

### 參考資料

徐澄清 兒童行為治療

袁巧玲 關鍵七招，孩子真好教

陳姝伶，余怡菁 教出這樣的好孩子

每個家長都希望有個「聽話」的孩子。但往往發現「不聽話」似乎是孩子天生的本能。孩子天生的氣質和生長環境都會影響孩子外在行為表現。氣質溫和的孩子，容易依照父母的要求。行為較為衝動自我的孩子，父母在教養上就必須費較多的心力。即使如此，具有較高智慧和社會經驗的家長們，只要把握幾個行為塑造的重點，仍然可以讓桀傲不遜的「孫悟空」，逃不出家長「如來佛的掌心」

### 培養深厚的親子關係-由愛和了解開始

是嗎？教養孩子要從「愛」開始？每個人都有為在乎的人努力作某些事的經驗。同理，充分感受到父母的愛的孩子，會知道要尊重父母，也就比較可以遵循父母規定。然而現代雙薪家庭中，許多父母將孩子寄養在祖父母或保母、外傭。父母與孩子之間不「熟悉」，也沒有默契。孩子感受不到父母的愛和關懷。孩子也不懂父母為何和祖父母態度規範不同，有時甚至覺得保母、外傭比較愛他們。孩子自然不會理會「陌生人」要求。因此，提供足夠而溫暖注意力，以及了解孩子需求和氣質是建立親子關係的第一步。有了足夠的安全感和信任，孩子自然投入父母懷抱，那麼「教養」成效就容易水到渠成。

### 行為是學習來的

在教養孩子前，家長們要先檢視自己的行為表現。初生嬰兒是張白紙，行為舉止多半是學習而來；而父母是孩子最好的榜樣。門診中，最常聽到父母的抱怨是孩子「打不怕」、「講不聽」或「愛打人」。父母在家裡以體罰處理孩子不當行為，孩子由父母學到的是「生氣不高興就打人」。於是只要不順心，「打人」行為不斷出現。所以父母必須冷靜思考自己的行為舉止是否符合心目中希望的孩子影像，或孩子的表現是否與平日的自己相似。如果答案是肯定的，請您先開始做好榜樣給孩子學習吧。

### 行為可以且必須規範的

孩子在家不會自己吃飯，在學校就可以「邊吃飯邊玩」、「不收拾玩具」、「叫半天不洗澡」是很多父母的困擾。然而，追究這些困擾卻常是父母自己造成的——

因為孩子哭鬧或吃太慢，爸爸不忍心就直接餵飯。因為叫半天不收玩具，媽媽最後自己收拾。父母對孩子行為反應，等於告訴孩子「你可以不自己吃飯，爸媽會餵你」、「你可以不收拾玩具，反正最後媽媽會收拾」。孩子知道父母的要求是可以賴皮，於是學會「因人行事」。因此，聰明的父母們可以先討論共同可以執行的教養標準，並讓孩子清楚了解行為準則，循序漸進確實執行，通常可以看到改善。

行為可以分析：‘動機→前因(A)→行為(B)→結果(C)’的分析

所有的行為都有背後的含意。我們可以依行為出現的原因到結果客觀分析。「動機」驅使行為起始。「前因」讓行為出現，「行為」是行為表現，「結果」改變行為出現頻率和形式。父母可以客觀觀察，了解孩子行為的目的，並作適當回饋，進而影響行為表現。

例如，門診中有個發展遲緩兒童，和媽媽進入診間，每5秒間隔就哭著跟媽媽說「媽媽怕怕、找姐姐」，媽媽只好不斷打斷與醫師的談話安撫他。但這樣的行為並不因媽媽安撫而中斷。醫師請媽媽向孩子簡單說明看診目的並忽略哭鬧，孩子與護理師順利遊玩直到走出診間。母親表示，類似行為也出現在家中，且只針對母親。若只有父親在家，行為就不會出現。合理推論行為動機是想引起媽媽注意→媽媽沒有注意(前因A)→哭鬧出現(行為B)→媽媽安撫(結果C)→孩子動機得到滿足。

行為可以塑造

透過行為分析，了解孩子的行為動機。父母可以善用「結果」，影響孩子行為的再次出現率和強度。慢慢塑造孩子的好行為，降低孩子的不良行為。如此的互動影響，我們稱為「行為塑造」。日常生活中，可以很容易觀察到「行為塑造」，例如，老闆為了激勵員工，以績效獎金取代固定薪資；老師為了鼓勵孩子，以好寶寶印章換取獎品；媽媽以賞金鼓勵孩子取得好成績。

增強：正增強與負增強

行為表現後獲取的結果，可以決定提高或減少行為的出現次數。鼓勵的行為，都可以提高動機。如前例，員工真的因為業績上升得到獎金，可以提高努力工作的動機，上述我們稱為正向增強。相反的，負向增強則是藉由減少厭惡刺激的動機，而提高目標行為出現，例如，當孩子未寫完功課，將被老師罰站(結果)，學生厭惡罰站，故會將功課完成(行為次數產生)。有許多方式可以達到減少或消弱偏差行為的產生，例如懲罰、責備、忽略、隔離或暫停，使用令孩子厭惡的結果消弱行為。

無論正或負增強，都必須符合孩子的認知能力和需要，且必須及時給予，才容易有較好的效果。

了解孩子動機更是行為塑造成功的關鍵。如前例，母親誤解孩子動機，一直

安撫「怕怕」訴求，孩子因為哭鬧得到媽媽注意，表示是哭鬧是有效的行為，反而增強了行為出現。母親對孩子的行為忽略後，孩子知道行為無效，會慢慢消滅行為出現。

#### 家長需要的準備

進行行為塑造之前，我們必須了解孩子的行為表現是日積月累互動的結果。因此行為塑造需要時間和空間，不可能一蹴即成。父母要準備足夠精力和耐力，互相支持鼓勵，才能看到成效。

另外，越來越多證據顯示正向增強的效果遠較負增強高。鼓勵、支持、肯定孩子的努力，適當的讚美會讓好行為越來越多，提升孩子的動機和自信心，同時親子關係獲得改善，負向行為自然減少。