

基礎行為理論及技巧

- 基本的行為理論
- 分析行為的方法
- 如何改變兒童的行為
- 建立良好的關係
- 使用行為技巧常見的問題



五. 基礎行為理論及技巧

遇上有特殊需要的兒童，及早識別和向家長建議轉介只是第一步，除此之外，教師也要處理兒童在課室內的學習、情緒及行為問題，從而幫助兒童能更有效地適應學校生活和學習。要有效地處理這些問題，教師便要認識基本的行為法則和技巧。本章節會介紹基本的行為理論、分析行為的方法及如何改變兒童的行為。

I. 基本的行為理論

基本行為法則：效果律 (Law of Effect)

人的行為雖然複雜及千變萬化，但亦有一定的規律。簡單來說，當我們作出一個行為（無論是理想或不恰當的行為）之後，隨之而來是正面的、鼓勵的回應（例如讚美或獎勵），將來我們再做這個行為的機會就會增加；相反，當我們作出一個行為之後，隨之而來是負面的、否定的回應（例如批評或責備），甚或沒有回應，將來我們再做這個行為的機會就會減少：



舉例來說，假如兒童主動回答問題之後，無論他答對或答錯也好，教師都很正面地回應，讚賞他的主動和嘗試，將來兒童再主動回答問題的機會就會增加；相反，假如兒童回答之後，教師批評他，當眾說他錯了，將來兒童再主動回答問題的機會就會減少。

II. 分析行為的方法



參考光碟第五章

1. 了解行為背後的動機和功能

兒童的行為動機比較簡單，主要為：

- 爭取喜歡的東西，例如讚美、注意、物質獎勵、有趣的活動等。
- 迴避不喜歡的東西，例如責備、忽視、懲罰、討厭的活動等。

能夠掌握兒童行為背後的動機，就可幫助教師決定應該採用哪些方法去改變他們的行為，亦可讓教師預計採用哪些方法會比較有效，哪些方法將會徒勞無功。

2. 分析行為的前因及後果

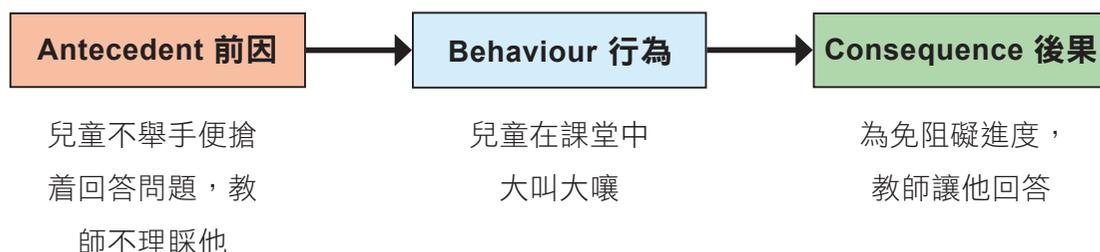
一個行為 (Behaviour) 的出現，通常都有前因和後果。「前因」(Antecedent) 是指曾經在行為出現之前發生的事，這些事件（包括人物、環境、事情）可能是誘發這個行為的因素；「後果」(Consequence) 是指行為出現之後有何事發生，例如兒童會否得到一些獎勵或失去一些權利。

前因和後果，往往是影響一個行為會否發生的重要因素。如果能充分了解行為的前因和後果，就能掌握如何改變這個行為的重要線索。這套分析行為的方法，我們稱之為「ABC 行為分析法」。

前因 (Antecedent)	行為 (Behaviour)	後果 (Consequence)
<ul style="list-style-type: none">• 通常在何時發生？• 通常在何地發生？• 有什麼人在場？• 發生了什麼事？• 其他人說了/ 做了什麼？• 兒童說了/ 做了什麼？	行為 (Behaviour)	<ul style="list-style-type: none">• 有什麼事發生？• 其他人說了/ 做了什麼？• 兒童可從中得到什麼？• 兒童可避開什麼？

(教師可參考 [附錄四：ABC 行為記錄表] 來記錄及分析兒童的行為。)

試舉個例子，當教師發問時，兒童總是不舉手就搶着回答問題，教師嘗試不理睬他，但兒童大叫大嚷，為免阻礙課堂進度，教師唯有讓他回答。我們嘗試分析這個問題行為的前因和後果：



