

Считаем «Раз! два! три!» Наказание

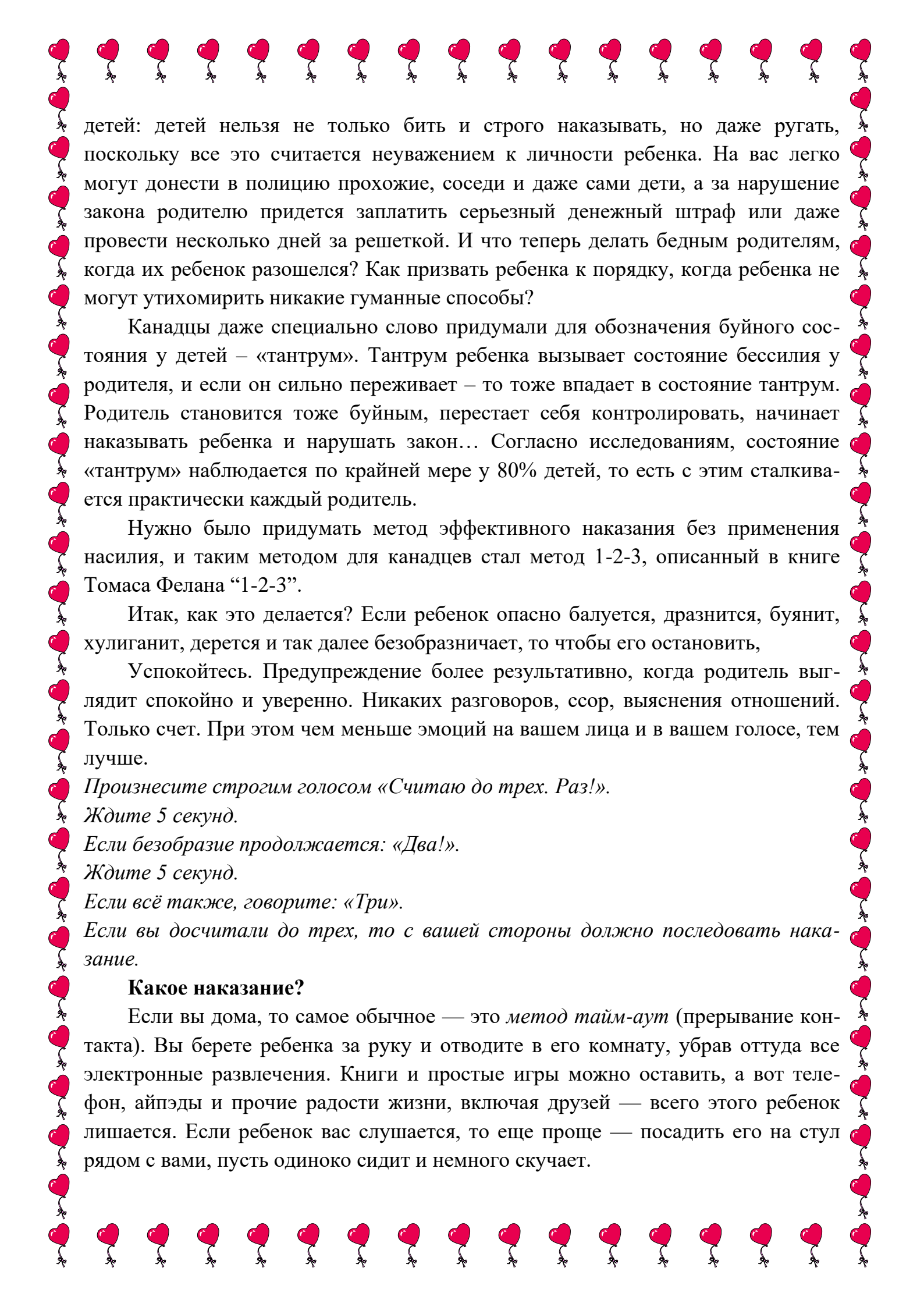


Подготовила:
педагог-психолог
Гравит Марина Юрьевна

Когда ребенок ведет себя плохо, нет задачи его наказать: есть задача его проблемное поведение прекратить (а в по-хорошему, привлечь его к чему-то доброму, веселому и полезному). Так вот, если ситуация с ребенком еще не совсем запущена, то самый простой вариант — предупредить ребенка, что если он безобразие не прекратит, то будет наказан известным ему образом. Когда и грядущее наказание известно, и предупреждение звучит так, что его ни с чем не перепутаешь, то шансы на разумное решение вопроса — высоки. Умные дети себе очевидных неприятностей не хотят и безобразия прекращают.

