

Что такое «ловушка наказаний»

На приеме мальчик. На дежурные вопросы «Что любишь, кем хочешь стать?» вдруг неожиданно отвечает: «Судьей хочу стать». И продолжает тут же немного мечтательно: «Папу с мамой посажу лет на сто. В тюрьму».

От детей можно услышать всякое, идея посадить в тюрьму еще далеко не самая жестокая. Поубивать, ночью задушить подушкой, подмешать стекла в кашу... Жуть!

Подросток пятнадцати лет цедит сквозь зубы: «Ненавижу их, мне ничего, одни побои, а моему брату всё». На вопрос «Бьете?» родители отвечают: «Бьем. А что еще делать, скажите?! Он ворует, уходит из дома, ничего не делает, на бабушку руку поднимает. Уроки посадить делать невозможно, только если ремень из шкафа достать. Раньше мы терпели, упрашивали, обещали всякое, но он все больше на шею садится».

Основной минус наказания как практики изменения поведения очень простой: оно не учит тому, что надо делать. Наказание говорит только одно: этого — за что тебя наказали — не делай. Оно может эффективно остановить какое-то неправильное поведение, но не научит тому, что и как надо делать в подобной ситуации в следующий раз.

Побочные эффекты наказаний:

- значительное ухудшение отношений между ребенком и родителями;
- избегание ребенком родителей;
- побеги из дома;
- депрессия у ребенка;
- нарастание детской агрессивности;
- тяжелый стресс у взрослых.

Например, наказание может ясно сказать ребенку, что нельзя бить младшего брата. Старший начал бить младшего, пришел папа, взял его за руку, оттащил, накричал, заставил плакать — и вуаля! — старший не бьет младшего. Но никто не показал, что нужно делать вместо размахивания кулаками, поэтому при новой ситуации ребенок, который не знает другого поведения, снова прибегнет к драке. Родитель, увидев это и помня о том, что в прошлый раз наказание остановило проблему, снова прибегнет к этому способу. И опять «решит» проблему, которая появится снова... и снова.

Постепенно ребенок привыкает, реакция взрослого уже не производит на него такого впечатления, как раньше, и останавливает его на меньшее время. Родитель усиливает интенсивность наказания: если раньше он только тащил и кричал, то теперь тащит, кричит и трясет. А потом еще и толкает. А через какое-то время добавляет подзатыльник. Потом два. Потом шлепает по попе... потом берет ремень, потом...

То, что вначале казалось выходом и решением проблемы, становится ловушкой: «Что-то же надо делать, нельзя, чтобы ему все сходило с рук!» Здесь важно остановиться и подумать: если раз за разом приходится прибегать к одному и тому же методу, раз за разом приходится делать одно и то же без очевидного и долгосрочного эффекта — может, идея, инструмент, к которому приходится прибегать, не так-то и хорош?

Хотя часто наказания кажутся единственно верным решением, это не так. Ругань, крики, оскорбления, удары могут решить проблему в краткосрочной перспективе, но не смогут предотвратить повторение проблемного поведения. Более того, наказания, не меняя существенно поведение детей, меняют поведение родителей, заставляя усиливать интенсивность. Это и есть «ловушка наказаний», попадая в которую родители невольно разрушают отношения, причиняют боль себе и ребенку, учат его решать свои проблемы при помощи силы, криков, ругани — дети же учатся в первую очередь у взрослых.

Положительное противоположное как альтернатива традиционным наказаниям

Рассмотрим ситуацию, которую часто описывают родители на приеме. Мама работает на дому и часто совершает деловые звонки. Понятно, что во время таких разговоров необходима тишина. Но каждый раз, когда она берет в руки трубку, появляется семилетний сын. Через пару секунд разговора он подходит к ней с первой просьбой, через минуту со второй, а потом просьбы и замечания начинают сыпаться постоянно. Он жалуется на свою сестру, рассказывает, что случилось в детском саду, просит дать ему шоколадку, просто тихонечко толкает. Каждый раз, когда матери нужны тишина и спокойствие, они последнее, что она получает.

