

特殊兒童的行為改變方法守則

一、預防勝於治療

- ()安全、溫馨的環境或房間：讓他感到被接納、被愛、尊重，他可以不用“非常”手段引人注意；足夠的空間及少噪音，有助他情緒穩定
- ()環境控制：桌椅的排列(流暢的阻礙)，座位的安排(如靠近老師、離開干擾源)，可使孩子專心學習，少分心
- ()留意孩子的生理不適或生理轉變狀態
- ()使用合於他能力及吸引他的玩具教材：能專注並快樂的學習會減少問題行為
- ()使用創意、有趣的教法
- ()讓他忙碌有事幹：有事做、有東西玩、不無聊、就少作怪
- ()規律的作息：規律的作息使他知所預期，知所行動，“變動”讓人毛躁、慌亂、過度興奮
- ()預告作息的改變：對固著性強的孩子，生活上的大小改變，要儘早預告，不時提醒，使其對變動有心理準備
- ()和他談心：讓孩子知道我們的喜怒哀樂，和他有心靈上的溝通、夠默契、配合度也高，別以為他什麼都不懂，記住：「把他當人看，他就會表現像個人」
- ()指令要清楚、堅定：對於太長的指令，孩子容易抓不到重點或聽了第一個忘了第二個。“西西唸”只有浪費口水、力氣。堅定的語氣明白的告訴孩子“耍賴沒有用”
- ()多外出：帶不出去結果是“不常出去”，每天除了家就是學校，沒第三個去處，難怪會鬱悶、生氣
- ()多運動：多運動，發洩多餘體力，除了有益身體健康，也可以減少自我刺激、自慰等行為發生

二、行為的增強

找出他的好行為，加強他的好行為

他的好行為有：(列出清單)

想一想，有沒有在固定的情況下發生？

可使用的�方法？

- ()口頭的讚美，內心真正的欣賞他：口頭的讚美是最方便的增強方式，多讚美，但切忌濫用。讚美要表達出讚美者的真心，而且要針對特定的行為來讚美他。汨濫的行為不值錢。針對特定行為來讚美，孩子才

知什麼是合適的。(知道努力方向)

- () 多使用非語言的方式來表達你的讚賞。(例如：擁抱、輕拍)
- () 用喜歡的東西(例如：食物、車車)來**增強他的行為**：要避免餓足，種類要多變化，不要一次給太多，吃飽了完膩了，就不再是增強物
- () 用喜歡的活動，來增強他的行為
- () 代幣制：選擇幾項待改進的行為，以正面的語氣敘述(如：準時睡覺)，配合孩子喜愛的事物(如以上所列的增強物)以及點數的方式，來換取喜愛的獎勵。代幣的兌換可以從一開始的一天一次，一天二次到一星期一次或兩次。注意：代幣制的使用要小心養成孩子事事講條件的習慣，因此當不當行為改善後也要漸漸消退。

想一想，還有其他的好方法嗎？

三、不當行為的處理/消弱

找出他不好的行為，試圖消除、減弱它

去探索問題行為的前因後果，及發生的詳細狀況

他不好的行為有：

想一想，有沒有固定發生的情況？

引發的因素？他發脾氣或行為的方式？

最後你如何處理？他的反應？

可使用的**方法**：

() 教他適當的表達方式

- 1、引導他或教他表達需求
- 2、當他也不能明白找出原因，要與他一起找出他的真正的感覺與需求
- 3、和他一起澄清並辨認常見的幾種情緒。使用問句來澄清。

如：生理引起的情緒：累、悶、不舒服、煩躁……

環境或活動引起的情緒：無聊、太過興奮、占有慾望、討厭某個刺激、害怕、不安全感、不能掌握引起的無能感、挫折感

與人互動中引起的情緒：不被滿足、被拒絕、不被了解

當然，以上的情境會互相交雜，形成複雜的情緒。有時，當情緒一下子太強烈或太多，或孩子經驗不足，也會使孩子不知所措。此時，他會以不適合的方式表達：生氣、憤怒、大哭、破壞等。

- 4、和他一起找出解決情緒的有效方法

如：無聊的感覺→→找有趣的事做會好一點嗎？

累了→→休息會好一點嗎？

占有慾望→→轉移注意或忍耐或被傾聽會好一點嗎？

★孩子多以最便捷有效的方式表達他的需要，對某些孩子來講“哭鬧”可能比“說出”自己的需要更便捷。教孩子適當表達方式，如：用手指圖片或拉照顧者的手。

★切忌，當孩子用新的方式表達時一定要“有所回應”，當孩子用不適當的老方法表達時，則不予理會。

()教他等待

★因為大人無法隨叫隨到，即刻滿足孩子的所有需求，所以，我們要教孩子學會等待。先從教孩子等待二、三秒時間開始，到最後等待一分鐘、二分鐘…等待的結果一定要有所回應。

()教他替代行為／提供類似刺激

★提供類似刺激或替代行為，如：以握手代替抓人衣服，以拍打溝通器代替打人，以坐搖椅代替身體晃動，以聽隨身聽代替敲／挖耳朵

()讓他知道你的感覺

★“好痛”往往可以止住孩子的攻擊，因為他不同於慣常聽到的“不可以！”或吼叫

()忽視法的運用

★對於尋求注意力的行為，必須故意忽視，但當問題行為不再時，必須即刻稱讚其好行為

()無聲勝有聲

★對某些孩子，得到的喝斥或勸說太多時，會麻痺沒感覺，你必學會把臉拉下，以面部警示孩子。

()告訴他可以做什麼

★我們常吼叫“不可以”，孩子卻不知道什麼是他可以做的事。叫他不可以打人、不如叫他把手放在口袋；叫他不要亂跑，不如叫他把腳放在xx地方。

()該堅持的就要堅持

★態度堅持，讓孩子知道無法逃避，耍賴無用。並且每一次的態度都一致，孩子就不會心存僥倖。

()誇別的孩子好的行為

★孩子彼此模仿比教的有效，且快速。誇別的孩子有時反而省力有效。

()日常生活的事(如吃飯、刷牙)及常出沒的地方(如廁所)不要用來處罰

★以刷牙處罰小孩咬人，亂咬東西的行為，可能導致孩子不願開口讓人

幫忙刷牙；以關廁所來處罰不良行為，可能導致孩子不敢進廁所；以吃某樣東西(孩子不敢吃的菜)為處罰，可能導致孩子更不喜歡那道菜。

(改編自周淑緞的“行為改變技術用於特殊兒童”)