在這個例子中，我們發現每當「教師不理睬兒童」之下，兒童就會有傾向「大叫大嚷」來取得教師的注意，加上「教師為免阻礙課堂進度，最後讓兒童回答問題」，進一步強化了兒童大叫大嚷的問題行為。所以要處理這個問題，教師可以嘗試：

- **改變前因**：與兒童預先訂立守則，回答問題要先舉手。
- **改變後果**：若兒童大叫大嚷，千萬不要讓他回答問題。應用以下章節提到的處理方法，去減少兒童不恰當的行為；若兒童遵守規則，先舉手才回答問題，應給予適當的讚賞或獎勵，去強化兒童的好行為。

III. 如何改變兒童的行為

以下提到的方法，可有效地改變兒童的行為。在處理兒童的行為問題時，我們常側重如何去減少不恰當的行為，而忽略了如何去鼓勵理想的行為。其實兩者同樣重要，因為當兒童的理想行為增加之後，自然就會較少時間及機會去進行不恰當的行為。所以當教師參考以下方法時，應留意將各種方法互相配合，靈活地運用。



參考光碟第五章

改變前因的方法

正如前文提及，前因是指行為出現之前發生的事，例如兒童會否在某些課堂特別容易出現這些行為（通常在何時發生）？知道上述關於前因的線索之後，就可以利用以下提到的方法加以處理，藉改變前因來避免問題行為的發生。

1. 訂立守則

要兒童有理想的行為表現，最好預先訂立守則，但守則要：

- 數目適量 — 最多三至四條，太多的話，兒童會記不了。
- 合理及容易跟從 — 要配合兒童的年齡及發展情況，留意兒童是否做得到。
- 能夠實際執行 — 留意客觀環境的限制。
- 用正面的字眼 — 指示兒童「不要」做某些行為，只能停止不恰當的行為，並沒有教導他正確的做法。兒童沒有學懂應該要怎樣做，很快又會故態復萌。所以訂立守則時，應該將負面句改為正面句，例如：

負面句	改為	正面句
「不要大叫」	→	「保持安靜」或「輕聲說話」
「不要亂跑」	→	「慢慢走」
「不可搶別人的玩具」	→	「要與人分享玩具」

另外，教師亦要：

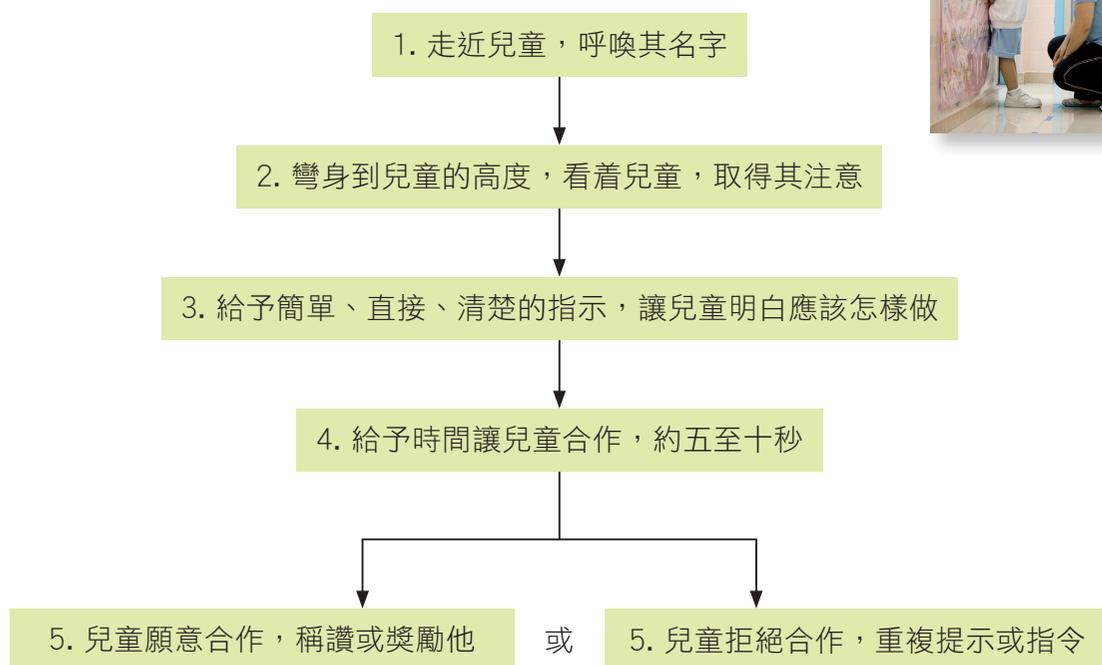
- 維持公平原則，所有學童都要遵從所訂的守則。
- 訂立規則之後，所有教師亦應一致執行。

