



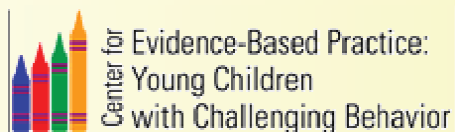
經過驗證有效的實踐教育中心： 有挑戰性行為的幼兒

南佛羅里達州大學

Louis de la Parte 佛羅里達心理健康學
院兒童與家庭研究系

University of South Florida, MHC
2113A 13301 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612-3807
813-974-6100

經過驗證有效的實踐教育中心：有挑戰性行為的幼兒是由美國教育部的特殊教育計劃辦公室（2001-2006年）資助的。其目的是提高對正面的、經過驗證有效的實踐教育方法的認識和貫徹實行，並建立一個更強大、更便利的數據庫來支持那些實踐教育方法。



本資料經“有效的策略”（“Strategies That Help”）的許可而改編

版權©2000 屬地方介入輔導計劃所有



www.challengingbehavior.org



2006年8月

複印本資料無需經許可 -
鼓勵分發

給家庭的積極解決方案

給有挑戰性行為的幼兒家長的
八個實用的建議



與您小孩的生活是否變得充滿衝突和困惑？當您孩子的行為不受控制時，是否覺得好像甚至最簡單的活動都可以很快地變成災難一樣呢？您是否開始覺得事情變得越來越壞而不是越來越好呢？並不是只有您這樣。如果不是大多數的話，至少很多家長發現他們在某個時候對自己小孩的挑戰性行為感到很頭疼。好消息是，有很多經過驗證有效的策略，您可以使用這些策略來為您的家庭找到積極的解決方案。



如何使用這些建議

審閱以下每一條建議，並想想您經歷過的、與列舉的例子相似的情況。您需要決定看哪些策略可能最適用於您的家庭。您或許想要先試試一個或兩個策略，當您更加熟悉這個過程時再增加使用其他的策略。記住，這些建議的目的是為您自己的家庭制定可以應用於日常生活的具體方法。

建議 1: 您的期望要保持現實

知道和了解您孩子的能力和極限是很重要的。您對孩子期望得過多或過少都會引起問題並讓你們雙方都感到沮喪。

~您們與一班朋友在一家餐廳裏，侍應幫您們點餐後超過 30 分鐘了，食物還沒上。兩歲半的西蒙娜 (Simone) 開始不耐煩了——她扔掉蠟筆，說要下來。與其對她的要脾氣生氣惱火，不如嘗試帶她去小走一會兒，讓她和其他人都得到需要的休息。

~

建議 2: 提前計劃

盡量預想您的孩子在不同的情況下會做什麼或需要什麼，確保您可以提前計劃，讓您的孩子有一個成功的經歷。抱最大的希望，但也作好最壞的打算，總是要有一個後備計劃！

~您們一家開車去您媽媽家吃晚餐。車程本來很短，但交通高峰時間路上很堵，時間是下午 6 點半，您們已經遲到 45 分鐘了。您三歲的孩子在後座大聲喊著

要吃東西。幸好，您記得帶一些零食和水，可以鎮住他直至到達家裏。~

建議 3: 事先清楚地表明您的期望

一些不良行為的出現是因為您的孩子不會作出不同的行為，而其他時候是因為您的孩子只是不想作出不同的行為。不管是哪種情況，都提醒您記住，您的孩子不能讀懂您的心思。您一定要給孩子一個清楚的指示，這樣，他就知道您想要他做什麼。

~您到姐姐家登門拜訪，您的女兒一直與她最喜歡的表姐玩。一個下午下來，玩具已經被拋在一邊，滿房都是。當您說：

“來，艾麗西婭 (Alicia)，是時候準備回家了！”但她繼續玩，完全不理您。有一個更好的方法，您可以說：“好了，是時候走了。艾麗西婭，我們開始把積木放回他們的盒子裏。我看見它在那邊的角落裏！”~

