**Консультация**

**«К чему приводят наказания»**

Воспитание ребенка без использования наказания имеет как свои плюсы, так и минусы. Настолько важно понимать, что стоит воздействовать на ребенка исключительно воспитательными методами, не используя физическую или эмоциональную боль.

Дети, конечно, нуждаются в границах и правилах, которые следует соблюдать. Однако, даже если дети переступили эти границы, стоит обратиться к другим методам воспитания, не связанным с наказаниями. Наказание может причинить обиду ребенку и может быть недостаточно доходчивым для него.

**Какие наказания абсолютно недопустимы**

Любые, включающие в себя насилие. Причём как физическое, так и психологическое.

К физическому насилию [относят](https://cyberleninka.ru/article/n/telesnye-nakazaniya-detey-otnoshenie-buduschih-pedagogov/viewer) умышленное телесное повреждение, например:

* применение ремня;
* удары по разным частям тела — типа шлепков по попе и подзатыльников;
* ожоги;
* удары бытовыми предметами;
* толкание и потягивание за уши.

В понятие **«**[**психологическое насилие**](https://skillbox.ru/media/growth/psychological-violence/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox)**»** обычно включают:

* крики и оскорбления;
* ограничение активности (например, когда ставят в угол);
* регулярную [**критику**](https://skillbox.ru/media/growth/kak-pravilno-kritikovat-drugikh-i-sebya-rasskazyvaet-psikholog/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox) и упрёки;
* лишение **базовых**благ и привилегий (любви, еды, одежды, общения с друзьями);
* принуждение к действию (без объяснения значимости поставленной задачи);
* игнорирование и молчание;
* внушение [**чувства вины**](https://skillbox.ru/media/growth/chuvstvo-viny-eto-agressiya-napravlennaya-na-samogo-sebya/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox)и стыда.

**К чему приводят насильственные наказания**

Телесные наказания вызывают у детей [**страх**](https://skillbox.ru/media/growth/fear/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox), тревогу и [**гнев**](https://skillbox.ru/media/growth/anger/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox).

Сплав негативных чувств ухудшает отношения с родителями, провоцируя младших бояться и избегать старших. Доверие между членами семьи [подрывается](https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1284539.pdf), ребёнок не чувствует себя в безопасности, недоговаривает или вынужденно врёт о своих чувствах и делах.

А ещё физическое и эмоциональное насилие [оставляет](https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1284539.pdf) шрамы на психике:

* **снижает**самооценку;
* **взращивает**чувство беспомощности;
* **приводит**к психическим расстройствам (например, депрессии).

Оскорбления и вечера в углу вредят и поведению чада. Враждебность со стороны взрослых порождает [**детскую агрессию**](https://skillbox.ru/media/growth/childrens-aggression/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox) и показывает молодёжи, что проблемы нужно решать с помощью силы. Так наши потомки [становятся](https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1284539.pdf) злее и чаще ведут асоциальный и преступный образ жизни во взрослом возрасте.

Подытожим: насильственные наказания [не работают](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3768154/) в долгосрочной перспективе и вредят психике. И даже если родители используют условные шлепки чисто символически, это в любом случае ранит чадо, причиняет боль и [увеличивает](https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.11.02.10) вероятность психологической травмы.

Дальше травмированные дети вырастают в озлобленных взрослых и зачастую продолжают использовать насилие как средство воспитания уже в своих семьях (причём не только для детей, но и для романтических партнёров). Такая цикличность [подсвечивает](https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1284539.pdf) главную опасность жестоких наказаний — поколенческую преемственность агрессии.

К счастью, каждый из нас в силах разорвать порочный круг. Например, изучить щадящие и более эффективные методы воспитания.