

УДК 37.01

О. В. Панішева

ТЕХНІКА ПІДТРИМАННЯ ДИСЦИПЛІНИ TIMEOUT ЯК СКЛАДОВА ПОЗИТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ

На проблему порушення дисципліни натрапляють батьки, вихователі дитячих садочків, педагоги загальноосвітніх шкіл. Дитина вчиться поводити себе в суспільстві. Логічно, що цей процес навчання супроводжується помилками і з боку дитини, і з боку дорослих. Щоб уникнути помилок, дорослі мають бути ознайомлені з певними традиційними та сучасними техніками підтримання дисципліни, розробленими педагогами. Значне місце серед них посідає техніка Timeout, яка є складником американської системи виховання.

Поверхово ознайомившись з описом техніки Timeout, який можна знайти в мережі Інтернет на сайтах для батьків [1; 3; 4 та ін], вихователі „беруть його на озброєння”, а натрапивши на труднощі, роблять висновок, що метод недієвий. Щоб з'ясувати ефективність зарубіжних методів у вихованні маленьких українців, потрібно досконало ознайомитися з ними, проаналізувати типові помилки їх використання та адаптувати до вітчизняних умов.

Мета статті – змалювати правила та особливості використання техніки підтримання дисципліни Timeout, яка використовується у сучасній зарубіжній педагогіці.

Timeout у буквальному перекладі означає „пауза, перерва, тайм-аут”. Уперше цей термін ужив американець Артур Стаатс, який і розробив відповідну концепцію у 60-х роках ХХ ст. Сьогодні ідеологами та пропагандистами методу Timeout є Джон Грей, Мег Цвейбек та ін.

У різних джерелах наводять такі визначення цієї техніки підтримання дисципліни. Тайм-аут – це, по суті, легка форма ізоляції, що означає наступне: „коли ти так вчиняєш, то не можеш брати участь у тому, що відбувається” [1]. Перерва – це покарання, яке полягає у вимушеному обмеженні волі [2, с. 80]. Тайм-аут – це покарання, яке передбачає, що дитину залишають на короткий період часу на самоті, перестають спілкуватися з нею [3]. Одні автори називають тайм-аут методом покарання дитини за порушення дисципліни, інші – методом, якій замінює покарання. Тайм-аут використовують у тих випадках, коли дитина знайома з правилами поведінки, але порушує їх.

Отже, техніка підтримання дисципліни тайм-аут полягає у тимчасовій ізоляції дитини, яка поводить себе неправильно. Дитина, яка поводить себе агресивно – кричить, вимагає чогось від дорослих, демонстративно тупоче ногами, падає на підлогу, навідріз відмовляється виконати прохання батьків – таку картину доводилося бачити кожному вихователю. Часто дорослі не знають, як вчинити в такому випадку, бо

прості доводи, уговори дитина „не чує”, вона повністю перебуває в межах своїх негативних відчуттів, і здається, що вона не заспокоїться доти, поки не отримає того, що вимагає. Вихід, який пропонують автори – дати дитині заспокоїтися, примусити її зробити це, ізолювавши на певний час від інших людей, відправивши на так звану перерву або в тайм-аут. Ця перерва не має бути схожою на тюремне ув'язнення для дорослих. Її мета – охолодити пил агресивно налаштованої дитини і дати їй можливість побачити негативні наслідки своєї поведінки. Отже, техніка тайм-аут покликана якнайшвидше заспокоїти дитину і дати їй шанс на успіх у подальшій поведінці.

Необхідність ізоляції пояснюється тим, що часто проблемна поведінка дітей розрахована на глядачів. Наприклад, якщо школярі б'ються, один зі способів зупинити бійку – прибрати глядачів [3].

Змалюємо правила, умови та особливості використання цього методу, описані у зарубіжних джерелах [2; 4 та ін].

Думка зарубіжних педагогів та вихователів щодо віку дітей, до яких доцільно застосовувати метод тайм-аут, дещо різниться: від 18 місяців до п'яти років [1], від трьох до восьми років [2], до чотирьох років [3]. Дослідники зазначають, що „діти більш молодшого віку не дуже розуміють, чого від них хочуть, а для того, щоб навчити правильно поводитись дітей більш старшого віку, як правило, потрібно використати більш витончені способи” [1]. На думку авторів, з віком метод утрачає свою ефективність і найбільш доцільно його використовувати у вихованні дітей 3 – 4 років [3].

