

ومن الأمثلة علي ذلك أن الطفل قد يبكي أو يصرخ أو يصر علي تناول الأيس كريم قبل العشاء بسبب منعه من ذلك أما عند تعلمه لمهارة ضبط النفس سيعرف أن هناك عواقب لصراخه أو بكائه ومن الأفضل هو انتظار والصبر ومن الطريق التي تعزز هذه المهارة عند الطفل هي صرف انتباهه انشأط أخر عند إصراره عن فعل نشاط معين ،