

《融情（第三十三期）：如何運用正向行為支援改善子女行為》視像文字稿

場景一：東東媽媽的煩惱 (00:14-01:05)

東東媽媽：東東！你又把衣物、玩具、書本和功課四處亂放，弄得沙發坐不下，積木和玩具堆滿一地！還有，你的功課和書本怎麼會放在飯桌上？現在立即給我收拾，否則罰你沒飯吃！

東東：媽媽，你很煩呀！你經常罰我！隨你喜歡吧！不要阻我看電視！

旁白：東東雖然已經是小學四年級學生，但是跟媽媽經常為著收拾物品的問題而爭吵。每次東東都會大發脾氣，與媽媽對罵或向媽媽擲東西，媽媽最後總是無法令東東收拾物品。

場景二：(01:06-01:41)

東東媽媽：唉！我又罰又罵，都不能夠成功著東東把物品收拾妥當。逸朗爸爸，你上次跟學校的教育心理學家學了一些管教子女的方法，可否教我呢？

逸朗爸爸：對呀，上次請教了教育心理學家莫太，她教了我一些方法去處理逸朗的情緒行為問題，令逸朗做功課的情況改善了。不過，東東的情況可能會有不同，你可與莫太談談，諮詢她的意見。

場景三：(01:42-06:54)

旁白：今天，東東媽媽約了學校的教育心理學家莫太，討論有關東東在家中的情緒及行為問題。

莫太：東東媽媽，你好！

東東媽媽：莫太，你好！東東在家常常不願收拾東西，我一著他收拾，他便會大發脾氣，亂擲東西，實在令我很困擾！

莫太：你嘗試用過甚麼方法叫東東聽從指示？

東東媽媽：我嘗試過罵，又嘗試過罰他，不許他吃飯，但都沒有什麼效用，他始終不肯

跟我合作。

莫太：東東媽媽，聽完你的描述，我很明白你的困難。我們可以運用「正向行為支援」去改善東東的問題行為。

東東媽媽：甚麼是「正向行為支援」？

莫太：「正向行為支援」是了解和分析孩子的行為和環境之間的關係，這個過程稱之為「行為功能分析」。分析之後，按孩子的個別情況設計一個正向行為的介入方法。進行行為功能分析，要了解和分析背景因素（即遠因）、誘發因素（即近因）、孩子作出具體行為的目的（即行為功能），以及他的行為可能帶來的後果。你認為東東最令你感到困擾的問題行為是什麼？

東東媽媽：每次我著他收拾東西的時候，他總是發脾氣。

莫太：試具體一點指出他發脾氣時有甚麼行為？

東東媽媽：罵我，還有擲東西。

莫太：那麼「罵媽媽，亂擲東西」就是要處理的問題行為，而「媽媽叫他收拾東西」是誘發這些行為的因素。你再想想，東東發脾氣的後果是什麼？

東東媽媽：東東發脾氣的後果就是延遲收拾或不用收拾，因為他的爸爸最怕我們吵架，他會盡快幫忙把東東的物品收拾整齊，以免我們再吵下去。

莫太：「被媽媽罵，但是可以延遲收拾，或者令爸爸幫忙收拾，自己可以繼續看電視」就是這些行為的後果。找到問題行為、誘發因素和後果，我們便可以嘗試分析其問題行為背後的功能。每種行為都有其目的或功能，行為背後表達出孩子的需要。如果有關的行為能滿足孩子的需要，就會令行為重複出現。

東東媽媽：發脾氣的行為會有甚麼功能呢？

莫太：孩子作出問題行為，一般是為了獲得或逃避一些後果。你認為東東的行為背後想獲得甚麼？或是想逃避甚麼？東東是否想獲得關注？獲得喜歡的活動和機會？獲得感官刺激？獲得一些物品？或者是逃避關注？逃避一些他不喜歡或者討厭的活動和情況？又或者逃避感官刺激？