На вопрос «Как вы думаете, чего ваш сын хочет в этот момент?» родители, не раздумывая, отвечают: «Внимания. Его просьбы пустячные, он может это сам все сделать или взять, он точно не хочет, чтобы мы ему помогли. Ему нужно, чтобы мы на него обратили внимание, общались с ним, поэтому он мешает».

Но если внимание — это сильный мотив для ребенка, то почему он не поступает по-другому? Например, вместо того чтобы мешать, получая

таким образом внимание в виде криков, замечаний, строгого взгляда, сидеть в своей комнате, тихонько заниматься своими делами — и также получать за это внимание. Почему он выбирает первый путь — мешать? Потому что если он будет сидеть в своей комнате и тихонько заниматься своими делами, то не получит внимания? Хорошо. Тогда сколько раз придется отвлечься от разговора по телефону и сказать ребенку, чтобы он не мешал, перестал спрашивать, перестал разговаривать? «Десятки раз», — ответят многие родители. А сколько раз приходится отвлечься от разговора, чтобы сказать спасибо за то, что ребенок играет тихо и дает поговорить?.. Ответ очевиден — чаще всего ни разу.

Представим ситуацию. Сотрудник компании закончил большой проект, написал инструкции для коллег и ответил на огромное количество накопившихся писем, направленных ему начальником. Все это заняло несколько дней, сотрудник валится с ног от усталости. Дома он моментально засыпает, утром не слышит будильник и в результате опаздывает на работу. Начальник строго отчитывает за это, не стесняясь в выражениях и называя человека безответственным, а его поступок непросительным. В конце он бросает: «Идите, и чтобы этого больше не повторилось!» После такого разговора захочется ли сотруднику компании повторить свой трудовой подвиг для этого начальника? Будет ли он готов доделывать его незаконченные дела, снова работать над проектом, да и вообще работать в этом месте? Жестокая отповедь за маленький проступок и ни слова благодарности! Эта ситуация знакома многим. Можно трудиться, стараться — и это будет восприниматься как должное. Но стоит один раз оступиться — и ты получишь столько внимания, сколько совсем-совсем не хотел бы.

С детьми происходит точно так же. Мальчик, о котором была речь выше, получал внимание тогда, когда вел себя плохо и мешал маме. Теперь представим брата и сестру, которые играют в своей комнате. Они играют тихо, спокойно, делятся игрушками, мирно что-то делают. Вот он — тот момент, когда следовало бы прийти в комнату и с энтузиазмом сказать: «Вы уже пять минут играете мирно, спокойно, тихо, прямо как взрослые дети. Я вами так горжусь! Вот вам за это по шоколадке!» Но обычно бывает совсем по-другому. Шум, гам и крики привлекают родительское внимание. И вот уже мама приходит в комнату совсем с другим посылом: «Кто это натворил?! Кто это сделал, я спрашиваю?! Ну всё, наказаны оба!»

Почему внимание важно? Да потому, что оно подкрепляет и вдохновляет. То, на что внимание родителей направлено, будет повторяться снова и снова. А то, что им безразлично, исчезнет и вряд ли без специальных усилий повторится.

Если родители хотят решить проблему конфликтов и постоянных ссор у детей, то наказаний, даже раздаваемых щедро и справедливо, недостаточно. Наказание лишь скажет ребенку, что, например, драться нехорошо и этого делать нельзя (а это действительно так!). Только внимание к положительному противоположному драки решит проблему.

Положительное противоположное — это поведение, способ действия, обратные неправильному поведению. Так, например, для драки положительное противоположное — мирная и совместная деятельность; для постоянного вмешательства в телефонный разговор — самостоятельная игра в своей комнате на протяжении всего разговора матери по телефону.

Важно, решая проблему, обращать внимание на ее положительное противоположное, учить ребенка другому поведению, а не запрещать снова и снова.