



作者：教育博士 Pamelazita Buschbacher

插圖：Sarah I. Perez

讓生活更輕鬆

辦瑣事

辦瑣事（比如去商店、銀行等等）是所有家庭必不可少的日常活動之一。辦瑣事通常被認為是一個家庭必需的“維持”活動，但幼兒對此並不享受。儘管如此，帶您年幼的孩子一起去辦瑣事還是會有很多益處的。他能從中了解他居住的社區，因為他與一個他愛和信任的人一起，而這個人能夠幫助他了解家與家庭以外的世界。與孩子一起辦瑣事有助於讓孩子建立自信心、好奇心、社交技能、自控能力、溝通技巧和感官探索。在您的指導和支持下，他會有機會問候其他孩子與成人，並與其互動交流。他還能夠經歷他所生活其中的大千世界裏的各種各樣的氣味、味道、聲音和質地。

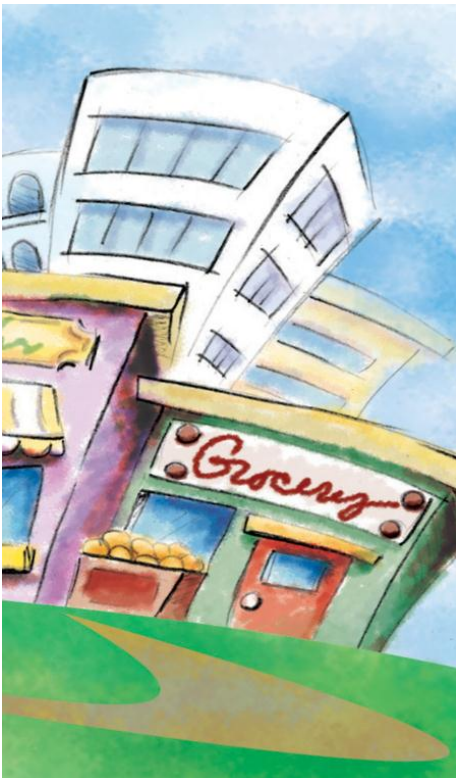
然而，如果孩子有挑戰性行爲，辦瑣事會變得極度困難。對孩子的挑戰性行爲，家長常常感到不知所措。因此，通常只在有人能夠在家照顧孩子時才去辦瑣事。有時候，視乎要辦的瑣事是什麼（例如：長時間的購物、家長看醫生），那也許是最好的策略。儘管如此，還是有些方法可以幫助您和您的孩子充分利用這些外出時間。

建議：安排好從家裏到外出這段時間的過渡

讓您的孩子知道您們倆將會去哪裏，您可以用說的、看的（定時器、手勢、使用手語）及/或聽的（定時器、倒數）。要記得預留過渡時間，幼兒需要時間把他們的注意力從一個活動轉移到另一個活動。

★ **給予一個有助於過渡的提醒。**如果您有一個幼兒，他從一個活動/地方過渡到另一個活動/地方時將會有些困難，這是一定的。

- 您可以試試給他一個口頭的提醒說：“Nashon，我們必須五分鐘後去商店。你完成你的拼圖後，我們就要幫你穿上鞋子了。”



- 另一個策略是用定時器設定五分鐘，並讓您的孩子知道，當鈴聲響起時，您們倆將會開車出去辦些瑣事。當時間快到時，提醒他。您可以說：“看，Barry，還有兩分鐘，然後我們就要上車了。”您可以使用烹調定時器去幫助您的孩子，或者購買一個可以顯示時間倒數的可視化定時器（您孩子的老師或治療師能夠告訴您在哪可以購買可視化定時器）。



- 您可以用倒數或順數的方法，並把過渡變成一個遊戲。您可以說：“好，我要開始數數咯，然後我們就去郵局。10, 9, 8……1。準備好出發咯。”
- 您可以唱一首歌去幫他過渡，比如唱“收拾歌”或“我們這樣穿襪子”（“我們這樣洗衣服”的旋律）。

★ 告訴您的孩子您們會去哪裏。

- “首先……，然後……”：您可以口頭上說，例如：“Mikey，我們要去辦兩件事，然後就回來看錄像。首先，我們去銀行。然後，我們去郵局。最後，我們回家看你的Barney錄像。”
- 有些孩子需要更具體的視覺支持來理解他們將會與您去哪裏。很多家長已經發現，使用行程簿是相當成功的。行程簿可以用一本帶有相片套的相簿做成。拍下您經常去的社區地點的照片，例如，銀行、健康食物店、雜貨店、郵局、祖母的家、圖書館、公園等等。在每一頁插進一張照片。當您為外出辦瑣事作準備時，為您的孩子把您會去的地方的照片按先後順序放好（家放在最後一頁）。利用這些相片去描述您將會去哪裏。

例如，您可以說：“首先，我們去銀行，然後，去祖母的家等等，最後，回家。”您也可以使用互聯網上找到的剪貼畫或雜誌上的圖片。總是把家或一個其喜歡的目的地方（比如：公園、朋友家）放在最後。這個策略是在您的日常活動中，安排好一個自然發生的強化性結果，這比用與此無關的獎賞去賄賂您的孩子效果更好。

