

建立兒童良好的行為



日期	2024年3月9日
時間	10 : 30- 12 : 00
對象	K2家長
講員	嚴沛瑜博士



今日

- ▶ 什麼是良好的(自我管理)行為
- ▶ 如何建立行為動機



我是誰

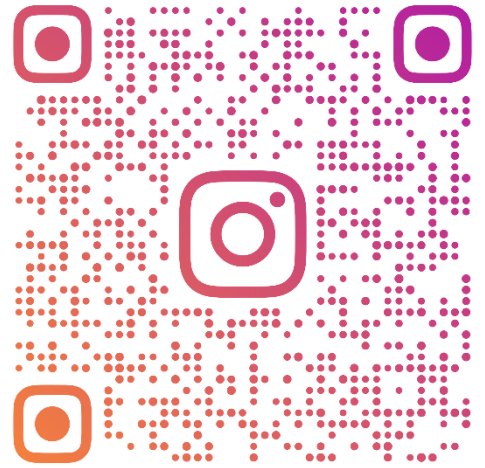
- ▶ 匠仁慈善機構創辦人
- ▶ 兒童心理學家 (英國心理學會)
- ▶ 研究範圍：

範圍

兒童及全人發展(主流及特殊)
有需要幼童家庭
特殊學習需要
應用行為分析
人工智能

最新活動

香港電台 - 天生異稟 (共十三集)
懲教署 強化在囚媽媽的親職身份
各類培訓
各類培訓
應用行為分析 X AI
幼兒發展範疇 IEP X AI
故事演說 X AI
兒歌創作 X AI



