

# ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

## БЕЗ КРИКОВ, УГРОЗ, НАКАЗАНИЙ И ИСТЕРИК

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Лучший способ получить пользу от этой статьи – *применить на практике* все, что здесь изложено. На опыте родителей доказано, что регулярные занятия по этой методике дают ощутимый результат даже через неделю. Очень рекомендуем вам сделать так:

<b>ШАГ 1</b> Прочитайте статью.
<b>ШАГ 2</b> Распечатайте себе и прикрепите на видном месте (а лучше – в нескольких местах) памятку-приложение).
<b>ШАГ 3</b> Проведите эксперимент: в течение недели применяйте эти способы и НЕ применяйте старые, связанные с угрозами.
<b>ШАГ 4</b> Через неделю оцените результат, отметьте изменения, которые произошли с вами и детьми.
<b>ШАГ 5</b> Прочитайте методику еще раз и обратите внимание на те пункты, которые вы еще не делаете.

Также, рекомендуем вам **последовательно идти по 5 описанным нижеступеням**, кроме ситуаций экстренного характера, когда у вас нет времени.

Чтобы экстренные ситуации возникали реже, в первые несколько дней *берите себе запас в 20 минут* (например, начните собирать игрушки на 20 минут раньше, чем обычно). Через неделю вашей работы с методикой дети станут более сговорчивыми и это время сократится.

**Пропускать какую-либо ступень нежелательно, это может разрушить всю работу. Будьте настойчивы и убедительны!** Например: приказы (4 ступень) быстро перестанут работать, если у ребенка осталась неудовлетворенная потребность (2 ступень).

Не обязательно приступать к следующему шагу, если проблема решилась. Например, если вы попросили (1 ступень), и ребенок сделал, то переходить ко 2 ступени и мотивировать его дальше не нужно. Просто поощрите ребенка улыбкой и ласковым словом: *«Спасибо, что собрал игрушки, мне это нравится!»*

Если вы регулярно и последовательно используете методику, то вы быстро заметите, что дети стали более сговорчивыми, и до 4-5 ступени доходит редко.

Обратите внимание, что в конце нашей статьи *перечислены условия, при которой эта схема работает и при которых не работает.* Для получения результата старайтесь соблюдать эти условия.

Эта схема работает как для совсем маленьких детей, так и для подростков и даже для взрослых.

## **1 СТУПЕНЬ:** **ПОПРОСИТЬ И ДАТЬ ВРЕМЯ**



Иногда дети не слушаются, потому что они были заняты и не слышали вашу просьбу. Когда мы чего-то хотим от ребенка, мы начинаем с просьбы. Просьба звучит вежливо: *«Я прошу тебя, солнышко, пожалуйста, ... (собери игрушки, начинай одеваться, ложись спать и пр.)»*. Чтобы у нашей просьбы было больше шансов быть услышанной, вы делаете вот что.

**ПЕРЕД ПРОСЬБОЙ**  
**НАЛАЖИВАЕТЕ КОНТАКТ ГЛАЗАМИ**  
**И ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ**

Это значит, что вы смотрите ребенку в глаза и трогаете его перед тем, как попросить. Дети плохо слышат распоряжения взрослых, когда вы кричите им из другой комнаты. И тогда у вашей просьбы шансы быть использованной близки к нулю. Поэтому сначала вы подходите к ребенку, трогаете его, отвлекаете от занятия: *«Даня, посмотри на меня, пожалуйста»*.

Дождитесь взгляда и озвучиваете просьбу только тогда, когда ребенок на вас смотрит. **Сначала контакт, потом просьба!**

**ГОВОРИМ  
КАК МИНИМУМ ВЕЖЛИВО,  
В ИДЕАЛЕ – ЛАСКОВО**

Следим не только за словами, но и за мелодикой голоса. Чем меньше ребенок, тем сильнее он реагирует на интонацию. Даже взрослые люди бессознательно больше доверия испытывают к интонации говорящего, чем к тексту.

На угрожающую интонацию у ребенка может включиться испуг или протест, это мешает ему сосредоточиться на сути просьбы и выполнить ее.

**Мелодика голоса более значима, чем слова!**

**МЫ ДАЕМ РЕБЕНКУ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАКОНЧИТЬ ЕГО ДЕЛО,  
КОТОРЫМ ОН ЗАНЯТ**

Не требуйте сделать что-то «прямо сейчас»! *Представьте, что вы читаете эту статью, и тут заходит великан, в 2-3 раза больше вас, и говорит, давай, прямо сейчас сворачивайся, заканчивай игры и иди одеваться, мы уходим!* Как вам такое? Каковы ваши чувства? Представили? А дети живут в таком состоянии все время, поэтому они очень плохо переносят прерывания.