2. 給予提示 / 指令

訂立守則後，兒童未必即時跟從，那就要利用提示 / 指令，提醒兒童遵從守則。給予提示 / 指令時：

- 留意說話要精簡，例如：「先舉手，然後答問題」，避免長篇大論。
- 不要問兒童「得唔得？」或「好唔好？」等問題，避免讓兒童有機會說「不」。

給予提示 / 指令的步驟：



(若重複指示後，兒童依然拒絕合作，可參考下一節所提到的「改變後果的方法」。)

3. 給予有限度的選擇權

- 兒童在有選擇權的時候，通常比較容易順從及合作。
- 給予兒童有限度的選擇權，可避免兒童因為堅持要得到某樣東西而發脾氣。
- 例如可讓兒童在三款小食中選擇其中一款，或在兩項活動中選擇其中一項。

4. 分散注意力

- 當預測到兒童將出現不恰當的行為，可嘗試分散他們的注意力，引導兒童投入另一項活動。
- 這個方法尤其適合用於年紀較小的兒童身上。
- 例如預計兩個兒童會因爭奪某件玩具而起爭執，教師可以拿出另外兩件有趣的玩具嘗試分散他們的注意力。之後亦可引導兒童交換玩具，學習互相分享。



5. 避免兒童有無聊的時間

- 兒童在一些空檔的時間，很容易會因為閒着無聊而搗蛋。
- 教師可給兒童安排一些吸引或有趣的活動，避免他們因為百無聊賴而出現不恰當的行為。
- 例如兒童正在走廊排隊等候洗手，教師可引導他們一邊唸詩或唱兒歌，一邊做動作。



改變後果的方法

後果是指行為出現之後發生的事，正如前文「效果律」所提及，行為發生之後的回應性質（正面的 / 負面的），會強化或減少這個行為再發生的機會。所以想增加兒童的好行為，就要用正面的回應去鼓勵他們；相反，就要用否定性的方法去減少不恰當的行為。

(I) 鼓勵好行為：

1. 口頭讚美

- 口頭讚美包括：
 - ◆ 一般性稱讚，例如：「真乖」、「做得真好」。
 - ◆ 描述性稱讚，例如：「小寶幫老師收拾好顏色筆，真乖」。
- 多用描述性稱讚，讓兒童明白因為做了什麼行為而得到讚賞。
- 避免帶貶意的稱讚，例如：「原來小聰都懂得排隊，這樣才是好孩子嘛」。因為同一句說話，既有讚賞「現在懂得排隊」的意味，但又帶有批評「從前不懂排隊」的含意，會令兒童覺得混淆，難以理解究竟教師是稱讚或是怪責自己。
- 不要怕「讚壞兒童」，因為只有當兒童做了不恰當的行為，教師也稱讚他，那才會被「讚壞」。
- 兒童表現好時，應該給予讚賞。即使兒童未能成功做到，亦要稱讚和鼓勵他的嘗試和努力。

2. 目光注視 / 動作鼓勵

- 兒童表現好的時候多加留意，可避免兒童因為缺乏別人的關注，刻意搗蛋來吸引他人的注意。
- 正面的注意包括向兒童微笑、眨眼、看着他活動、豎起拇指稱讚他、輕拍他的肩膀或摸摸他的頭等。但亦要留意這些表達方式是否兒童所喜歡或接受的。



3. 給予獎賞

- 獎賞可包括：
 - ◆ 有趣或吸引的活動，例如踏單車、玩玩具等。
 - ◆ 物質獎勵，例如文具、貼紙等。
- 給予獎賞時，要讓兒童明白因為做了什麼而得到獎勵。
- 每個兒童的喜惡也不一樣，對一個孩子吸引的東西，另一個孩子未必喜歡，所以給予獎賞時要留意個別的好好。
- 不用擔心給予獎賞會令兒童變得依賴獎勵或物質主義，因為我們在協助兒童建立行為習慣時，須要給予正面及肯定的回應，讓他們明白那些行為做得好。
- 當那些好行為變成習慣之後，教師就可逐漸減少給予獎賞的次數（但仍可用口頭讚美鼓勵兒童）。

