

改善行為的六大步驟

臺北榮民總醫院 復健醫學部 臨床心理師

鄭玲宜、莊雅琴、施雅羚

1. 建立榮譽感，養成遵從指令的行為。

- 避免只有在親子衝突的火線上教導。日常作息中安排固定時間親子互動，讚許其正向的行為。
期間不詢問問題也不給指令。在其不規矩的時候，結束遊戲，直到他可以好好玩才繼續。
- 讚美孩子遵從指令的行為。
讓其幫忙可勝任的小事（幫媽媽拿毛巾、拿筷子等），每做到一次，就讚美他聽話、幫忙的行為。不聽話時，暫時先跳過去不處理。

NOTE

- > 在其聽話、正在做事時，避免過多指示或問題，反而會讓其分心。
- > 別吝於讚美，趁著孩子表現好的時機，給予關注和鼓勵。

2. 給予有效的指令。

- 不要一次給太多指令。
- 給指令時，要認真堅持的「告知」。為避免有不做或討論的空間，勿以請求或詢問的方式下指令(如「你幫媽媽去拿開水好不好？」)。
- 減少讓孩子分心的刺激，與孩子眼神接觸、確認其專心聽，必要時讓孩子複述你的話，確認其理解。

3. 教導孩子不打斷你做事。

- 告訴孩子你在忙的時候他可以做哪些他覺得有趣的事。
- 告訴他你正在忙，請他不要打擾你。
- 每隔一段時間讚美他沒有打擾你，並再次提醒其等待。逐漸拉長讚美他的間距，最終感謝他讓你完成手邊的事，並給予鼓勵。

4. 建立代幣制度。

- 列工作清單，包括他可勝任的事，及本來應做、但常不做的行為。
- 決定每項工作值幾點，將目標視覺化（可用文字或以獎勵的照片象徵），集點的過程也要明顯可見(看不到的點數對一些孩子而言就不存在)。

NOTE

- > 額外以點數獎勵良好的工作態度（愉快又迅速地完成）。不斷被提醒才做，就沒有點數加分。

5. 學習建設性的處罰。

- 不要處罰孩子發展階段做不到的事、大人從未教過的事，要先教導到精熟的行為再決定獎懲。
- 不要小錯大罰，孩子會累積怒氣或恐懼；也不要大錯小罰，孩子會學會僥倖。
- 控制獎勵與懲罰比例 3：1。

- 扣點：「我數到三，如果你還不做，就會扣 X 點」。被扣的點數要合理，不要扣太多而降低表現動機。
- 暫停隔離法：用以處理較嚴重的行為問題。執行時語氣要堅定、中性，讓孩子坐在椅子上安靜一段時間。不要爭辯、不要和其說話。若難以配合，至少待其安靜三十秒才走向他。先預告逕行離座的處罰，處罰可扣每天可賺點數的五分之一，但不要罰點數超過兩次。

6. 學習在公共場合處理孩子的問題。

- 先訂立行為契約，包含清楚的獎勵和處罰原則。
- 安排孩子有事做（帶其喜歡的玩具、安排一件事或任務給孩子）。
- 說到做到。不要打破契約，否則將來契約就會無效。

☺ 貼心小提醒

> 讚美的比重需優於處罰！

> 介入時宜保持心平氣和，讓孩子知道你不喜歡的是問題行為，而非他本身。

> 要求準則要一致且明確，時常給予立即的回饋，並清楚告知獎勵或處罰的原因，讓孩子了解他人對自己行為的期待。

> 紀錄對孩子的行為觀察和介入結果，一方面評估孩子的進步程度，另一方面在執行過程遇到問題時，可據之與老師或治療師討論療育方向。參考表格如下：

目標行為：難以等待，常打斷他人的活動。				
時間	地點	人	事件	大人反應/處理結果
6/14 上課 中	教室	小明、老師	小明上課急於回答問題，常打斷老師說話	老師忽略其問題，轉問其他同學。小明會逕自回答，越說越大聲。
6/15 放學 回家	車子 上	小明、媽媽	媽媽在開車，小明要媽媽看自己的作品。	媽媽請其等一下，下個紅燈車子停下時再看。小明等待下個紅燈。

參考文獻

1. 不聽話的孩子:臨床衡鑑與親職訓練手冊。Russell A. Barkley。心理出版社，台北。
2. 過動兒父母完全指導手冊。Russell A. Barkley。遠流出版公司，台北。
3. 孩子的挑戰。Rudolf Dreikurs & Vicki Soltz。書泉出版社，台北。
4. 我家孩子教養好。Sal Severe。天下文化出版社，台北。