Регулярное выдергивание детей из их процессов может приводить к развитию гиперактивности, заикания и проблемам с завершением дел. Поэтому необходимо давать детям время на окончание игры. Тогда ребенок учится завершать свои дела, а не бросать их на половине. **Всегда даем время закончить свое занятие!**

Прежде чем озвучить ребенку время на окончание игры, родителю необходимо *договориться с собой*, какое максимальное время он готов дать ребенку, если тот будет торговаться. У родителя должна быть внутри договоренность с собой о таком пределе, черте, за которую он согласен переходить. Например, родитель может определить для себя, что у него такой предел – 10 минут. Тогда родитель говорит ребенку:

- *Даня, через 5 минут прошу тебя все игры закончить, я помогу тебе собрать игрушки, и мы из гостей уходим.*

- *Ну, мама, ну еще полчаса!*

- *Полчаса не дам – слишком много.*

- Ну, я же еще не наигрался!

- Максимум 10 минут. Дискуссия окончена. Я засекаю 10 минут.

Если ребенок не понимает, что такое 10 минут, вы объясняете ему:

- Когда эта стрелочка будет здесь... (механические часы).

- Когда тут будет цифра... (электронные часы).

- Нажми вот эту кнопку «старт». Так... Видишь, время пошло?

Теперь, когда зазвонит папин телефон ... (таймер на телефоне).

За минуту-две до конца времени вы еще раз напоминаете (опять подходите и дотрагиваетесь до ребенка):

- Дети, у вас осталась одна (две) минуту!

С этого момента вы уже не уходите, а помогаете ребенку закончить игры. И самое главное – вы следите за временем, и вы приходите вовремя. Если вы этого не делаете, то дети быстро соображают, «что 5 минут – понятие растяжимое». Если вы из раза в раз приходите вовремя, дети быстро приучаются чувствовать время и заканчивать свои игры к определенному моменту. Задача родителей – быть последовательными, только так можно приучить детей быть последовательными.

**Сначала договариваетесь с собой, каков ваш предел.**

**Контролировать время – задача родителей, потому что ребенок с ней справиться не способен.**

### **ПРАВИЛО 5-7 РАЗ ПОДРЯД**

Если мы приучаем ребенка к какому-то правилу (например, убирать за собой посуду со стола или застилать постель), то скорее всего, с первой просьбы ребенок его не запомнит.

В среднем обычно требуется 5-7 повторений *подряд*, чтобы ребенок запомнил и начал следовать правилу сам. Слово «подряд» означает, что между этими 5-7 повторениями нет таких пропусков, когда ребенок не соблюдает правило.

- ✓ Если ребенок застилает постель всю неделю каждый день, то к следующей неделе он действительно может начать делать это сам без напоминаний. Но если ребенок застилает постель через день, а в остальные дни забывает (а родители забывают его попросить), то он научится не через 5-7 раз, а значительно позже.
- ✓ Если родители, приучая ребенка убирать посуду, попросят его убрать за собой посуду 5-7 раз подряд, он быстро привыкнет. Если родители периодически забывают попросить, то и ребенок будет забывать, и обучение затянется.
- ✓ Если родители договариваются с ребенком, что тот будет делать уроки с 17 до 19 часов, задача родителей проконтролировать первые несколько раз. Например, позвонить по телефону. Если родители забывают проконтролировать, то ребенок может и забыть.



