

—◆— Илья Мельников —◆—

ДИСЦИПЛИНА — БЕЗ НАКАЗАНИЙ —

Учим ребёнка отвечать за поступки
и справляться с эмоциями

Практическое руководство по дисциплине и эмоциональному развитию

ВНУТРИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Почему наказания не учат ответственности
- ✓ Как применять естественные последствия без крика
- ✓ Что делать за 5 минут до истерики
- ✓ Как говорить «нет», чтобы ребёнок слышал
- ✓ Как помочь ребёнку злиться без драк и грустить без истерик



Основано на практике детских психологов и современных подходах к воспитанию



Практические алгоритмы для родителей детей от 1 до 7 лет



Илья Мельников

Дисциплина без наказаний

«Автор»

2026

Мельников И. В.

Дисциплина без наказаний / И. В. Мельников — «Автор», 2026

Как установить границы без крика, унижения и физических наказаний — и при этом не превратить воспитание во вседозволенность? Эта книга предлагает практическую систему для родителей детей примерно от 1 до 7 лет: понятные правила, естественные и логические последствия, короткое твёрдое «нет», помощь во время истерики и способы учить ребёнка говорить о злости, грусти и страхе словами. Отдельное внимание уделено восстановлению контакта после родительского срыва и формированию «эмоционального чемоданчика» — простых навыков саморегуляции, которые можно тренировать дома. Текст переработан с опорой на современные рекомендации по позитивной дисциплине и исследования эмоциональной регуляции.

© Мельников И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Дисциплина без наказаний: как научить ребёнка отвечать за свои поступки	6
Часть 1. Почему жёсткие наказания не учат нужному навыку	7
Часть 2. Естественные и логические последствия	8
Как вводить последствия	9
Часть 3. Социальные последствия без угрозы отвержения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Дисциплина без наказаний

Глава

Эта книга предлагает практические способы выстраивать границы без физического наказания, унижения и запугивания. Она рассчитана прежде всего на родителей детей примерно от 1 до 7 лет. Возрастные примеры ориентировочны: темп развития, темперамент и потребности детей различаются.

Материал носит образовательный характер и не заменяет индивидуальную консультацию педиатра, детского психолога или другого профильного специалиста. Если ребёнок регулярно причиняет вред себе или другим, поведение резко изменилось, истерики очень длительные или семья не справляется с агрессией взрослого, лучше обратиться за очной профессиональной помощью.

Глава 1. Дисциплина без наказаний: как научить ребёнка отвечать за свои поступки

Дисциплина в этой книге понимается как обучение: взрослый показывает границы, помогает ребёнку осваивать навыки и последовательно реагирует на поведение. Физические наказания, крик, угрозы, унижение и стыжение не нужны для того, чтобы ребёнок научился правилам. Американская академия педиатрии рекомендует вместо них использовать позитивное подкрепление, понятные ограничения, перенаправление и предсказуемые последствия [1].

Часть 1. Почему жёсткие наказания не учат нужному навыку

Родитель может добиться мгновенного прекращения поведения страхом или криком, но это не то же самое, что научить ребёнка самоконтролю. Если взрослый хочет устойчивого изменения, полезно сначала спросить: «Какому навыку ребёнку сейчас не хватает?»

Например, за поведением могут стоять усталость, голод, слишком сложная просьба, нехватка слов для выражения злости, трудность переключиться с игры или обычная проверка границ.

Что особенно важно исключить:

- шлепки, удары и другие физические наказания;
- крик, оскорбления, унижение и публичное стыжение;
- угрозы покинуть ребёнка или лишить его любви;
- наказания, не связанные с поступком и непонятные ребёнку.

Полезная формула: сначала остановить опасное или недопустимое действие, затем назвать правило, помочь исправить последствия и показать, что можно сделать в следующий раз.

Часть 2. Естественные и логические последствия

Естественное последствие возникает само по себе. Логическое последствие задаёт взрослый, но оно напрямую связано с поступком. Оба варианта работают только тогда, когда безопасны, понятны и не используются для унижения.

Пример 1. Ребёнок разлил воду. Вместо крика: «Вода пролилась. Возьми тряпку, давай вытрем вместе». Последствие связано с действием: разлил — помог убрать.

Пример 2. Ребёнок бросает машинку в людей. Взрослый останавливает руку и говорит: «Машинки не бросаем. Если ты продолжаешь бросать, я уберу её до того момента, когда сможешь играть безопасно».

Пример 3. Игрушки остались на проходе. Взрослый напоминает правило и помогает начать уборку. Если ребёнок отказывается, игрушки можно временно убрать из доступа, потому что ими сейчас пользуются небезопасно.

Пример 4. Ребёнок отказывается от еды. Не нужно заставлять доедать или стыдить. Можно спокойно завершить приём пищи и предложить следующую запланированную еду или перекус по семейному режиму, учитывая возраст и рекомендации врача.

Есть ситуации, где нельзя «дать естественному последствию случиться»: холод, дорога, вода, высота, лекарства, зубная гигиена и другие вопросы здоровья и безопасности. Здесь взрослый отвечает за защиту ребёнка и действует сам.

Как вводить последствия

1. Сформулируйте правило коротко и заранее: «Кубики остаются на полу только во время игры».
2. Один раз напомните, что произойдёт: «Если мы закончили играть, кубики убираем в коробку».
3. Спокойно выполните обещанное действие, не добавляя лекцию и стыд.
4. Когда ситуация закончилась, коротко отметьте удачное действие: «Ты помог убрать — проход снова свободен».

Часть 3. Социальные последствия без угрозы отвержения

Ребёнку важно понимать, что поступки влияют на других людей. Но полезнее учить эмпатии и восстановлению отношений, чем пугать одиночеством.

Если ребёнок ударил другого: остановите удар, сначала убедитесь, что второй ребёнок в порядке, затем скажите: «Бить нельзя. Ему больно. Давай подумаем, как исправить». Извинение имеет смысл предлагать после того, как ребёнок успокоился, а не выдавливать его силой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.