- 開始只是去一個地方就回家或者去另一個您孩子喜歡的地方（例如：麥當勞、公園等）。
- 考慮在您的行程裏安排一個您孩子會喜歡去的地方。

★ 在任何可能的時候，提供可選擇的有助於過渡的物件。

- 提供選擇給您的孩子是防止挑戰性行為的一個強有力的策略。這給他一種自主控制的感覺，並助長他的信心和能力感。
- 提供有限的（兩個或三個）而不是很多的選擇會防止您的孩子誤以為可以玩這樣一個遊戲：您不斷地提供不同的東西，但您的孩子一直說“不是那個。”您可以說：“Michaela，您想帶兔子還是洋娃娃去跟我們一起乘車？”

★ 準備一個裝有零食、飲料和冰袋的便攜式冷藏箱

- 把旅行用的便攜式冷藏箱放在廚房裏見得到並方便拿到的地方。裝冷藏箱的時候，允許您的孩子決定在裏面放什麼零食/飲料。這樣，您的孩子不但可以做選擇，他還有機會幫忙，並且會更積極地與您一起去辦瑣事。

★ 準備好您的尿布袋。

- 當您到達某地時才發現沒有所需的那件物品，您和您的孩子都會覺得沮喪。保留一份清單，列出您尿布袋或背包裏需要裝備的物品（有些家庭認為背包更容易使用，並且能騰出您的雙手去引導您的孩子）。可能的話，把清單過塑，那樣會更耐用。

當您準備出發時，瀏覽一遍您的清單，確保出門前備好一切所需。可能的話，向您的孩子尋求幫助，去拿您可能需要裝備的東西。如果您的孩子需要特殊的物品，如噴霧器或語言溝通板，那些物品應該列在您的清單上。此外，這個清單還能幫助其他成人和年齡大點的孩子去確保所列的東西都已在包裹。

建議：把坐上汽車安全座椅變成一個遊戲

不要忘了，幼兒都好玩，而且從18個月大開始，他們喜歡獨立處事。

★ 讓上車變成一個遊戲

（例如：單腳跳、躍著走和跟隨領隊）。讓他選擇走到車子的方式。您可以說：“讓我們躍著走到車子。”

或者說“您想單腳跳還是躍著走？”又或者您可以把它變成賽跑。您可以說：“我數到五之前，您能夠走到車子那裏嗎？”（只是務必要慢慢數。）

★ 扣好汽車座椅的安全帶：

- 編造一首扣安全帶的歌曲。您可以唱“我們這樣扣安全帶……”（按照歌曲“我們這樣洗衣服”的旋律）。
- 讓他看自己在座椅上安全地扣好帶子的照片。把照片放進他的行程簿上。
- 鼓勵您的孩子盡可能地幫忙“扣安全帶”。他可以把帶子拉過肩膀，然後就是輪到媽媽來做剩下的步驟。您可以說：“輪到Shayna了。請幫我把帶子拉過來。到媽媽了，啲嗒，啲嗒，扣好了。”
- 聲明規則：每一個人扣好安全帶後，車子才能開動。



建議：把您的車子變成一個適合兒童的地方

如果您的孩子在車上很忙碌，您和他都會有一個更開心的經歷。

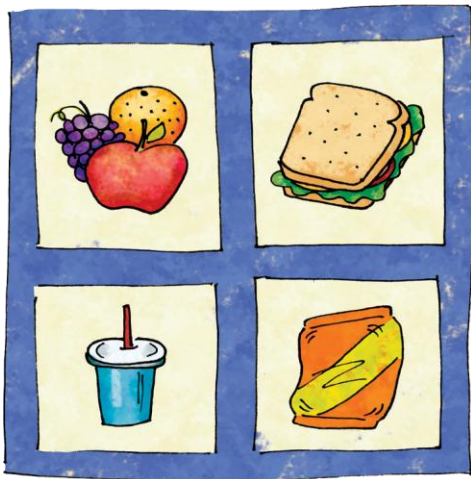
★ 很多家長發現，在車裏放一個玩具箱是很有成效的。往玩具箱裏裝些您孩子喜歡的東西，例如幾本書、顏色筆和畫紙、小塑像或一本貼紙本。您可以用任何盒子或有蓋子的塑料箱去做這個玩具箱。把箱子留在車裏，並且每週更換箱子裏的東西。這樣，您的孩子會總是對這個箱子感興趣和覺得好玩。另一個方法是使用後座儲物袋，儲物袋掛在前座頭枕，裏面有不同的小格子，可以放玩具、光碟、飲料/零食或行程簿。有些人放鏡子給年紀小一點的孩子玩。

