

## 心藏筆露：放下牢騷 立地成「罰」

「你可唔可以坐定定□度食飯啊？你再郁身郁勢，我就□藤條出□□講□咁多次都係咁，真係好勞氣！」陳太幾乎每天都會重複這番話，更因為子女的行為問題而影響情緒。

以上的情況是否耳熟能詳？相信很多家長也像陳太一樣有以上的經歷，面對小朋友的行為問題束手無策，一邊動氣，一邊亦煩惱如何管教小朋友。當然，體罰會對小朋友構成心理影響，所以「□藤條」是萬萬不可，但我們又如何能夠令小朋友學懂不良行為的後果及減少問題行為呢？

從行為治療的角度看，行為會因為獎勵而增加，亦會因為懲罰而減少，所以怎樣「罰」才是問題關鍵所在，而「暫停隔離法 (time-out)」便是其中一個好方法。

家長可以先在家中設立一個「冷靜區」，它可以是家中的一角或是一個座位。當小朋友發脾氣或有其他行為問題出現的時候，家長先要沉得住氣，指令小朋友暫停不當的行為，並把他帶到「冷靜區」，要求他逗留五至十分鐘並把情緒穩定下來。此時，家長嚴肅的態度、安靜的環境往往已經足夠令小朋友感到害怕。當小朋友冷靜情緒後，家長可給予鼓勵，這樣不但只是用「冷靜區」去懲罰了他的行為問題，亦同時獎勵了他控制情緒的能力。

執行「暫停隔離法」時有以下幾個注意事項：一、家長要心平氣和；二、「冷靜區」是一個安靜的地方，家長要和小朋友在一起，而不是只把小朋友單獨關在房間內；三、要持之以恆和貫徹始終，切忌父母二人做法不一致。

陳太開始嘗試在家中使用「暫停隔離法」教育孩子，久而久之，小朋友的行為問題慢慢有改善，陳太亦不用再經常為管教子女而動氣了。

隔周二刊出

撰文：青山醫院精神健康學院劉育成醫生

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-01-22)



## 放下牢騷 立地成「罰」

「你可唔可以坐定定喺度食飯啊？你再郁身郁勢，我就擺藤條出嚟！講咗咁多次都係咁，真係好勞氣！」陳太幾乎每天都會重複這番話，更因為子女的行為問題而影響情緒。

以上的情況是否耳熟能詳？相信很多家長也像陳太一樣有以上的經歷，面對小朋友的行為問題束手無策，一邊動氣，一邊亦煩惱如何管教小朋友。當然，體罰會對小朋友構成心理影響，所以「擺藤條」是萬萬不可，但我們又如何能夠令小朋友學懂不良行為的後果及減少問題行為呢？

從行為治療的角度看，行為會因為獎勵而增加，亦會因為懲罰而減少，所以怎樣「罰」才是問題關鍵所在，而「暫停隔離法 (time-out)」便是其中一個好方法。

家長可以先在家中設立一個「冷靜區」，它可以是家中的一角或是一個座位。當小朋友發脾氣或有其他行為問題出現的時候，家長先要沉得住氣，指令小朋友暫停不當的行為，並把他帶到「冷靜區」，要求他逗留五至十分鐘並把情緒穩定下來。此時，家長嚴肅的態度、安靜的環境往往已經足夠令小朋友感到害怕。當小朋友冷靜情緒後，家長可給予鼓勵，這樣不但只是用「冷靜區」去懲罰了他的行為問題，亦同時獎勵了他控制情緒的能力。

執行「暫停隔離法」時有以下幾個注意事項：一、家長要心平氣和；二、「冷靜區」是一個安靜的地方，家長要和小朋友在一起，而不是只把小朋友單獨關在房間內；三、要持之以恆和貫徹始終，切忌父母二人做法不一致。

陳太開始嘗試在家中使用「暫停隔離法」教育孩子，久而久之，小朋友的行為問題慢慢有改善，陳太亦不用再經常為管教子女而動氣了。

撰文：青山醫院精神健康學院  
劉育成醫生