**Не ожидайте, что ребенок будет слушаться с первого раза. 5-7 повторений – это норма.**

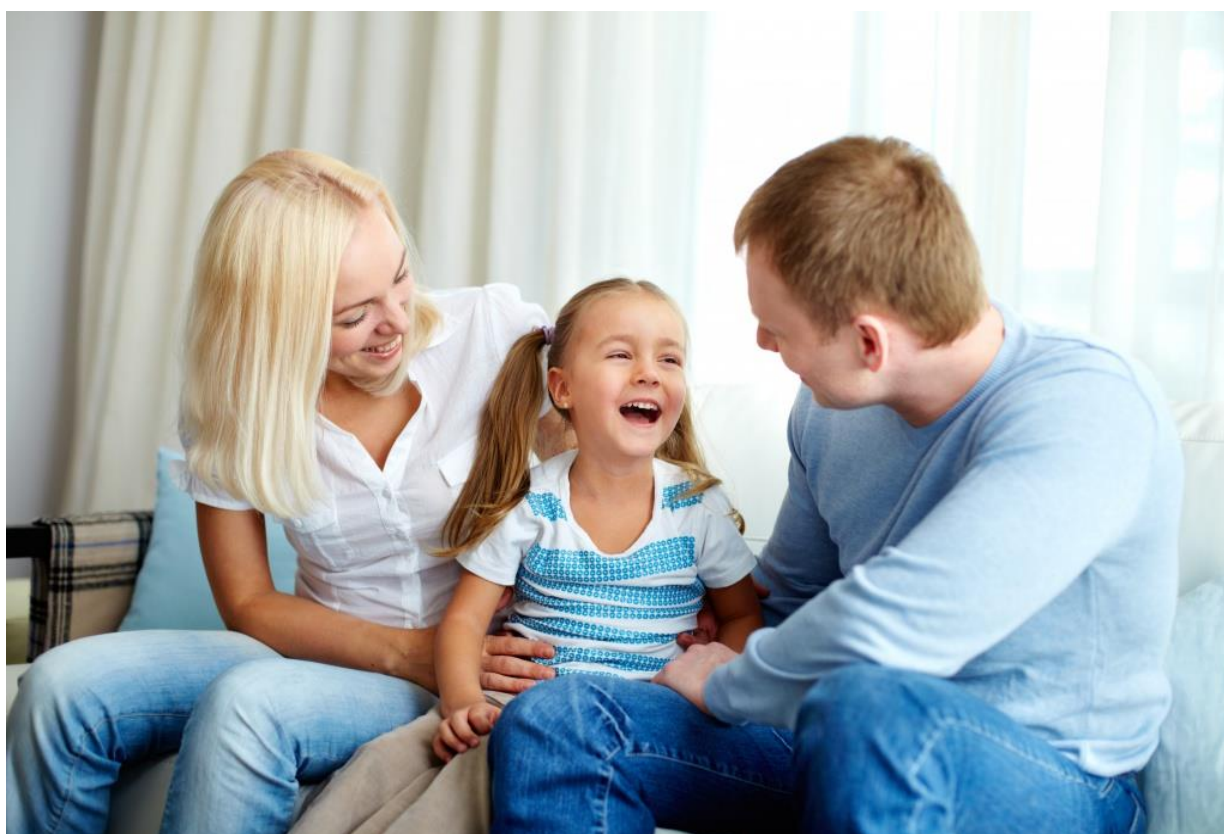
Если же ранее было установлено другое правило (например, посуду убирали в раковину, а теперь – в посудомойку), то на переучивание может понадобиться еще больше повторений.

Взрослые, как правило, тоже запоминают новые непривычные идеи с 5-7 раза. Поэтому вся обучающая литература строится на периодическом повторении основных идей.

### ***ИТАК:***

1. Ребенок обычно запоминает где-то с 5-7 раза, это нормально.
2. Важно, чтобы родители были последовательны в своих действиях, иначе обучение затягивается.
3. Важно, чтобы первые несколько раз родители проконтролировали выполнение. И контролировали столько раз, сколько нужно, чтобы ребенок научился помнить сам.
4. Бывает, что ребенок способен выполнить просьбу родителей, но не умеет организовать себя на ее выполнение. Тогда родители организуют ребенка сами.

## **2 СТУПЕНЬ: ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА**



Иногда дети не слушаются не потому, что не хотят делать то, что мы им говорим, а потому, что у них есть какое-то дело, от которого они не хотят оторваться. Тогда мы либо даем им время на завершение этого дела, либо (если времени нет) придумываем, когда и как ребенок получит свое.

