



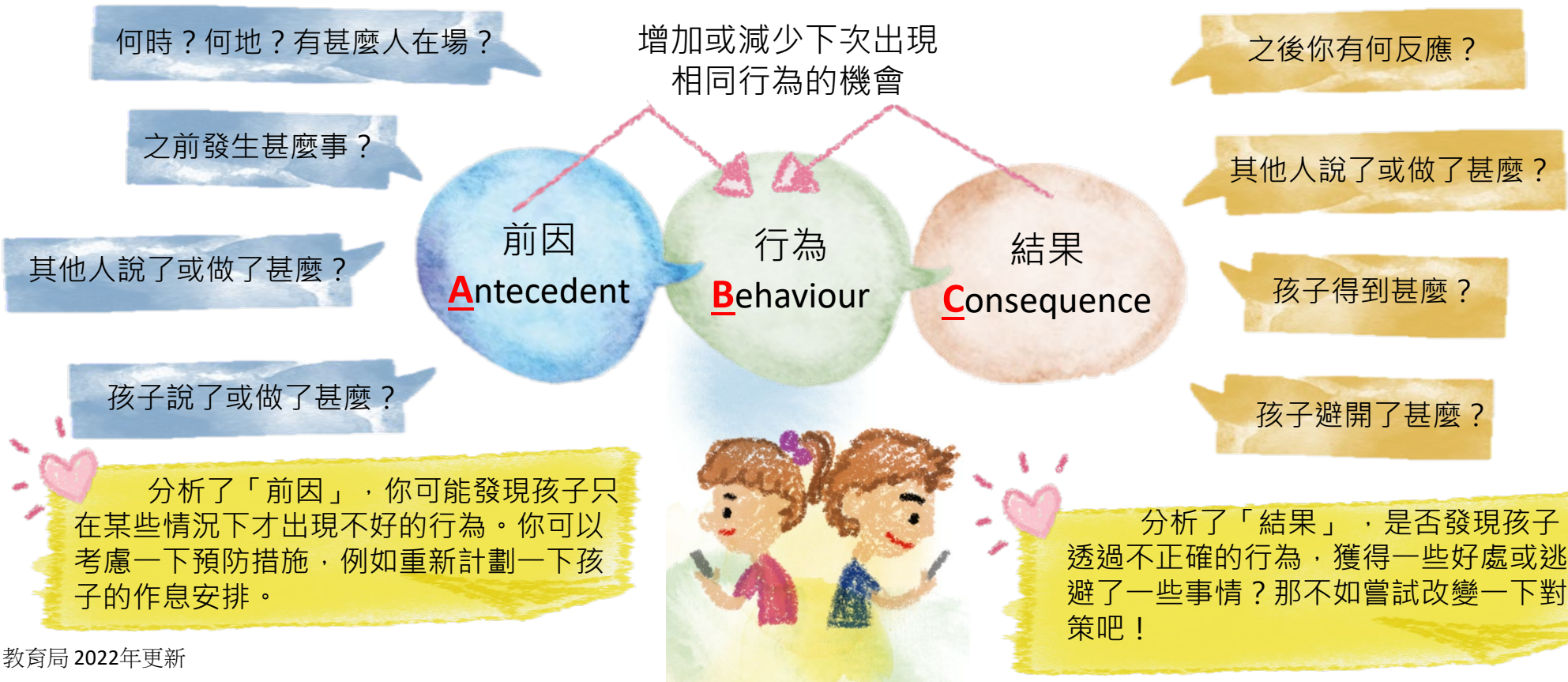
ABC

行為分析法 管教孩子有辦法



每逢學校長假期，多了溫馨的親子時間，也增加了要管理孩子行為的機會。假如孩子不聽勸告，一次又一次重複某些不理想的行為，家長覺得苦惱是人之常情。以下的「ABC行為分析法」，旨在透過仔細的觀察、記錄和檢視，分析問題行為的前因後果，從而找對方法預防及停止孩子的不適當行為，並培養好習慣。

行為介入可從兩方面著手：**從前因著手**和**從結果著手**。前者是指通過調節環境，預防問題行為再發生；後者是指通過改變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。



有AD/HD的孩子自控能力較弱，對電玩遊戲更是難以抗拒。孩子花在電玩遊戲的時間過長，常常會引起親子衝突。以下我們會講解如何利用「ABC行為分析法」去協助孩子管理玩遊戲機的時間：

個案分析：

小美已經玩了半天的電腦遊戲，明天要交的功課還是原封不動的放在書包內。媽媽看不過眼，便要求小美立即停止「打機」，及開始做功課，小美堅持要多玩半小時才肯做功課，並大叫大嚷發脾氣，把房門「呬」的一聲大力關上，媽媽無可奈何地讓他繼續玩。



