Консультация для родителей на тему:

«Применение метода «тайм-аут» вместо наказания»

педагог-психолог: Соколова Анна Игоревна
МБДОУ «Детский сад №44 «Звёздочки»
г. Новомосковск, Тульская область

Иногда дети не слушаются своих взрослых, и им приходится наказывать. Тайм-аут – один из эффективных методов воздействия, не наносящих вреда психике ребенка, такого как шлепки и крики.

Тайм-аут – это изоляция ребенка на время от общества. Ребенок не должен во время этого периода общаться с кем-то, иметь в доступе гаджеты или телевизор. Варианты тайм-аутов могут быть разные, самый распространенный – отвести ребенка в комнату, где нет доступа к телевизору, телефону или планшету. Можно оставить книги и игрушки. Важно, чтобы это время ребенок оставался с собой в тишине, т. е. в это время никто с ним не разговаривает и не отвечает на его вопросы. Всегда объясняйте, за что вы отправляете на тайм-аут. Можно дать ребенку таймер, так ему будет понятнее, когда выходить и что это будет длиться не бесконечно.

Прежде чем применять этот метод необходимо разобраться в ситуации другими методами. Попробуйте твердо, но спокойно попросить ребенка последовать вашим указаниям. Например: «Собери, пожалуйста, игрушки и иди обедать». Не стоит говорить много слов. Просьба должна быть понятной и вежливой.

Если это не сработало, применяем метод активного слушания, озвучивая желания ребенка и его чувства: «Тебе, наверное, очень не хочется отвлекаться от игры… И тебя сейчас очень увлекает происходящее на экране…». Тогда ребенок может услышать вас, ведь его чувства принимают, и он может пойти на сотрудничество.

Безусловно, на это нужно немало времени и сил. И все же, если мы будем часто пропускать этот шаг, следующий шаг с тайм-аутами тоже будет плохо работать. Так

как для того, чтобы ребенок с нами хотел сотрудничать, мы должны быть с ним в контакте. А это происходит именно в такие моменты, когда мы проявляем уважительное отношение к его чувствам и желаниям, стараемся понять его.

Но, увы, иногда дети так чем-то увлечены, что не слышат нас, даже если мы пытаемся активно послушать их. Или они не хотят нас слушать, проявляя свою волю и упорство. И вот тогда вступают в дело тайм-ауты или счет 1,2,3.

Не стоит ожидать, что ребенок будет сидеть на тайм-аутах спокойно. Он может устроить в комнате погром, открывать дверь и выбегать. Здесь нужно проявить настойчивость. Если надо, запереть дверь. С погромом можно справиться позже, а плач и крики нужно просто перетерпеть. Главное – дать понять ребенку, что вы готовы играть всерьез и последовательно. Не нужно в эти моменты упрекать ребенка в том, что он с криком бежит в свою комнату или стоит в углу и долбит ногой по стене.

Тайм-аут – это не просто время подумать о своем поведении и остыть. Это время столкнуться со своим гневом и яростью, научиться переживать эти эмоции, а затем отпустить их. Тайм-аут – это не наказание, это не угроза. Это простой способ помочь ребенку снова почувствовать, что он находится под контролем родителей. Детям нужно испытывать на прочность наши границы, и они им просто необходимы, причем четкие и понятные. Только в границах ребенок чувствует себя спокойно и уверенно, даже если ему не нравится натыкаться на них.

Во время тайм-аута ребенок находится в ограниченном пространстве, и «у него появляется возможность в полную силу сопротивляться вашей воле. В этот момент срабатывает какой-то внутренний переключатель, и ребенок начинает переживать свои эмоции. 1-я фаза прочувствования – это гнев на родителей; 2-я фаза- жалость к себе и 3-я фаза- принятие ситуации. Это очень важно. И эти фазы просто необходимо прожить и пропустить через себя. Просто выпустить пар или остыть – не достаточно. Негодование по поводу тайм-аута, фактически, усиливает у малыша способность чувствовать. Когда ребенок начинает сильнее осознавать свои чувства, он

возвращается к потребности в родительской любви и понимании, а также поддержке и руководстве.

Не забудьте про счет! Используйте счет 1,2,3, перед тем, как отправить на «изоляцию». Предупредите ребенка: «На счет три ты отправишься в свою комнату». И начинаете считать: «Раз», «Два», «Три. У тебя тайм-аут».

Зачем нужен счет? Мы должны дать шанс ребенку прекратить его непослушание и выполнить просьбу. Довольно часто вам потребуется всего лишь досчитать до одного, и ребенок снизит сопротивление и последует вашей просьбе.

Важно, чтобы счет был медленным (и не грозным голосом, а вполне обыденным, иногда даже можно просто показывать пальцы), чтобы ребенок успел пережить первые эмоции сопротивления и сделать выбор в пользу сотрудничества.

По времени ребенок должен находиться на тайм-ауте столько минут, сколько ему лет. Т.е., если ребенку 4 года, у него перерыв – 4 минуты.

Начинать применять тайм-ауты и счет 1,2,3 можно с двух лет. До этого возраста лучше пользоваться отвлечением, переключением или разными хитростями. Прежде чем первый раз использовать этот метод, расскажите ребенку, о том, что его ждет после счета «три», и где он проведет «тайм-аут». Если он маленький, можно разыграть сценку с куклами и показать на примере непослушной куклы, что с ней происходит, когда она ведет себя плохо и нарушает правила.

Когда вы только вводите этот метод в воспитание ребенка, используйте его только для одной или двух проблем поведения.

Тайм-аут нужно применять сразу после проступка, т.к. отсроченное наказание не эффективно. С другой стороны этот метод эффективен как срочный метод прекращения безобразий и работает там, где другие методы дают сбои.

Чего делать нельзя?

1. Никогда не угрожайте тайм-аутом! Это дискредитирует метод в глазах ребенка. Просто начинайте считать, когда понимаете, что поведение выходит из берегов, и никакие вежливые просьбы и озвучивания чувств уже не помогают.

2. В тайм-аут нельзя отправлять без предупреждения. Сначала обратите внимание ребенка на то, что вы от него хотите. Если он продолжает вас игнорировать, вы предупреждаете его о наказании, которое наступит на счет «три».

3. Счет должен быть без лишних слов и эмоций. Если родитель много говорит, это отвлекает ребенка от хорошего поведения. Вместо этого он может переключиться на словесную перепалку. 4. Использование тайм-аутов слишком часто. Ребенок нуждается в родительском внимании, проявлении любви и понимании. Если вы будете отправлять ребенка в «изгнание» по любому поводу, то это превратиться в малоэффективный раздражитель