11. Никогда не бейте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях». К сожалению, многие мамы и папы стесняются того, что ребенок время от времени выходит у них из-под контроля и это видят другие люди (а иногда и комментируют). И предпочитают прекратить это поведение с помощью насилия. Поймите, что как вам может быть неудобно, что ребенок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей). Кроме того, вы таким образом даете понять ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас. Запомните – ребенок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить.
Постарайтесь подстроиться под ребенка, зная его расписание, пристрастия и заранее подумав, в каких случаях возможны конфликты. Даже если возникла непредвиденная ситуация, нет ничего страшного в том, что ребенок плачет или капризничает. Возьмите его на руки и идите домой, или отойдите в сторону, сядьте на лавочку и подождите, пока он успокоится. Стыдно должно быть посторонним наблюдателям, но не вам.
Если вы думаете, что ваши собственные проблемы оказывают влияние на то, как вы воспитываете своего ребенка, остановитесь, подумайте и обратитесь за помощью. В Интернете можно найти группу поддержки и поговорить о своих проблемах - анонимно или даже найти локальную помощь в своем городе.

Если вас наказывали в детстве, очень легко передать это поведение дальше. Вспомните, как вы себя чувствовали ребенком. А также попытайтесь найти время для себя. Вы почувствуете себя лучше и станете лучшим родителем своему ребенку.

1. Когда большой, значимый взрослый бьет маленького ребенка, ребенок чувствует беспомощность и фрустрацию. Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребенка депрессивным или агрессивным. Учите своих детей, как вы хотите, чтобы они себя вели. Маленькие дети обычно не понимают, что они делают неправильно. Обязательно будьте последовательны в своих примерах.

2. Когда вы бьете ребенка, вы не учите его решать проблемы. Вы только заставляете чувствовать его плохо по отношению к самому себе. Низкая самооценка может остаться у него на всю жизнь. И следите за своими словами – они могут ударить еще сильнее.

3. Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка появляется желание отомстить. Учите своих детей с помощью слов, речи. Старайтесь добиться понимания ими правил, которые вы установили у себя дома. Это могут быть правила безопасности, времени и порядка принятия пищи или отхода ко сну. Сделайте все возможное, чтобы правила были максимально простыми и соблюдались всеми членами семьи.

4. Физические наказания смещают понимание ребенком «правильного и неправильного». Только подумайте - имеет ли смысл бить ребенка за то, что он только что ударил кого-то? Уведите, уберите ребенка с того места, где он только что кого-то ударил. Будьте последовательны и жестки (в следовании правилам). Каждый раз давайте ребенку знать: какое поведение вы от него ожидаете и что случится, если он не сделает этого (пойдет в свою комнату, не будет смотреть телевизор или потеряет какую-то другую привелегию).

5. Если вы бьете ребенка, вы тем самым показываете ему, что бить - это нормально и приемлемо. Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражать свои эмоции, например, словами. Затем – примите, покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции. Покажите, что вам не все равно.

6. Физическое насилие травмирует эмоции ребенка. Оно также может повлиять на успеваемость ребенка в школе и взаимоотношения с друзьями. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребенок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

7. Поведение детей, которых бьют, становится агрессивным и деструктивным. Физическое насилие дает ребенку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их "ты плохой, поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи". Когда ребенок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать "тайм-ауты". Благодаря тайм-ауту, вы изолируете ребенка прежде всего от себя на несколько минут. Посадите его на стул или кресло, лестницу, или отведите в свою комнату. Пусть он вернется оттуда тогда, когда он сможет контролировать свои действия (но ребенок не должен оставаться там часами! Обычно тайм-аут длится несколько минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

8. Физическое насилие не учит детей внутреннему контролю. Никогда не шлепайте ребенка. Ребенок, которого шлепают, никогда не научится управлять своим поведением: он всегда будет искать кого-то еще, кто бы говорил ему, что правильно делать, а что неправильно. Такие дети обычно руководствуются принципом: «Я не должен ничего делать, иначе меня накажут», вместо «я не должен делать плохие вещи, потому что они плохие». Ваши ожидания должны быть по максимуму четкими. Поощряйте своего ребенка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

9. Физическое насилие в любом виде пугает ребенка. Контролируйте себя. Ничто не поможет ребенку, который себя не контролирует, лучше, чем взрослый, остающийся спокойным. Учите детей справляться с собственным гневом и эмоциями и не позволяйте им овладеть собой. Помните, что вы - взрослый человек.

10. Иногда слишком уставший или встревоженный родитель начинает трясти кричащего малыша – как грудного возраста, так и старше. Так делать нельзя ни в коем случае - это может привести к слепоте, повреждениям мозга или даже смерти ребенка. Что делать? Остановитесь! Если вас «достает» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребенком хоть десять минут, пока вы примете душ или просто выйдете на улицу, успокоитесь. Научитесь просить и принимать помощь других людей. В крайнем случае оставьте грудного ребенка в кроватке или манеже и уйдите в душ на 5 минут – пусть лучше ребенок плачет, чем вы причините ему непоправимый вред.