Задача родителей – быть для ребенка всегда помощью и поддержкой и никогда – препятствием. Если мы прерываем ребенка, то мы должны придумать, как он сможет свою потребность реализовать:

- *Рисовать на обоях тебе не разрешу, но можно вот тут (показываем где) взять бумагу и рисовать на ней.*

- *Сейчас у нас нет времени кушать яблоко, мы одеваемся, но можно взять яблоко с собой, и ты съешь его по дороге.*

- *Сейчас у нас время, чтобы делать уроки, через полчаса сделаем перерыв и поиграем.*

- *Не могу тебе дать сейчас денег, подожди до 5 числа, когда я получу зарплату.*

**Задача родителей – быть для ребенка всегда помощью и поддержкой и никогда – препятствием.**

## **Пример с уходом из гостей**

Ребенок в гостях смотрит мультики. Вам пора уходить. Ребенок хочет досмотреть мультфильм. Есть два варианта:

<b>Мультфильм заканчивается быстро</b>	<b>Мультфильм идет долго</b>
Если мультфильм заканчивается быстро (в пределах наших 10 минут), мы контролируем, чтобы мультфильм закончился, и ребенок не начал смотреть следующий.	Тогда мы останавливаем мультфильм, говорим, что через 10 минут мы собираемся, а досмотрим его дома (или завтра), чтобы у ребенка была возможность получить то, что он хочет. И чтобы ребенок знал, когда эта возможность наступит.
<i>Внимание!</i> Контроль – это наша, родительская задача. Ребенок сам это не проконтролирует! Не потому, что он непослушный, а потому, что он на это не способен в силу возраста.	<i>Внимание!</i> Заранее подумайте, как вы сможете ребенку удовлетворить его потребность досмотреть мультфильм. И обещайте только то, что можете и хотите делать. А если пообещали – делайте.

**Обещайте только то, что сделаете. Делайте, если обещали.**

**Контроль – это наша, родительская задача. Ребенок сам ничего не проконтролирует!**

## 3 СТУПЕНЬ: ПООБЕЩАТЬ НАГРАДУ ВМЕСТО УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ



Иногда ребенок не слушается, когда у него нет мотивации. У нас есть два способа мотивации: «кнут» и «пряник».

- ✓ «Кнут» - угрозы, обещания лишить чего-то, наказать.
- ✓ «Пряник» - обещания поощрения, награды, радости.

Представим, что нам нужно, чтобы ребенок что-то сделал (собрал игрушки, сделал уроки, подмел, вынес мусор).

### **Кнут**

#### **«Делай так, а не то тебе будет плохо»**

«Кнутом» мы в этой статье называем все то негативно, что случится, если ребенок не сделает, как мы хотим. Сюда относятся угрозы, обещания наказаний, обещания неудач (*будешь делать так – ничего не получится*) и другой негатив. Что получается, когда мы мотивируем ребенка «кнутом»? Ребенок испытывает массу отрицательных эмоций: страх наказания, вину, протест, возмущение, раздражение, обиду, жалость к себе. Они собираются в одно большое *отвращение*.

Это отвращение переносится на дело, к которому мы приучаем ребенка (например, ему становится отвратительно собирать игрушки, делать уроки, подметать, выносить мусор), и постепенно – на фигуру родителей. Родители, мотивирующие детей наказаниями и угрозами, получают в итоге

детское непослушание и протест, отвращение к делам и к приказам родителей.

**страх наказания**

**вина**

**протест**

**возмущение**

**раздражение**

**обида**

**жалость к себе**

**В итоге, вызывает **отвращение****

Порой такие дети сопротивляются даже не потому, что им не хочется, а потому, что приказ исходит от родителей. Ребенок просто привыкает противостоять и протестовать. Дело не делается или делается каждый раз из-под палки и со скандалом, потому что все отвратительное и неприятное ребенок откладывает на самый последний момент (а вдруг пронесет?), и старается избежать.

**Пряник**

**«Делай так, и тебе будет хорошо»**

«Пряником» мы в этой статье называем все то хорошее, что случится, если ребенок сделает, как мы просим. Сюда относятся награды, обещания успеха (*у тебя получится, если ...*) и другой позитив.

Что получается, когда мы мотивируем ребенка «пряником»? Ребенок испытывает массу позитивных эмоций: удовольствие, радость, предвкушение, восторг, восхищение, азарт. Они собираются в одно большое *желание*.

Это желание переносится и на дело, к которому мы приучаем ребенка (то есть ребенок с удовольствием собирает игрушки, делает уроки, подметает, выносит мусор), и постепенно – на все просьбы родителей. Родители, мотивирующие детей наградами, получают желание сотрудничать и выполнять просьбы. Ребенок в таком настроении делает максимум того, на что способен. Потому что делать это – приятно.

