



**孩子，
到底怎么啦？**

彭开贤

临床心理师

拉曼大学心理与谘商系

真的有问题吗？



- 干扰到学习过程的状况
- 干扰到已学技巧的状况
- 扰乱或使家庭成员不安
- 对自己或他人造成伤害

问题行为产生的原因



- 缺乏有效处理问题的技巧
- 家庭动力
- 其他（虐待/霸凌/环境）
- 认知困难
- 感统失调



不等于了解

了解也是一种疗愈

行为改变的第一步

用心观察

1. 选择一个行为作观察
2. 精确的描述及记录该行为
3. 分析行为的功能
4. 设定目标
5. 执行干预
6. 持续评估



行为图表

你看见了什么行为？ _____

你什么时候看见该行为？ _____

- 全天候发生
- 一天约 _____ 分钟，从 _____ 到 _____

你正在测量该行为

- 发生的频率
- 维持了多久

								平均
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一周								
第二周								
第三周								
第四周								

A:前因

B:问题行为

C:后果

—

—

问题行为的功能:

- 获取注意力
- 获得他喜欢的物件或活动
- 逃避他所不喜欢的物件或活动
- 自我感官刺激
- 其他 _____

目前的“后果”所产生的效果:

- 增强问题行为
- 减弱问题行为
- 维持问题行为

行动计划

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

广义的描述

精确的描述

文轩很“好动”。

文轩在吃晚餐的时候跑来跑去。

雪儿的“脾气很坏”。

雪儿在上课的时候喊叫及动手打同学。

宝康很“懒惰”。

宝康在没有别人帮助的情况下可以慢慢地用90分钟来梳洗。

杰明很“不成熟”。

杰明每天都会哭闹说不要上床睡觉。

文华很“坏蛋”。

文华每天晚上睡觉都会尿床。

子杰很“暴力”。

子杰在有其他人在场的时候都会攻击他的弟弟。

丽珊“缺乏注意力”。

丽珊从来不会注意同一样事物超过数秒。

致远很“幼稚”。

致远在单独的时候什么都不肯做。
他必须在有别人陪伴的情况下才肯做。

秋泽很“捣乱”。

秋泽趁老师注意其他学生时在班上跑来跑去。

明慧很会“搞破坏”。

明慧将书撕坏及在家里的墙壁上写字。

简例

前因



行为



后果

功能：获取喜欢的物件
效果：**增强**哭闹的行为



行为改变的目标：

正向行为

- 减少问题行为的次数、历时、严重度
- 培养积极、正向的行为及解决问题的技巧

简例

前因

- 到超级市场去

行为

- 坚持要买糖果而哭闹15分钟

后果

- 爸爸妥协，买糖果给他

行动计划：

- 把孩子带到一旁去，让他继续哭闹，温和地解释原因，但坚持不买糖果**
- 使用《社会故事》或《绘本》技巧，教导孩子在超市的礼仪

其他方法及工具

Being teased at school



When I go outside at break time I play with my friends. Sometimes I like to play football.

1



Sometimes other children say nasty things to me that upset me.

2



Me!

