



## 華人警訊服務中心 Chinese Community Policing Centre



### 地點和聯系方式：

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

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

### 如何運用【冷靜時段】

【冷靜時段】是遠比懲罰更有效的手段。在冷靜時段，你會和小孩到一個安靜的地方（比如你可能本來會送他們去罰站的角落），冷靜地評估他們的行為和情況，並試圖理解小孩為什麼會行為不端（比如他們可能是因為太餓了，太累了，或是太沮喪等）。這個過程可能很難把控，因為小孩一開始可能會生氣而不情願和你互動。如果這種情況發生，你可以先讓小孩獨處一會，但不要離他們太遠。告訴他們當他們準備好要溝通時，你隨時都在，但是在溝通前他們隻能在安靜的地方呆著。當他們表示願意溝通，請你利用這個機會冷靜地並設身處地地解釋他們做錯什麼了，講清為什麼這樣做是錯的，還有怎樣是最好的行為。

### 【冷靜時段】的好處

在【冷靜時段】中，由經過認真思考的討論和鼓勵，你可以在教導他們如何更合群的同時來加強你與孩子的關係。在積極的學習環境下，當父母、監護人承認孩子們的情緒並願意去關心理解他們的行為時，孩子們會茁壯成長。



# 冷靜 時段

一個比令小孩“出局思過”更加  
科學有效地管教小孩的替代方式