Особлива увага приділяється вибору місця, у якому проходитиме тайм-аут. Ізолювати дитину можна в окрему кімнату (темну кімнату, кімнату покарань, кімнату перерви, як називають її автори), кут, чи навіть на спеціальний стілець. Важлива наявність бар'єру, межі, за яку не можна виходити. Зарубіжні педагоги рекомендують обрати місце для вимушеної перерви так, щоб воно було не цікавим для дитини, наприклад, поставити стілець у нейтральному місці – куті в їдальні або в коридорі. Не радять використовувати для цього спальню дитини, щоб не пов'язувати негативних асоціацій з місцем, що має служити безпечною зоною. Вихователь має бути впевненим, що обране місце перебуває далеко від „місця злочину” і від осіб, які піклуються про дитину, є безпечним настільки, що можна залишити там дитину одну, без нагляду [1].

Дії дорослих при проведенні цієї техніки мають такий вигляд: „Дайте дитині коротке попередження: „Досить”, що дає сигнал про те, що тайм-аут не за горами. Якщо це не має ефекту, скажіть: „Добре, час влаштувати тайм-аут”. Візьміть дитину й посадіть на місце, обране для тайм-ауту. Поставте будильник. Якщо дитина встане, посадіть її назад на стілець і заново поставте будильник. Нічого не кажіть. Можливо, вам доведеться повторити це сотню разів, перш ніж малюк висидить весь час. Коли будильник прозвенить, скажіть: „Тепер усе”, обійміть дитину й зупиніться на цьому. Займіть дитину чимось новим, придумайте

позитивну альтернативу забороненому заняттю. Навіть не згадуйте про те, що відбулося раніше” [1]. Тривати у часі тайм-аут має п’ять хвилин [2, с. 81] або по хвилині на кожен рік життя [4]. Під час тайм-ауту дитина має зрозуміти, що це не покарання, а наслідок її негативної поведінки, і що вона може змінити ситуацію. Найбільша перевага цього методу, на яку вказують педагоги, у тому, що вихователь при цьому не підвищує голосу і залишається абсолютно спокійний, отже, дитина не бачить подразнення дорослих і намагається копіювати їхню спокійну поведінку.

Розглянемо тепер поширені помилки, яких припускаються батьки та вихователі при використанні техніки тайм-аут.

Тайм-аут часто використовують для покарання за будь-які види проступків. Окремі батьки повідомляють, що використовують цю систему покарань до 20 – 30 разів на день. Таке зловживання не дає можливості дітям, які погано себе поведуть, виправитися і продемонструвати гарну поведінку. Це не навчає їх ніяких нових видів поведінки, які більш задовольняли би батьків та суспільство. Часте використання тайм-ауту може спричинити в дитини думку, що вона взагалі нічого не може робити правильно. Тому доцільно сфокусуватися на одному □ двох проступках, які заслуговують покарання [2, с. 81].

Деякі батьки всіма способами уникають конфліктів. Вони часто накопичують роздратування і вирішують проблеми тільки тоді, коли доходять до „точки кипіння”. Це інша розповсюдження помилка. Виховний ефект методу буде отримано тільки тоді, коли покарання застосовується відразу після проступку [3].

Батьки, які дотримуються демократичного стилю виховання дітей, вважають, що дорослі не повинні використовувати свою владу над дітьми, і що обговорення з дітьми їхньої поведінки має більше переваг, ніж їхня ізоляція. Такі батьки можуть відчувати, що застосування тайм-ауту – це неповага до дитини. У цьому випадку автори методу радять не ототожнювати цю форму підтримання дисципліни із загальним стилем виховання дитини. Їм радять продовжувати пояснювати дітям, чому певна поведінка не задовольняє дорослих, а тайм-аут використовувати, щоб показати, що у поганої поведінки є наслідки і що потрібно заспокоїтися, перш ніж вирішувати конфлікти. Демократія не означає необмежену свободу без правил, а скоріше свободу з певними обмеженнями. Ці обмеження мають бути чітко сформульовані. У більшості родин до них належить неспричинення шкоди людям та речам, поважливе ставлення один до одного [2, с. 82].

Тайм-аут не повинен використовуватися як заміна розмови з дитиною і її навчання правилам гарної поведінки. Це тільки один засіб, який застосовується, коли дитина надто роздратована. Як тільки дитина заспокоїться і почне поводитися відповідним чином, батьки продовжать з нею розмову про те, як можна було б розв’язати проблему чи конфлікт іншим способом.

