

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及其他因素所影響，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。