

## ПУСТЬ ТАЙМ-АУТ СТАНЕТ ПОЗИТИВНЫМ

Современные родители часто используют такой метод воспитания как тайм-аут. Популярным этот метод стал из-за простоты исполнения, что может быть проще чем, сказать ребенку: «Иди в свою комнату и подумай над тем, что ты сделал». Родители полагают, что ребенок, будучи в изоляции, осознает свою вину, ему станет стыдно и в следующий раз он будет вести себя «правильно». Таким образом наказывая ребенка, родители не мотивируют его на правильное поведение, а



лишь заставляют почувствовать себя плохим, никому не нужным и даже отверженным самыми дорогими для него людьми – родителями.

Какие же мысли приходят во время такого тайм-аута в голову ребенка? Скорее всего он действительно чувствует свою вину и начинает считать себя плохим, никому не нужным: «Со мной не хотят разговаривать, ведь я такой плохой, гадкий» или начинает думать плохо о родителях: «Я вас не люблю, ненавижу. Я вам еще устрою и т.п.», или «Следующий раз мне надо быть осторожнее, чтобы не попасться».

Однако мы все хорошо знаем, что иногда прежде чем что-то сделать или сказать, следует успокоиться, чтобы не наломать дров. В таком случае метод тайм-аут может научить жизненным навыкам: сосчитать до десяти, сделать глубокий вдох, то есть дать возможность для небольшой паузы. Во время такой паузы можно успокоиться, «остыть», подобрать другие слова для ответа, не отвечать агрессией на агрессию.

Такой позитивный тайм-аут может помочь ребенку почувствовать себя лучше, мотивирует на дальнейшие конструктивные реакции в конфликтных ситуациях.

Родителям важно создать такое пространство, где бы ребенку было комфортно прийти в себя, подумать, поразмышлять, успокоиться. Такое место должно быть прежде всего безопасным, там могут быть мягкие игрушки, подушки, книги, звучать спокойная музыка.

## Как правильно строить диалог с ребенком, используя метод тайм-аут?



### Вариант 1

Ваш малыш расшалился не на шутку, скажите ему следующее: «Тебе надо прийти в себя, если ты сейчас пойдешь на тайм-аут, то это поможет тебе успокоиться.»

### Вариант 2

Ребенок отказывается идти на тайм-аут, предложите: «Хочешь, я пойду с тобой?»

Ребенок снова отказывается, тогда вы говорите: «Хорошо, тогда я пойду одна». Это будет отличным примером для ребенка.

Дети очень любят игрушки с таймером, дайте возможность ребенку взять такую игрушку с собой на тайм-аут, пусть он сам определит, какое время ему понадобится, чтобы успокоиться; если малышу сделать это самому сложно, помогите. Кстати, такую игрушку можно использовать, когда вы хотите научить ребенка делать что-то достаточно быстро, например, почистить зубы, убрать игрушки и т.п. или ограничить время, например: уход с прогулки. Такие игрушки хороши для воспитания в ребенке такого качества как организованность. Этот прием будет работать намного эффективнее, если вы попросите у вашего ребенка игрушку-таймер для того, чтобы успокоиться самому или что-то сделать за ограниченное время. Главное в использовании таких игрушек соблюдать чувство меры и учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Родителям нужно помнить, что позитивный тайм-аут не единственный и даже не самый лучший способ воспитания ребенка. Расширяйте свой багаж знаний и умений в вопросах воспитания своего малыша.

Педагог-психолог Кокоулина Л.Б.