

# АЛЬТЕРНАТИВЫ НАКАЗАНИЮ

Помогайте другим исполнять их мечты,  
тогда и ваши исполнятся.

*Лес Браун\**

Представьте, что мозг ребенка представляет собой поезд — из тех, что были в ходу на заре эпохи железнодорожного транспорта: с двумя паровозами, по одному на каждом конце. Первый направлен на позитивное поведение, которое позволит ребенку в будущем достичь своих жизненных целей, а второй — на негативные проявления, вызывающие трудности и причиняющие страдания. Представьте, что каждое слово, которое вы говорите ребенку, — это уголек. В топку какого из двух паровозов вы собираетесь подбрасывать уголь: того, который нацелен на удовольствие и прочие положительные эмоции, или того, что готов отправиться в сторону неудовлетворенности? Слишком часто разочарованные родители сосредоточивают все свое внимание на плохом поведении детей. То же самое происходит и в школе. Некоторые учителя, отчаявшись из-за отсутствия взаимопонимания с каким-либо ребенком, сосредоточиваются только на его негативных

---

\* Лесли Кэлвин (Лес) Браун (Leslie Calvin (Les) Brown, p. 1945) — американский мотивационный оратор, писатель, бывший телеведущий. Часто использует крылатую фразу «Это возможно!», чтобы побудить людей следовать своей мечте. *Прим. ред.*

проявлениях. Обращая внимание лишь на негатив, вы подкидываете уголь в котел будущих трудностей. Вы можете полагать, что должны обращать внимание на все аспекты ненадлежащего поведения ребенка, чтобы предотвратить его в будущем, но в большинстве случаев подобное родительское поведение только усугубляет ситуацию. Как мы знаем из предыдущей главы, лучшей стратегией мотивации позитивного поведения ребенка является сосредоточение внимания на его хорошем поведении. Как же, исходя из этого, мы можем исправить негативное поведение, чтобы сосредоточиться на позитивном? Будем искать альтернативы наказанию.

### Почему наказание не работает?

Наказывая ребенка (например, запрещая ему кататься на велосипеде) или ругая за страх и капризы, мы получаем три негативных последствия, которых должен избегать любой родитель и педагог.

Во-первых, поступая подобным образом, мы приучаем ребенка к тому, что наказание представляет собой естественную форму отношений при общении с окружающими. Какая польза от наказания ребенку, который капризничает или не может покататься на велосипеде? Конечно, никакой. Скорее всего, он не вынесет для себя ничего, кроме следующей идеи: когда ты расстроен, можно отвести душу на других — тебе станет легче, если другому человеку будет плохо. Не знаю, какие ценности вы хотите привить своим детям, но я не хочу, чтобы мои воспитывались в подобном ключе.

Второе негативное последствие наказаний — культивирование формального чувства вины. Обычно наказание теряет свою силу, если ребенок начинает плакать, или по прошествии времени, которое кажется взрослым достаточным. Если ребенок плачет или просит прощения, отец или мать обычно

отменяют наказание. Таким образом ребенок приходит к выводу, что стоит ему расстроиться из-за совершенного проступка, как родители простят его и снова начнут любить. Этот механизм прост и ужасен тем, что впоследствии грозит сформировать у ребенка эмоциональную зависимость от признания чувства вины, которая сопровождает некоторых людей на протяжении всей жизни (при этом фактически вынуждая их продолжать вести себя скверно, чтобы получить очередную порцию любви). Поймите, плохое поведение нельзя исправить наказанием! Ребенок, которому понравилось бить других детей, не перестанет испытывать от этого удовольствие. Ограничение работает гораздо эффективнее, поскольку таким образом мы предотвращаем плохое поведение. В конце концов, у ребенка, подвергнутого наказанию, могут возникнуть ассоциации, опасные для его развития.

Последнее и, с моей точки зрения, самое негативное из всех последствий наказания — его воздействие на самовосприятие. Когда мы наказываем ребенка за неповиновение или говорим ему, что он непослушный, мозг использует эту информацию для формирования самооценки. Каждый раз, когда мы произносим в его адрес любую фразу, которая описывает его, детский мозг записывает эти данные в область, называемую *гиппокамп*. Гиппокамп отвечает за хранение всех наших знаний о мире и о себе самих, на основании этих знаний мы принимаем решения. Если ребенок знает, что довольная собака машет хвостом, то, встретившись с такой собакой, он захочет ее погладить. Если ему известно, что летом едят мороженое, то в жаркий день он попросит у мамы мороженое, чтобы освежиться. Если ребенок считает себя смелым или послушным, он таким и будет. Если же в его памяти зафиксировались утверждения родителей и учителей о том, что он непослушный, ребенок и будет вести себя соответственно. Дети, которым известно о себе, что они непослушные, капризные, эгоистичные и ленивые, не будут иметь другого выбора, кроме как вести себя, сообразуясь с тем, что они

знают о себе. В этом смысле мало что может нанести самосознанию и возможностям ребенка такой же вред, как все негативные сообщения о нем, навсегда отпечатавшиеся в его памяти.