**Формулируйте «пряники»**

А теперь самое главное в этой ступени: **любое наказание можно сформулировать как награду; любую награду можно сформулировать как наказание.**

**Сравните два высказывания:**

- *Дети, если вы не уберете игрушки, не почистите зубы и не ляжете спать, никакой книжки на ночь не будет!*



- Дети, давайте соберем игрушки, почистим зубки, ляжем в кровать, и тогда мы успеем почитать сказку на ночь. А если все это сделаем быстро, то можем успеть даже две!

Родитель озвучивает одни и те же факты, но эмоциональное восприятие этих двух фраз кардинально различается.

В первом случае это кнут, а во втором – пряник. Для наглядности приведем еще несколько примеров в таблице.

<b>Угроза, наказание, критика</b>	<b>Награда, поощрение, похвала</b>
Будешь неаккуратно махать палкой – я ее у тебя заберу.	Я разрешаю тебе играть палкой подальше от людей.
Мне не нравится, что ты так медленно собираешься.	Мне нравится, что ты уже надела один носок.
Никаких тебе мультиков, пока игрушки не соберешь.	Как только соберем игрушки, я сразу включу тебе мультики.
Если будешь так поздно возвращаться, я не буду тебя отпускать гулять.	Если хочешь, чтобы мы отпускали тебя гулять, пожалуйста, звони, когда задерживаешься, чтобы мы не беспокоились.
Будешь учиться плохо – пойдешь работать дворником.	Учись хорошо, чтобы тебе было проще поступить в институт.

Обратите внимание, что родитель в правом столбике не кривит душой, не подкупает ребенка, не задабривает его. Более того, фактическая сторона дела вообще никак не меняется. Меняются только эмоции, с которыми ребенок воспринимает фразы. В левом столбике родитель – препятствие для ребенка, он отнимает радости. В правом родитель – помощник, при поддержке которого ребенок удовлетворяет свои потребности.

Даже если ребенок выполнил задачу всего на 10%, он быстрее и с большим удовольствием доделает все, если его похвалить за то, что он сделал 10%, чем если его отругать, что он не сделал 90%. Итак, повторимся:

**Любое наказание можно сформулировать как награду.**

**Любую награду можно сформулировать как наказание.**

### **Что предложить в качестве награды?**

Когда речь заходит о награде, многие родители представляют себе, как они покупают ребенку игрушки и сладости или дают деньги. Не пугайтесь, не об этих наградах речь. Речь о том, чтобы научиться обращаться к ребенку с позиции поддержки, а не с позиции запрета, обращать внимание на то хорошее, что происходит, а не плохое. На то, что сделано, а не на то,

что не сделано. На то хорошее, что случится, когда ребенок выполнит вашу просьбу, а не на то плохое, что случится, если он не сделает.

### **Речь о том, чтобы научиться быть поддержкой, а не препятствием.**

Часто бывает, что родители не знают, чем заняться с детьми, или у них нет на это времени. Тогда родители приучают детей к материальным наградам: «если ты... (тут длинный список требований), то мы купим, дадим, заплатим...»).

Тогда дети привыкают, что контакт с родителями осуществляется посредством денег (вещей), и степень любви начинают оценивать через количество и стоимость вещей: «купили – любят, не купили – не любят». Настоящей любви дети в такой семье получают мало, и потребность в заполнении пустоты вещами сильно растет. Но сколько бы ребенок ни пытался заменить любовь материальными ценностями, он не насыщается и требует все больше и больше игрушек, которые становятся все более дорогими. Но удовлетворения это опять не приносит, ребенок становится ненасытным.

### **Такое воспитание чревато несколькими проблемами:**

- Возникает обширное поле для манипулирования родителями (если не купили – не любите).
- Контакт с родителями осуществляется только в материальной сфере, желание сотрудничать возникает лишь после обещания очередной покупки.
- Недолюбленность и привычка заменять любовь вещами увеличивают риск развития зависимости (алкогольной, наркотической и др.) в зрелом возрасте.
- Для того чтобы удовлетворить растущие потребности ребенка, родителям приходится еще больше работать и еще меньше проводить времени с детьми.

Чтобы выйти из такого порочного круга, необходимо перейти снова на любовь в виде внимания и времени, проведенного вместе:

- *Ты меня не любишь, ты не купила мне игрушку!*

- *Я тебя люблю, но игрушку не куплю. Можем с тобой погулять подольше, если хочешь, или дома поиграем.*

Такое поведение снимает поводы для манипулирования родителями и насыщает детскую потребность во внимании и заботе. Самая лучшая награда, как для детей, так и для родителей, - время, проведенное вместе, когда родитель играет с ребенком, занят его потребностями. Она остается крайне ценной даже для больших детей. Для родителей эта награда хороша уже тем, что она абсолютно бесплатна. Кроме того, только такая награда укрепляет привязанность и улучшает отношения родитель – ребенок.

