

建議運用獨處的方法

1. 在孩子(或家長)失控前, 盡早使用獨處的方法應對會較為有效。
2. 家長應合理地向孩子使用獨處的懲罰, 不宜太久(通過一年使用一至兩次)。
3. 你應有在家庭規則上建立清晰的協議, 確保孩子明白什麼行為將會導致接受獨處的懲罰。
4. 試著在對孩子使用獨處的懲罰前, 對他們的錯誤行為先給一個明確的警告。
5. 家長要知道學習一樣新的東西是需要時間。明白這一點的家長比那些要求孩子立刻改變的做得更好。
6. 一旦孩子因獨處而開始冷靜或安靜下來, 父母可“宣布勝利”, 並幫助孩子恢復正常活動, 包括對孩子可恢復自我控制表示讚賞。
7. 家長如可在“放手”事件之後, 拿出時間重新與獨處後的孩子以正面積極的方式建立關係, 對事情會很有幫助。
8. 家長應有計劃地保持鎮靜和控制情緒, 從而對自己的孩子以身作則, 並避免因失去自我控制而造成的後