### Наказание-ловушка

Еще одна причина, по которой наказание может быть неэффективным, заключается в ловушках. К ним я отношу обвинительные речи, вспышки раздражения или наказания в классическом смысле слова, которые, вместо того чтобы демотивировать плохое поведение, лишь укрепляют в нем ребенка еще больше. Наказание срабатывает как ловушка в том случае, когда родители уделяют ребенку недостаточно внимания, проводят с ним мало времени и не знают, как подкреплять хорошее поведение. Так ребенок понимает, что добиться внимания можно только плохим поведением. Хьюго, например, понял, что, когда он бьет младшего брата, мама ругается. А для ребенка, который чувствует себя одиноким, даже такое внимание гораздо лучше, чем полное его отсутствие, поэтому он будет обижать брата еще чаще. В этой ситуации мать примет правильное решение, если сменит стратегию. Например, она может хвалить Хьюго, если он не дрался с братом, или каждый вечер уделять некоторое количество времени только ему, когда младшего уже уложили спать. Естественно, мать не может позволить старшему ребенку бить младшего, однако, вместо того чтобы постоянно указывать ему на плохое поведение, она в состоянии сосредоточиться на том, чтобы хвалить его за хорошие поступки. Таким образом любой отец и любая мать могут избежать наказания-ловушки, сместив фокус своего внимания на позитивные проявления ребенка, вместо того чтобы придавать слишком много значения негативным.

Как вы видите, есть много причин, позволяющих отнести наказание в процессе воспитания к числу бесполезных

и неправильных стратегий. Иногда оно дает результат, но всегда приводит к негативным последствиям.

При этом я не имею в виду, что родители должны позволять детям думать, будто они могут делать все, что захотят. Возможно, наказать ребенка за избиение сверстника будет намного правильнее, чем вообще ничего не делать. Но я утверждаю, что существуют и другие стратегии, менее вредные и более эффективные, чем наказание. Позже вы сможете убедиться, что у наказания есть множество альтернатив, которые помогут исправить поведение ребенка гораздо более конструктивным и позитивным образом.

### Помогите ему добиться желаемого

Цель любого наказания обычно заключается в том, чтобы ребенок чему-то научился и в будущем мог достигать своих целей. Представьте, что вы кардиолог и при плановом осмотре вдруг обнаружили у своей лучшей подруги сердечную патологию. Если она не начнет заниматься физическими упражнениями и не изменит пищевые привычки, у нее случится инфаркт, который будет иметь самые негативные последствия для ее здоровья. Что вы сделали бы в такой ситуации? Стали бы ждать, пока подруга перенесет инфаркт, чтобы упрекнуть ее за любовь к вредной пище и нежелание дать организму физическую нагрузку? Или заранее поговорили бы с ней, помогли бы сбросить несколько килограммов и наладить правильное питание? Если вы хороший друг, то наверняка с легкостью ответите на этот вопрос. Конечно, вы бы помогли подруге победить болезнь — во что бы то ни стало. Если же вы считаете себя хорошим родителем, у вас намного больше причин помочь своим детям в достижении целей и обретении счастья. Допустим, вам известно, что ваш сынишка имеет обыкновение кусать сестру, если расстраивается. Не ждите, когда это произойдет вновь, — лучше

помогите сыну справиться с вредным желанием. Когда он в очередной раз расстроится, сядьте рядом и покажите ему, как нужно контролировать себя. Если отец зовет Эстебана, а тот не отзывается, у отца тоже есть выбор: можно, оставаясь на месте, продолжить кричать и потихоньку закипать от гнева или же самому подойти к сыну, мягко взять его за руку и отвести в нужном направлении. В первом случае взаимное недовольство обеспечено, а во втором — при небольшой помощи со стороны отца — оба будут чувствовать себя гораздо лучше и вместе успешно окажутся в нужном месте: сын все-таки будет там, куда его звали, а отец при этом сохранит контроль над ситуацией. Аналогичным образом, если маленькая Роза слишком долго ест, мы можем либо рассердиться на нее, либо помочь справиться с едой без лишнего затягивания, разделив мясо в ее тарелке на более мелкие кусочки, выдав ей другую порцию или, на худой конец, вовсе разрешив немного не доесть.

