

幼兒行為問題答問

處理固執行為
幫助孩子擴闊生活經驗

臨床心理服務科
中央心理輔助服務（學前服務）

你的孩子有否試過大吵大鬧要買玩具、食雪糕、留在遊樂場不肯回家或拒絕做功課？這些扭計情況每個孩子或多或少都有，若處理得宜便不是大問題。但如果父母慣於妥協，慢慢地孩子便知道吵鬧可以達到目的，結果便會越來越橫蠻。若然你有這樣的煩惱，這只是管教不善的後果。

然而，有些孩子個性特別固執，天生對程序或形式很執著，拒絕接受轉變。

請看看以下例子：

- 孩子不讓別人開關電視，只可以他自己動手操作
- 孩子只肯走同一條路上學或回家
- 孩子只重複翻聽CD或翻看影碟某片段
- 孩子只肯包尿片站立大便
- 孩子堅持不吃青菜，只吃白飯

若你的孩子有類似行為，這本小冊子便適合你了。

你的孩子固執嗎？

固執行為常見於有自閉症譜系障礙的孩子，孩子抗爭的情緒一般都十分激烈，這往往令父母苦惱萬分。

固執行為背後的原因難以理解，令人莫名其妙

不過，有些方法能幫助孩子改變及成長，以下將會為父母介紹一些處理問題的策略。

明白孩子的困難

首先，父母要明白：

自閉症譜系孩子主要的情緒困擾是焦慮不安

由於溝通及社交障礙，加上生活經驗薄弱，自閉症譜系孩子每每不善理解生活環境中的人與事，因此容易產生焦慮不安的情緒。但是，孩子的不安卻往往被誤會為扭計抗爭，父母若硬繃繃地跟孩子對抗而未有安撫負面情緒，孩子的情緒便會失控至難以收拾。要知道當焦慮不安時，孩子最需要的是支持及安慰。

固執的功能是掌握「控制」， 維持「安全感」

人只有在安穩的情況下才願意接受「轉變」，面對不安時，最有效的生活方式是以慣常的程序去處理問題，即是所謂的「死人尋舊路」。例如你每天都順利地搭巴士準時上班，你便不會貿貿然轉用其他交通工具或試行其他路線。轉變是冒險，因此父母須體諒孩子的不安，包容激烈的情緒，耐心找方法幫助孩子。

處理問題的兩大策略

迴避處理固執行為只會帶來更多的問題。有時父母為免觸動孩子情緒，於是不斷投其所好姑息孩子。然而，當沒有機會作新嘗試去累積生活經驗時，孩子便越難突破自己，這樣只會令固執情況惡化。無論如何，父母都要求變。

處理固執行為的關鍵在於
如何擴闊生活經驗，同時安撫不安情緒。

幫孩子擴闊生活經驗的策略是
清楚預告，
由小開始，
慢慢漸進。

平伏孩子情緒的策略是
在每次新嘗試後容讓孩子完成固執行為。

接下來是一些個案例子...

例1： 孩子要以固定路線回家

假如你的孩子只肯走同一路線回家，在容讓孩子行固執路線回家前，你可以先安排一些改變……

1. 訂立漸進的目標

行另一條路十步距離（過馬路）、廿步距離（樓梯口）、三十步距離（商場門口）…… 最後才全程以另一條路回家

【由小開始,慢慢漸進】

2. 清楚預告

清楚說明要求：「要行另一條路過咗馬路先,然後就行返你鍾意嘅路返屋企」，帶領孩子完成第一個目標

3. 決心堅持，擴闊經驗

有心理準備孩子大吵大鬧， 耐心包容孩子情緒，直至達成目標

4. 以固執行為平伏情緒

達標後便要按預告結束要求，然後返回起點，容讓孩子以固執路線回家

5. 接下來數天重複以上步驟，當孩子適應後，才進行下一個目標

注意事項

你訂立的目標會否太高？

- 不要貪心，第一個目標寧可是一個小嘗試；記著，你很難一次便成功要求孩子走另一條路回家

你有否破壞預告？

- 當孩子完成預告的目標時，你有否「坐地起價」，要孩子再多走一段？若你破壞預告，你同時亦破壞信任，孩子日後又怎會再跟你合作呢？
- 欲速則不達，勿心急，要有耐性

孩子吵鬧時，你有心理準備面對尷尬嗎？

- 你可以專注呼吸，留意著手錶的指針，告訴自己：「事情在10分鐘後便會結束，就算支持不了，10分鐘後才放棄吧！」
- 記著路人的目光是會過去的，趁孩子還年幼去幫助他改變更為重要

