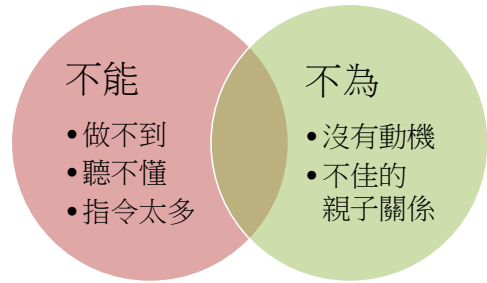


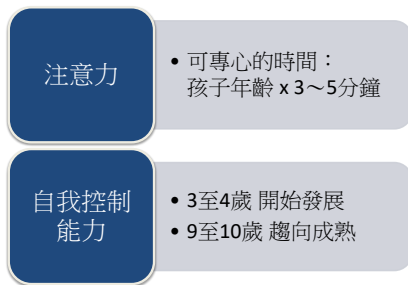
## 正向行為教養技巧

賴岑樺 臨床心理師  
2023/03/10

## 為什麼孩子不聽話？



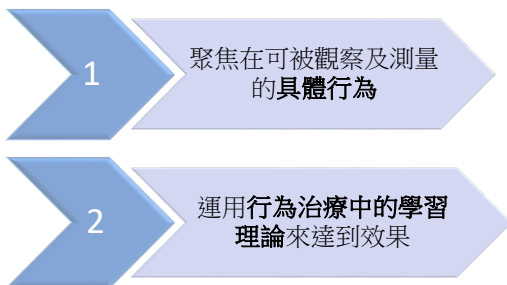
## 認識孩子的能力



## 正向親職教養技巧



## 什麼是行為改變技術



## 行為取向學習理論

### 增強技巧 與 處罰技巧

技巧	目的	什麼樣的行為？
增強	讓行為 <b>增加</b>	好行為、適當行為、希望行為越多越好
處罰	讓行為 <b>減少</b>	不好行為、不當行為、希望行為消失或變少

## 行為取向學習理論

增強又分成 正增強 與 負增強

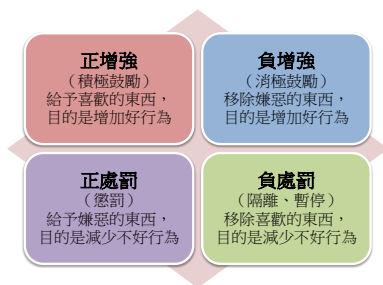
正增強	負增強
給予令人愉快的刺激， 目的是讓行為增加	拿掉令人嫌惡的刺激， 目的是讓行為增加

## 行為取向學習理論

處罰又分成 正處罰 與 負處罰

正處罰	負處罰
給予令人嫌惡的刺激， 目的是讓行為減少	拿掉令人愉快的刺激， 目的是讓行為減少

## 行為取向學習理論



## 為什麼選擇正增強技巧？

- 正增強的原理是直接的，孩子容易學習及理解，孩子可以明確知道什麼行為是被期待的
- 正增強是連結行為與**好的後果**，有助於建立孩子的自信心，也有助於安全的親子關係
- 孩子發現他可以**選擇（／掌握）**自己的行為，來獲得自己想要的結果，如此可建立孩子的自主性及責任感

## 為什麼選擇正增強技巧？

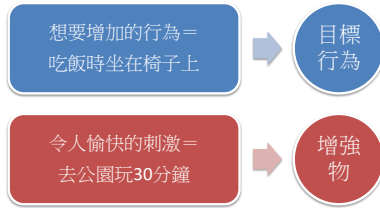
- **負增強**可能會讓孩子感到消極，因為良好的表現只是為了避免不好的後果
- **正處罰**會帶來恐懼與不安，事後孩子可能只記得當下的情緒，但無法記得行為與後果的關聯
- **正處罰及負增強都可能傷害親子關係**
- 在處理負向行為時，有時**負處罰**技巧是必要的，後面會說明使用時機及注意事項

## 正向行為替代負向行為

- 正向行為（好的行為）越多，負向行為（不好行為）自然會越少
- 大腦可塑性：
  - 大腦主宰行為，但行為也可改變大腦
  - 盡可能增加正向行為發生的頻率及持續時間，可讓正向行為替代負向行為
  - **重複單次行為會逐漸變成習慣**