建議 4: 給予有限的、合理的選擇

大多數兒童並不是天生就有能力去做決定，然後再接受其後果。要讓您的孩子學會承擔自己的責任，他們需要很多的支持和練習。

~您剛從托兒所接走您的兒子，但他不想坐上他的汽車座椅。您感覺到一場意氣之爭就要來臨。這時候有一個避免爭鬥的方法，您可以說：“扎克利 (Zachary)，如果你不繫好汽車座椅的安全扣，車子就不能開動了。你想自己爬上去還是想爸爸抱你上去？”~

建議 5: 使用“當……，才……”的陳述語句

“當……，才”的陳述語句是一個簡單的指示，告訴您的孩子他或她必須做什麼才能得到想要的結果（他/她想要做的）。這也被稱為條件陳述語句。

當您使用條件陳述語句時，一定要：

- ✓ 把重點放在正面的條件陳述上
- ✓ 只說一遍
- ✓ 設定一個合理的時間限制
- ✓ 貫徹到底
- ✓ 對您孩子的回答作好準備 - 可能是“不”

~一個晴天，您的孩子決定要赤著腳到後院去玩。她開始出去了，您叫停她：“不行……穿上你的鞋子。”她開始發脾氣。您下次或許想要嘗試另一個方法。“當你穿上鞋子後，才可以出去。”您不只是單單的說“不”，您讓她知道，需要怎麼樣，才能達到她想要的目的。~

建議 6: 捕捉您孩子的好表現

您是否曾經停下來想過，您花了多少時間告訴您的孩子他不應該做什麼呢？不如嘗試把具體的、正面的注意力放在您想看到的行為上。這是教您的孩子您想他做什麼，並增加該行為重複出現的可能。

~您正在享受一頓異常平靜的晚餐。與其等著您四歲的孩子開始坐立不安、試圖離開飯桌或把他的襯衫弄得滿是青豆，您不如看著他興奮地說：“曼紐爾 (Manuel)，看到你像一個大男孩一樣吃晚餐，爸爸很开心！”~

建議 7: 保持冷靜

當您孩子的行為不可接受時，您要麼選擇回應，要麼置之不理。如果您決定必須作出反應，那麼要記住作出最少的必要反應是通常最好的。表現冷靜並給予最少的關注會降低強化您不鼓勵的行為



的可能性。當您保持冷靜時，也給予您自己時間去思考想要如何反應。記住，您在為您的孩子示範所期望的行為 - 您的孩子越是不受控制，您越是要表現出自制。當您保持冷靜，您的孩子也能學會用正當的方法來應對艱難的情況。

~您正在清理房子，為您公公婆婆的年度探訪作準備。您只進了廚房一會兒，返回到客廳時發現您兩歲的兒子已經用紅色和藍色的蠟筆畫了白色的牆。您的第一反應本是驚叫；但是，您反復思考，深呼吸，然後說：“克里斯托弗 (Christopher)，應該在紙上塗色，而不是在媽媽的牆上。”您把他扣好在高腳椅上，他可以繼續在紙上進行藝術創作。~

建議 8: 利用各自平靜的時間

在一個充滿強烈情感衝突的艱難情況下，是不可以找到各自平靜的時間的。相反，平靜的時間是當每個人都能夠平靜下來思考、交談和傾聽的時候。平靜的時間可以出現在孩子表現出不良行為之前或之後，記住這點很重要。您可以說說在這之前發生了什麼，並談談以後用什麼正面的方法去處理問題。其中的難點是如何識別出什麼時候是平靜的時間並加以利用這些機會。

~您坐在沙發上讀書給您的女兒聽，擡頭看鐘才意識到已經晚上 7 點半了——睡覺時間很快就到了。每晚幫艾瑪 (Emma) 刷牙已經變得越來越像是一場鬥爭。當您抱她坐在您腿上時就說：“小傢伙，差不多是睡覺時間了。嘿，今晚媽媽和您一起刷牙 - 我們一起刷會很好玩的！”~