例2： 孩子堅持不吃青菜

若孩子不吃青菜，只固執地吃白飯，容讓孩子吃白飯前，先試試改變孩子……

1. 訂立漸進的目標

一粒菜、兩粒菜、半茶匙、一茶匙、一小條、一小碟

【由小開始,慢慢漸進】

2. 清楚預告

清楚說明要求：「要食咗一粒菜先，然後就可以食白飯」

3. 決心堅持，擴闊經驗

有心理準備孩子大吵大鬧，耐心包容孩子情緒，直至達成目標

4. 以固執行為平伏情緒

當孩子吃下要求的青菜後，便讓孩子吃他喜愛的白飯

5. 讓孩子經歷不合作的後果

若孩子拒絕吃下青菜，便不要給孩子白飯

6. 接下來數天重複以上步驟，當孩子適應後，才進行下一個目標

注意事項

應該以甚麼青菜作為開始？

- 不要每天試吃新的青菜，要以同一款青菜做訓練，待孩子接受後才加入新款式
- 菜心是一個好選擇，因為是四季常見的青菜
- 加入轉變時要盡量減少變化，例如食物有色香味，改變色時便盡量保持香及味不變。又例如訓練孩子吃青菜時，食具及其他食物亦盡量保持不變

有必要訓練孩子吃芹菜或茄子嗎？

- 不是所有固執行為都須要改變，有時候父母要接受孩子獨特的表現。另外，父母亦要避免同一時間作出過多的轉變要求，要分清問題的緩急先後

例3： 孩子不讓別人開關電視

如果孩子不讓別人開關電視，在容讓他開關前， 試
試改變孩子……

1. 訂立漸進的目標

讓其他人先開關，然後要求孩子數10下等候、
數20下等候、等候1分鐘、等候3分鐘、要先收
拾好碗筷、要先去洗澡

【由小開始,慢慢漸進】

2. 清楚預告

清楚說明要求： 「等10下先， 然後就俾你開關
電視」

3. 決心堅持，擴闊經驗

有心理準備孩子大吵大鬧， 耐心包容孩子情
緒，直至達成目標

4. 以固執行為平伏情緒

待目標時間過後，便讓孩子自行開關電視

5. 接下來重複以上步驟，待孩子適應要求後，才進行下一個目標

注意事項

你懂得什麼預告的方法？

- 預告可以有很多方式，例如數數字、用計時器、看時鐘指針的移動、或先完成某項事情等等
- 另外，你亦可與孩子協議晚飯前由孩子負責開關電視，晚飯後則由父母負責；又或者星期一、三、五、六、日由孩子負責，星期二、四則由父母負責
- 你又可以給孩子指定開關電視的次數，例如3次，達標便要等晚飯後或明天才再有新的機會
- 可以用時間表或紀錄表作預告，因為視覺提示會較口頭提示更清晰有效

如何善用計時器？

- 首次運用計時器時，謹記先試用在預告正面愉快的經驗上，例如對孩子說：「你要等一陣，等到計時器響時，你就可以食雪糕」，當孩子接受計時器後，他接受預告的機會就會提高

例4：孩子只肯包尿片站立大便

你可以容讓孩子包片站立大便，但每次先試試小轉變……

1. 訂立漸進的目標

包片坐便盆大便、鬆片坐便盆大便、脫片坐便盆大便、脫片坐廁所大便

【由小開始,慢慢漸進】

2. 清楚預告

清楚說明要求，要求孩子包片坐便盆15分鐘，期間不可離開

3. 決心堅持，擴闊經驗

有心理準備孩子大吵大鬧，耐心包容孩子情緒，直至到達時限或成功排便

4. 以固執行為平伏情緒

若15分鐘仍未能排便，便容讓孩子以站姿包片大便

5. 重複以上步驟兩星期，當孩子能按要求成功排便數天，才嘗試下一個目標

注意事項

甚麼是決心堅持？

- 預告了孩子要坐15分鐘，便要耐心等待15分鐘，中途不可放棄
- 決心嘗試兩星期，便要堅持兩星期，中途不要放棄
- 然而，當父母認真地堅持以上做法兩星期後，若情況沒有進展，那麼便中止計劃，讓自己及孩子休息一段時間，稍後才重頭開始。其實堅持一星期或兩星期完全看你的決心而定，但你必須先為自己訂下目標，否則孩子的反抗會很容易令你半途而廢
- 有時候，處理孩子的問題視乎時機，或許放下一段日子後，下次嘗試時會更易成功