4. 行為獎勵表

- 兒童表現好的時候，可在行為獎勵表上蓋印或貼上星星。當累積到某個數目時，就可換取獎賞，例如有趣的活動或物質獎勵，藉以鼓勵兒童的好行為。
- 行為獎勵表可以個人為單位，亦可以小組或全班為單位。
(教師可參考 [附錄五：行為獎勵表] 來記錄及獎勵兒童的好行為。)

使用行為獎勵表的步驟：

- i. 先預備一個行為獎勵表，並向兒童解釋行為獎勵表的功用。

- ii. 與兒童商討「目標行為」和「獎勵」的內容，如何才能得到獎勵，並填寫在獎勵表上。
- iii. 每當兒童做到目標行為，就在獎勵表上蓋印或貼上星星，並且稱讚他。
- iv. 當蓋印或星星累積到指定數目之後，就給予獎勵。

使用行為獎勵表的要點：

- 填寫目標行為時，要簡單、明確及具體，並用正面的字眼，例如：「先舉手，然後回答問題」，而不是「上堂時要乖」或「不要大叫大嚷」。
- 開始運用行為獎勵表時，目標不要訂得太高，要讓兒童容易得到獎勵（例如做到三次就能得到一個貼紙），讓兒童建立成功感，之後才慢慢提高難度（例如做到五次才能得到一個貼紙）。
- 兒童出現不恰當的行為時，不要用刪除行為獎勵表的蓋印來懲罰他，這樣會令他對行為獎勵表失去信心。教師應運用以下提到的方法去減少兒童不恰當的行為。

(II) 減少不恰當的行為：

1. 刻意忽視

- 兒童做了不恰當的行為，不要給予任何注意，包括語言及非語言的反應，例如不要望向兒童，也不要跟他說話。
- 刻意忽視對於處理一些較輕微及刻意吸引他人注意的行為，例如扮鬼臉或扭計發脾氣，特別有效。
- 初時兒童可能不明白你為何不理睬他，會變本加厲來吸引你的注意，要這個方法有效，教師必須堅持不予理會。
- 持續忽視，直至兒童停止不恰當的行為，才重新給予注意。



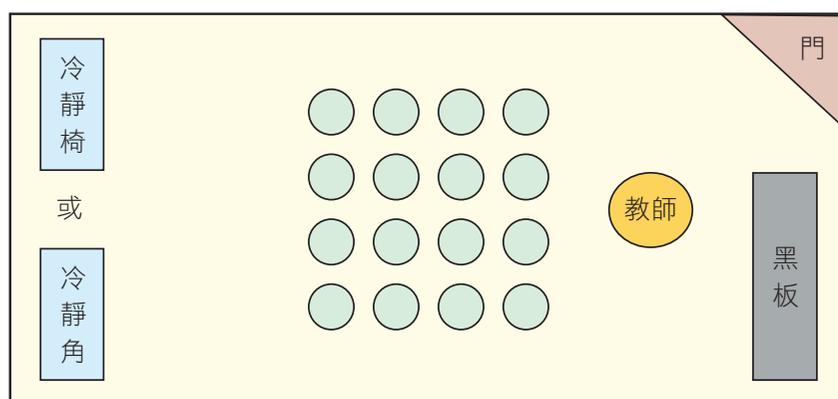
2. 合理後果

- 兒童做了不恰當的行為，可以選擇一個配合當時情況的後果，利用剝奪權利的方法（例如取去引起問題的物件或中止正在進行的活動），來處理兒童的行為。

- 例如兒童爭玩具，可沒收玩具十分鐘；兒童在攀架上做出危險的動作，可請他暫停玩攀架十五分鐘。
- 要即時採取行動，向兒童簡單說明為何須中止那項活動，例如：「你們沒有分享玩具，現在要沒收玩具十分鐘。」
- 緊記遵守承諾，時間到了，要讓兒童恢復活動。
- 恢復活動之後，可指導兒童練習正確的做法，例如：「現在你們輪流玩這件玩具數分鐘吧」，但無須即時跟兒童說道理。

