

## ***Бить или не бить? Вот в чем вопрос***

Вопрос довольно трудный, но задать себе его должен каждый взрослый, поднимающий руку на своего ребенка. Вероятно, кто-то из взрослых окупнется в свои детские ощущения. Кто-то вспомнит глаза своего малыша. Кому-то придет в голову эпизод, свидетелем которого он стал.

### ***Почему нельзя бить детей?***

Потому что это нечестно. Ведь ребенок слабее вас. Он не может адекватно ответить. Кроме того, у вас разная «весовая категория» - то, что позволено взрослому, категорически запрещено ребенку. Ведь он не может в ответ поднять руку на маму или папу.

И из этого следует ответ на второе «почему». Представьте, что ваш ребенок вырос. Возможно, у вас сын. И ему лет семнадцать или больше. Теперь он уже не маленький мальчик, а высокий и сильный парень. И если его сильно разозлить, то он вполне может дать сдачи даже папе, а то и маме.

Таким образом, агрессия, которую вы адресовали ребенку, никуда не девается. Она переходит к ребенку, какое-то время он с ней живет, а потом дитя передает ее кому-то. Значит, физические наказания провоцируют детскую агрессию.

Но бывает по-другому. Если ребенок тревожный, неуверенный в себе, то он может побояться ударить кого-то, даже если очень разозлится. И тогда его внутреннее напряжение, накопившееся от общения со взрослым, выплескивается на себя: ребенок грызет ногти, выщипывает ресницы, наносит себе повреждения. Физические наказания приводят к снижению самооценки ребенка.

### ***Как научиться держать себя в руках?***

Это трудно – не шлепнуть, не дать подзатыльник, не дать по губам, если уже привык и делал так не раз. Но если уж вы приняли верное решение – не бить ребенка, тогда давайте учиться удерживать свои эмоции, не реагировать мгновенно, не заводится. Прежде всего, «выйдите» из ситуации. Покиньте комнату, отойдите от ребенка. Это даст вам возможность немного успокоиться, переключить свое внимание. Начинайте общаться с ребенком снова только тогда, когда вы поймете, что можете держать себя в руках.

### ***Я ударил(а). что теперь делать? Как быть с чувством вины?***



Вопрос в том, будете ли вы бить ребенка еще. Почему? Да потому, что если вы сейчас попросите у ребенка прощения, даже очень искренне и естественно, но потом снова ударите, то он перестанет вам верить. В таком случае передайте привет вашему чувству вины: вы с ним скоро снова повстречаетесь. Если же вам хватило одного такого переживания, не постесняйтесь попросить у ребенка прощения. В такой ситуации важно не только «сохранить лицо» строгого родителя, сколько не подорвать веру ребенка в то, что он безусловно любим своими близкими. Скажите о своих чувствах. Но также скажите ребенку и о том, как вас огорчают его плохие поступки. Скажите о своей любви и о том, почему вас не оставляет равнодушным его поведением.

### Чем заменить физическое наказание?

Если честно, любовью. Терпением. Мудростью. Давайте проведем маленькую работу над ошибками. Вспомните случай, когда вы очень сильно разозлились на своего ребенка. Подумайте, в чем была причина вашей злости или раздражения:

- ✚ вы сильно устали в тот день;
- ✚ вы плохо себя чувствовали;
- ✚ вы сравнивали ребенка с другими детьми, и сравнение было не в его пользу;
- ✚ ребенок не оправдал ваших ожиданий;
- ✚ ребенок вел себя ужасно, и все окружающие смотрели на вас осуждающе.

В чем же виноват сам ребенок? В вашем плохом настроении или самочувствии? В том, что темпы его развития отстают от ваших требований?

Для того чтобы не раздавать шлепки и затрещины, задайте себе вопрос: «А что я хочу получить в результате своих действий?». Воздействуя на ребенка, вы, скорее всего, хотите, чтобы он:

- ✚ Делал что-то иначе;
- ✚ Прекратил делать то, что вам не нравится;
- ✚ Научился делать что-то новое.

Какими могут быть ваши действия, если вы откажетесь от физического наказания?

Вы можете:

- ✚ ГОВОРИТЬ с ребенком;
- ✚ ОБЪЯСНЯТЬ ребенку;
- ✚ ПОМОГАТЬ ребенку;
- ✚ ХВАЛИТЬ ребенка;
- ✚ ПРИНИМАТЬ ребенка таким, каким он есть!