

Модель наказания без насилия

предложенная Спенсером Джонсоном

Для того, что бы воплотить эти идеи в жизнь Джонсон предложил следующий алгоритм:

1. Наказывать следует, когда вы наедине с ребенком и никто не будет наблюдать за вами.
2. Заранее сообщите ребенку, что вы собираетесь сделать ему выговор за плохое поведение.
3. Как можно скорее сделайте выговор после проступка.
4. Важно понимать, что вы чувствуете в момент, когда наказываете ребенка. Это могут быть такие противоречивые чувства как гнев и любовь. На этом этапе могут возникнуть проблемы, т.к. в принципе в нашей культуре принято не выражать чувства и для вас это может быть не просто.
5. Посмотрите ребенку в глаза и прямо скажите о том, что он натворил, указывая конкретные факты. Данный пункт помогает не срываться на детей, когда плохое настроение, т.к. перечисление фактов сильно отрезвляет и взрослый может выбрать адекватный способ наказания. При этом наказание не должно затрагивать вещей важных для развития ребенка, например еды, сна или спортивных занятий. Санкции могут быть наложены на игры за компьютером или просмотр телевизора.
6. Потом расскажите о том, что вы чувствуете. Важно не обманывать себя и ребенка, если вы чувствуете презрение, гнев или ненависть – так и скажите. Спорить по поводу чувств не надо. Вы просто сообщаете ребенку, что вы чувствуете как факт, который нужно принять.
7. Теперь надо сделать глубокий вдох и успокоиться.
8. Когда будете готовы – посмотрите на ребенка и прикоснитесь к нему как к своему самому любимому человеку.
9. В течение 30 секунд спокойно скажите «Твое поведение нельзя назвать хорошим, но ты у меня хороший. Именно по этому я расстроен(а). Ты ведь лучше чем твое поведение. Я знаю, что ты хороший человек. И я тебя люблю».
10. Обнимите ребенка.
11. Выговор закончен. Больше к этой ситуации не возвращаетесь и не упоминаете.

Что хорошего в таком способе наказания – это не только наказание, но и откровенное общение с ребенком как совсем еще маленьким, так и подростком. Но способ сработает, только если вы окажетесь достаточно храбрыми что бы измениться самим и попробовать новое поведение. Если же вы все-таки попробуете данный метод, помните, что все новое сначала испытывается детьми на крепость и только потом принимается.