

Tan Pinisyon san Izolman (Time-In) ak Tan Pinisyon nan Izolman (Time-Out)



Timoun piti gen move konpòtman souvan. Lè pitit ou a fè yon bagay ou pa vle l fè, se wòl ou pou mete yon limit (gade atik [Fikse Limit](#) la). Limit yo montre pitit ou a sa wap atann de li. Timoun piti w la ka fache, men sa tipik. Sa ki ede sèten nan yo pou yo aksepte yon limit gen dwa pa mache pou lòt yo. TEseye diferan estrateji epi pale ak Espesyalis HealthySteps ou a pou jwenn sa ki pi bon pou pitit ou a.



ÈSKE TAN PINISYON NAN IZOLMAN EDE AK TIMOUN PITI?

Yon tan pinisyon nan izolman (taym-awout) ki tipik mande yon timoun pou l chita epi rete anplas pandan lap "reflechi sou" konpòtman ni. Pou apwòch sa ede, yon timoun dwe kapab rete kalm epi chita trankil. Se pou l reflechi tou ak sonje pou l ka aplike leson an pi devan. Sa vle di ke ttan pinisyon nan izolman (taym-awout) la pa pi bon chwa pou timoun piti. Timoun laj sa a toujou ap travay sou panse konplèks ak ladrès sosyal sa yo. An reyalyte, rechèch montre ke kontwòl tèt yo ak oto-règleman *kòmanse devlope ant laj 3 zan edmi ak 4 lane*. Konpetans sa yo pran plis ane pou yo itilize yo sou yon baz regilye.

E POU TAN PINISYON SAN IZOLMAN (TAYM-IN)?

Yon "taym-in" se lè ou rete pre pitit ou a pou ede l swiv limit la epi vin kalm. Timoun piti konekte nan emosyon moun kap ba yo swen yo. Yo ka "kapte kalm ou." Sa vle di pitit ou a ka jwenn kalm epi "regle" pi fasil lè ou ap toupre epi kalme yo. Tan pinisyon san izolman (taym-in) sèlman mache byen lè ou pa fache oswa kontraye, pou ou ka la pou pitit ou ak gwo emosyon yo.

LÈ TAN PINISYON SAN IZOLMAN (TAY-IN) PA MACHE

Ka gen delè pitit ou a san kontwòl. Li ka voye objè, choute, frappe, epi mòde. Li ka tèlman fache li refize rekonfò ou. Pafwa lè ou eseye kalme pitit ou a, li vin pi fache! Lè timoun yo akable, moun kap bay swen prensipal yo ka kontraye epi pouse nan *limit emosyonèl* yo. Pafwa yon ti repo pou ou menm ak pitit ou a kapab yon chwa ki an sante ak itil.

Pran yon ti repo ka yon estrateji pozitif pour paran *si yo pran repo a pou kalme yo*. Ak yon tan pinisyon nan izolman (taym-awout) tipik, yo mande yon jèn timoun konpòte li nan yon fason ke li pa pare pou li. Lè yon ti repo pran pou kalme, li ka diminye konfli.

GEN PLIZYÈ FASON POU FÈ SA:

- **Kreye yon espas espesyal, ki an sekirite.** Li ka kote ke yo ale pou yo kalme.
- **Pale ak pitit ou sou kisa espas la ye.** Eksplike ke se kote moun nan fanmi ou ale lè yo fache epi yo bezwen yon repo. Se yon modèl pwisan lè ou montre pitit ou a ki jan pou yo sèvi ak plas sa a pou pran yon ti repo.
- **Kite pitit ou a ede prepare espas la.** Li ka yon pil zòrye ak bèt boure nan yon kwen. Oswa li ta ka yon gwo bwat ak yon bò koupe pou pitit ou a ka rale andedan.
- **Lè sa nesèsè, gide pitit ou a la.** Di, "Li lè pou yon ti repo." Yo ka mache, oswa yo ka bezwen èd. Menm si w ap kenbe pitit ou a yon distans de bra pou evite kout pye yo, rete pi kalm ke posib pandan w ap ede yo.

KÈK LÒT FASON POU REPONN A YON KONPÒTMAN ENDEZIRAB:

- **Inyore konpòtman an, men se pa timoun nan.** Si pitit ou a kontrarye men li pap fè pèsounn mal, ou ka eseye inyore konpòtman an. Ou ta ka fè yo konnen ou pral fè dine epi ou ta renmen yon asistan. Oswa kòmanse li yon liv pi renmen byen fò. Petèt yo ka vinn jwenn ou? Prete atansyon a yo, men pa lefèt ke yo ap rele a.
- **Adapte repo w la ak tanperaman pitit ou a** (gade atik [Tanperaman](#) an). Ou ka mete fen a repo a lè pitit ou a kalm. Oswa ou ta ka mete yon revèy pou kèk minit epi tcheke l. Yo ka kontrarye toujou, men yo vle aksepte sipò ou. Si se konsa, ou ka ede yo avanse.
- **Kenbe tout moun an sekirite kont danje.** Si pitit ou a ap frape tèt li oswa fè tèt li mal oswa lòt moun, li ka bezwen èd ou. Kenbe yo avèk kalm nan janm ou pou pwoteje yo ak tèt ou. Jwenn lide pou anpeche konpòtman endezirab nan atik [Kriz Kòlè](#) nou an.

ESKANE POU PLIS
ENFOMASYON



SONJE REZON POU REPO A: KALME

Timoun piti yo poko kapab reflechi sou aksyon yo ak konpòtman yo. Yo pa panse, "M ap mande mwen poukisa mwen kite kòlè mwen pran pi bon nan mwen? Mwen vrèman pa ta dwe jete tren sa a." Yon ti repo pèmèt nou tou de ou menm ak pitit ou a regroupe. Tou depan de eta lespri pitit ou a, ou ka pale sou sa ki te pase. Nenpòt lide sou kòman pou fè bagay sa yo yon fason diferan pwochen fwa a ta dwe rive yon fwa tout moun kalm. Pa gen okenn aprantisaj ki ka fèt lè timoun (oswa granmoun!) toujou santi yo kontrarye.