Іноді батьки загрожують тайм-аутом тоді, коли не збираються його застосовувати. Такі загрози мають ефект прискіпливості й підривають авторитет батьків. Діти починають вірити, що там-аут не буде застосовуватися. Результатом буде збільшення опору покаранню. Більш ефективно використовувати фразу „якщо .. ,то”, ніж пусту загрозу тайм-ауту. Наприклад, „якщо ти не закриєш зараз дверці холодильника, то відправишся в кут”. Після потрібно дати дитині можливість виконати цю вимогу. Використовувати тайм-аут потрібно тільки тоді, коли у дорослих є час і енергія застосувати цей метод. У протилежному разі краще проігнорувати проступок дитини [2, с. 83].

Батьки мають бути готовими повторити тайм-аут, якщо дитина не слухається після першого використання цього покарання. Наприклад, дитина відмовлялася мити посуд. Мати відправила її у кімнату вимушеної перерви. Після того, як ця перерва закінчилася, мати повторює своє прохання щодо посуду. Якщо дитина знову відмовляється це зробити, її знову карають тимчасовою ізоляцією. Так продовжується доти, поки дитина не виконає прохання. Якщо пропустити цю частину використання методу, то діти можуть швидко зорієнтуватися і використовувати там-аути, щоб не виконувати ту роботу, яка їм не подобається.

Одним з правил проведення тайм-ауту є повна ізоляція дитини. Якщо тайм-аут лише збільшує кількість уваги, енергії, тривоги або спілкування з боку батьків, він приречений на провал. Під час тайм-ауту дитина не повинна спілкуватися з тими, хто наглядає за нею [1]. Окремі батьки ненавмисно приділяють увагу своїм дітям, коли ті знаходяться у кімнаті покарань. Наприклад, дитина кричить, а батько на кожен її крик реагує: „ти залишишся у цій кімнаті, поки не перестанеш кричати”. Або діти запитують: „скільки мені ще стояти у кутку?”, а дорослі їм відповідають. Інші періодично входять у кімнату, щоб перевірити, чи діти самовільно не покинули обмежене місце тайм-ауту, чи не розкидали речей тощо. Такі дії знищують мету покарання і укріплюють дітей у їхній негативній поведінці [2].

З дітьми не має бути ніякого спілкування, поки вони перебувають у кімнаті вимушеної перерви. Якщо батьки відчувають, що скоріше за все зайдуть у кімнату, остерігаючись, що дитина щось зламає в ній, краще прибрати з кімнати усі речі, які вона могла б пошкодити. Якщо дитина намагається вийти з кімнати, краще на певний час зачинити двері кімнати на замок, поки дитина не зрозуміє, що вона не вийде, поки не заспокоїться. Якщо використовується стілець або кут для ізоляції дитини, і їй вдається привернути увагу інших братів чи сестер, то потрібно перенести цей стілець у більш ізольоване місце.

Наступна поширена помилка використання тайм-ауту пов'язана з тим, що діти відмовляються виходити з кімнати перерви після того, як їм дозволили це зробити. У цьому разі батьки дозволяють дітям залишатися там і після того, як покарання закінчено. Це недоцільно, бо приміщення у цю кімнату використовується як наслідок непослуху. У таких випадках

діти засвоюють, що вони можуть робити усе, що хочуть, у кімнаті, призначеній для тайм-ауту [2, с. 86].

Ще одна негативна ситуація виникає, коли батьки відмовляються розмовляти з дітьми протягом кількох годин або навіть цілого дня. Цим самим вони мовби продовжують вимушену перерву, проводять розширений тайм-аут. Це не навчає дитину, як вирішити конфлікт правильно, а скоріше привчає її ухилятися від вирішення конфлікту. Відмова від розмови з дитиною тільки посилює в неї роздратованість. У цій ситуації правильніше чітко пояснити дитині, що не влаштовує вихователя.

Дитина, яка кричить, стукає у двері під час тайм-ауту, приносить батькам чимало переживань. Важко слухати дитину, яка погано себе поводить, не відчуваючи тривогу, занепокоєність або роздратованість. Часто виникають думки на кшталт „чи він припинить це коли-небудь?“, „що я роблю не так?“. Діти такою поведінкою можуть примусити батьків відступити від правил, наприклад, скоротити час покарання. Практика, коли батьки виводять дітей з кімнати для перерви раніше, ще коли вони не заспокоїлися і ведуть себе погано, тільки посилює негативну поведінку дитини [2, с. 87].

Якщо діти погано себе поведуть у публічних місцях, таких як ресторани, магазини, кінотеатри тощо, то батьки неохоче використовують форми підтримання дисципліни, до яких вони вдаються вдома, бо їх турбує думка про те, як інші люди оцінять використання ними покарання через тайм-аут. У результаті діти засвоюють, що у публічних місцях вони можуть вчиняти як завгодно, бо батьки будуть йти на поступки, щоб уникнути сцен. У таких випадках автори методу рекомендують вийти із магазину і провести покарання у машині або біля дерева в парку. Якщо для цього зовсім немає місця, дорослі повинні сказати: „Якщо ти не припиниш, то дома на тебе чекатиме темна кімната“ і виконати цю загрозу, тільки-но повернутися додому. Тоді діти зрозуміють, що спроби порушувати дисципліну призводять до покарання незалежно від того, де вона перебуває [2, с. 88].

