



華人警訊服務中心 Chinese Community Policing Centre



地点和联系方式：

618 Quebec St. #203, Vancouver, BC
V6A 4E7
(2nd Floor within Chinatown Plaza)

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

如何运用【冷静时段】

【冷静时段】是远比惩罚要有效的手段。在冷静时段，你会和小孩到一个安静的地方（比如你可能本来会送他们去罚站的角落），冷静地评估他们的行为和情况，并试图理解小孩为什么会行为不端（比如他们可能是因为太饿了，太累了，或是太沮丧等）。这个过程可能很难把控，因为小孩一开始可能会生气而不情愿和你互动。如果这种情况发生，你可以先让小孩独处一会，但不要离他们太远。告诉他们当他们准备好要沟通时，你随时都在，但是在沟通前他们只能在安静的地方呆着。当他们表示愿意沟通，请你利用这个机会冷静地并设身处地地解释他们做错什么了，讲清为什么这样做是错的，还有怎样是最好的行为。

【冷静时段】的好处

在【冷静时段】中，由经过认真思考的讨论和鼓励，你可以在教导他们如何更合群的同时来加强你与孩子的关系。在积极的学习环境下，当父母、监护人承认孩子们的情绪并愿意去关心理解他们的行为时，孩子们会茁壮成长。



冷静时段

一个比令小孩“出局思过”更加科学有效地管教小孩的替代方式



情绪轮盘

有时，去准确指出他们在经历什么样的情绪是一件困难的事…

利用这个 Kaitlin Robbs 情绪轮盘，你可以从里到外作分析来帮助理解你孩子的或甚至你自己的情绪！

以惩罚来管教小孩的危害

大量的现行科学研究表明以惩罚手段来管教小孩—包括让小孩出局思过—恰恰与普遍认知相反，并不是管教小孩的有效手段。

这是因为这些惩罚会损害父母与小孩之间的关系，并且它们也不会激励小孩以后有更好的行为表现。另外，科学研究发现惩罚小孩会增加其在成长过程中发展出焦虑、对同伴咄咄逼人、甚至抑郁的可能性。

