

# Time-in e Time-out



Crianças pequenas frequentemente apresentam comportamentos desafiadores. Quando a criança faz algo que você não quer que ela faça, é seu papel estabelecer limites (consulte o artigo sobre *Estabelecimento de limites*). Os limites ajudam a criança a entender o que é esperado dela. A criança pequena pode ficar chateada, e isso é totalmente esperado. O que ajuda algumas crianças a aceitarem um limite pode não funcionar para outras. Experimente diferentes estratégias e converse com seu Especialista HealthySteps para descobrir o que funciona melhor para *sua* criança.



## O TIME-OUT AJUDA CRIANÇAS PEQUENAS?

O time-out (também conhecido como "castigo no canto") tradicional pede que a criança sente e permaneça quieta enquanto "pensa" sobre o próprio comportamento. Para que essa abordagem funcione, a criança precisa conseguir se acalmar e permanecer sentada sem se mexer. Ela também precisa ser capaz de refletir e se lembrar da experiência para aplicar esse aprendizado no futuro. Isso significa que o time-out não é a melhor opção para crianças muito pequenas. Nessa idade, as crianças ainda estão desenvolvendo essas habilidades complexas de pensamento e interação social. Na verdade, pesquisas mostram que o autocontrole e a autorregulação *começam* a se desenvolver entre os 3 anos e meio e os 4 anos de idade. E essas habilidades ainda levam muitos anos para serem utilizadas de forma consistente.

## E O TIME-IN?

O "time-in" acontece quando você permanece perto da criança para ajudá-la a respeitar o limite e se acalmar. Crianças pequenas se conectam às emoções de seus cuidadores. Elas conseguem "absorver sua calma". Isso significa que a criança pode se acalmar e se autorregular com muito mais facilidade quando você está por perto oferecendo acolhimento e tranquilidade. O time-in só funciona bem quando você não está irritado ou frustrado, para que consiga estar presente para a criança e para as emoções intensas dela.

## QUANDO O TIME-IN NÃO FUNCIONA

Pode haver momentos em que a criança fique fora de controle. Ela pode jogar objetos, chutar, bater e morder. Também pode ficar tão chateada que rejeite seu acolhimento. Às vezes, quando você tenta acalmar a criança, ela fica ainda mais irritada! Quando as crianças estão sobrecarregadas emocionalmente, os cuidadores principais também podem ficar frustrados e chegar ao *próprio* limite emocional. Nesses momentos, uma pausa para você e para a criança pode ser uma escolha saudável e útil.

Fazer uma pausa pode ser uma estratégia parental positiva *quando o objetivo é se acalmar*. No time-out tradicional, pede-se que uma criança pequena se comporte de uma maneira para a qual ela ainda não está preparada. Quando a pausa é usada para ajudar todos a se acalmarem, ela pode reduzir os conflitos.

### HÁ MUITAS FORMAS DE FAZER ISSO:

- **Crie um espaço especial e seguro.** Ele pode ser o lugar escolhido pela criança para se acalmar.
- **Converse com a criança sobre a finalidade desse espaço.** Explique que é o local para onde as pessoas da família vão quando estão chateadas e precisam de uma pausa. Dar o exemplo e mostrar à criança como usar esse espaço para fazer uma pausa é algo muito eficiente.
- **Deixe a criança ajudar a organizar esse espaço.** Pode ser um canto com almofadas e bichos de pelúcia. Ou talvez uma caixa grande de mudança com um dos lados recortado para que a criança possa entrar.
- **Quando necessário, conduza a criança até lá.** Diga: "Está na hora de fazer uma pequena pausa". Ela pode ir andando sozinha ou precisar da sua ajuda. Mesmo que você esteja segurando a criança à distância para evitar chutes, tente permanecer o mais calmo possível enquanto a ajuda.

### OUTRAS FORMAS DE RESPONDER A COMPORTAMENTOS INDESEJADOS:

- **Ignore o comportamento, mas não a criança.** Se sua criança estiver chateada, mas sem machucar ninguém, você pode tentar ignorar o comportamento. Você pode dizer, por exemplo, que vai preparar o jantar e adoraria ter uma ajudante. Ou começar a ler em voz alta um livro favorito. Quem sabe ela se junta a você? Dê atenção à criança, mas não ao fato de ela estar gritando.
- **Adapte a pausa ao temperamento da criança** (Consulte o artigo sobre *Temperamento*). Você pode encerrar a pausa quando sua criança estiver calma. Ou definir um timer para alguns minutos e depois verificar como ela está. Ela pode ainda estar chateada, mas já disposta a aceitar seu apoio. Se for o caso, você pode ajudá-la a seguir em frente.
- **Mantenha todos em segurança.** Se a criança estiver batendo a cabeça ou machucando a si mesma ou outras pessoas, ela precisa da sua ajuda. Segure-a calmamente no colo para proteger tanto ela quanto você. Veja algumas ideias para prevenir comportamentos indesejados em nosso artigo sobre *Crises de birra*.

ESCANEE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES



### LEMBRE-SE DO MOTIVO DA PAUSA: ACALMAR-SE

Crianças pequenas ainda não conseguem pensar e refletir sobre suas ações e comportamentos. Elas não pensam: "Por que deixei minha raiva tomar conta de mim? Eu não deveria ter jogado aquele trenzinho". A pausa permite que tanto você quanto a criança possam se reorganizar emocionalmente. Dependendo do estado emocional da criança, vocês podem conversar sobre o que aconteceu. Quaisquer reflexões sobre como agir de forma diferente da próxima vez devem acontecer apenas quando todos estiverem calmos. Nenhum aprendizado acontece quando as crianças (ou os adultos!) ainda estão chateados.