



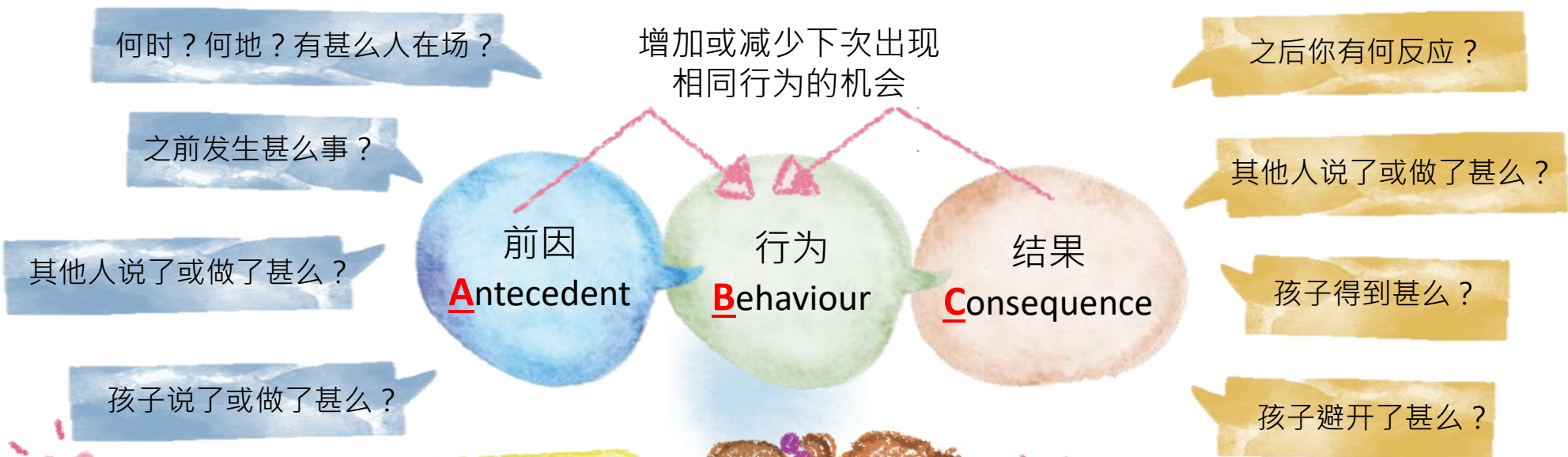
ABC

行为分析法 管教孩子有办法



每逢学校长假期，多了温馨的亲子时间，也增加了要管理孩子行为的机会。假如孩子不听劝告，一次又一次重复某些不理想的行为，家长觉得苦恼是人之常情。以下的「ABC行为分析法」，旨在透过**仔细的观察、记录和检视**，**分析问题行为的前因后果**，**从而找对方法预防及停止孩子的不适当行为**，**并培养好习惯**。

行为介入可从两方面着手：**从前因着手**和**从结果着手**。前者是指通过调节环境，预防问题行为再发生；后者是指通过改变孩子的行为所带来的结果，减少问题行为及鼓励良好的替代行为。



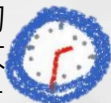
分析了「前因」，你可能发现孩子只在某些情况下才出现不好的行为。你可以考虑一下预防措施，例如重新计划一下孩子的作息安排。

分析了「结果」，是否发现孩子透过不正确的行为，获得一些好处或逃避了一些事情？那不如尝试改变一下对策吧！

有AD/HD的孩子自控能力较弱，对电玩游戏更是难以抗拒。孩子花在电玩游戏的时间过长，常常会引起亲子冲突。以下我们会讲解如何利用「ABC行为分析法」去协助孩子管理玩游戏机的时间：

个案分析：

小美已经玩了半天的电脑游戏，明天要交的功课还是原封不动的放在书包内。妈妈看不过眼，便要求小美立即停止「打机」，及开始做功课，小美坚持要多玩半小时才肯做功课，并大叫大嚷发脾气，把房门「呬」的一声大力关上，妈妈无可奈何地让他继续玩。



ABC

前因
Antecedent

妈妈要小美停止「打机」及立刻去做功课

行为
Behaviour

小美大叫大嚷的发脾气，把房门「呬」的一声大力关上

结果
Consequence

小美继续玩电脑游戏

第一招 从前因着手

1

约法三章

父母宜尽早订立使用电脑的规则，与子女商讨规则细节，并一起遵守使用电脑和智能电话的家庭规则，不时与子女沟通和检视规则，以适应不断变化的情况。

制订守则时宜注意：

- ✓ 守则的数目要适量
- ✓ 合理及容易跟从
- ✓ 能够实际执行
- ✓ 用正面的字眼

家长可以在电脑上安装「电脑限时器」等软件，及自己保管开锁密码，协助孩子遵守使用电脑的时间。

用电脑守则

- 电脑放客厅
- 睡前两小时停止使用电脑
- 每日屏幕时间不多于一小时（包括电视、电脑、手机等）
- 先完成当天的功课和温习，才能使用电脑
- 如不遵守规则，两天不能玩电脑游戏

