**Time-out 에 대한 안내**

타임아웃은 문제 행동의 결과로써 모든 종류의 강화(예: 부모의 관심, 장난감들, TV나 핸드폰 등을 보는 것)를 지정된, 짧은 시간 동안 아동으로부터 제거시키는 것입니다. (Kazdin, 2001). 몇 십 년의 연구들을 통하여 타임아웃은 바르게 사용될 경우, 어린 아이들에게 바르게 행동하는 것을 가르칠 수 있는, 안전하고, 긍정적인 선택인 것으로 밝혀졌습니다. 아래의 내용은 타임아웃에 대해 자주 발생하는 오해들에 대한 설명과, 타임아웃을 효과적으로 진행할 수 있는 조언들입니다.

Time-out 에 대한 신화들

* 신화 1. 타임아웃은 해롭고, 부모의 애정 어린 양육활동을 약화시킨다.

사실🡪 부모가 연령에 맞는 제한을 설정할 때, 아동이 긍정적인 행동을 배우는 것을 도울 수 있습니다. 바르게 사용된다면, 타임아웃은 아동의 행동을 조절하는 것을 돕는, 안전하고 효과적인 방법입니다

* 신화 2. 타임아웃은 학대를 경험한 아동에게 외상을 재 경험 하게 한다.

사실🡪 타임아웃은 아동이 잘못된 행등을 했을 때에도, 부모가 그들을 존중하고 일관성 있게 대한다는 것을 아동에게 가르칠 수 있습니다.

* 신화 3. 타임아웃은 아동이 부모가 원하는 행동을 하는 것에서 빠져나가도록 하는 만드는 수단일 뿐이다.

사실🡪 정확하게 사용될 경우, 타임아웃은 아동에게 더 빠르고 자주 순종하는 것을 가르칠 수 있습니다.

타임아웃의 효과적인 타이밍

다음의 조언들을 실행하는 것은, 부모들이 더욱 효과적인 타임아웃들을 만들고 궁극적으로 아이들의 행동을 개선 하는 것을 도울 수 있습니다.

* 타임아웃은 탈출이 아니다.

아동이 타임아웃 의자에 앉은 이후, 아동은 부모가 원래 아동에게 지시한 것을 완수해야 합니다. 만약 아동이 지시를 따르려 하지 않는다면, 아동은 다시 타임아웃으로 돌아가야 한다.

* 타임아웃은 특정 연령대에서 가장 잘 적용된다.

타임아웃은 2세에서 7세 사이의 연령의 아동에게 실시했을 때 가장 효과적입니다.

* 타임아웃은 짧게 실시할 것.

2세에서 7세 사이의 아동에게는 타임아웃이 3분 이상 지속될 필요가 없습니다. 하지만, 몇 초 동안의 조용한 시간 이후 타임아웃을 끝내는 것은 중요합니다. 이것은 아동이 안정되고 조용히 할 때, 타임아웃이 끝난다는 것을 빠르게 배울 수 있도록 합니다.

* 타임아웃은 지루해야 한다.

타임아웃은 아동이 관심을 가질 수 있는 것이 아무것도 없을 때 효과가 있습니다. 아동이 어떠한 재미를 느끼거나, 아동의 주의를 끌 수 있는 대상들을 타임아웃 공간에서 제거하고 아동에게 관심을 주는 것을 피해야 합니다.

* 타임아웃은 반드시 안전한 환경에서 실시해야 한다.

 아동이 닿을 수 있는 곳에 물건이 없는 공간을 마련해야 합니다. 타임아웃 의자가 안전한지를 점검합니다. 부모는 아동이 의자에 있는 것을 볼 수 있는 공간에 있어야 하지만, 눈맞춤을 해서는 안 됩니다.