

TIMEOUT, CZYLI PRZERWA

odesłanie w nudne miejsce
przerwanie zachowania niepożądanego
izolowanie od przyjemności
(interesującej aktywności)

W JAKICH SYTUACJACH?

GDY MIMO UPOMNIEŃ DZIECKO NIE CHCE PRZERWAĆ NIEWŁAŚCIWEJ AKTYWNOŚCI:

NP.:

- NIE CHCE ODEJŚĆ OD TELEWIZORA/KOMPUTERA
- W CZASIE POSIŁKU KOPIE POD STOŁEM RODZIEŃSTWO
- ODBIJA PIŁKĘ W DOMU
- ZACZEPIA, PRZEDRZEŹNIA, PROWOKUJE RODZIEŃSTWO

W JAKICH MIEJSCACH?

W NUDNYCH DLA DZIECKA MIEJSCACH:

NP.:

- MATERAC,
- KRZESŁO W PRZEDPOKOJU,
- SYPIALNIA RODZICÓW,
- ŁAWKA W PARKU

Gdy pojawia się trudne zachowanie, przypomnij dziecku o możliwości odseparowania.

1

Jeśli dziecko nie przerywa niewłaściwego zachowania, odeślij je w nudne miejsce.

2

Odeślij dziecko w nudne miejsce na tyle minut, ile ma lat (warto użyć timera).

3

Nie dyskutuj, nie nawiązuj kontaktu wzrokowego, nie okazuj zainteresowania.

4

Gdy dziecko opuszcza nudne miejsce, zaprowadzasz je z powrotem i wydłużasz czas o 1 minutę.

5

Po przerwie przeprowadź rozmowę z dzieckiem na temat zaistniałej sytuacji.

6

Po odbyciu rozmowy dziecko może wrócić do swoich zajęć, aktywności.

7

Bądź wytrwały- początkowo dziecko może "sprawdzać" Twoją konsekwencję.