★ 孩子的音樂光碟：很多光碟有音樂和歌詞，您和您的孩子都會喜歡。有些會有您孩子喜愛的電視節目和電影的歌曲；有些光碟的重點集中在入學準備方面，為您的孩子提供有趣的方法去學習數數、讀字母或者學習押韻等等；還有些光碟包含有關乘坐車輛（芝麻街/Bert 與 Ernie、乘坐車子）或諸如穿衣服、刷牙等日常常規的歌曲。您和您的孩子會有機會一起唱歌、大笑和學習。這是一個極好的方法，讓您和您的孩子享受乘車外出的樂趣。



建議：提供選擇給您的孩子

通過提供選擇去防止挑戰性行爲。當您給予您孩子選擇的時候，您提供機會讓他去掌控和自立。



- ★ 如果您的孩子溝通技能有限，給他提供一個選擇板。這些是圖片選項，他可以從圖片中告訴您他想要什麼。圖片可以用照片或剪貼畫。您可以在他的行程簿裏留有一頁選擇歌曲、選擇光碟或零食/飲料等等。每一張圖片可以貼黏在他行程簿裏的一頁，他可以指出圖片或把圖片遞給您以表明他的選擇。對於有視力障礙或失明的孩子，您可以遞給您的孩子兩樣東西並要其作出選擇。
- ★ 讓您的孩子選擇播放的音樂。您也許喜歡鄉村音樂，但這可能不是他的選擇。下次當您獨自在車上的時候再聽吧。只要能愉快地乘車去辦瑣事，再聽一次 Wiggles 或 Raffi 的光碟也是很值得的。您也許甚至享受與您的孩子一起唱歌，大多數孩子鍾愛這個活動。
- ★ 一些家庭的車子裏裝有 DVD 播放器和手提遊戲系統。這些被動的活動並不促進學習或與您的孩子建立關係。您可以留著這些在長途旅行時再用。去辦瑣事是一個極好的機會去與您的孩子互動交流，建立愉悅的日常常規和幫助您的孩子學習。

建議：讓您的孩子保持舒適

確保您的孩子不會過熱或過冷。如果他的語言能力有限，他也許不能夠告訴您他不舒服（除了通過挑戰性行爲）。如果您可以的話，提前讓車子涼快

下來。如果您的孩子有一個語音輸出設備，在裏面設置“我覺得熱”和“我覺得冷”的發聲句子。這樣，他能夠通過這個設備讓您知道他的感覺如何。在車上備一件舒適的物品（例如：毯子），以作安撫和保暖之用。如果您的孩子有一個特別的安撫物品或玩具，留一個相同的在車上，因為這樣您就不會在臨出門最後一分鐘需要把它找出來。



這些簡單的預防性建議能夠使坐車或乘公交車去辦瑣事變得對您的孩子而言輕鬆很多。一旦出了門，您和您的孩子可以完成這些家庭任務，並且在你們一起的時間玩得開心。

最後，請記住支持您和您孩子的專家團隊，他們或許會有另外幫助您孩子的具體提議。別忘了詢問他們！您孩子的語言治療師、物理治療師、教師或其他專業人士應該能幫助您想出最好的方法來支持您孩子的日常常規和社區活動。如果您的孩子在這項活動上表現出持續的挑戰性行爲，您應該要求與您合作的專業人士幫助制定一個行爲矯正方案，提供更具體有效的策略來防止挑戰性行爲，並幫助您的孩子培養新的社交和溝通技能。

兒童社交情感介入輔導的技術支援中心

www.challengingbehavior.org

本資料無版權限制，可以不經許可進行複印。

強烈鼓勵複印本資料。

本資料是與家長教育權利支援同盟（PACER 中心）共同開發的。



讓生活更輕鬆：辦瑣事

- * 使用一個**有助於過渡的提醒**（例如：口頭提醒、定時器、倒數、唱一首歌）
- * **告訴**您的孩子您將要去哪裏。
 - 使用“首先……，然後……”的陳述
 - 使用行程簿。
 - 包含一個您孩子喜歡的地方。
 - 提供一個有助於過渡的物件（玩具、毯子、書籍、行程簿等等）。
 - 提供兩個或三個選擇作為幫助過渡的物件。
- * 準備好一個**便攜式冷藏箱**。
- * 準備好您的**尿布袋**或一個**背包**（包裹留一份攜帶品的清單）。
- * 坐上**汽車安全座椅**：
 - 讓上車變成一個遊戲（唱歌、躍著走、單腳跳、比賽、數到10）。
 - 把扣好他汽車座椅的安全帶變成一個遊戲（唱歌、鼓勵您的孩子幫忙）。
 - 讓他看自己在座椅上安全地扣好帶子的照片。把相片放進他的行程簿上。
 - 堅決要求每個人都扣好安全帶之後車子才可以開動。
- * 提供**選擇**給您的孩子。
 - 您的孩子可以選擇音樂、玩具、書籍等等。
- * 把您的**車子**變成一個“適合兒童”的地方。
 - * 在車裏放一個玩具箱。常常轉換箱裏的東西。允許您的孩子選擇其中的一些東西。
 - 播放兒童音樂光碟。提供兩個或三個選擇。一起唱。
 - 提前讓車子涼快下來或暖和起來。提供一個途徑讓您的孩子溝通他的感覺。