3. 冷靜時段

- 兒童做了不恰當的行為，可將他從發生問題的活動中帶走，並讓他在活動外圍一個指定地方 / 椅子安靜地坐數分鐘。
- 例如兒童在上課時經常離開座位，或兒童拒絕做堂課，教師都可利用冷靜時段。
- 冷靜時段通常在發生問題的同一個房間內進行。以下是在課室內建議設立「冷靜角」或放置「冷靜椅」的地方，留意兒童在該處應不能碰觸到有趣的物品：



進行冷靜時段的步驟：

- 清楚說明兒童做了什麼不恰當的行為，因而要進行冷靜時段，例如：「你上課時不斷與同學談話，現在你要到冷靜角五分鐘。」
- 帶領兒童到冷靜角或冷靜椅，指示他安坐一段特定的時間（兩歲的孩子約須安坐一分鐘，三至五歲的孩子約兩分鐘）。

- iii. 不用教訓兒童或與他爭辯。
- iv. 冷靜時段期間，不要給予兒童任何注意。
- v. 若兒童能在指定時間內保持安靜，讚賞他並讓他重新投入活動；若兒童未能保持安靜，可考慮採用以下提到的「隔離時段」。

4. 隔離時段

- 當兒童做出一些嚴重不恰當的行為，例如破壞物件或傷害別人，又或者不肯在冷靜時段內安靜下來，教師便可採用隔離時段。
- 做法大致與冷靜時段相同，分別在於要將兒童帶離活動進行的地方，與其他人分隔開。
- 進行隔離時段的應是：
 - ◆ 安全的，沒有任何危險的物品；
 - ◆ 沉悶的，沒有任何有趣的物品；
 - ◆ 光線充足、空氣流通。
- 有些幼稚園 / 幼兒中心可能因為環境限制，未能找到合適的房間進行隔離時段，可以參考以下的建議：



沒有人使用電腦室時，可在房內較少物品的一角進行隔離時段



活動室的一角

其他可考慮的地方，例如：

- ◆ 教員室 / 辦公室的一角；
 - ◆ 校長室門外；
 - ◆ 課室外的走廊。
- 不過當選擇這些地方時，仍要留意兒童的安全問題，是否有人在遠處監察兒童的情況，而且要盡量減低其他活動對兒童的干擾。

- 若兒童能在指定時間內保持安靜，讓他重新投入活動。
- 若兒童發脾氣或沒有安靜，便由他安靜一刻才開始計時。
- 隔離時段是比較嚴重的處理方法，因此不適宜經常使用。
- 有些兒童可能對於隔離時段異常抗拒，反應非常激烈；相反，有些可能很樂意到隔離時段，因為可藉此逃避某些不喜歡的活動。這些情況下，均不適宜使用隔離時段，教師應考慮利用其他方法來處理兒童的行為問題。

以下圖表舉出一些例子，列明處理兒童不恰當行為的步驟，以及上述各種技巧可如何互相配合運用（假設兒童約三歲）：

執行步驟	例：不肯分享玩具	例：拒絕遵從指示	例：動手打人
1. 告訴孩子停止做什麼及應該做什麼	「雯雯，請放下玩具，到下一個小朋友玩了」	「樂樂，請放下玩具，返回座位做堂課」	「小寶，把手放下，別打小明」
2. 給孩子時間去合作	等五秒	等五秒	等五秒
3. 稱讚孩子的合作	「謝謝你合作」	「謝謝你守規矩」	「你可以控制自己真好」
4. 若孩子不肯合作，執行後果，並說明原因	執行合理後果：「你沒有和小朋友分享玩具，你要暫停玩玩具三分鐘」	（重複指示後仍不肯合作）：「你沒有聽從我的指示，現在要去冷靜角兩分鐘」	「你還是繼續打小明，現在要去冷靜角三分鐘」
5. 時限到了，恢復之前的活動	「時間到了，現在你可以再玩這件玩具，一會兒我叫你就要輪到下一位小朋友玩」	「冷靜時段完了，現在請你去做堂課」	「冷靜時段完了，你可以離開冷靜角返回座位」
6. 問題再現，運用後着	「你仍然不肯分享玩具，這次你要暫停玩玩具四分鐘」	「你還是不肯做堂課，現在要跟我到隔離時段兩分鐘」	「你還是繼續打小明，現在要跟我到隔離時段三分鐘」
7. 如孩子仍不肯合作，再用後着	「你還是不合作，這次你要去冷靜角兩分鐘」	「你還是不合作，現在要跟我到隔離時段三分鐘」	「你還是不合作，現在要跟我到隔離時段四分鐘」