Когда отношения нормальные, даже не нужно ничего выдумать. С просторов интернета: «Когда безобразничества расцветают в полную силу, и ребенок игнорирует просьбы, я говорю: «Алиса, сейчас мама разозлится, и мы с тобой будем ругаться! Разве ты этого хочешь?». Обычно действует 2-3 раза через 1. Меня это устраивает...»

Тем не менее, иногда предупреждения можно оформить более серьезно, тогда и ребенок приучится реагировать на него более надежно. Как педагогический прием, предупреждение по форме «Раз! два! три!» пришло из Канады. Дело в том, что в Канаде приняты строгие законы в отношении воспитания



детей: детей нельзя не только бить и строго наказывать, но даже ругать, поскольку все это считается неуважением к личности ребенка. На вас легко могут донести в полицию прохожие, соседи и даже сами дети, а за нарушение закона родителю придется заплатить серьезный денежный штраф или даже провести несколько дней за решеткой. И что теперь делать бедным родителям, когда их ребенок разошелся? Как призвать ребенка к порядку, когда ребенка не могут утихомирить никакие гуманные способы?

Канадцы даже специально слово придумали для обозначения буйного состояния у детей – «танtrum». Танtrum ребенка вызывает состояние бессилия у родителя, и если он сильно переживает – то тоже впадает в состояние танtrum. Родитель становится тоже буйным, перестает себя контролировать, начинает наказывать ребенка и нарушать закон... Согласно исследованиям, состояние «танtrum» наблюдается по крайней мере у 80% детей, то есть с этим сталкивается практически каждый родитель.

Нужно было придумать метод эффективного наказания без применения насилия, и таким методом для канадцев стал метод 1-2-3, описанный в книге Томаса Фелана «1-2-3».

Итак, как это делается? Если ребенок опасно балуется, дразнится, буйнит, хулиганит, дерется и так далее безобразничает, то чтобы его остановить,

Успокойтесь. Предупреждение более результативно, когда родитель выглядит спокойно и уверенно. Никаких разговоров, ссор, выяснения отношений. Только счет. При этом чем меньше эмоций на вашем лица и в вашем голосе, тем лучше.

Произнесите строгим голосом «Считаю до трех. Раз!».

Ждите 5 секунд.

Если безобразие продолжается: «Два!».

