«Тайм-аут»

(рецепт успешного «Тайм-аута»)

1. Один из взрослых сообщает ребенку, что за плохое поведение он или она должен побыть один 5-10 минут (в зависимости от возраста), соблюдая тишину. Засеките время. Следует указать провинность. Не нужно перечислять все проступки сразу, назовите самые серьезные нарушения (к примеру ребенок ударил кого-либо или «показал характер»).
2. Если ребенок не послушался и открыл дверь, заприте ее. Для особенно непослушных детей надо сразу предусмотреть какой-нибудь запор. Но если поблизости не будет взрослого, дверь никогда не запирайте.
3. Если ребенок в порыве раздражения способен разбросать или разбить хрупкие вещи, предварительно унесите из комнаты хрупкие предметы.
4. Каждый раз, когда ребенок совершает один из проступков, о котором его предупреждали, родитель не теряя самообладания, отводит его в комнату; для объяснения действия вполне достаточно одной фразы.
5. Если ребенок стучит в дверь, стены, бросает игрушки, кричит или разговаривает, никто не должен на это реагировать. Приготовьтесь к тому, что на первых порах вам нужно будет запастись терпением. Начинайте отсчет времени только после того, как ребенок успокоился.
6. Спустя десять минут откройте дверь и выпустите ребенка. Не должно быть дальнейших объяснений, извинений, предупреждений или признаний в любви. Держитесь так, как будто ничего особенного не произошло. Не обнимайте ребенка! Повторяйте процедуру по мере необходимости.
7. Через неделю одного упоминания о закрытой двери окажется достаточно, чтобы не допустить нежелательное поведение: делайте только одно предупреждение. Всегда оставайтесь последовательными и держите слово.

Естественно данный способ воздействия на поведение ребенка можно применять только со здоровыми детими.