Помогая ребенку не совершать ошибок, мы извлекаем из этого метода еще одно преимущество: он способствует обучению без ошибок. Изначально этот метод предназначался для людей, испытывающих проблемы с памятью. Он основан на идее о том, что любой человек учится быстрее, если у него все получается с самого начала. Если вы помогаете ребенку справиться с неудачами в различных жизненных ситуациях, то, вполне вероятно, он и учиться будет успешнее.

## Определяйте последствия

В повседневной жизни каждое наше действие имеет какие-либо последствия. Опоздав на собеседование, мы, скорее всего, произведем плохое впечатление — и нас не примут на работу; если ведем машину слишком быстро, рискуем получить штраф; если мы готовили обед с особым усердием, то, скорее всего, он получится необычайно вкусным.

Многие родители при слове «последствия» думают о наказании. Однако им нет надобности брать все в свои руки, потому что жизнь предлагает достаточно естественных последствий, благодаря которым ребенок понимает, какое поведение дает наилучший результат. Таким образом, задача родителей заключается лишь в том, чтобы продемонстрировать ребенку последствия его поступков, сообразуясь с основными правилами.

Давайте представим, что в доме у маленького Мартина все постоянно ссорятся и обижаются друг на друга из-за того, что он вечно переворачивает все в своей комнате, полной игрушек, вверх дном. Родители могут установить правило: не разрешается брать новую игрушку, пока не будет возвращена на место та, с которой Мартин уже не играет. Они не наказывают ребенка, запрещая ему играть. Он вправе прыгать на одной ноге, кувыркаться или изображать крокодила из лесов Амазонии, но тянуться за другой игрушкой, пока не убрал на место предыдущую, ему запрещено. Я помню, как несколько месяцев назад мы с женой впали в отчаяние: один из наших детей имел обыкновение есть настолько медленно, что мог провести полтора часа над тарелкой овощей, омлетом и стаканом молока. К тому времени, когда он был готов ложиться спать, мы оба тоже практически засыпали. Это очень послушный ребенок, и с аппетитом у него все в порядке — просто он не любит спешить, зато обожает мечтать и болтать без остановки. Мы много раз старались помочь ему уложиться в приемлемое время, но все наши попытки оказались тщетны. Мы потратили не один месяц на решение этой проблемы, пока однажды не поняли, что сказки перед сном он любит все-таки больше, чем разговоры за ужином. Если бы мы верили в пользу наказания, то, скорее всего, поставили бы ему условие: «Не закончил ужинать в определенное время — никаких сказок на ночь». Но вместо этого мы установили правило: чтение сказки начнется *через сорок пять минут* после начала ужина. Этого времени было достаточно, чтобы поесть без спешки. Мы объяснили детям,

что сказка начнется строго в установленное время, — неважно, в постели они или нет. В первый вечер, когда правило вступило в силу, все прошло как обычно — за исключением того, что в этот раз я прочитал сказку об охоте на медведя ровно через сорок пять минут после начала ужина и в полном одиночестве, сидя (как ни в чем не бывало) на кровати нашего задумчивого едока. Ни он сам, ни его сестра не могли в это поверить. Они очень разозлились на меня и стали требовать, в промежутках между рыданиями и приступами ярости, чтобы я прочитал сказку еще раз. Как вы понимаете, я этого не сделал, поскольку знал, что чада без особых последствий переживут это небольшое разочарование. На следующий день они успели поужинать за тридцать пять минут — и, благодаря такой экономии времени, мы прочитали ту самую сказку о медведе и две другие. С тех пор каждый вечер мы начинаем читать сказку через сорок пять минут (плюс-минус минута) после того, как садимся за стол. Иногда мы ждем минуту или две, потому что кто-то забыл сходить в туалет или не успел почистить зубы, но обычно все стараются быть пунктуальными, чтобы успеть к началу нашего свидания с миром сказок. Вы тоже можете действовать подобным образом, устанавливая естественные последствия для тех задач, на которых чаще всего «застревают» ваши дети. Само собой разумеется, что ребенок приспосабливается к новым условиям. И, как видите, такая стратегия гораздо эффективнее и не несет в себе меньше негатива, чем наказание.

## Изменяйте перспективу

Как вы помните, в предыдущей главе мы говорили о том, что подкрепление работает гораздо эффективнее, чем наказание. Сейчас я поделюсь с вами еще одной полезной стратегией: нужно всего лишь изменить собственную точку зрения на вознаграждение и наказание.