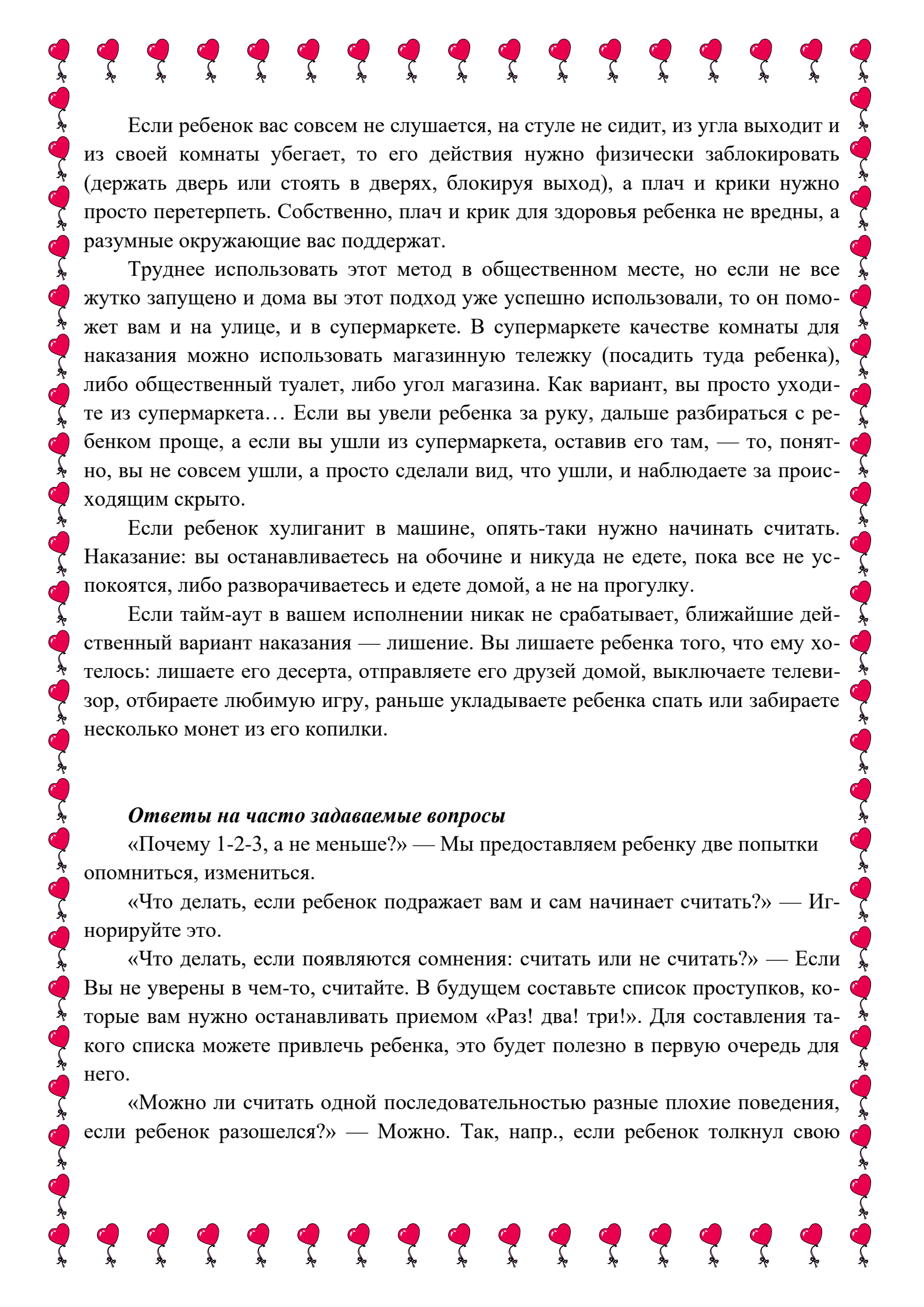
Ждите 5 секунд.

Если всё также, говорите: «Три».

Если вы досчитали до трех, то с вашей стороны должно последовать наказание.

Какое наказание?

Если вы дома, то самое обычное — это *метод тайм-аут* (прерывание контакта). Вы берете ребенка за руку и отводите в его комнату, убрав оттуда все электронные развлечения. Книжки и простые игры можно оставить, а вот телефон, айпэды и прочие радости жизни, включая друзей — всего этого ребенок лишается. Если ребенок вас слушается, то еще проще — посадить его на стул рядом с вами, пусть одиноко сидит и немного скучает.



Если ребенок вас совсем не слушается, на стуле не сидит, из угла выходит и из своей комнаты убегает, то его действия нужно физически заблокировать (держат дверь или стоять в дверях, блокируя выход), а плач и крики нужно просто перетерпеть. Собственно, плач и крик для здоровья ребенка не вредны, а разумные окружающие вас поддержат.

Труднее использовать этот метод в общественном месте, но если не все жутко запущено и дома вы этот подход уже успешно использовали, то он поможет вам и на улице, и в супермаркете. В супермаркете качестве комнаты для наказания можно использовать магазинную тележку (посадить туда ребенка), либо общественный туалет, либо угол магазина. Как вариант, вы просто уходите из супермаркета... Если вы увели ребенка за руку, дальше разбираться с ребенком проще, а если вы ушли из супермаркета, оставив его там, — то, понятно, вы не совсем ушли, а просто сделали вид, что ушли, и наблюдаете за происходящим скрыто.