ABC

前因
Antecedent

媽媽要小美停止「打機」及立刻去做功課

行為
Behaviour

小美大叫大嚷的發脾氣，把房門「呬」的一聲大力關上

結果
Consequence

小美繼續玩電腦遊戲

第一招 從前因著手

1

約法三章

父母宜盡早訂立使用電腦的規則，與子女商討規則細節，並一起遵守使用電腦和智能電話的家庭規則，不時與子女溝通和檢視規則，以適應不斷變化的情況。

制訂守則時宜注意：

- ✓ 守則的數目要適量
- ✓ 合理及容易跟從
- ✓ 能夠實際執行
- ✓ 用正面的字眼

家長可以在電腦上安裝「電腦限時器」等軟件，及自己保管開鎖密碼，協助孩子遵守使用電腦的時間。

用電腦守則

- 電腦放客廳
- 睡前兩小時停止使用電腦
- 每日屏幕時間不多於一小時（包括電視、電腦、手機等）
- 先完成當天的功課和溫習，才能使用電腦
- 如不遵守規則，兩天不能玩電腦遊戲

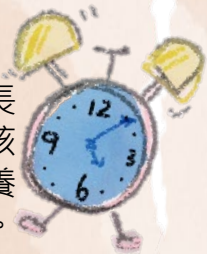


白紙黑字寫出來，貼在當眼處

第一招 從前因著手

2 給予有效提示

- ✓ 有AD/HD的孩子工作記憶較弱，而且缺乏時間觀念，家長可在電腦旁放置計時器，讓孩子自行開始或停止，藉以培養孩子的時間觀念或守時習慣。



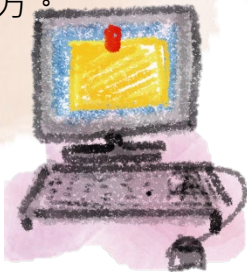
- ✓ 家長可嘗試在關機前5分鐘作溫馨提示，讓孩子有心理準備，自律的可能性會更大。
(*注意聲線及身體語言)

還有五分鐘便要關機了。

- ✓ 當孩子全神貫注地打機，不能清楚接收家長的訊息。家長可以走近孩子身旁，叫喚孩子的名字，來取得眼神接觸。

- ✓ 把視覺提示貼在當眼地方。

每天完成功課
才用電腦



3 令孩子的時間變得充實

- ✓ 有AD/HD的孩子的時間觀念較弱，令生活難有規律的習慣。家長可與孩子訂立一個大家都同意的作息時間表 (例子見本資源 第5及6頁)，貼在當眼位置讓孩子跟着做，例如安排孩子每日固定時間做功課和休息。家長宜以身作則，為孩子建立好榜樣，並教育他們在使用電子產品方面養成良好的習慣，令孩子在身心方面能夠健康、快樂地成長。
- ✓ 利用孩子對電腦的興趣，鼓勵他把電腦知識活用於生活中，例如為家人製作日用品清單並進行網購。
- ✓ 讓孩子認識有趣的康體活動，協助孩子發展在打機以外的興趣。
- ✓ 訂立親子時間，增加與孩子溝通和親密感。



4 互相溝通 有商有量

- ✓ 家長宜認識遊戲內容，為孩子提供指引，並鼓勵孩子選擇益智的電子遊戲，不少電子遊戲能培養孩子的創意、解難能力及時間管理技巧。



- ✓ 孩子是自己一人打機，還是連群結隊？家長宜留意孩子在遊戲中的社交活動，提醒他們避免多人上線模式的遊戲。
- ✓ 我們需要與子女建立開放和積極的溝通方式，討論如何適當地使用電腦。

第二招 從結果著手

1 鼓勵良好行為



你答應了玩20分鐘遊戲機，你現在能夠自動自覺關機開始做功課，我好欣賞你這麼自律！

- ✓ 多用**口頭描述**孩子值得讚賞的行為，讓孩子知道自己做了什麼行為而得到讚賞。
- ✓ 若孩子未能成功做到，仍可**稱讚**他願意嘗試和**鼓勵**他繼續努力。
- ✓ 運用**身體語言**表達讚賞，如微笑、輕拍孩子肩膀等**身體語言**表達對孩子的讚賞。



2 減少不恰當的行為

給予合理後果

- ✓ 當子女不適當使用電腦時，我們需堅定地執使用電腦的協議去糾正他們。持續不斷的批評，往往會加劇負面情緒和令衝突升級，所以是要盡量避免。當孩子不遵守協議，**可給予配合當時情況的後果**，使用剝奪權利的方法處理孩子的行為，例如：削減遊戲的時間。
- ✓ 給予後果前，可**預先提醒**孩子/**指出選擇**，例如：「如果你選擇繼續打機，即是你遵守協定，選擇未來兩日不再打機」。

安排冷靜時段

- ✓ 若孩子在過程中出現情緒行為，可安排冷靜時段讓孩子**冷靜**下來。



親職小貼士

- ❖ 與孩子建立良好關係，能令管教孩子變得更容易。
- ❖ 在日常生活中，可多與孩子溝通，**留意孩子的興趣及喜好**，讓他感受到你的**關心**。
- ❖ 安排**高質素的親子時間**，專注陪伴孩子，如一起下棋、玩遊戲，**創造共同回憶**，陪伴孩子快樂地成長。



我的時間表

	時間	活動	完成後	<input checked="" type="checkbox"/>
1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
5.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	

我的時間表

	時間	活動	完成後	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
8.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
9.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
10.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	