

社團法人高雄市臨床心理師公會

83399鳳山郵政第27-88號信箱



服務專線0982-626863



<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助

陳鈺閔、葉品希臨床心理師群編制

技巧改變成真，好行為持續發生



「不要再亂跑，都講不聽！」媽媽生氣地大喊，但小明依然在餐廳裡跑來跑去，差點撞到服務生，爸爸只好過去抓住他，小明不斷掙扎，並開始哭鬧，爸媽無奈得不知如何是好....

由於 ADHD 孩子的大腦執行功能與一般孩子有所不同，使得孩子很難把聽到的指令或該做的事放在心上、依照輕重緩急擬定計畫、思考行為的後果，還要控制想去做更有趣的事或遇到困難想放棄的衝動。

1. 越了解孩子才越能解決問題：

花時間與孩子相處，了解孩子能力的限制，視狀況調整對孩子的要求，比如說孩子的注意力只能在 15 分鐘內寫完 6 題數學，要求孩子一氣呵成地在半小時內寫完 15

題數學，結果可能是孩子哀哀叫、家長氣嘆嘆，建議可分段進行，讓孩子可達到設定的合理目標，提高成就感及學習動機^[6]。

2. 設定正向、具體且可行的行為目標：

當人們刻意要壓抑某些行為時，因為大腦受到了關鍵字提示，反而更想去做^[1]，但若給大腦一個具體、明確的行為指引，就能透過好行為取代壞行為，亦即把希望孩子「不要」出現的某些行為，轉換成希望孩子「要」怎麼做比較好，例如：「不要亂跑」變成「坐在椅子上」。

3. 建立結構化的生活環境、減少外在干擾並給予有效的指令：

根據家庭的生活習慣及環境事先安排簡化、步驟化且流暢的流程，並根據當下的任務移除不必要的外在刺激。同樣的，給予正向行為的指令時，必須先減少會使孩子分心的人事物，透過眼神接觸及邀請孩子重述，以確認孩子真正接收並理解指令，且務必要確認孩子完成要求，反之，若沒有把握能監督他完成，寧可不要給指令，避免過多的無效指令，讓孩子學會「家長的話不用聽也沒關係」^{[2][3]}。

4. 適當地運用獎勵和處罰：

透過設定明確的行為後果（獎懲制度）來提升孩子配合的動機，同時必須考量孩子的特質並調整操作上的細節，才能達到最佳效果，包括：立即回饋、確實執行、堅持一致、具體描述，讓孩子確實了解行為及後果間的連結，更願意也更知道要怎麼做才能再次獲得肯定或是避免處罰。尤其可以善用社會性增強物，如：擁抱、微笑等，隨時注意孩子的好行為並立即給予具體的讚美，或忽略孩子的壞行為，剝奪孩子想要的注意力，以削弱其不適宜行為出現的頻率^{[2][6]}。

5. 管教一致性：

管教不一致都可能導致孩子對規則感到混亂，且可能會鑽漏洞，難以建立好行為，若能一致，方可事半功倍，孩子也會呈現較少的情緒困擾與外化性行為問題^{[1][4]}。管教一致性是照顧者在不同情況下，有一致的管教原則，不會因為今天心情好就對原本說不行的行為開綠燈。此外，是主要照顧者間對於教養規則可否達成一致，例如爸爸說吃飯前不可以吃零食，所以媽媽也要堅持這個原則。

6. 溫和堅定的態度：

溫和而堅定的態度可顯現對孩子、自己與情境的尊重，以身作則教導相互尊重，引導孩子建立好行為、發展問題解決技巧與提昇適應功能。比如說當孩子出現不適切的行為時，可以採溫和且堅定的語氣說「我知道你現在很生氣，請你坐在這張椅子上，等大家吃完飯就可以離開。」^[5]

家長的管教態度和技巧，對孩子的行為和性格養成有深遠的影響，針對孩子的內在

困難提供外在資源，讓孩子學會正確的做法，透過持之以恆的練習，不斷創造成功經驗，訓練執行功能，就能提升孩子的自信、努力的動機及做得更好的能力。

參考文獻：

1. Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2005). The role of parenting styles in children's problem behavior. *Child development, 76*(6), 1144-1159.
2. Barkley(2013). *Defiant Children : A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*(3rd Ed.). New York : The Guilford Press
3. El-Sayed, Nahla N.; El-Sheikh, Mona M.; Khalil, Sherien A.; El-Ghamry, Reem H.; Aly Badawy, Hend A. (2016). Impact of implementing a parental training program in the treatment of a sample of ADHD children, *23*(2), 63-71
4. Galambos, N. L., Barker, E. T., & Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child development, 74*(2), 578-594.
5. Nelsen, J. (2006). *Positive discipline*. Ballantine Books.
6. Piffner & Haack(2014).Behavior Management for School Aged Children with ADHD. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am., 23*(4),731–746
7. Wegner (1994). *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*. New York : The Guilford Press