Если ребенок хулиганит в машине, опять-таки нужно начинать считать. Наказание: вы останавливаетесь на обочине и никуда не едете, пока все не успокоится, либо разворачиваетесь и едете домой, а не на прогулку.

Если тайм-аут в вашем исполнении никак не срабатывает, ближайший вариант наказания — лишение. Вы лишаете ребенка того, что ему хотелось: лишаете его десерта, отправляете его друзей домой, выключаете телевизор, отбираете любимую игру, раньше укладываете ребенка спать или забираете несколько монет из его копилки.


Ответы на часто задаваемые вопросы

«Почему 1-2-3, а не меньше?» — Мы предоставляем ребенку две попытки опомниться, измениться.

«Что делать, если ребенок подражает вам и сам начинает считать?» — Игнорируйте это.

«Что делать, если появляются сомнения: считать или не считать?» — Если вы не уверены в чем-то, считайте. В будущем составьте список проступков, которые вам нужно останавливать приемом «Раз! два! три!». Для составления такого списка можете привлечь ребенка, это будет полезно в первую очередь для него.

«Можно ли считать одной последовательностью разные плохие поведения, если ребенок разошелся?» — Можно. Так, напр., если ребенок толкнул свою



сестренку, мы считаем «Это раз»; раскидывает кубики, мы продолжаем считать «Это 2»; затем кричит и визжит в процессе счета, мы произносим «Это 3».

Каковы будут результаты?

Примерно половине детей хватает одного наказания, чтобы все понять и больше не испытывать ваше терпение. Другая половина будет испытывать вас на прочность, и ближайшие 7-10 дней вас ждут нелегкие испытания. Продержитесь — ваш ребенок будет вас слушаться. Сдадитесь — ваш ребенок будет управлять вами, и, по сути, лишил вас родительских прав. Устроит ли это вас — решайте сами.

Сильная сторона этого приема – его универсальность. На любые хулиганские действия ребенка взрослый реагирует одинаково: начинает считать, и ребенок останавливается. И хотя метод не решает всех воспитательных задач, но он помогает взрослому справиться с самыми сильными манипуляциями ребенка и правильно решает вопрос власти в семье. Взрослый – главный, а ребенок его слушается. Так и должно быть, потому что именно от такого положения выигрывают оба – и взрослый, и ребенок.


Где этот метод не работает? Каковы границы его применения?

Лучше всего этот метод работает для детей от 2 до 12 лет. Если ребенок младше или старше, он уже может не срабатывать.

Этот метод хорошо останавливает нежелательное поведение «здесь и сейчас», но только на короткое время. Счет побуждает ребенка выполнять требуемое, но недолго: эффект длится от нескольких секунд до нескольких минут.

Если нужно, чтобы ребенок что-то прекратил — этот метод подходит, а если вы хотите, чтобы ребенок что-то начал — метод подходит в гораздо меньшей степени. Если ребенок возьмет ложку и начнет кидаться кашей, такое поведение можно остановить. Но если требуется, чтобы ребенок съел кашу на тарелке, то вам придется буквально стоять над ним и долдонить «Раз, два, три!» всякий раз, когда он заупрямится. Это само по себе глупо и неэффективно, поэтому, в таких ситуациях следует использовать другие методы.

Метод 1-2-3 не стоит применять, если ребенок болен, уже испытывает боль и другие негативные переживания. Родителю также стоит запомнить, что во время его применения не допускаются споры, крики, трепка, выяснение отношений. Конфликты гасят эффективность метода. Родителям нужно сначала успокоиться, научиться держать себя в руках, наладить свои отношения и взаимопонимание, а потом требовать того же от любимого отпрыска. Кроме того, стоит помнить, что простое решение не всегда оказывается самым эффективным. Плохое поведение часто является сигналом, что ребенку требуется больше на-



шего внимания, любви. Поэтому кроме наказаний и угроз наказаний в жизни ребенка должно хватать поощрений и поглаживаний. Важно понимать мотив плохого поведения – ведь иногда оно является следствием кривых действий самого родителя.

Автор: профессор психологии — Н.И. Козлов