### **Лучшая награда для детей и родителей – время, проведенное вместе.**

## 4 СТУПЕНЬ: ПРИКАЗАТЬ



Иногда дети не слушаются, потому что их никто не научил, что главные в семье – родители.

Если после того, как мы попросили, удовлетворили потребность и пообещали награду, дело не движается, мы переходим к приказу.

На этом этапе родителям важно понимать, что они имеют право приказывать детям просто на том основании, что они родители. В семье власть, обязанности и ответственность распределяются так: у кого обязанности, у того власть и ответственность. Если родители содержат детей и заботятся о них, то у них есть право приказывать. Больше никаких оснований для приказа не требуется.

На этом этапе дети слушаются только потому, что родители – главные. Дети могут быть не согласны, они имеют право протестовать, но они не должны забывать, что главные – родители. Сами родители тоже должны помнить об этом, чтобы сохранять родительскую позицию:

*- Можно быть несогласным, но, если ты меня не убедишь, мы сделаем по – моему.*

Важно, чтобы родители помнили, что дети – маленькие и зависимые, а родители – большие и взрослые. И что даже если ребенок не будет согласен, у родителей всегда есть возможность сделать по-своему. Если

родители это помнят, то они не впадают в беспомощность с криками и наказаниями, а сохраняют твердую родительскую позицию.

Напоминаем, что к приказу мы переходим, *только когда первые три ступени пройдены* и их задачи исчерпаны. Если мы пропускаем хотя бы одну ступень, довольно скоро наши приказы перестанут действовать.

### **Техника приказа**

Сначала мы произносим фразу, означающую, что переговоры закончены и сейчас дети просто будут выполнять приказ безо всяких объяснений.

Например:

- *Дискуссия окончена.*

- *Тема закрыта.*

- *Так, все.*

Одновременно мы убираем с лица улыбку. Мы не делаем зверское или злое лицо, но мы убираем улыбку, что подтверждает серьезность наших намерений. Мы делаем это ни в коем случае не из намерения напугать или надавить, а из желания показать, что:

1. папа (мама) не шутит,

2. папа (мама) от меня что-то хочет и *это не рассосется.*

По сути, эта фраза подводит черту под попытками договориться. Если эта фраза звучит регулярно, то ребенок постепенно приучается замечать ее и понимать, что наступила стадия приказа.

Собственно форма приказа такая:

- *Даня, я хочу, чтобы ты прямо сейчас...*

Даем четкую инструкцию, что мы хотим, чтобы ребенок сделал. Повторяем ее до тех пор, пока приказ не будет выполнен.

- *Так, все. (пауза) Даня, я хочу, чтобы ты прямо сейчас начал собирать игрушки!*

- *Ну, мама, ну я еще две минутки поиграю!*

- *Твое время уже закончилось. Я хочу, чтобы ты прямо сейчас начал собирать игрушки!*

- *Ну, я же не наигрался!*

- *Я хочу, чтобы ты прямо сейчас начал собирать игрушки!*

- *А я не хочу собирать...*

- *Я не спрашиваю, что ты хочешь, а хочу, чтобы ты начал собирать сейчас!*

- *Эх.... (собирает).*

- *Вот и отлично, я тебе сейчас помогу.*

Как только ребенок начинает выполнять приказ, мы его поощряем.

**У ребенка должно быть ощущение, что ваш приказ на рассосется.**



## **Чего НЕ нужно делать**

### **во время отдачи приказани в коем случае**

1.Объяснять и вступать в споры. Говорим коротко и ясно. Если не знаем, что сказать, повторяем приказ. Иногда бывает необходимо повторить приказ 10-15 раз.

2.Быть ласковыми и нежными.

3.Злиться и ругаться.

4.Чувствовать себя виноватыми.

5.Кричать и повышать голос. Голос громкий, внятный, командный, но не крик! У приказа нет задачи напугать.

6.Мы не отвлекаемся и не имеем с ребенком *никаких* других дел, пока приказ не выполнен. Это не касается экстренных ситуаций.