Іншою поширеною помилкою є не підтримання окремими членами родини або вихователями методу, коли він застосовується іншими. Наприклад, батько використовує метод тайм-ауту, а мати, бабуся, дідусь чи інші дорослі, порушують тимчасову ізоляцію, розмовляючи з дитиною, або сперечаючись з батьком про доцільність використання цього виду покарання. У цьому випадку конфлікт між дитиною і дорослим може перерости у конфлікт між батьками. Дорослі мають домовитися про те, що коли один з батьків відправляє дитину у темну кімнату, інші члени родини його підтримають, визначити, яка саме поведінка карається тайм-аутом; хто бере на себе ініціативу в застосуванні цього методу, прийнятні способи висловлення своєї думки з приводу покарання дитини.

Іноді батьки послідовно карають за порушення дисципліни, а на вияви гарної поведінки не звертають уваги, ніяк її не заохочують. Більше уваги

приділяється тому, що дитина не має робити, ніж тому, що вона має робити. Похвала, заохочення, укріплення у дитини почуття власної гідності у ситуаціях, коли дитина поводить себе правильно, є основою виховання [2].

Батьки можуть бути невдоволеними поступками дітей, коли вони самі роздратовані, пригнічені якимось подіями їхнього життя. Залежно від настрою дорослого поведінка дитини може здаватися милою в один день і неприємною в інший. Тому, якщо дорослі пригнічені через якісь проблеми, то їм варто взяти тайм-аут для себе, ізолювати себе від дітей і зробити перерву.

Автори методики попереджують, що тайм-аут – це не магія. Помилково чекати, що використавши метод 4 – 5 разів, вихователі досягнуть успіху. Дитині необхідно сотні разів припуститися помилки, щоб навчитися на наслідках своїх помилок. Аналогічно до того, як потрібно сотні разів спробувати, щоб навчитися ходити, не менше спроб доводиться провести, щоб навчитися поводити себе у суспільстві. Тому навіть коли метод тайм-ауту використовується ефективно, поведінка змінюється повільно.

Отже, узагальнюючи основні правила використання тайм-ауту, можна дати наступні рекомендації вихователям. Тайм-аут має використовуватися тільки тоді, коли інші методи не діють. Кількість проступків, за які дитина карається тайм-аутом, має бути обмеженою. Вихователі мають підтримувати один одного при використанні цього методу, а за необхідності використовувати тайм-аут для власного відпочинку і відновлення енергії.

Зауважимо, що ця техніка не зовсім відповідає вітчизняній традиції виховання. У нас також як один з методів покарання використовують куток. Дитина під час такого покарання має зрозуміти, що вона не так зробила і дійти до рішення, що їй необхідно виправитися, тобто йдеться про усвідомлення помилки, виховання свідомої дисципліни. Основна ж мета методу тайм-аут – навчити дитину керувати емоціями. Автори навіть підкреслюють, що „дитині не потрібно розмірковувати про те, що вона зробила неправильно” [4]. Необхідність досягнення такої мети американські вихователі пояснюють тим, що, на їхній погляд, причина частих випадків насильства на Заході – недостатність емоційного контролю. Різниця відчутна.

Не враховано й традиційний образ життя вітчизняної родини. Наприклад у ситуації, коли дитина пошкодила певну річ, зарубіжні автори пропонують, щоб вона компенсувала її вартість з кишенькових грошей (у дошкільному віці!). В українській родині кишенькові гроші дитина має хіба що з молодшого підліткового віку.

Крім того, техніка тайм-ауту хоч і розглядається у межах позитивної педагогіки, та, на наш погляд, призводить до психологічного травмування дитини. Проводячи паралелі між методами підтримання дисципліни у зарубіжній і вітчизняній педагогіці, ми доходимо висновку, що вітчизняна система є більш гуманною. Хоч зарубіжні педагоги і

постійно наголошують, що тайм-аут замінює покарання, підкреслюють, що цей метод не причиняє дитині болю, у нашому розумінні, залишення дитини на самоті у кімнаті й відсутність контактів з дорослими в цей час може розглядатися як більш насильницький метод і викликати у дитини значний душевний біль порівняно навіть з фізичним покаранням чи підвищенням голосу на неї.