## 名詞說明

- 吃飯時都坐在椅子上，飯後就可以去公園玩30分鐘

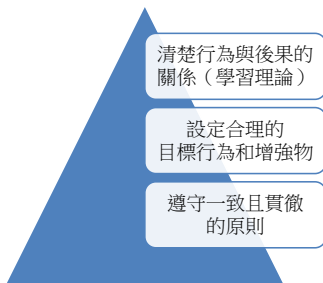


## 一不小心就會帶來反效果

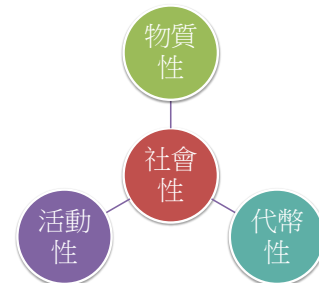
- 四種情況的結果

目標行為	增強物	結果
做出	給予	😊
做出	未給予	✗
沒有做出	給予	✗
沒有做出	未給予	⚠

## 成功的三大關鍵



## 增強物的種類



## 增強物的種類

- 社會性以外的增強物，通常稱作**獎勵**
  - 物質性：吃的、喝的、玩的、穿的、用的
  - 活動性：逛賣場、去遊樂園、旅遊
  - 代幣性：幫忙做家事得1點，集滿5點可換扭蛋，集滿30點可換樂高積木
- 獎勵務必搭配社會性增強**

## 社會性增強

- 社會性增強的內涵
  - 肯定孩子的自主行為
    - 你吃飯時都有坐著，很棒唷
    - 媽媽看到你剛剛上課都有配合老師耶，表現得很好
    - 你很認真學畫畫，學會了畫圓形，圓形很困難呢
    - 你很努力把玩具都收好了，現在客廳看起來很乾淨
    - 謝謝你在媽媽做家事的時候，幫忙我陪妹妹，因為有你，媽媽才能這麼早就坐下來休息
  - 展現鼓勵、欣賞的態度（微笑、語氣、肢體語言）

## 社會性增強

- 社會性增強的內涵
  - 並非空泛、模糊、或帶有比較的讚美
    - (根本沒有抬頭看孩子的作品) 你好棒
    - (敷衍的態度) 嗯, 真漂亮
    - 你好聰明
    - 你好厲害
    - 不愧是阿嬤的乖孫
    - 你比妹妹有用多了

## 社會性增強

- 社會性增強的重要性
  - 讓孩子理解行為與後果的關係
  - 讓孩子理解什麼行為是家長期待的
  - 可促進良好的親子關係
  - 可增加孩子的自我肯定, 提升自信心及自主性
  - 將外在的獎勵逐漸轉化成內在的自我增強
    - 效果最大且持久
    - 目標行為穩定後, 社會性增強有助於獎勵的逐步褪除 (延宕或降低頻率)

## 對幼兒的稱讚技巧

1. 具體描述出好的行為
2. 稱讚要有立即性
3. 稱讚要針對當下行為, 避免翻舊帳或比較
4. 稱讚時的語氣要真誠、熱沈
5. 選擇性注意力

## 對幼兒的給指令技巧

- 給孩子有效的指令, 孩子配合的機率增加
- 孩子被稱讚 (正增強) 的機率增加
- 正向行為將越來越多及穩固

## 對幼兒的給指令技巧

1. 一次只給一個
2. 符合孩子能力
3. 是直接的, 避免間接的說法
4. 是正面描述的, 避免反面描述
5. 是具體明確的, 避免模糊
6. 說明與事實相符的理由, 避免使用威脅

## 處理負向行為 (不好行為)

- 三個基本步驟
  1. 表達同理, 替孩子連結感受與原因
  2. 告知規則及理由
  3. 給予具體且可行的建議 (替代性行為)
    - 可視情況給予有限制的自主權

## 處理負向行為

### ● 負處罰的應用

- 故意吸引家長關注的負向行為
  - 忽略 = 不給孩子注意力 = 拿掉愉快刺激
- 具有傷害性或破壞性的行為
  - 暫停 = 取消或暫時停止權利 = 拿掉愉快刺激
- 情緒爆炸（當下已被情緒淹沒）
  - 隔離 = 從當下環境撤離，給予時間及空間冷靜

- 親職教養沒有絕對
- 只要能夠把握原則，溫和而堅定地執行，孩子的行為表現一定會越來越好