**Еще раз обратите внимание: приказ – не наказание. И у нас нет задачи разозлиться! У нас задача – отдать приказ столько раз, сколько нужно, чтобы он был услышан.**

## **5 СТУПЕНЬ: СДЕЛАТЬ ПО-СВОЕМУ ИЛИ НАЗНАЧИТЬ ТАЙМ – АУТ**



Иногда дети не слушаются, потому что эмоции зашкаливают. Если ничего не помогает, а ребенок бьется в истерику и не слышит, мы переходим к тайм-ауту. Тайм-аут не наказание! Задача тайм-аута – помочь ребенку выплеснуть эмоции безопасным способом и прийти в себя. Если ребенок плачет – поплакать, если злится – выплеснуть злость.

Важно помнить, что дети сделаны маленькими, чтобы мы могли взять их и перенести, куда нам надо, даже если они не согласны.

## Тайм – аут

### так и выполняется

Мы *мягко, но неотвратно* берем ребенка на руки и переносим *туда, где можно* устраивать истерику. Бывает, в этот момент родители уже настолько раздражены, что хотят отругать свое чадо, стукнуть его, тряхнуть. Чтобы этого не сделать, следует помнить, что вы – большие, а ребенок – маленький. Это он - зависимый и беспомощный. Если вы будете настаивать, ему придется сделать то, что вы от него требуете, даже если он не согласен. Детская истерика безопасна для вас. Поэтому мы переносим ребенка мягко, но неотвратно в то место, где можно выплескивать эмоции.

Удалите зрителей или унесите ребенка в отдельное место. Лучше, если в этом месте кроме вас не будет никого. Так вы не будете смущаться от того, что ребенок истерит. Чувство стыда перед третьими лицами сильно портит жизнь родителям. Многие родители не могут чувствовать себя главными в присутствии зрителей, впадают в беспомощность и от этого еще больше злятся.

Мы показываем ребенку, как можно выплеснуть эмоции:

- *Маму бить тебе не разрешу, можешь поколотить вот этот матрас, если хочешь.*

- *В магазине не разрешаю тебе так сильно кричать, я вынесу тебя на улицу (посажу в машину), кричи тут, тут можно.*

- *Вот тут, можно поколотить диван, можно поплакать тут.*

Мы позволяем ребенку выплеснуть все-все накопившиеся эмоции, как минимум, гнев и жалость к себе (печаль). Мы не успокаиваем и *ни в коем случае не прерываем горе* ребенка, а поддерживаем его:

- *Я вижу, что ты злишься, потому что я не купила тебе..., можешь позлиться здесь, в этой комнате.*

- *Я понимаю, тебе грустно, что я не разрешаю тебе ..., можно поплакать об этом.*

- *Ты злишься от того, что мы не дали тебе досмотреть мультик. Злиться можно, но мультик мы досмотрим дома...*

- *Я вижу, ты расстроился, что мы не даем тебе ..., иди пожалею.*

У нас *нет задачи успокоить* ребенка! Успокаивать – это пытаться запихнуть эмоции обратно в ребенка. Наша задача – научить ребенка выплескивать эмоции безопасным способом.

*Задача тайм-аута – не успокоить ребенка, а научить его выплескивать эмоции безопасным способом.*

Во время тайм-аута мы находимся рядом с ребенком, либо, если мы не нужны, занимаемся своими делами.

Самое главное то, что мы оставляем двери открытыми:

- *Будешь способен разговаривать вежливо – приходи, я тебя жду.*

- *В таком тоне я разговаривать с тобой не хочу. Иди в свою комнату и там кричи. Как будешь готова разговаривать без криков – приходи, я тебя жду.*

Когда ребенок приходит, мы принимаем его:

- *Я рада, что ты пришла! Давай разговаривать вежливо.*

И вновь просим, то есть начинаем с первой ступени. Тайм-аут длится столько, сколько нужно ребенку для того, чтобы выплеснуть эмоции и прийти в себя. Иногда в литературе пишут «примерно минута на каждый год жизни», однако стоит ориентироваться не на время, а на состояние ребенка. Первое время рекомендуем вам брать запас 20-30 минут.

Если вы регулярно используете методику, это время быстро сократится.

# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

**или, при каких условиях  
эта методика работает**

**Это работает только тогда, когда вы хотите от ребенка то,  
что он способен сделать.**

*Самая частая ошибка родителей – требования не возрасту.  
Например:*

1. Ребенок 4 лет не может долго сидеть /стоять на одном месте. Лучший способ – занять его игрой, а не требовать сидеть на месте или соблюдать тишину.

