

Как Кира в 5 лет начала сама поддерживать порядок в детской. Метод “таймер”



Долгое время мне не удавалось решить серьезную проблему: самостоятельное поддержание ребенком порядка в детской. Как и у многих мам, у меня и так было много забот, и мне было очень жаль тратить время еще и на бессмысленную уборку разбросанных игрушек. После многих безуспешных попыток я все-таки

нашла свой верный метод. Сбылась моя мечта - устойчивый порядок в детской без моего участия.

Я проанализировала все, что не сработало, и нашла во всех методах одну общую неправильную черту. В каждом обязательно присутствовал внешний контроль - мама. Ни разу Кира не начала убирать по своему желанию, мне всегда приходилось на нее давить. Я угрожала забрать игрушки на время, выкинуть навсегда, отдать другим, или обещала что-то дать, купить, пригласить друзей в гости или включить мультфильмы. Метод “кнута” портил всем настроение, выдумывать заманчивые “пряники” уже не хватало фантазии, а убирать игрушки самой надоело.

Традиционные методы воспитания:

Кнут (наказание/боль) и **пряник** (вознаграждение/удовольствие) - внешнее давление на ребенка с целью удовлетворить свои потребности и интересы. Методы кнут и пряник являются манипуляциями. Я считаю, что именно из-за постоянного применения этих методов к подростковому возрасту ребенок вообще перестает что-либо делать. Он привыкает к постоянной внешней мотивации, перестает использовать внутреннюю, в итоге не имеет своих желаний и стремлений.

Любое давление, даже с целью поощрения, все равно остается давлением, и провоцирует сопротивление. Если ребенок не хочет смотреть мультики когда вам это надо, то он не согласится на ваши условия. Можно конечно спросить у ребенка какой пряник он сам сейчас хочет и договориться о бартере, но если договорные отношения войдут в привычку, то это приведет к тому, что просто так ребенок ничего не будет делать.

Когда я поняла суть проблемы, то решение оказалось простым и эффективным: смещение внешнего контроля на внутренний. В основе моего метода тоже было положительное подкрепление, но с важным элементом - отсутствие внешнего давления.

- Кира, что тебе больше всего нравится делать?
- Смотреть мультики.
- Ну у меня для тебя есть плохая новость. Теперь тебе надо зарабатывать время для просмотра мультиков. Пора привыкать ко взрослой жизни.
- А что надо делать?
- Будешь убирать разбросанные игрушки пол часа, и заработанные полчаса будешь смотреть мультики.
- Мне не нравится убирать игрушки!
- А мультики смотреть нравится?
- Да.
- А что сильнее, желание смотреть мультики или нежелание убирать игрушки?
- Смотреть мультики.
- Ну есть и хорошая новость. Ты будешь сама решать когда убирать и как долго, можно ставить паузу. И сама решать когда смотреть мультики. Если будешь убирать час или полтора, и мультики будешь смотреть столько же.
- А если нечего будет убирать?
- Ээ... Тогда будет считаться время занятий¹, но только самостоятельно, без меня.
- Ладно.

Метод “Таймер”

ПРАВИЛА

- За каждые 30мин уборки - 30мин мультот, все по таймеру.
- За час уборки дополнительное поощрение - установка новой игры, по желанию.
- Если все убрано, то еще мороженое, по желанию.
- Можно делать паузы.
- Если за день уборка была менее 30мин, то это не переносится на следующий день.

Чтобы ребенок уважал ваши правила важно и самим их соблюдать. Даже если ребенок устраивает вам жестокие пытки истериками, все равно нельзя нарушать правила. На кону как минимум час свободы в день! Это стоит того, чтобы потерпеть бунты.

Мульты Кира смотрела на своем планшете из интернета, когда время выходило и срабатывал таймер, папа отключал ее устройство от сети. Часто бывало, что она сама послушно выключала. Но однажды, когда я случайно зашла в спальню, где она смотрела мульты, я увидела, что таймер стоит на паузе. Я ей доверяла, а она хитрила. После этого я у себя тоже включала таймер, она поняла, что хитрить больше не получится и больше проблем не было.

