

Time Out

“Time Out” can be a valuable tool in disciplining a child. As we go about the business of teaching our children proper behavior, there are times when emotions threaten to get out of control. When this happens, it’s wise to separate yourself from your child so that you can both cool off. Time Out can be used as an effective, positive tool.

There are three different ways to use Time Out, each having a different purpose.

1. To give the child time and space to cool off and calm down.

The key here is in the attitude of the parent. In advance, let your child know that when her behavior is out of control she’ll be asked to go to her room. Tell her that when she is calm and under control she may join the family. How she chooses to use the time is her business, as long as it’s respectful of people and property. Screaming or pounding on the door is not acceptable, but reading a book or other activities are fine. This is a valuable life skill that will prevent your child from “flying off the handle” and saying and doing things she might regret later.

Never drag a child to his Time Out. This robs you of the upper hand and makes you look foolish. Let him know in advance that when asked to remove himself he needs to do so immediately. If he does not, he’ll be choosing to give up a privilege (one you have specified in advance), in addition to Time Out.

2. To give the parent time and space to cool off and calm down.

There are times when we get so angry at our children that we want to scream, hit, or ground them for life! This is the time to use a four-letter-word: E X I T. Make

a brief statement, “I’m so angry, I need a minute to think.” Then go to your room or send the child to his room so that you can calm down and regroup. This will help you get yourself under control, and it provides good modeling for your children.

3. As a method for stopping a specific misbehavior.

This can be an excellent way to put an immediate stop to a child’s action. It brings a strong message, “This behavior is unacceptable and it will stop now.” There are several keys:

- Be quick. Catch your child in the act. Delayed reactions dilute the effect.
- Use selectively. Use for hitting, talking back, and whining, or other specific problems.
- Don’t overuse.
- Keep calm. Your anger only adds fuel to the fire and changes the focus from the behavior of the child to your anger. This prevents you from being in control.
- Stick with it. Once you say, “Time Out,” don’t back down or be talked out of it. If you decide to use Time Out to control hitting, for example, use it every time your child hits, even if he spends most of the day in Time Out! Eventually, he’ll decide that it’s more fun to play without hitting than to sit alone in his room

Time Out is one more effective discipline tool for parents. When used with other positive parenting methods it helps you feel good about the job you are doing with your kids.

By Elizabeth Pantley, author of Kid Cooperation and Perfect Parenting. © 2002. Elizabeth Pantley, nocrysolution.com.



Separación Temporal (Time Out)

La Separación Temporal puede ser una herramienta valiosa de la disciplina. Mientras vamos en el asunto de enseñar a nuestros hijos el comportamiento apropiado, hay tiempos en que las emociones nos hacen perder el control. Cuando sucede esto, es sabio separarse de su hijo de modo que tanto él como usted se calmen. La Separación Temporal se puede usar como una herramienta eficaz, positiva. Hay tres maneras distintas para usar el el Separación Temporal, cada una con un propósito distinto.

1. Para dar a su hijo tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

La clave aquí está en la actitud del padre. Déjele saber a su hijo que cuando su comportamiento no esta bajo control tendrá que ir a su cuarto. Dígale que cuando este más calmado y bajo control podrá reunirse con la familia. Cómo el o ella elige utilizar el tiempo es su decisión, mientras que sea respetuoso de otras personas y propiedad. Gritando o golpeando la puerta no es aceptable, leyendo un libro u otras actividades está muy bien. Esta es una habilidad valiosa de la vida que evitará que su hijo pierda control de si mismo y que diga o haga cosas que el o ella puede lamenter más adelante.

Nunca arrastre un niño a su Separación Temporal. Esto le roba a usted autoridad y la hace ver absurda. Déjale saber por adelantado que cuando usted la pida que se retire lo tiene que hacer de inmediato. Si no lo hace, él elige ceder un privilegio (uno que usted ha especificado por adelantado), además de la Separación Temporal.

2. Para dar al padre tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

¡Hay tiempo cuando nos enfadamos tanto con nuestros hijos que quizás queramos gritar, pegar, o castigarles por vida! Este es el tiempo de usar una

palabra de cinco letras: SALIR. Haga una declaración breve. “Estoy tan enojado, que necesito pensar.” Después vaya a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted pueda calmarse y recuperarse. Esto le ayudará a ponerse bajo control, y muestra una buena manera para modelar para sus niños.

3. Como método para poner un fin a una conducta específica.

Esto puede ser una manera excelente para poner un fin inmediato a la acción del niño. Trae en mensaje fuerte, “Este no es un comportamiento aceptable y terminará ahora.” Hay varias claves:

- Sea rápido. Sorprenda a su hijo en el acto. Las reacciones demoradas diluyen el efecto.
- Use selectivamente. Úselo cuando este gopleando, respondiendo de manera altanera, y quejándose y otros problemas específicos. No lo sobre utilice.
- Mantenga su calma. Su cólera solamente agrega combustible al fuego y cambia el enfoque acerca del comportamiento de su hijo. Esto evita que usted esté controlado.
- Manténgase firme. Una vez que usted diga, “Separación Temporal,” no se rinda. ¡Si usted decide utilizar el Separación Temporal para controlar los golpes, por ejemplo, úselo cada vez que su hijo golpea, incluso si él pasa la mayor parte de su día en Separación Temporal! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin pegar que quedarse solo en su cuarto.

La Separación Temporal es una de las herramientas más eficaces de la disciplina que pueden usar los padres. Cuando se usa con otros métodos positivos le ayuda a sentirse bien con el trabajo que usted está hacienda con sus hijos.

De Elizabeth Pantley, autora de Kid Cooperation and Perfect Parenting. © 2002. Elizabeth Pantley, nocrysolution.com.

