

Тайм-аут вместо наказания.



Тайм-аут - мягкий способ успокоить перевозбужденных детей - поможет родителям выработать у малыша хорошую самооценку, а также создать в семье благоприятную развивающую среду. Этот метод заключается во временном прекращении общения ребенка с родителями или другими людьми, которые находятся на данный момент в непосредственной близости к малышу. Постоянное применение этого метода в воспитании - гарантия того, что ребенок вырастет более жизнерадостным, непосредственным и искренним, без склонностей к нервозному поведению и депрессивным нарушениями в психическом развитии. При этом дети, не пережившие физическое насилие, лучше адаптируются в обществе, что является еще одним звоночком для того, чтобы научиться применять методика «тайм-аута» в общении с собственными детьми.

Правила тайм-аута:

- Наказание не должно быть длительным, ориентируйтесь на возраст ребенка: количество минут тайм-аута должно быть примерно равным возрасту малыша (*6 лет - 6 минут*);
- выбирайте тот вариант тайм-аута, который наиболее понятен вашему ребенку;
- используйте этот метод сразу, не откладывая на потом, поскольку, чем меньше времени прошло между непослушанием и наказанием, тем устойчивее эффект;
- старайтесь выбрать правильное время для тайм-аута, поскольку он не является универсальным решением для всех конфликтов и трудностей в жизни ребенка.

«Тихий стул»

Некоторые мамы стараются избежать наказания «ребенок в углу», поскольку сами помнят, как строги были их собственные родители, не разрешавшие даже поворачивать голову из угла. Поэтому они ищут альтернативные версии тайм-аута. Например, методика «тихого стула» для таких мам более понятна, поскольку расшалившийся малыш может посидеть в одиночестве и успокоиться. При этом детям разрешается делать все, что им хочется при единственном ограничении - не покидать место наказания.

Тайм-аут помогает предотвратить детские драки.

Старшие дети иногда бьют младших братьев и сестер. При виде слез слабого маленького ребенка у родителей моментально вспыхивает справедливый гнев. В лучшем случае взрослый не сразу применяет физическое наказание, а довольно настойчиво призывает «драчуна» извиниться за неподобающее поведение. Но обычно ребенок перевозбужден настолько, что не слышит голоса разума и отказывается просить прощение. Вместо эмоционального прессинга мама может сказать спокойным голосом: «Олег, тебе нужно успокоиться, поэтому походи в свою комнату. Когда ты почувствуешь, что спокоен и готов примириться с Ваней, позови меня». Однозначно, что одинокий ребенок переосмысливает все минусы и плюсы такого наказания и готов идти на мировую.

Тайм-аут укрепляет родительский авторитет.

Кротость - секрет родительской власти. Чем спокойнее и доброжелательнее родители, тем больше уважения они вызывают в детском сердце. Поэтому если возникает конфликт власти, когда ребенок хочет доказать, что его мнение - самое важное и он - центр семьи, то методика тайм-аута помогает взрослому показать детям, кто по-настоящему обладает властью.

Если ребенок демонстративно безобразничает, оскорбляет и унижает родителей, то родителю нечего не остается, как сказать: «Лиза, я не хочу общаться так, как ты сейчас это делаешь. Я не играю и общаюсь с тобой до тех пор, пока ты не успокоишься». В этом случае нужно терпение и выдержка, но в итоге дети понимают, что им нужно слушаться родителей и спокойно обсуждать возникшие противоречия.

Тайм-аут в дошкольном возрасте.

Довольно эффективен тайм-аут для детей дошкольного возраста, оставленных наедине с самим собой в детской комнате. При этом нужно держать дверь открытой, чтобы наблюдать за ребенком во избежание несчастных случаев. Ласково отведите ребенка в игровую и уберите из зоны доступа все гаджеты, стимулирующие нервное возбуждение. Не ругайте дошкольника, если он взял книгу или игрушку, поскольку простые игры и развлечения помогут ребенку прийти в себя и спокойно воспринять наказание.

В некоторых случаях, когда ребенок слишком мал, чтобы оставаться один на один, просто посадите его рядом с собой и не попросите спокойно посидеть и немного поскучать, пока длится время тайм-аута.

Не злоупотребляйте тайм-аутом!

И последнее напутствие: помните, что тайм-аут эффективен для ситуаций, когда ребенок нуждается в том, чтобы увидеть последствия собственных ошибок, а в спокойном времени для осмысления произошедшего. Поэтому если родитель при каждом непослушании будет сажать ребенка на стул или отправлять посидеть в шкаф, то метод потеряет свою эффективность. В некоторых ситуациях, когда ребенку нужно перенести длительное страдание и открыть для себя истину, что у плохих поступков - плохие последствия, тайм-аут может стать слишком легким избавлением. Поэтому не спешите применять его в серьезных ситуациях, когда есть необходимость в глубоком переосмыслении собственного поведения.