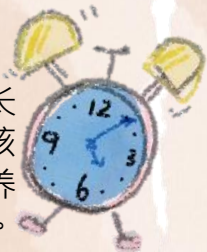


白纸黑字写出来，贴在当眼处

第一招 从前因着手

2 给予有效提示

- ✓ 有AD/HD的孩子工作记忆较弱，而且缺乏时间观念，家长可在电脑旁放置计时器，让孩子自行开始或停止，藉以培养孩子的时间观念或守时习惯。



- ✓ 家长可尝试在关机前5分钟作温馨提示，让孩子有心理准备，自律的可能性会更大。
(*注意声线及身体语言)

还有五分钟便要关机了。

- ✓ 当孩子全神贯注地打机，不能清楚接收家长的讯息。家长可以走近孩子身旁，叫唤孩子的名字，来取得眼神接触。

- ✓ 把视觉提示贴在当眼地方。

每天完成功课
才用电脑



3 令孩子的时间变得充实

- ✓ 有AD/HD的孩子时间观念较弱，令生活难有规律的习惯。家长可与孩子订立一个大家都同意的作息时间表 (例子见本资源 第5及6页)，贴在当眼位置让孩子跟着做，例如安排孩子每日固定时间做功课和休息。家长宜以身作则，为孩子建立好榜样，并教育他们在使用电子产品方面养成良好的习惯，令孩子在身心方面能够健康、快乐地成长。
- ✓ 利用孩子对电脑的兴趣，鼓励他把电脑知识活用于生活中，例如为家人制作日用品清单并进行网购。
- ✓ 让孩子认识有趣的康体活动，协助孩子发展在打机以外的兴趣。
- ✓ 订立亲子时间，增加与孩子沟通和亲密感。



4 互相沟通 有商有量

- ✓ 家长宜认识游戏内容，为孩子提供指引，并鼓励孩子选择益智的电子游戏，不少电子游戏能培养孩子的创意、解难能力及时间管理技巧。



- ✓ 孩子是自己一人打机，还是连群结队？家长宜留意孩子在游戏中的社交活动，提醒他们避免多人上线模式的游戏。
- ✓ 我们需要与子女建立开放和积极的沟通方式，讨论如何适当地使用电脑。

第二招 从结果着手

1 鼓励良好行为



你答应了玩20分钟游戏机，你现在能够自动自觉关机开始做功课，我好欣赏你这么自律！

- ✓ 多用**口头描述**孩子值得赞赏的行为，让孩子知道自己做了什么行为而得到赞赏。
- ✓ 若孩子未能成功做到，仍可**称赞**他愿意尝试和**鼓励**他继续努力。
- ✓ 运用身体语言表达赞赏，如微笑、轻拍孩子肩膀等**身体语言**表达对孩子的赞赏。



2 减少不恰当的行为

给予合理后果

- ✓ 当子女不适当使用电脑时，我们需坚定地执行使用电脑的协议去纠正他们。持续不断的批评，往往会加剧负面情绪和令冲突升级，所以是要尽量避免。当孩子不遵守协议，可**给予配合当时情况的后果**，使用剥夺权利的方法处理孩子的行为，例如：削减游戏的时间。
- ✓ 给予后果前，可**预先提醒**孩子/**指出选择**，例如：「如果你选择继续打机，即是你遵守协议，选择未来两日不再打机」。

安排冷静时段

- ✓ 若孩子在过程中出现情绪行为，可安排冷静时段让孩子**冷静**下来。



亲职小秘方

- ❖ 与孩子建立良好关系，能令管教孩子变得更容易。
- ❖ 在日常生活中，可多与孩子沟通，**留意孩子的兴趣及喜好**，让他感受到你的**关心**。
- ❖ 安排**高质素的亲子时间**，专注陪伴孩子，如一起下棋、玩游戏，**创造共同回忆**，陪伴孩子快乐地成长。



我的时间表

	时间	活动	完成后	✓
1.	—		<input type="checkbox"/>	
2.	—		<input type="checkbox"/>	
3.	—		<input type="checkbox"/>	
4.	—		<input type="checkbox"/>	
5.	—		<input type="checkbox"/>	

我的时间表

	时间	活动	完成后	<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"/>	