Утримуючи дитину в кімнаті перерви силою, іноді батьки домагаються тільки одного – підкорення їхній волі. При цьому самі вони залишаються спокійними. Це більше схоже на витончене знуцання над дитиною, ніж на поведінку люблячих батьків. Тут незброєним оком можна помітити відголоски деспотизму, авторитарної педагогіки. Батьки, які використовували метод тайм-ауту, підтверджують, що ця техніка іноді тільки збільшує агресію дитини, психологічно травмуючи її.

Не завжди у захваті від цієї техніки й американські батьки. У пресі було повідомлення, що одну дівчинку молодшого шкільного віку протримали у кімнаті тайм-ауту майже увесь навчальний день за те, що вона не захотіла вчити вірша. Час для покарань збільшувався, бо вона не просила пробачення і не заспокоювалася. Коли з кімнати покарань вона просилася до туалету, її, як і вимагає метод, ігнорували. Дівчинці довелося це зробити прямо у кімнаті. Виникає сумнів щодо того, чи справді ця техніка належить до методів позитивної педагогіки. Адже якби вихователі діяли у межах, наприклад, християнської педагогіки, такого б знуцання над дитиною ніколи б не відбулося. Можливо, справа у вихователях, які намагаються діяти як запрограмовані машини. Імовірно, що й сама техніка не така вже й гарна, хоча окремі батьки й вихователі у захваті від неї. Найбільш вірогідно, що її не можна застосовувати окремо, вирвавши з контексту усієї системи позитивного виховання.

Іноді батьки педантично впроваджують метод тайм-ауту в практику своїх взаємин з дитиною, поверхово ознайомившись з ним. При цьому не враховуються український менталітет, традиції виховання, реалії вітчизняного суспільного життя. І виникає суперечність – батьки намагаються виховати маленького американця в Україні чи Росії. А це в принципі неможливо.

Отже, перспективою подальших досліджень є визначення ефективності техніки тайм-аут у реаліях вітчизняної виховної системи; установлення відповідності методів позитивного виховання національному менталітету; адаптації їх до вітчизняних умов, а, за необхідності, і певної трансформації; вивчення можливостей поєднання методу тайм-аут з національною системою виховання. Тільки у поєднанні з вітчизняною традицією вищезазначений метод може стати результативним у вихованні майбутніх громадян України.

Список використаної літератури

- 1. Тайм-аут** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.pampers.ua/uk_UA/parenting-articles/тайм-аут.
- 2. Incredible**

Years: A Troubleshooting Guide for Parents of Children Aged 3 to 8. – Webster-Stratton Carolyn. – 2002. – 256 p. **3. Метод тайм-аут** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psychologos.ru/> Метод: тайм-аут. **4. Грэй Д.** Дети с небес / Джон Грэй. – Изд-во: София; Москва; 2004. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.bestmama.od.ua/cgi>.

Панишева О. В. Техніка підтримання дисципліни Timeout як складова позитивної педагогіки

У статті проаналізовано техніку підтримання дисципліни тайм-аут, яку широко використовують у сучасній зарубіжній педагогіці при вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Автор докладно знайомить з особливостями цього методу, умовами та його використання. Розглянуто типові помилки, яких допускають батьки та вихователі, та шляхи їх подолання. Автор висловлює власну думку щодо можливостей застосування техніки тайм-аут у вітчизняній системі виховання.

Ключові слова: тайм-аут, дисципліна, виховання дошкільників, позитивна педагогіка.

Панишева О. В. Техника поддержания дисциплины Timeout как составляющая позитивной педагогика

В статье анализируется техника поддержания дисциплины тайм-аут, которая широко используется в зарубежной педагогике при воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста. Автор подробно знакомит с особенностями данного метода и условиями его применения. Указываются типичные ошибки, которые допускают родители и воспитатели, и пути их преодоления. Автор высказывает собственное мнение о возможностях применения техники тайм-аут в отечественной системе воспитания.

Ключевые слова: тайм-аут, дисциплина, воспитание дошкольников, позитивная педагогика.

Panisheva O. V. Techniques of discipline Timeout as part of a positive pedagogy

In the article were analyzes the techniques of discipline timeout, which is widely used in foreign pedagogy in the upbringing of children of preschool and early school age. The author presents in detail the peculiarities of the method and conditions of use. Identifies common parent's and carer's mistakes and ways to overcome them. The author expresses his own opinion about the possibilities of application of the technique timeout in the national education's system.

Key words: timeout, discipline, upbringing of preschool children, a positive pedagogy.

Стаття надійшла до редакції 26.06.2012 р.

Прийнято до друку 26.10.2012 р.