IV. 建立良好的關係

以上提到的各種方法，可有效地鼓勵孩子的理想行為及減少不恰當的行為。但只是知道技巧並不足夠，孩子是否接受你的管教，有時要視乎你與他們的關係。教師可用以下提到的方法，與孩子建立良好的關係，令管教變得更容易。

1. 多與孩子溝通

- 多與孩子談天，了解他們的想法和感受。
- 對他們的話題表示興趣，聆聽時要專注，保持眼神接觸。
- 不時給予適當的回應，例如點頭或適當地回應他們的說話（如「嗯」、「啊」、「原來是這樣的」等）。



2. 表達關懷

- 留意孩子的興趣及行為，讓孩子感覺你對他的關注和重視。
- 利用身體語言表達對孩子的關懷，例如輕拍孩子的頭、牽着孩子的手等。



3. 維持公平原則

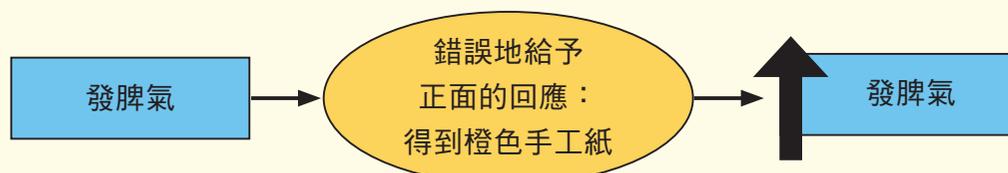
- 提醒自己要盡量保持公平，對每個孩子的態度和待遇要一視同仁。

V. 使用行為技巧常見的問題

以上介紹的各種技巧，似乎不難應用。不過運用起來，卻很容易會犯了以下的錯誤：

1. 意外獎賞了問題行為

上美勞活動時，小明因為取不到喜愛的橙色手工紙，坐在地上大發脾氣。教師為免影響課堂進度，並希望小明盡快平靜下來，唯有請另一位同學將橙色手工紙讓給他。



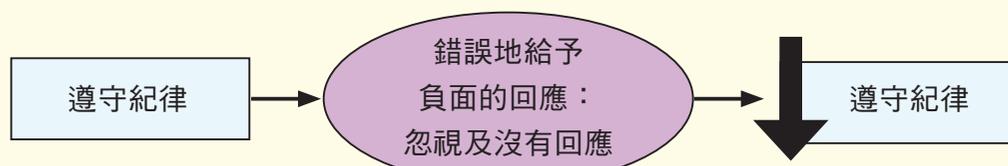
教師的原意，是希望小明能夠盡快平靜，因此將橙色手工紙交給他，這樣做無疑能達到即時的好處。但小明在發脾氣之後，就能得到自己想要的東西，長遠來說，只會強化他發脾氣的行為。

建議做法：

- 冷靜地給予指示，請兒童停止發脾氣，例如：「請你停止尖叫和跺地。」
- 若兒童依照指示，便稱讚他，並教導他正確的做法，例如：「如你想要橙色手工紙，可有禮貌地問小朋友『我可否和你交換一張橙色手工紙？』不可發脾氣。」
- 若兒童拒絕合作，繼續發脾氣，可利用冷靜時段或隔離時段來處理他的問題行為。

2. 忽視了好行為

盈盈遵守紀律，自動自覺地做堂課，教師因而放心，沒有理會她。相反，小聰在課室搗蛋，並拒絕做堂課，教師將所有注意力集中在小聰身上。盈盈舉手，想告訴教師已經完成堂課，教師也無暇回應。