Предположим, что Тереза склонна дразнить свою сестру. В этой ситуации многие родители установили бы правило, направленное на обуздание маленькой хулиганки. Например: «Если Тереза будет дразнить сестру — никаких мультиков после полдника!» В какой-то степени это справедливое решение (в глазах ребенка ее возраста). Однако есть и более эффективные альтернативы. Ведь, стараясь обеспечить соблюдение этого правила, родители будут уделять излишнее внимание плохому поведению, а если правило будет нарушено, сами невольно станут источником всеобщего расстройства. Если же они применят метод изменения перспективы, то смогут полностью перевернуть такое положение дел: это позволит им поступать практически так же, но ситуация будет теперь иметь гораздо более позитивную окраску. Новое правило может звучать, например, так: «Дети, которые хорошо себя ведут, могут посмотреть мультфильмы после полдника». Таким образом, внимание теперь сосредоточено на хорошем поведении, а соблюдение правила отныне прочно ассоциируется с чувством удовлетворения. Это простой, но очень действенный способ, хотя иногда о нем забывают даже опытные родители. Старайтесь помнить о нем, когда будете формулировать для ребенка последствия его поведения, чтобы всегда придавать им позитивный оттенок. Если наказывать ребенка приходится все чаще, помните: в ваших силах изменить правило так, чтобы он начал уделять все свое внимание позитивному поведению, задействуя ту область мозга, которая контролирует волю.

## Возмещаем и исправляем

Если мы причинили вред другим людям или испортили какой-либо предмет, нужно это исправить: вот еще одно базовое правило коррекции плохого поведения. Готовность исправить результат собственных действий свидетельствует

о чувстве ответственности и имеет большое воспитательное значение, выступая для ребенка естественным следствием нежелательного поведения.

Я помню, как одна женщина жаловалась, что ее сынишка Мигель забирал игрушки у друзей, когда приходил к ним в гости. Когда она в смущении уточняла у других родителей, не дали ли они случаем Мигелю какую-либо игрушку, те обычно отвечали «нет». Узнав, что мать каждый раз сама с извинениями возвращала чужие игрушки родителям, я посоветовал ей в будущем поступать наиболее естественным образом: сделать так, чтобы ребенок самостоятельно исправлял свои действия. Примерно через месяц, снова встретив эту женщину, я поинтересовался, как обстоят дела. Она призналась, что через несколько дней после ее разговора со мной Мигель забрал у приятеля несколько наклеек. Когда они вернулись домой, мать поняла, что картинки чужие, и сказала ребенку, что на следующий день он должен вернуть их владельцу и попросить прощения за то, что забрал их. На следующий день, стоя перед домом друга, Мигель топал ногами, плакал и умолял маму вернуть наклейки за него. Мать была женщиной мягкой, но разумной, так что не поддавалась на такое воздействие, но пообещала поддержать сына. Мальчик немного успокоился, набрался мужества (во многом его вдохновляло присутствие матери рядом), вернул картинки и попросил прощения. Прошло несколько месяцев, и Мигель больше не приносил домой чужих игрушек. Теперь он просит у мамы разрешения взять несколько своих игрушек к друзьям и обменять их — исключительно по взаимному согласию.

Случай Мигеля достаточно уникален: обычно исправить последствия получается гораздо проще и не столь болезненно. Когда ребенок затевает драку с братом, он может исправить нанесенный ущерб, попросив прощения и поцеловав его. Если он роняет еду на пол, то должен сам собрать все с пола и положить в мусорное ведро. А когда, слишком увлекшись игрой

(или просто в силу неловкости), он проливает на пол молоко, лучше сходить вместе с ним за шваброй и показать, как нужно ею орудовать, — вместо того чтобы злиться и читать нотации. Так дело пойдет веселее: вы научите ребенка бережно относиться к вещам, не причинив ему при этом психологической травмы. В конце концов, можно выдвинуть чисто логическое соображение (как я обычно делаю в таких случаях): «Намусорил ты, руки у тебя есть. С какой стати я должен за тобой убирать?»

### **Запомните!**

Наказание — неприятный и непедагогичный способ воспитания. Иногда ребенок специально провоцирует конфликт, буквально напрашиваясь на наказание, так как стремится почувствовать, что родители обращают на него внимание. Очень важно помнить, что все дети нуждаются в большом количестве времени, посвященного играм, и родительском внимании. Получается, что, ругая их, вы наказываете их за эти потребности и подкрепляете плохое поведение. Ищите другие, более эффективные методы воздействия, чтобы не спровоцировать — собственными действиями — ребенка на негативные проявления. Устанавливайте понятные последствия; настаивайте на том, чтобы ребенок самостоятельно исправлял вред от своих действий, если повредил чью-то вещь или кого-то обидел. А самое главное: если чувствуете, что вот-вот разозлитесь, возьмите себя в руки и помогите ребенку сделать все правильно. Помните: хороший друг не сидит в ожидании, когда вы к нему подойдете и поздороваетесь, а сам идет к вам навстречу. Вы тоже можете помочь своему ребенку выполнить то, о чем вы его просите, «встретив» его на половине пути. Вместо того чтобы злиться и расстраиваться, помогите ему почувствовать себя чемпионом!



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

