



Time-out!

*Um tempo para calma
e tranquilidade;
uma pausa de um
comportamento negativo*





O que é "time-out"?

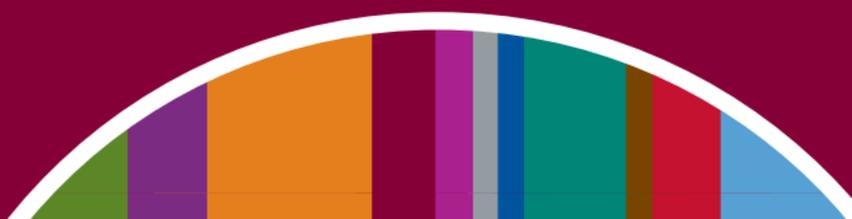
O "time-out" (cantinho da disciplina) é uma pausa de um comportamento negativo da criança, que pode ser perigoso para ela ou para outras pessoas, ou sua recusa em seguir instruções. Pode-se introduzir o "time-out" para crianças a partir dos 18 meses de idade.

Como emprego o "time-out"?

- ▶ Explique o significado do "time-out" e quando você vai usá-la com a criança ANTES que ela seja necessária
- ▶ Avise o seu filho: "Se você não parar, vai ficar de 'time-out'!" Nunca dê este aviso ao seu filho, a não ser que pretenda cumpri-lo. Mensagens desencontradas confundem uma criança e ela pode deixar de levar seus avisos a sério.
- ▶ Quando o seu filho ignora o aviso, leve-o para um lugar tranquilo, como a um canto de um cômodo da casa, e inicie a contagem do tempo. Pode ser através de um temporizador nesse cômodo, no fogão, ou no seu celular.



- ▶ Explique o motivo para o “time-out”: “Você bateu na sua irmã. Isto não é permitido. Respiro fundo e conversarei com você em um minuto”.
- ▶ A área do “time-out” pode ser qualquer lugar que seja conveniente para você. Se estiver em um local público, **NUNCA** fique longe de seu filho e não o perca de vista. Quando as crianças são pequenas, manter a criança sentada ao seu lado pode ser um “time-out”.
- ▶ Após terminar o “time-out”, incline-se ou sente-se no nível de seu filho e pergunte se ele compreende o que deve fazer na próxima vez. Diga, “Na próxima vez, brinque direito com a sua irmã.” Abrace o seu filho e exprima o seu amor.



Quanto tempo dura o "time-out"?

Dura um minuto para cada ano de idade:

Dois anos..... 2 minutos

Três anos..... 3 minutos

Quatro anos..... 4 minutos

Cinco anos..... 5 minutos

A orientação acima é aproximada. Crianças muito pequenas e crianças hiperativas talvez não consigam completar o tempo total recomendado. O mais importante é o esforço que elas fazem para se manterem sentadas, calma e tranquilamente. Lembre-se: a qualidade vem acima da quantidade.

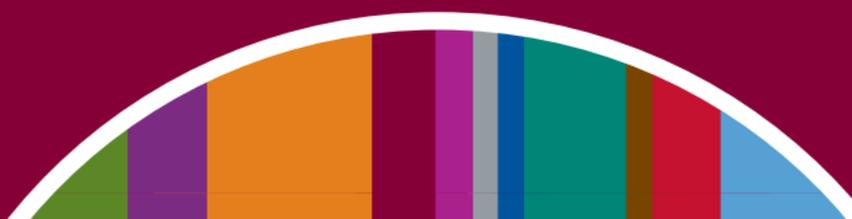
Deve-se começar a marcar o tempo quando a criança estiver calma ou se acalmado. Se o seu filho sai da área do "time-out", leve-o para lá novamente ou faça com que ele volte. Você terá que recomeçar a marcar o tempo e explicar a necessidade de ficar parado até o fim do "time-out". Lembre-se: o que causa impressão não é o tempo em si, mas a remoção da criança da situação. Se o "time-out" durar muito, as crianças pequenas podem se esquecer do motivo de estarem ali!

Quando o seu filho tiver completado o tempo do "time-out", ou quando tiver demonstrado esforço suficiente para completar o "time-out", elogie-o por ter ficado sentado durante o "time-out" e reforce o motivo do "time-out".



Quando devo usar o “time-out”?

Use o “time-out” quando o seu filho está agindo de modo inseguro — física ou verbalmente. Se possível, assegure-se antecipadamente de que seu filho sabe o que é seguro e o que passa dos limites. Garanta que outros adultos (por exemplo, tio, avó, babá) usem as mesmas orientações.



Por que usar “time-out”?

Crianças pequenas respondem melhor a elogios por um bom comportamento. No entanto, elas precisam que alguém estabeleça limites para elas. As suspensões permitem que você faça isto com segurança e de modo efetivo!

Às vezes, as crianças sem comportarão mal para chamar a sua atenção. O “time-out” ensina ao seu filho que o descumprimento de regras ou comportamentos perigosos não é a maneira de conquistar a sua atenção.

O “time-out” cessa o comportamento negativo, permite que o seu filho se acalme, e — se a idade for adequada — que ele pense no que acabou de acontecer.

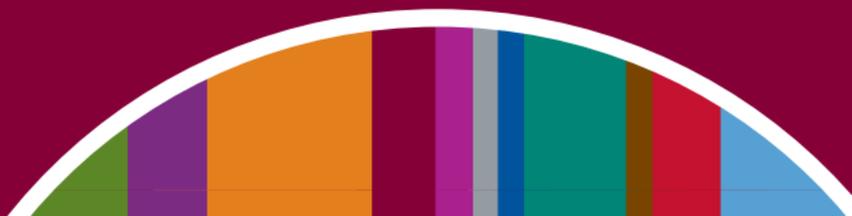
As crianças copiam os seus pais. Por exemplo, se os pais dão uma palmada no filho porque ele está batendo no irmão ou na irmã, a criança recebe uma mensagem descontraída: “A mamãe e o papai podem bater e eu não posso.”

Permaneça sempre calmo e fale com tranquilidade.



Os “time-outs” funcionam!

Os ‘time-outs’ podem ser difíceis para os pais e para os filhos também. Mantenha a sua voz calma e se sentir que está perdendo a paciência, dê a você um ‘time-out’. Nunca deixe que estes percalços na educação dos filhos tirem o que há de melhor em você. Disciplinar seus filhos exige paciência e compreensão, mas se você ainda está tendo problemas, peça conselho ao seu médico ou enfermeira.



Para cópias adicionais:

**Massachusetts Medical Society
Public Health and Education
860 Winter Street
Waltham, MA 02451-1411**

www.massmed.org/violence

(800) 322-2303, ramal 7373

dph@mms.org



**CAMPAIGN AGAINST
VIOLENCE**

**MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY
MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY ALLIANCE**

Este cartão com dicas faz parte de uma série idealizada por Robert Sege, MD, PhD, Boston, MA, e desenvolvida com o Comitê sobre Prevenção e Intervenção na Violência da Massachusetts Medical Society.

O financiamento original foi fornecido pela Fundação Robert Wood Johnson e o Instituto Nacional para Pesquisas sobre Deficiências e Reabilitação, Departamento de Educação dos EUA, pesquisa no. H133850006.

Copatrocinio da Massachusetts Medical Society Alliance

**Direitos autorais © Copyright 2000, 2012 Massachusetts
Medical Society**

**Este cartão pode ser reproduzido para distribuição
sem fins lucrativos.**