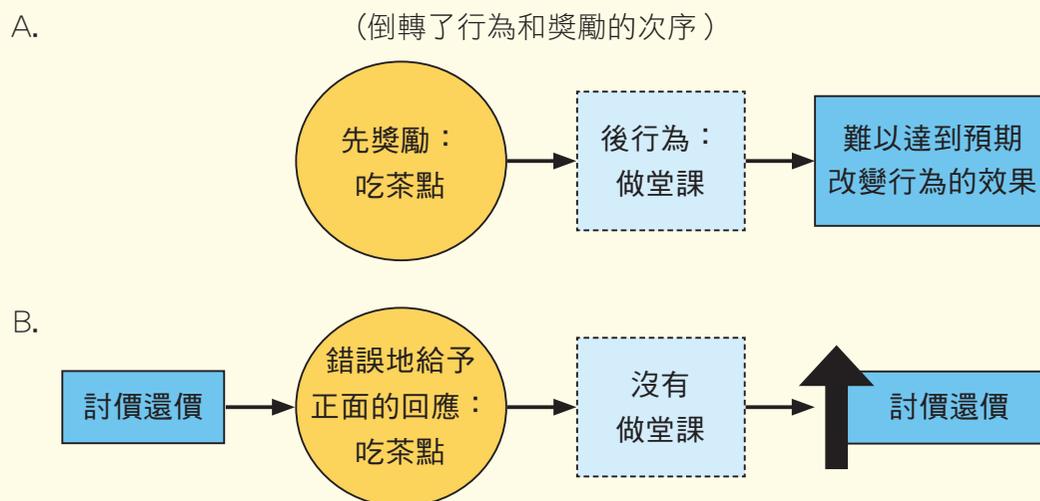
如果兒童發現自己遵守紀律，乖乖的做堂課，隨之而來卻是教師的忽視或沒有回應；相反，另一位同學拒絕做堂課，教師卻花時間去留意他，久而久之，兒童會失去表現好行為的動機。

建議做法：

- 盈盈守秩序並自動自覺做堂課，教師應給予讚賞和鼓勵，例如口頭讚美或正面的注意。
- 相反，小聰在課室搗蛋並拒絕做堂課，應利用上文提到的合理後果或冷靜時段等方法，來處理他的不恰當行為。

3. 倒轉了行為和獎勵的次序

樂樂不斷把玩文具或四處張望，沒有專心做堂課。其他兒童完成堂課後預備吃茶點，只有樂樂還未完成。樂樂遂向教師要求：「老師，我肚子很餓，我想吃完茶點才做堂課。」教師見樂樂這樣要求，便先給他吃茶點，期望他吃完茶點後會再完成堂課。



根據行為法則，永遠都是「先行為、後獎勵」。兒童完成某個行為之後，才給予獎賞（例如兒童喜歡的東西 / 希望進行的活動），以上述情況為例，即是樂樂完成堂課（行為）才給他吃茶點（獎勵）。千萬不要倒轉次序（如圖 A），否則只會徒勞無功；甚至可能會令兒童越來越懂得與教師討價還價（如圖 B）。

4. 回應 / 後果與行為發生的時間相隔太久

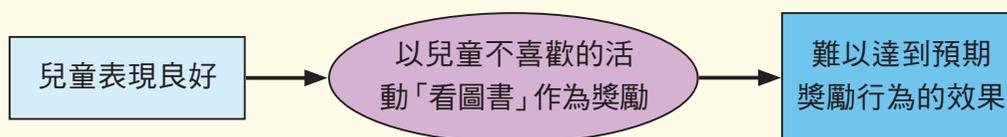
上常識課時，小寶與彤彤不斷談話，教師屢勸不果，但沒有即時採取行動。下課後，教師才要小寶和彤彤進行冷靜時段，不能參與遊戲，小寶與彤彤顯得不服氣及不明所以。



無論是讚美、獎勵，抑或是合理後果、冷靜時段，都要在行為發生之後即時執行，才能達到最佳效果，切忌相隔一段時間之後才進行。

5. 給予非鼓勵性的獎勵

教師與小強訂立行為守則，要求小強回答問題前要先舉手，並設立行為獎勵表。小強表現良好，教師讓他看圖書以作獎勵，可是小強顯得非常抗拒：「老師，我不喜歡看圖書！」



每個兒童的性格、興趣、喜惡都不一樣，所以無論教師利用獎勵去鼓勵兒童的好行為，或利用方法去減少兒童不恰當的行為，都要先了解兒童的喜惡，分辨所給予的回應是鼓勵性或否定性，彈性地處理。