東東媽媽：我猜想東東應該是想逃避不喜歡的活動，而且可以繼續看電視。

莫太：那麼，「逃避不喜歡的活動，而且可以繼續看電視」就是行為的功能。最

後，我們還要考慮一些背景因素。你認為東東的自我管理能力如何？

東東媽媽：東東的自我管理能力比較弱。他做事的組織和安排處事優次的技巧都比較差。爸爸和我都要上班，很少訓練東東收拾物品的機會，亦沒有好好管理東東的行為和情緒。

莫太：個人生理、心理、能力及生活環境等都是可以成為誘發問題行為的背景因素。東東本身的自我管理能力較弱，是其中一個可能有關的背景因素，令他不懂、不想，亦不在乎收拾物品。當媽媽叫他收拾物品的時候，就會誘發他發脾氣，例如罵媽媽、亂擲東西，並且逃避，繼續去做自己喜歡進行的活動。雖然最後被媽媽罵，但是可以延遲收拾，甚至令爸爸幫忙收拾。

場景四：正面行為介入方法 (06:55-09:57)

莫太：當全面地分析了東東的問題行為，找出了誘發因素、背景因素、問題行為的功能及後果，我們就可以逐步找尋改善的策略。有效的正向行為介入方法要包括：積極調節環境，減少誘發問題行為的因素（**Proactive**）；給予有效的行為後果，強化目標行為（**Functional**）；教導孩子有效的技巧及拓展能力，以達到期望的行為目標（**Educative**）。

旁白：積極調節環境因素

莫太：舉例說：要求東東立即停止他喜歡的活動，而去做他認為較困難的活動，容易引發他的情緒。因此東東媽媽可以考慮以下的方法，減少東東發脾氣的誘因。

1. 預早協議：預早和東東商議好收拾的時間，並在協定的時間前五分鐘再給予提醒，讓他有足夠時間調節心情，避免在他專注看電視時才提出要求。
2. 細分步驟：將收拾的步驟分拆為小目標，逐步給予指示，減低收拾的難度，提高他合作的動機。

旁白：給予有效的行為後果

莫太：東東媽媽，剛才你說過爸爸會幫東東完成收拾工作。其實爸爸是應該避免替他收拾東西，以免他習慣用發脾氣去解決困難。此外，我們應該正面回饋他良好的行為。

東東媽媽：東東從來不會立即按照我的要求去收拾所有物品，我怎會有機會讚賞他呢？

莫太： 你對東東的期望行為是自己收拾個人物品，其實你不應著眼於「立即」及收拾「所有物品」。他有否試過「稍遲收拾」或者收拾「部分物品」？如果期望東東能出現收拾物品的行為，只要在他稍微做到收拾的行為便立即給予讚賞，哪怕只是收拾一件玩具或一份文具，都要給予正面的肯定。除了口頭讚賞之外，你們可以與他一起訂立獎勵計劃。例如：當他一星期內可以控制情緒，又積極收拾東西，便給予獎勵。每星期結算一次。

場景五：教導孩子有效的技巧及拓展能力 (09:58-01:06)

東東媽媽： 其實，我最擔心他常常發脾氣。

莫太： 東東用了不恰當的方法，即發脾氣，表達自己的需要，例如想繼續看電視，不想收拾。我們就要想想，他需要學習什麼技巧，既能適當表達想看電視的需要，又能遲一些收拾，以替代發脾氣這個方法。這就是「替代行為」。例如：教他用說話表達需要來取代發脾氣。

東東媽媽： 如果他的情緒很激動，可以怎樣處理呢？

莫太： 平日可以教他使用恰當的方法來表達自己的想法及感受。例如：直接說出想延遲多久才去收拾、選擇洗面或飲水來冷靜自己。此外，東東亦需要學習收拾的方法，例如：物品分類法，用不同的玩具箱，收納盒，及不同顏色的文件夾放置物品。如果東東未能掌握收拾的技巧或未有信心自己收拾物品，你可以先幫助他收拾部分物品，再請他收拾其餘的物品，或者指示他先收拾大型的物品，再收拾較細小的物品。當他能夠掌握收拾的技巧，便可以減少輔助。

正如你所說，罵和罰都不能夠有效處理東東的問題行為。沒有了解行為背後的原因就難以對症下藥，而且經常用這些較負面的方法，可能會影響親子關係，令東東更不願意和你合作。

運用「正向行為支援」，可以幫助你分析問題行為背後的功能、從多方面（包括預防問題行為、強化目標行為和拓展技巧）找出改善問題行為的方法、更有效地改善問題行為，並為孩子的生活帶來正向的改變。東東媽媽，希望今日分享的方法，可以幫到你和東東。

東東媽媽： 多謝莫太的分享，我會好好試試你提出的方法，再見。