Даже после игр с друзьями был полный порядок, она и их ставила на таймер, а потом они все вместе смотрели мультфильмы.

И я удивилась, когда она послушно вернулась домой от соседей по таймеру. Я разрешила пойти в гости с таймером, чтобы не злоупотребляла гостеприимностью, и чтобы мне не бегать и не вытаскивать ее из гостей, но ни на что не рассчитывала. Они были шокированы ее ответственностью в пять лет.

Мой метод Кире очень понравился потому что она сама решала, когда, что убирать и как долго, сама включала таймер и решала когда сделать паузу. Получалось, что не мама командовала, и не таймер вместо мамы, а она сама управляла собой.

Я думала, что будет проблема с тем, чтобы убирать, а не играть, но неожиданно для меня, она добросовестно убирала. Мне тоже очень понравился этот метод, потому что он простой и решает сразу несколько задач: приучает ребенка к самостоятельности и ответственности, к порядку, к зарабатыванию, и развивает внутреннюю мотивацию.

В результате Кира убирала сама, по своему желанию и без напоминаний, а я могла спокойно с головой уйти в свое творчество. И все были довольны.

С помощью метода “Таймер” я смогла уменьшить безрадостную часть мамской рутины, улучшить “погоду” в семье, и заполучить немного времени для своих увлечений.

Пять советов родителям, что делать, когда не хочется делать рутинные дела и как подбодрить ребенка убирать

Нам, мамам, приходится делать много дел, которые делать не хочется. Заставляя себя делать то, что не хочется, вы давите на себя. Внутреннее давление тоже вызывает сопротивление. Что делать?

1. **Перестаньте фокусироваться на том, что это неприятно и делать не хочется.** Если вы будете делать рутинные дела с кислым лицом, то ребенок логично решит, что этих дел надо избегать как неприятных, и вам будет очень тяжело мотивировать его вам помогать. Убеждайте себя, что это здорово и интересно, притворяйтесь пока не начнете в это верить. Подбодрите убирающего ребенка своим примером.
2. **Фокусируйтесь на приятном результате.**
Я не люблю готовить, но намного сильнее я люблю вкусно покушать, поэтому когда я готовлю, я думаю о приятном результате.
Подбодрите убирающего ребенка эмоциями, как здорово когда вещи в порядке, можно легко найти то, что нужно, и всегда есть место устроить новый бардак.
3. **Сделайте процесс приятнее и удобнее.**

Найдите что-то приятное в процессе, даже если это мелочь. Когда я мою посуду думаю о том, как прикольно пенится гель, как приятна для рук теплая вода. Подбодрите убирающего ребенка удобными способами убрать игрушки быстрее. Например, можно сначала разделить мелкое и крупное, сложив в специальные коробки, а потом разобрать по местам.

4. Добавьте что-то приятное в рутину.

Я очень не любила гладить, но когда я начала гладить и слушать приятную музыку (или аудиокниги), то со временем мне стало нравится гладить, даже если я ничего не слушала. Подбодрите убирающего ребенка приятной ему музыкой.

5. Добавьте тайный смысл в рутинные дела.

Мытье посуды делает мою жизнь сияющей. Разглаживание белья делает гладким достижение целей. Подбодрите убирающего ребенка, что он наводит порядок в своих мыслях и становится умнее.

просите ребенка помогать вам

создайте более благоприятные условия

алгоритм уборки, сначала мягкие игрушки...

предлагайте ребенку свою помощь, если хотите чтобы и он вам помогал,

показывайте пример

Когда я пишу книгу я представляю, что я уже опытный писать

бестселлеров, что это не первая моя книга, и поэтому написать еще одну

книгу легко и приятно. И мне действительно легко и в удовольствие

создавать книгу. Тайный смысл в том, что книга уже есть, а я как-бы ее

проявляю, как раньше проявляли фотографии. Удивительно, но меня не

покидает ощущение, что это так и есть. Особенно, когда в нужный момент

приходит нужная информация, нужные люди, мысли, идеи.