

Капризные? Непослушные? Ликвидируйте плохое поведение за пять минут.

1. *Штрафная пятиминутка - это отправка ребенка в скучное место ровно на пять минут.*

Пропустить веселую игру? Оказаться вне интересной компании? Детям ненавистна подобная мысль, и они научатся делать все, что угодно, чтобы только не допустить ничего подобного. Они перестанут допускать те поступки, в результате которых оказались взаперти. Штрафная пятиминутка покажет детям, что родители не шутят.

Десять деталей, которые хорошие родители должны знать о штрафной пятиминутке:

Штрафная пятиминутка должна иметь целью конкретное поведение, которое свойственно вашим детям, и вы хотите его изменить. Назовем его отклоняющимся поведением. Например, если вы используете штрафную пятиминутку, когда ваш ребенок дерется, причем не только со сверстниками, не применяйте эту же меру, если он ругается. Если вы решили использовать штрафные пятиминутки для отклоняющегося поведения, неуклонно придерживайтесь этого решения.

2. Комнаты для штрафных пятиминуток должны быть скучными и абсолютно безопасными. Комната ваших детей для этого не годится. Какую бы комнату вы не выбрали, уберите оттуда бьющиеся предметы и все, с чем можно играть. Если вы живете в маленьком доме или квартире, где трудно найти такое изолированное пространство, используйте штрафной стул, который поставьте вдали от местонахождения других детей.

3. Продолжительность времени, которое ваши дети должны провести в подобной изоляции, зависит от их возраста: *для детей 3-5 лет достаточно трех минут; для детей 5-10 лет - пяти минут; детей старше 10 лет можно отправить в скучное место на 10 минут.* Здесь важно качество, а не количество. Как правило, продление срока «заключения» эффективным не является.

4. Когда вы определили поведение, подлежащее коррекции, и выбрали помещение для штрафной пятиминутки, об этом следует поставить в известность детей. Лучше это сделать не в минуту расстройств чувств ребенка или как дополнительный аргумент в споре, а когда все спокойны и способны воспринимать информацию здраво.

5. Подать эту информацию можно следующим образом: *штрафные пятиминутки вводятся в семье, чтобы помочь детям лучше себя вести.* При такой постановке вопроса дети не будут чувствовать себя униженными. Объясните им, в каких случаях им придется посидеть, например, в ванной в течение пяти минут.

6. Полезно поставить в помещение, где «отбывают наказание» дети, часы. Скажите им, куда будет показывать большая стрелка, когда они вновь обретут свободу.

7. Все пойдет совершенно неправильно, если вы будете использовать штрафные пятиминутки как угрозу. Например, если вы говорите: «Если ты еще раз толкнешь брата, то отправишься отбывать штрафную пятиминутку», тем самым вы даете ребенку дополнительный шанс на повторение поступка.

8. Наиболее успешно эту меру наказания используют предусмотрительные и последовательные родители. Когда какое-то поведение детей необходимо изменить, штрафная пятиминутка следует так же неотвратно, как ночь следует за вечером. Меньших успехов достигают непоследовательные родители, которые иногда используют эту меру, иногда нет, а зачастую срываются и кричат: «Похоже, ты хочешь посидеть в одиночестве!»

9. Штрафные пятиминутки не помогут, если вы используете их в отрыве от других мер воспитания.

10. Пользуетесь штрафными пятиминутками дома и все получается? Превосходно. Но как быть, если вы находитесь со своим ребенком вне дома? Некоторые родители делают запись о проступке, за которым обычно следует это наказание, и отправляют детей отбывать его по прибытии домой. Проблема заключается в том, что в таком случае неизбежно возникает промежуток времени между проступком и наказанием, в течение которого ваш ребенок продолжает играть, зная, что дома ему все равно предстоит отсидеть штрафную пятиминутку. *Если вы находитесь в большом магазине, парке, центре развлечений или где-то еще, везде обычно найдется спокойный уголок, например, комната матери и ребенка или нечто подобное. В парке это может быть просто скамейка вдали от аттракционов, где ребенок спокойно посидит пять минут. Если вы находитесь в заведении общественного питания, вам придется вывести ребенка на пять минут в другое место или на улицу.*