例5： 孩子只重複翻聽或翻看影碟某片段

試想想以下情況：孩子只要重複翻聽CD第7首歌，童母為免讓他沉迷， 所以把唱機關掉，孩子隨即大發脾氣，為了安撫孩子，童母拿出他喜愛的曲奇餅分散注意，可是孩子並不接受，繼續嚎哭抗議。童母開始動氣，大聲喝令他收聲，這非但未能令孩子停止哭喊，反而令他更加激動。童母送上毛巾要孩子抹去臉上的眼淚鼻涕，童搶去毛巾然後大力把它丟在地上……

注意事項

媽媽記不記得跟孩子基本的衝突點是什麼？

- 讓我們回想以上例子中有多少個衝突點：丟毛巾—拒絕抹臉—大哭大叫—拒絕曲奇餅—堅持聽CD第7首歌。究竟童母要處理的是那一點呢？孩子拾回毛巾嗎？清潔淚濕的臉？還是把曲奇餅吃下？
- 當孩子大發脾氣時，父母往往被搞得頭昏腦脹，衝突點一浪接一浪，最後便忘記了最初的問題是甚麼。任何時候當感到混亂，父母便要冷靜下來，回想並找出最基本的衝突點，然後集中精神處理它。在這個例子中，童母要處理的是孩子固執重複地聽CD第7首歌的問題

媽媽有沒有做任何擴闊孩子生活經驗的功夫？

- 沒有，她只拒絕了孩子的要求，當大人只著眼制止不理想的行為，而沒有引導孩子做出可以接受的行為時，情況往往會陷入進退兩難的僵局，孩子既得不到想要的東西，父母亦幫不了孩子去轉變
- 合宜的處理應是童母向孩子預告：「你要先聽聽其他歌，由第6首開始」。對於這個要求，孩子或許不情不願，但只有在多聽新歌的情況下，孩子才有機會接受不同的歌曲

以曲奇餅分散孩子的注意有效嗎？

- 以其他東西分散孩子注意並非良策。首先，你所提供的東西未必可以吸引孩子；即使你成功分散了孩子的注意，但孩子的核心問題—狹隘的生活經驗及固執行為—並沒有妥善處理，分散注意只是迴避折衷之法
- 按本小冊子所建議的原則，最直接的安撫便是讓孩子做回他固執的要求，因此童母可以預告：「聽完第6首歌，跟住你就可以聽第7首啦！」

總結

處理固執行為的原則總結如下：

1. 試試明白孩子的需要：固執行為背後隱藏著焦慮不安的情緒
2. 謹記處理的第一個大原則：透過「清楚預告，由小開始，慢慢漸進」，幫助孩子作新嘗試，擴闊生活經驗
3. 謹記處理的第二個大原則：每次新嘗試後讓孩子完成固執行為，藉此平伏不安的情緒
4. 以成功機會較高的小目標作開始，任何小轉變都是好的轉變
5. 要守諾言，勿破壞預告，重視與孩子建立互信
6. 初次運用計時器時，要先試用在預告正面愉快的經驗上，這樣有助孩子接受計時器
7. 保持決心，堅守努力達到成功，或是達到預期的時限才休息
8. 要冷靜，集中精神處理基本衝突點

最後，固執行為一般會隨著孩子的溝通及認知能力改善而緩減的。

各位父母，
努力！

希望以上建議能幫助你改善孩子的行為問題。然而，孩子的行為表現或受其個人發展問題與其他因素所影響，家長若有任何需要，歡迎透過所就讀之幼兒學校內的兼收組老師聯絡心理學家，讓心理學家為你提供適切的建議及幫助。