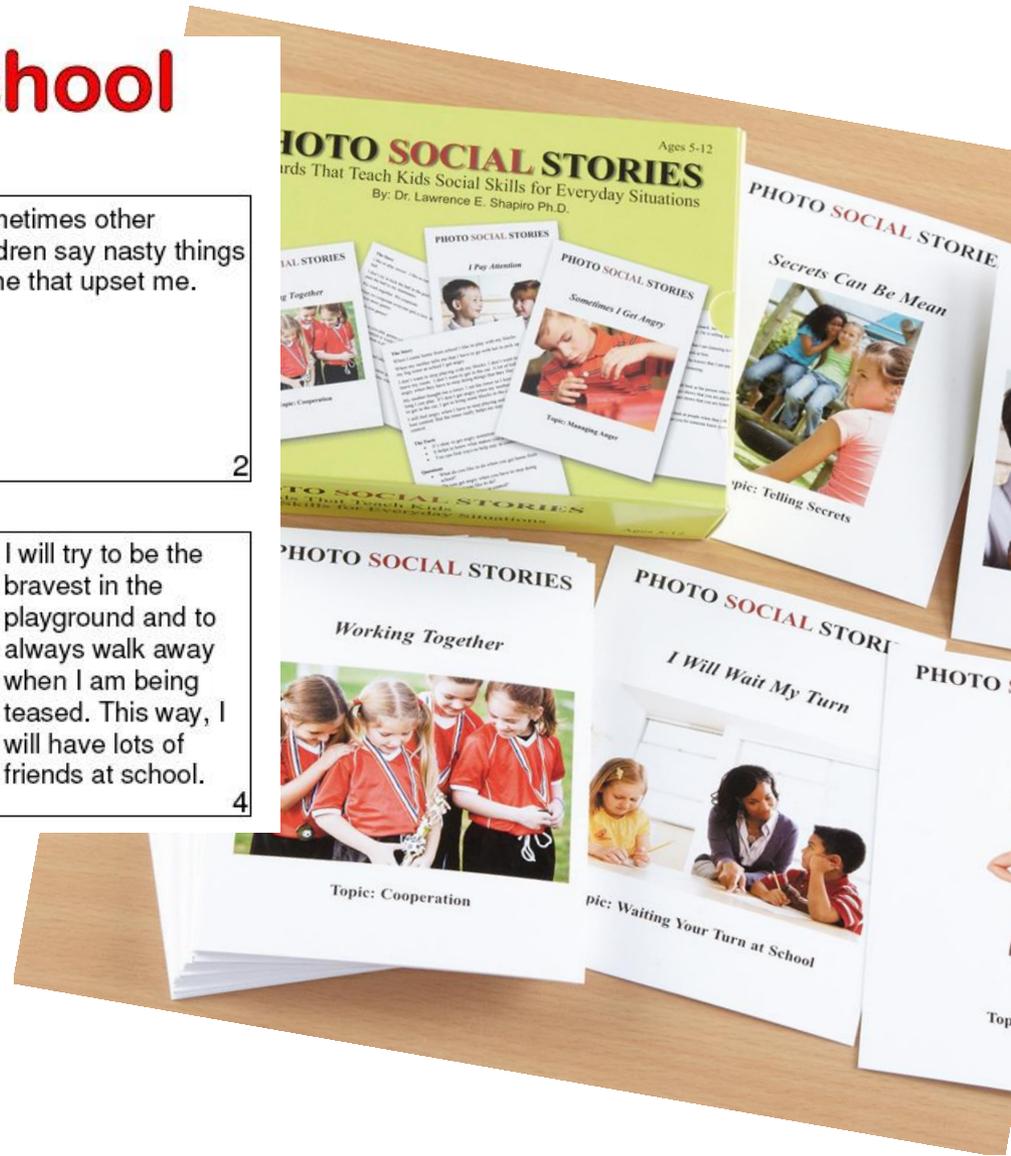
I must remember **not** to hit the children who are teasing me, and that the bravest thing to do is walk away to another place in the play ground.

