



愛與規範不衝突～兒童的行為管理

(一) 行為塑造之基本原則

- (1) 出現某行為→得到好的結果(正增強物)→增加某行為出現的機率。
例如：寫完功課，就可以玩玩具。正增強物為：玩玩具。正增強是效果最好的方式。
- (2) 移除厭惡的刺激→期望的行為便會增加。該厭惡刺激便是負增強。
例如：孩子不喜歡的同學不在身邊，表現比較就好，可以暫時先換座位；負增強物為不喜歡的同學。孩子不把功課寫完就不能加入其他小朋友的遊戲，於是孩子就趕緊把功課寫完；負增強物為不能加入遊戲。
- (3) 處罰時要注意的地方：
 - A. 在處罰前要說清楚原因。
 - B. 處罰的方式務必是可以達到效果與目的才實行。
例如：處罰他不能看電視，只能待在房間，而這房間內務必收拾乾淨，沒有東西可以玩，讓他覺得待在房間內是無聊。
 - C. 避免嚴厲體罰，以免造成成人時期罹患精神疾病。確定實施多種正增強策略皆無效或不足才可使用。可以罰站、扣行為治療點數、取消一些權利或罰做家事來處罰，罰站時間依照年紀，五歲就罰五分鐘。

(二) 衝動的處理策略

- (1) 安排契合兒童能力的活動：
→不要讓孩子做超過自己能力的事情，容易引發衝動的行為。
- (2) 避免會引發兒童不當行為的狀況：
→明知道孩子容易在何種情境下出現問題，就應盡量避免。
- (3) 使用清楚、明確、易瞭解的紀律規則，並確認孩子都能瞭解。
- (4) 幫助孩子建立有規律的生活作息：
→規律的生活作息會讓孩子清楚知道什麼時候該做什麼事，減少衝動行為的發生。
- (5) 提醒孩子：停 → 想 → 做
→在做衝動的行為時，要先停下來想想，再決定要做什麼？
- (6) 和孩子一起討論訂定行為的準則與獎賞標準。
- (7) 孩子唐突的行為若不影響其他孩子的學習，可以忽略；若行為已干擾活動的進行，則必須中斷孩子的唐突行為。

(三) 行為管理技巧

- (1) 給指令
 - A. 一次只給一個指令，指令宜簡短、清楚、明確、步驟化。
 - B. 確定孩子是否已經留意到你的指令，必要時，請孩子重複你的指令。
 - C. 下指令時，不要夾雜自己的情緒或是翻舊帳，這樣會讓孩子很混淆。
- (2) 設定規則的技巧：
 - A. 一次只處理少數幾個問題行為。
 - B. 規則宜簡潔、清楚、明確、易理解。
 - C. 確定孩子瞭解違規的後果。
 - D. 宜即時有效、持之以恆的執行所設定的規則。
→ 如果孩子馬上變很乖，要清楚地告訴他只有一次機會，待會再犯就算馬上變很乖也沒用，父母一定要堅持自己的原則。
 - E. 必要時，提醒孩子把規則張貼在明顯的地方。



- (3) 預防措施：擔心孩子再犯或忘記時應該怎麼辦？
- A. 讓孩子瞭解你的期待 → 要說出來讓他知道
 - B. 預期可能出現的不當行為 → 例如:知道 he 會受某個地方吸引，就不要在那逗留。
 - C. 教孩子表現好行所需的技巧 → 不要只教他什麼不能做
 - D. 必要時，控制環境以減少不當行為 → 例如:知道長輩在時,孩子會找他們當靠山,就不要在長輩面前教孩子。
- (4) 暫時隔離法：
- A. 及早辨識孩子是否過度亢奮，並提醒他幾次。
 - B. 如果無法冷靜下來就時暫時隔離，讓孩子冷靜下來。
- (5) 過度糾正：
- A. 讓孩子回到發生不當行為現場。
 - B. 反覆練習，確定孩子已經學會適當的行為，甚至感到不耐煩。
- (6) 區辨給孩子的注意力：
- A. 任何成人的注意力對孩子而言都是很強的增強物,孩子有可能因為要得到大人的注意而出現好或不好的行為。
 - B. 只注意那些具破壞性及可能帶來不良後果的不當行為,忽略持續吸引你的注意力的無害行為。
 - C. 多注意好行為，可以增強孩子繼續保持。
- (7) 特別相處的時光：
- A. 在適當環境下與孩子相處的時光。(約會不是約談)
 - B. 在這特別的時間，不管教孩子，而是讓孩子自在成為他自己。
 - C. 孩子可以自由選擇他喜愛的活動。
 - D. 大人需先確認環境的安全與不受打擾。
- (8) 代幣制：
- A. 和孩子計畫代幣制度的確實步驟。
 - B. 確認孩子瞭解：
 - a. 代幣是什麼？貼紙、印章
 - b. 哪些是好行為？
 - c. 什麼時候可以換取這代幣？
→ 多久結算一次？兌換的時間不能太長，不然會失去效益。
 - C. 先從少數的目標行為開始。
 - D. 確認在這計畫裡孩子有能力換取到代幣。
 - E. 獎勵需要很多種類，以免久了後孩子疲乏。社會性增強，如父母老師的稱讚也很重要。且引導孩子自我增強，如：功課寫完了你自己也覺得自己很棒吧!
 - F. 一開始每次有好行為都有增強，好習慣建立數個月後，改成間歇性增強：如 1-4-2-5-3 表示自上次增強後，接著出現 4 次好行為才會被增強，然後連續出現 2 次好行為又增強，然後 5 次才會被增強，然後 3 次才會被增強。間歇性增強可以讓好行為比較不會被消除。
- (9) 家人一致的管教態度很重要，有穩定的夫妻關係，孩子才有好行為。可由醫師轉介尋求醫院社工師的協助來增進夫妻的溝通與協同管教。