2. Дети не могут перестать плакать, когда расстроены, даже если от них этого требуют. Лучше найдите для ребенка место, где бы он мог поплакать:  
- *В магазине не разрешаю тебе так кричать, я вынесу тебя на улицу, там можно.*

3. У детей до 9-10 лет не сформирована воля. Иногда они не могут сами собрать игрушки (сделать уроки) не потому, что физически не могут, а потому, что не могут сами себя организовать. Поэтому детям до 9-10 лет

помогать – нормально. Даже если это обыкновенные ежедневные дела вроде собирания игрушек или домашних уроков.

4. Бессмысленно требовать от детей, чтобы они не боялись, не злились. Даже взрослые не способны на это. Максимум, чему можно научиться, это не показывать свои эмоции. Но невозможно их внутри не чувствовать. Вместо этого лучше сказать:

*- Можешь злиться, но тебе все равно придется сделать, как я тебе говорю.*

Хорошо и правильно, если родители замечают, на что их ребенок способен, а что – нет.

### **Это работает, если вы регулярно занимаетесь в течение всего одной недели**

Распечатайте себе памятку – приложение и повесьте ее у себя во всех комнатах на видном месте.

Если вы сами будете последовательны, то в течение первой же недели вы получите ощутимый результат. Дети быстро станут намного послушнее и сговорчивее.

Да, иногда будут откаты, и вам захочется снова начать кричать и ругаться. Это нормально, это обычное дело, возьмите тайм-аут *себе*. Как только придете в себя, вспоминайте 5 ступеней и работайте по ним. Постепенно откаты станут реже и не столь сильными.

### **Это НЕ работает, если пропускать ступени**

Ступени расположены в определенном порядке. Не стоит менять их местами и пропускать, так как это разрушает взаимодействие с детьми.

Например, если мы уже приказываем (перешли на 4 ступень), а у ребенка осталась неудовлетворенная потребность, которую мы не выслушали (пропустили 2 и 3 ступени), то наш приказ будет работать плохо, потому что ребенок все время будет отвлекаться на свою потребность.

*Представьте, что начальник требует от вас прямо сейчас сосредоточиться на задаче, в то время как вы сильно хотите в туалет. Будет ли ваше сосредоточение полным и безмятежным или вы постараетесь сбежать, как только он отвернется?*

### **Это НЕ работает, если вы периодически скатываетесь к наказаниям и ругани**

Представьте, что сосед по подъезду иногда улыбается вам, вежлив и необходим, а иногда кроет вас матом, кричит и грозит поколотить.



Как будете относиться к такому соседу? Будет ли у вас доверие к нему? Захочется ли вам сотрудничать с ним, иметь какие-то дела? Или же вы захотите держаться от него подальше?

Так же и ребенок, которого воспитывают непоследовательно, не знает, чего ждать от родителей, и у него нет большого желания сотрудничать, потому что сотрудничать с непредсказуемым родителем опасно. Поэтому задача родителя – быть предсказуемым и последовательным. Для ребенка это означает безопасность.

Заканчивая нашу статью, предлагаем вам памятку. Она поможет сохранять правильную линию, только если всегда будет перед глазами. Распечатайте себе ее в нескольких экземплярах и повесьте на видных местах. Например, если скандалы возникают во время одевания, повесьте ее в коридоре, пусть в нужный момент она попадется вам на глаза.

## *Памятка для родителей*

### 1 ступень

- **попросить**
- контакт глаз и телесный контакт
- мелодика голоса ласковая
- «я прошу тебя, солнышко, пожалуйста ...»
- даем время завершить свои процессы
- предел – сколько минут?

### 2 ступень

- **выслушать и удовлетворить потребность**
- родители – всегда помощь и никогда – препятствие
- если не сейчас, то когда?
- контроль – задача родителей

### 3 ступень

- **пообещать награду**
- любое наказание можно сформулировать как награду
- лучшая награда – это время с родителями

### 4 ступень

- **приказать**
- «дискуссия закончена»

- убираем улыбку
- «я хочу, чтобы ты прямо сейчас...»
- поощряем выполнение приказа

## **5 ступень**

- **назначить тайм-аут**
- мягко, но неотвратно переносим ребенка
- показываем, как можно выплескивать эмоции
- не успокаиваем, а поддерживаем выплеск
- тайм-аут – это не наказание!
- «будешь готов общаться вежливо – приходи, я тебе жду»