**Метод тайм-аута при «истериках»**

Когда ребенок испытывает бурные отрицательные эмоции, наказывать, уговаривать, объяснять что-нибудь, т.е. «воспитывать», бесполезно! Единственная решаемая задача в эту минуту-успокоить. А уже потом можно проводить «разбор полетов».

Проговорив методом «активного слушания» или комментирования проблему ребенка («Ваня очень расстроился из-за машинки. Очень переживает. Плачет.»), даем позитивную установку «что делать?» («Ну-ну, Ване надо успокоиться. Тише-тише. Сначала успокоимся, потом решим, что делать.») Лишних слов и эмоций, подзаряжающих негативный эмоциональный настрой, выдавать нельзя. Взрослый контролирует именно свои эмоции, а не эмоции ребенка, поскольку их контролировать невозможно, можно только пытаться влиять на них.

После этого можно оставить ребенка одного на этом же месте или отвести в другую комнату, лишив зрительного контакта со взрослым: «нет зрителей-есть возможность быстрее успокоиться». И ждать, когда ребенок перестанет кричать и/или плакать, потом подойти, сказав: «Хорошо, Ваня успокоился.» Если проблема требует дальнейшего решения, разбираете ее (предлагаете варианты выхода из положения, проговариваете «Что хорошо, а что плохо» или «как надо в следующий раз», если нет- «тема закрывается» и продолжается обычное общение.

Если ребенок бежит за вами, цепляется, плачет, то это может значить, что сам ребенок успокоиться не в состоянии, ему нужна помощь. Тогда со словами «Хорошо, я помогу тебе успокоиться» садитесь рядом, берете на руки и, покачивая, приговариваете «тише-тише, успокаиваемся». Если ребенок кричит, цепляется, вы хотите ему помочь, а он при этом дерется, это значит, что эмоциональный заряд слишком велик. Ребенок не в состоянии ни успокоиться, ни принять вашу помощь. Тогда дайте ему время «прокричаться» с той же инструкцией: «Тише, надо успокоиться». Во время продолжительного крика нужно подавать ребенку «сигналы», что вы о нем не забыли, держите ситуацию под контролем: «Ай-яй-яй, громко кричит наш мальчик, ай-яй-яй, сильно расстроился. Я жду, когда ты успокоишься. Тише-Тише…»

Метод тайм-аута можно использовать в воспитательных целях с детьми 4 -6 лет, когда ребенок «что-то натворил». Тогда можно взять его за руку, отвести в сторону и сказать примерно следующее: «Меня расстроило то, что ты сломал чужую машинку. Посиди и подумай, хорошо ли ты поступил и что теперь делать.» Времени дается примерно в соответствии с возрастом: сколько лет, столько минут. По истечении времени (ребенок уже должен быть достаточно спокоен) взрослый приходит и беседует с ребенком: делает выводы и обсуждает варианты решения проблемы.

*Материал подготовлен учителем-дефектологом Евсеева А.В.*