

解構情緒行為問題


「應該怎麼辦？」— 不願午睡的小美

小美是一個三歲的小女孩。從某一天開始，小美拒絕午睡，不管媽媽怎樣要求她，她都不肯合作以及大發脾氣，口裡嚷著「不要」，又用手拉著門框不肯進睡房，反抗到底。有時候，即使進了睡房，她仍堅持不肯合上眼睛入睡。媽媽大惑不解，不明白何以小美不願意午睡。

問題行為與行為改良法

小美的行為問題或許只是冰山一角，一般孩子的不當行為會令家長頭痛不已，患有自閉症或其他特殊學習需要的孩子出現行為問題就更令家長困擾。家長一方面難以理解孩子問題行為的成因，另一方面又不懂如何處理。如果這些都是困擾你的問題，以下介紹的行為改良法或許對你有幫助。

行為改良法是具研究實證支持的行為管理策略，引導成人有系統地找出促成兒童問題行為的原因，然後利用心理學的學習理論和技巧改善問題。孩子的問題行為都有其「功用」，可能是為了獲得一些好的、喜悅的、渴求的物件或感覺，或是讓他們逃避一些不好的、不快的、不喜歡的物件或



感覺。如孩子的行為問題不再為他們帶來期望所達到的「功用」，行為問題就會消滅。行為改良法正正針對這些「功用」，透過以下三個步驟去處理問題行為：行為記錄、行為分析和行為介入。

行為記錄

有系統、仔細而且準確的行為記錄，能讓家長明白孩子問題行為背後的動機和「功用」。開始記錄前，家長要先確認目標問題行為，每次記錄應只針對一項行為問題，如：「拒絕午睡」、「說髒話」、「搶弟弟玩具」等，然後，我們可以使用「ABC記錄表」去作記錄。

「ABC記錄表」中，A代表前因[Antecedent]，即引起問題行為的事件，當中包括時間、地點、出現問題行為前發生的事情、當時的環境等等。B代表行為[Behaviour]，即問題行為本身，包括孩子怎樣展現該問題行為。C代表結果[Consequences]，是指問題行為所導致的後果，即其他人如何回應孩子的行為，以及問題行為出現後環境的改變。

家長應持續記錄一段時期，如一至兩星期。仔細而持續的記錄能為家長提供有用資料，以便再用文首提到有關小美不肯午睡的問題行為作例子，準確地分析孩子的問題行為。如果只憑單一事件的記錄作分析，會令分析結果有所偏差。

冊

小美的行為記錄表 (觀察者：媽媽)

日期：2014年1月6日至2014年1月26日

日期	時間	地點	前因		問題行為	結果
			當時的環境	引發問題行為的事件		
6/1/2014	3:00pm	家中	電視正在播放卡通片	剛和弟弟玩玩具車	拒絕午睡，口說「唔去」，並和媽媽拉扯	[他人的回應/環境的改變] 媽媽最初堅持要她午睡，後來允許她不午睡
7/1/2014	4:00pm	家中	弟弟在獨自看電視和玩玩具	沒有特別	拒絕午睡，在睡房門外哭鬧	媽媽讓她再玩一會兒玩具，安排她稍後再去睡
8/1/2014	3:15pm	家中	安靜，沒有開電視	剛在地上砌LEGO	拒絕午睡，手拉著門框拒絕進房，進房後不肯合上眼	媽媽最初堅持要她午睡，她進房後不肯合上眼睛入睡，最後媽媽允許她不午睡

「ABC記錄表」示例



行為分析

完成記錄後，家長便可以從資料中分析孩子出現問題行為的原因。留意發生問題行為時各項共通之處，從而總結出問題行為的發生模式。以小美的情況為例，每當她正在玩耍或見到弟弟玩耍，然後被要求午睡時，她便會因自己的活動被打斷，或因渴望玩耍而拒絕午睡。而小美母親多次在小美發脾氣拒絕午睡後容許她繼續玩耍而不用午睡，是令這行為問題持續的原因之一。

不同孩子縱使有相同的問題行為，其原因都可以有所不同。例如，一位孩子可能以亂拋玩具這個問題行為去吸引並得到成人的注意，另一位孩子則以這行為去逃避洗澡。家長需仔細分析行為記錄，確立孩子行為問題的成因。

行為介入

當家長掌握了孩子的問題行為成因後，下一步便可以計劃介入方法以改善問題。家長應留意，介入時除了以減少行為問題出現作目標以外，同時亦應引導孩子以良好行為來取代問題行為。因此，家長除了需要清楚確立目標問題行為，同時亦需辨別出良好的替代行為。

行為介入可從兩方面入手：前因控制(Antecedent control)和結果控制(Consequences control)。前因控制是指通過調節環境，防止問題行為的出現。以小美的情況為例，

專題

前因控制包括預早告訴小美午睡的時間，讓她有心理準備，避免打亂她的活動程序而令其情緒不穩。家長亦可安排弟弟與小美於同一時間午睡，避免小美因見到弟弟玩耍而拒絕午睡。

結果控制則是通過控制對孩子的行為所帶來的結果，減少問題行為及鼓勵良好的替代行為。上文提及，孩子通過問題行為而達至某些「功用」，要減少問題行為，就要讓這些行為失去其功用。家長可以刻意忽視孩子的問題行為，避免因孩子的问题行為而滿足他們的需要。例如小美大吵大鬧時，家長應先刻意忽視她，同時關掉電視以及收起玩具，待她冷靜下來後，再去要求她睡覺。實行初期，孩子的问题行為可能會加劇，家長宜忍耐、堅持。一段時間過後，孩子會發現問題行為失去功用，未能滿足他們的需要，問題行為便會減少出現。家長亦應避免使用打罵的方法去處理孩子的问题行為，因為打罵的方式會刺激孩子的情緒，使他們變得更激動，家長更難以處理其行為問題。

另一方面，家長要教導孩子以替代行為去表達自己的訴求。續以小美為例，家長在她發脾氣之先，可按孩子的能力，教導他使用合適的方法去表達其意願，如說出「媽媽，我想多玩一會兒」或以圖卡表達。當孩子能以替代行為表達，不再發脾氣時，家長應即時讚賞孩子用了合適的方式表達，並按實際情況，酌情給她多玩一至兩分鐘。

理解孩子，一步步向前進

孩子出現問題行為，往往會激起家長的負面情緒，但家長可提醒自己，孩子的行為總帶著一些「功用」以及反映他們的內心訴求，若能理解行為背後的原因，就能引領家長找到處理孩子問題行為的出路。

孩子的問題行為往往不只一項，家長宜循「小步子」方式，開始時以行為改良法先處理一至兩項問題行為，不要一次過處理多項問題行為。先由簡單、容易成功的項目開始，為孩子和自己帶來成功經驗，一起打打氣，一步步繼續進步下去。當然，如孩子的行為問題過於嚴重，或運用行為分析法時不得要領時，家長宜向社工或心理學家求助，深入掌握行為分析法後，再嘗試在生活中實踐出來。

