

用奖励与表扬 诱使幼童戴口罩



医生执笔

王银达

国大医院
儿童发展中心
高级心理学家

郑淑敏

国大医院
儿童发展中心
心理学家

林琬绯 / 译

父母和孩子在家中做亲子活动时，包括小朋友喜欢的游戏、唱歌或者看卡通片时，也可间歇性戴上口罩。可以先从五秒钟的短时间开始，孩子如果好好戴上了口罩，记得适度表扬。之后继续游戏活动，间隔一段时间后再戴一下口罩五到十秒。父母除了口头上表扬，也可以给予小奖励，如在小休时间给小朋友一块小饼干，并且明确说饼干是为了表扬孩子之前愿意好好地戴上口罩。

“你今天戴口罩了哦，很好！赏你一块小饼干！”渐渐地，小朋友就不再需要依赖奖励也习惯戴上口罩了。

如果游戏过程中间歇性戴口罩的方法无效，家长可以不断尝试不断鼓励，或者安排一系列活动轮流进行。告诉小朋友，每玩一分钟，就得戴口罩一会儿，游戏才可以继续下去。不然就终止游戏。同样的，父母也得说到做到，为活动做好安排，孩子若真不愿意戴口罩就停止游戏，改而让孩子看书，或做孩子们比较不喜欢的活动。

要让孩子戴口罩，家长需要付出时间和耐心。尽可能增加这个过程的乐趣，以减少孩子对口罩的抗拒感。

策略及小贴士：

- 将戴口罩这事融入日常的“趣味”活动，让孩子慢慢习惯不抗拒。
- 所谓的趣味活动，应该好玩且对孩子有足够的吸引力，让他们乐意配合，戴上口罩。
- 父母不妨多用小奖励的方式激励孩子们戴口罩，避免过早停止奖励。谨记，唯有坚持一致，持久耐心，这方法才可能奏效。
- 也可尝试为孩子提供“先这么做”“才这么做”的图像。

第三阶段策略：与专家进行线上 / 视讯合作

如果上述方法尝试一段时间后孩子还是拒绝戴口罩，家长可能得向儿科医生或心理医生等专家求助了。一些孩子要习惯戴口罩，可能还需要一些专业援助。家长是专家的重要合作伙伴，寻求专业援助必须有家长的积极参与才能奏效。

其他考量

如果孩子因故而须到诊所看医生，或外出做其他必要活动，父母在无计可施的情况下，也许可以考虑将口罩系在孩子头上。小朋友在过程中也很可能哭闹，所以父母带着孩子外出时，最好是随身携带孩子们喜欢的玩具或其他物品以转移他的注意力，外出时间也尽可能缩短，事情一办完就尽速回家。（二之二）