3

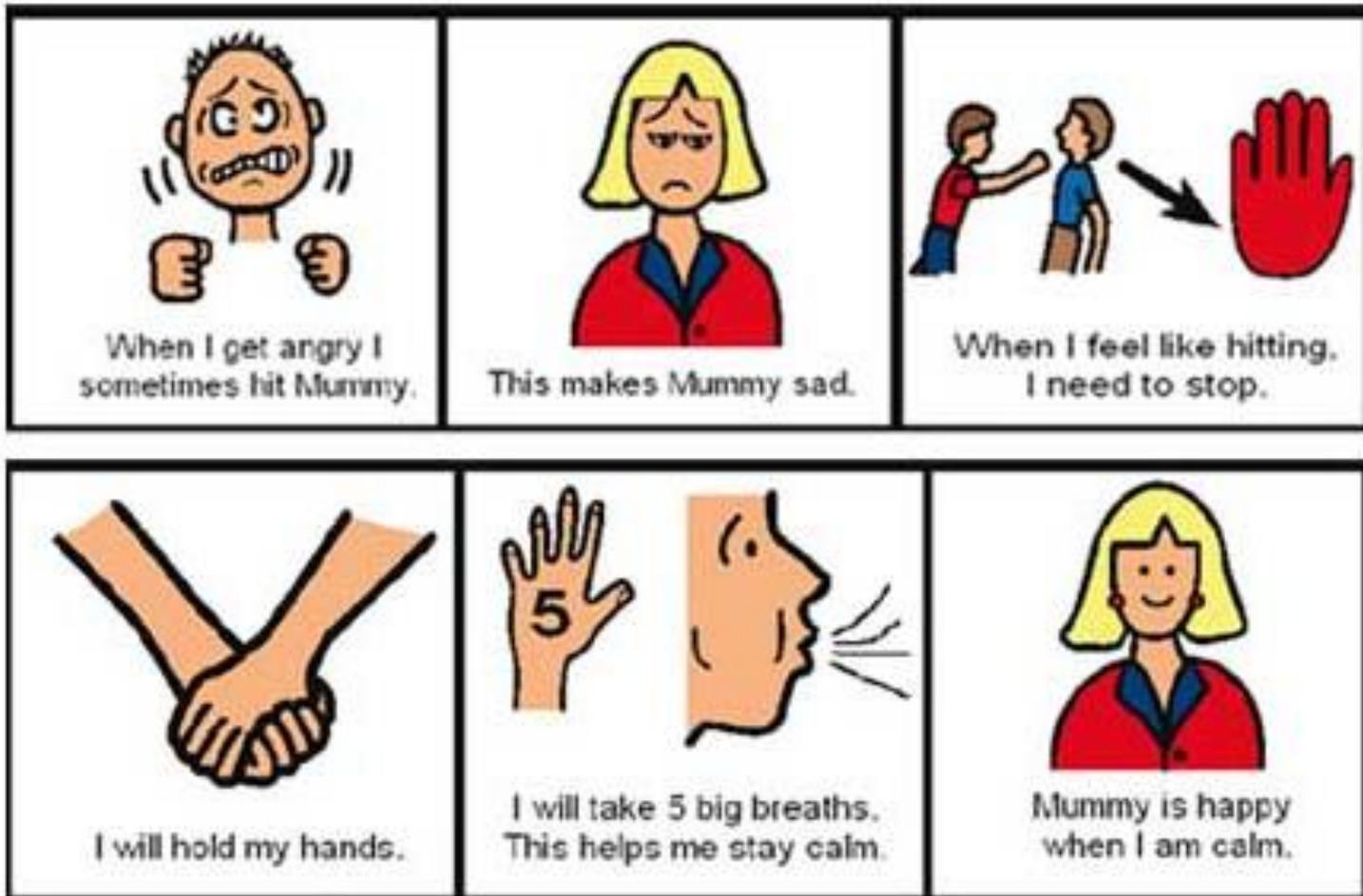


I will try to be the bravest in the playground and to always walk away when I am being teased. This way, I will have lots of friends at school.

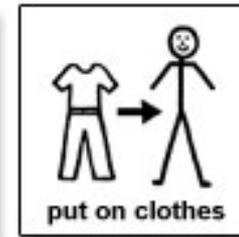
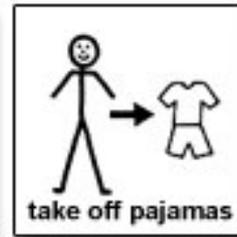
4



其他方法及工具



其他方法及工具



其他方法及工具

First

Then



$$2 + 4 = 6$$

magnetic numbers



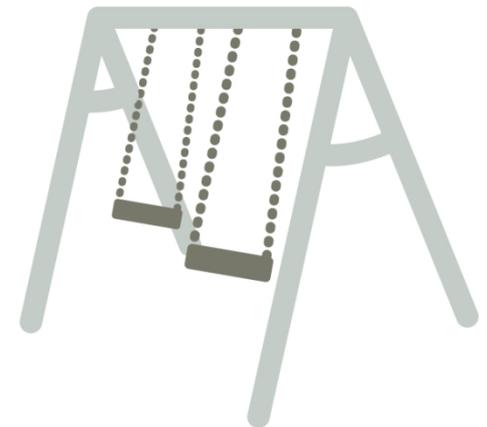
FIRST

THEN

Doctor visit



Playground



其他方法及工具

Star Chart

Activity	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
 brush my teeth	★						
 eat my food	★	★					
 make my bed	★	★					
 say please and thank you	★	★					
 brush my hair		★					
 finish my reading	★						

其他方法及工具

Acknowledge 了解

了解儿童的需要、期望与感受

Communicate 沟通

沟通限制：针对不适当的行为进行沟通

Target 目标

指出可以被接受的行为

把爱带回家

phehks@utar.edu.my

