

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

疫情下，在家时间多了，父母可能发现孩子更常顶嘴、行为上出现偏差等。该如何管教？对于年纪较大的孩子，如九岁、十岁，年幼时实行的“隔离冷静法”（Time-out）是否还管用？

「不是处罚，而是一种管教方式。隔离冷静法」



隔离冷静法

要如何有效实行？



心理学家
苏凯蒂

该如何实行才有效？

本报《活得好》请心理学家提供建议。

“隔离冷静法”是一种管教方式，而不是处罚。当孩子闹情绪或犯错时，看护者或家长可暂停孩子正在进行的活动，把他带到特定的角落，或借助道具，比如放置“冷静椅”（calm-down chair），规定孩子在限定时间内待着或坐着。

国大医院邱德拔—国立大学儿童医学院心理学家苏凯蒂接受《活得好》访问时说，如果使用得当，“隔离冷静法”仍适用于6到10岁的较年长孩子。

一些实行的指导方针，包括：

■ 让所有家庭成员明确知道，孩子做什么事后应实行“隔离冷静法”、实行时的规则。

■ 建议根据孩子的年纪决定时长，如八岁就实行八分钟、六岁就实行六分钟。

其他管教策略：

- 设定事情的界限，让孩子明确知道做错事的后果，并严格遵守。

- 父母或看护者应做好榜样，让孩子学习。

- 提供孩子选项，鼓励同理心。

- 若孩子做得好时，应给予赞美，以鼓励好的行为。

无论采用何种策略，重要的是看护者的方法要一致，以便让孩子学会理解成人对他们的期望。