возникновению доверительных отношений с ребенком, а значит и осознанному желанию вам подражать или уважать вас. Пока ребенок маленький, очень зависимый, проблемы с доверием не так заметны. Ребенку в сущности некуда пойти, и он в любом случае придет к родителям, как бы они не обижали его. Трещина в отношениях становится заметнее со временем. Это происходит по разному в разных семьях: часто дети замыкаются, часто ищут себе людей, достойных, по их мнению, доверия на стороне, вне семьи. В любом случае контакт с родителями постепенно пропадает.

Можно закрыть глаза на то, как чувствует себя ребенок, когда его наказывают. Вы в любом случае можете просто заставить маленького

ребенка действовать по вашим правилам, так или иначе слушаться.

Особенно остро проблема доверия встает тогда, когда ребенок взрослеет. Рычагов влияния на него уже не так много, вы оказываетесь в ситуации, когда он будет слушать вас если только сам того захочет. Но если вы всю дорогу игнорировали такую малость, как эмоциональные отношения с ребенком, считали, что главное – чтобы слушался, то сотрудничать с вами такой подросший ребенок уже не захочет... А обычно это происходит в подростковом возрасте, когда родители готовы отдать многое, лишь бы иметь хоть какое-то влияние на своих детей.

В результате наказания человек переживает целую гамму неприятных чувств – сопротивление, враждебность, обиду.

Такие чувства не ведут к теплым отношениям между родителями и детьми и плохо сказываются на эмоциональном развитии ребенка. Любой из нас знает, как постоянное пребывание в дурном расположении духа сказывается на восприятии мира, способностях, возможностях человека, его желании сотрудничать с тем объектом, который оказался источником негативных чувств. То же самое происходит с детьми.

Случается так, что цель наказания состоит не в том, чтобы добиться изменений в поведении ребенка, а том, чтобы упрочить доминирование над ним. Это также одна из причин того, почему наказание так популярно – родители становятся зависимыми от наказания, как от средства сбросить собственное напряжение, неизбежно возникающего в общении с детьми. Нетрудно заметить, что родители часто наказывают детей не потому, что они в самом деле рассчитывают таким способом повлиять на их поведение, а потому, что они таким образом разряжают свое напряжение. Кроме того, они удовлетворяют свое стремление к власти которое блокируется, когда ребенок не слушается. Например, накричав на ребенка, не получится добиться от него другого поведения, но негативные эмоции родителей могут быть разряжены, родительская сила подтверждена и временно (для родителей) ситуация облегчается.

Наказание часто бывает вызвано стремлением отомстить, наказывающего в таком случае может вообще не беспокоить изменится ли поведение ребенка в будущем. Он попросту отыгрывает аффект, при этом расстроенный вид ребенка, его слезы и обида являются тем желательным явлением, которого добивался наказывающий. Это - положительное подкрепление для наказывающего, то, что впоследствии будет причиной следующего наказания. Например, мать, пережив унижение, гнев и растерянность в результате истерики или непослушания ребенка на детской площадке, может прийти домой и отшлепать ребенка. При этом ее действия главным образом преследуют одну цель – отомстить ребенку за причиненный психологический

ущерб. Такая мотивация может и не признаваться матерью, быть бессознательной и оттого еще более сильной. Мать может испытывать удовольствие от демонстрации власти над ребенком, но прикрываться может при этом воспитательными соображениями.

В следующий раз, когда вы захотите наказать ребенка – задайте себе вопрос – действительно ли вы хотите изменить его поведение? А возможно вам просто обидно, что ребенок не слушается и тогда наказание – просто ваш способ показать – кто здесь главный. В первом случае, если вы хотите изменить поведение ребенка, наказание - очень слабый способ, так что его применение имеет мало смысла. Если же вы склоняетесь к тому, что ваш ответ - второй, тогда вам стоит поискать более адекватные способы решения личных проблем. В таком случае разбираться нужно не с ребенком, а с самим собой.

В теории обучения поведению доказано, что наказание – самый малоэффективный способ добиться желаемого поведения у кого бы то ни было, в том числе у детей.

Побочные последствия наказания многократно перекрывают пользу от его применения.