

# 好行為的建立

## 你需要知道的一些事

- 在臨床上常常和兒童與家長工作，家長回饋給我的經驗是“如果家長他們愈能細微的發現孩子的進步及正向的行為表現，那麼小朋友的正向行為表現即愈提升”，正向行為提升自然信心就提升，信心提升對孩子自我概念的發展也會是一個正向的人。正向的人那麼好行為或被期待允許的社會行為自然就會愈多。
- 孩子很特別，像是你給他什麼，他就反應給你什麼。當你給他的正向訊息愈多，做愈多具體稱讚，那麼孩子就會繼續表現給你看，還記得你稱讚小朋友任何一件事之後，他就努力再做一次或做到更好給你看的經驗嗎，通常在小小孩特別多，因為我們大部份會去鼓勵小小孩，但孩子進入到幼稚園階段或小學階段；家長也因為轉向於課業上或是才藝能力上而漸漸忽略了孩子需要被稱讚的本質。

## 原則

- 行為涉及的領域及範圍太廣，所以我們今日聚焦在孩子桌上寫功課或進行注意力作業你可以怎麼教，可以怎麼說。
- 先看到孩子的平均水準，若孩子注意力可以持續3分鐘，那期待他能達到10分鐘，在現階段會是彼此很受挫的互動歷程，不彷先維持3分鐘，再3分鐘結束時，回饋給孩子，先協助孩子發現自己的被稱讚鼓勵的地方：
- 具體稱讚的技巧：我看到\_\_\_\_\_，真的很\_\_\_\_\_



## 舉例

- 我看到你剛才屁股都坐在椅子上到時間結束，真的控制的很好哦！（聚焦在持續）
- 我看到嘴巴有唸出聲音提醒自己專心，真的是很不容易耶！（聚焦在技巧）
- 我看到你今天能夠等待很棒哦！能夠等到問到你時才回答是很棒的事！（聚焦在等待）
- 雖然沒有在時間內寫完，但是我喜歡你在寫的時候還是有唸出來手有指，是一件很不賴的事哦！（聚焦在歷程）

在臨床實證研究的親子互動遊戲治療中(Parent Child Interaction Therapy, PCIT)也強調說明，具體稱讚並非隨意稱讚孩子很棒、很好，而是好什麼棒什麼都要清楚的說明，因而可隨著我們今天給予孩子什麼學習，而做微調整，進而讓孩子漸進式的表現出愈來愈多的正向行為，同時你給予孩子正向的稱讚就是在做一個正向態度的身教。對台灣的家長和台灣文化來說，要具體稱讚著實不是件很容易的事，因為習慣與經驗的關係，但人類有學習可能性及彈性，透過學習及孩子給你的回饋，去感受看看吧～

參考資料：

- Parent-Child Interaction Therapy (2nd ed.). (2011). Springer

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241
- 制訂單位/日期：復健醫學臨床心理組/107.04.02
- F-4200-PA-039

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