EDUCAREHK

Fb: EduCare-HK
Ig: educarehk

自我管理

▶ 自我管理是一個計劃

▶ 管 - 明白事情有優次之分

- 若什麼都沒所謂，沒有事情要管

協助孩子辨出有所謂的事情，製造管理的動機

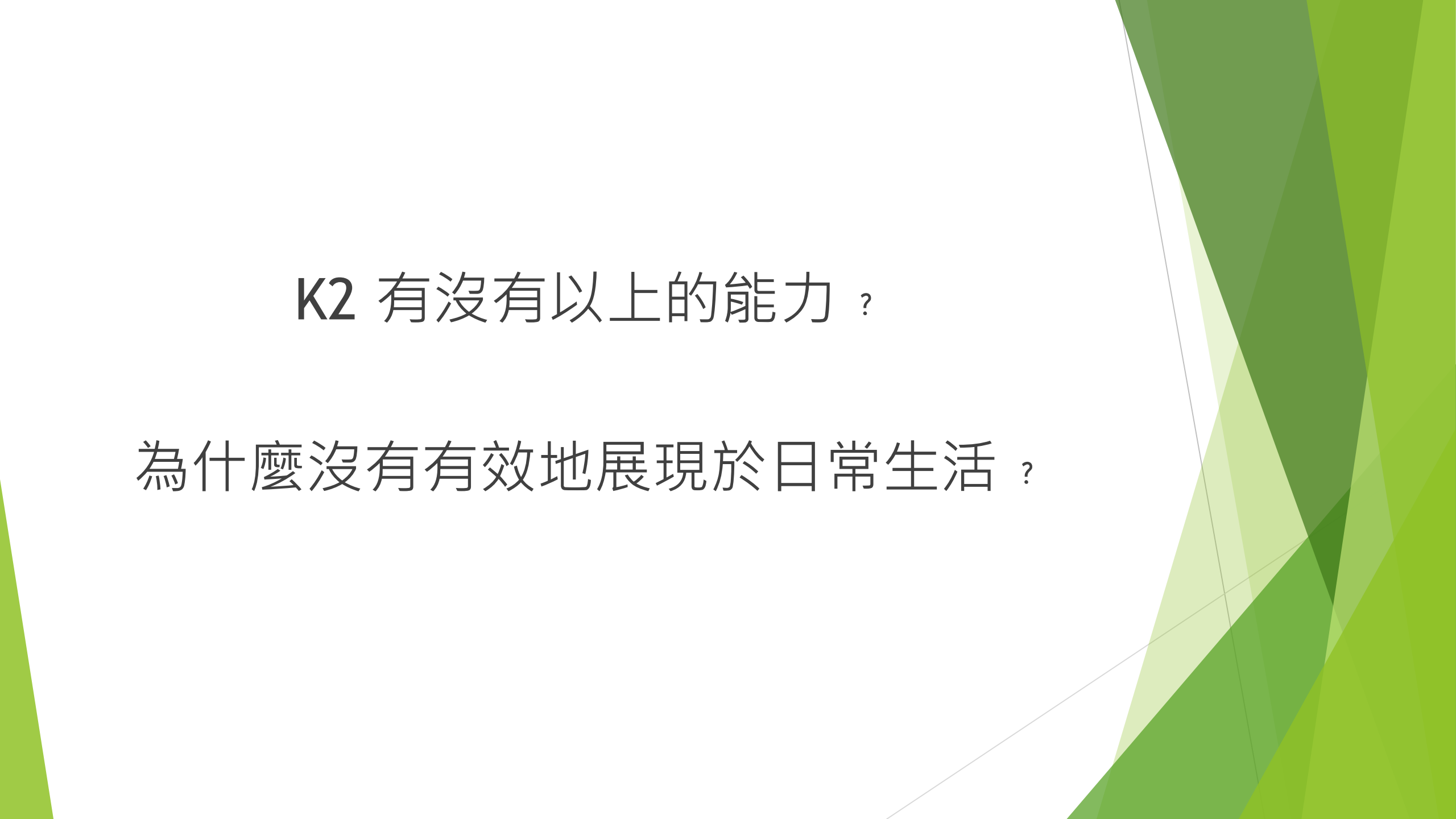
▶ 理 - 處理：最適合的處理；涉及自身、他人及環境所需

自我管理

► 管理 / 計劃

- 抑制、自制、專注、記憶、分析、組織、決定、策劃及行動，而並非任由直覺或情感操控
- **K2** 有沒有以上的能力？

執行功能技巧	說明	具體例子
反應抑制	能考慮情況及後果，抑制衝動行為，並作出適當行動。	小朋友走到馬路旁便停下來，不會隨意衝出馬路。
情緒控制	能管理情緒已減輕對認知及思考的影響，以便完成目前的任務。	小朋友正在堆砌積木，過程中積木倒下，也不亂發脾氣，繼續完成
專注力	能保持專注而不受使分心的事物、事情干擾或疲累的感覺所影響。	小朋友專心地在繪畫，身邊有其他小朋友說話和玩耍也沒有分心。
工作記憶	在短時間內，能迅速儲存、處理及提取在記憶系統中相關的資訊。	小朋友記著老師剛說的指示，把舞蹈動作逐步做出來。
認知靈活性	在處理事情上遇到轉變或有新訊息能作出應變完成目標。	小朋友按不同顏色把積木分類，然後又按不同形狀把積木分類。
展開工序	能按時有效率地展開工作，不會拖延。	老師叫集隊時，小朋友立即按次序排隊。
時間管理	能好好分配時間，在有限時間內完成任務。	小朋友在指定時間內完成老師分派的任務。
規劃及安排	能按事情的輕重，計劃及安排次序，完成目標。	小朋友先完成老師分派的工作，然後執拾好書桌，才與其他的小朋友玩樂。
組織及處理	組織及處理 能有系統地組織及處理工作。	小朋友把拼圖塊按位置分類，然後按每部份把拼圖砌好。
堅持力	遇到困難及挫折時，仍能堅持完成目標。	小朋友在跑步時跌倒，爬起來再努力完成比賽。
後設認知	集合客觀的資料作自我檢討。	小朋友從父母、老師及同儕的說話中認識及了解自己。

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

K2 有沒有以上的能力？

為什麼沒有有效地展現於日常生活？

動機

- ▶ 為什麼不同情況會出現不同的行為？
- ▶ 我做某些行會會為我帶來我想要的後果嗎？
 - ▶ 會 - 行為出現
 - ▶ 不會 - 行為不會出現

製造特定行為出現的機會

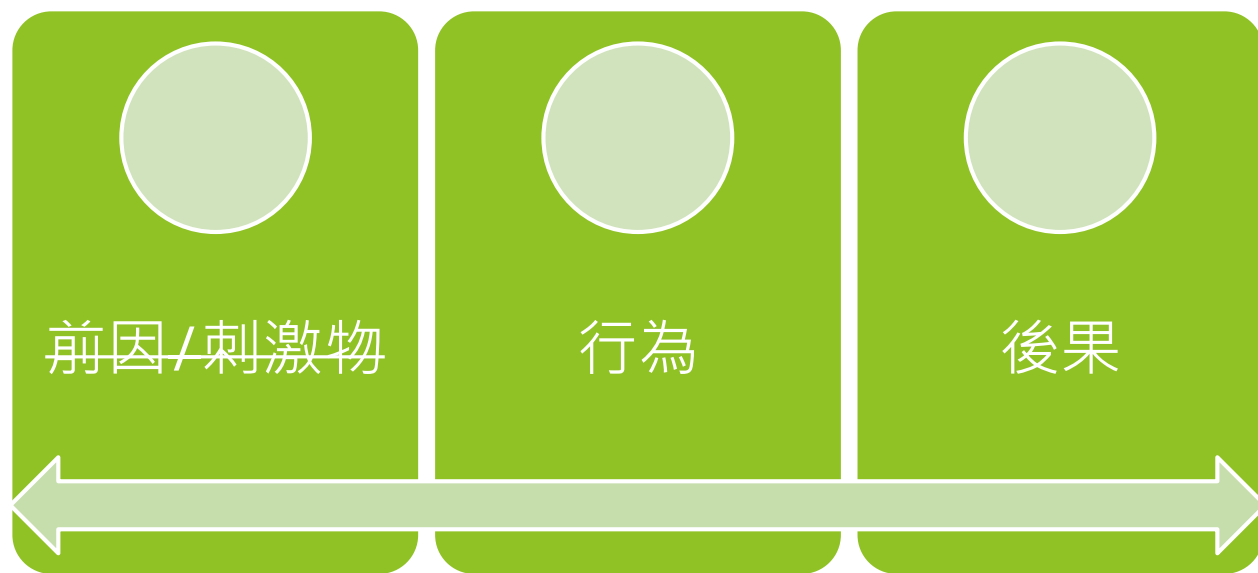
應用行為分析

行為是...

- ▶ 行為是指生物的一舉一動，行動、呼吸、說話等
- ▶ 行為是生物對外在刺激的反應，只要改變外在刺激，便可以改變行為，所以行為是一種可以習得的現象。

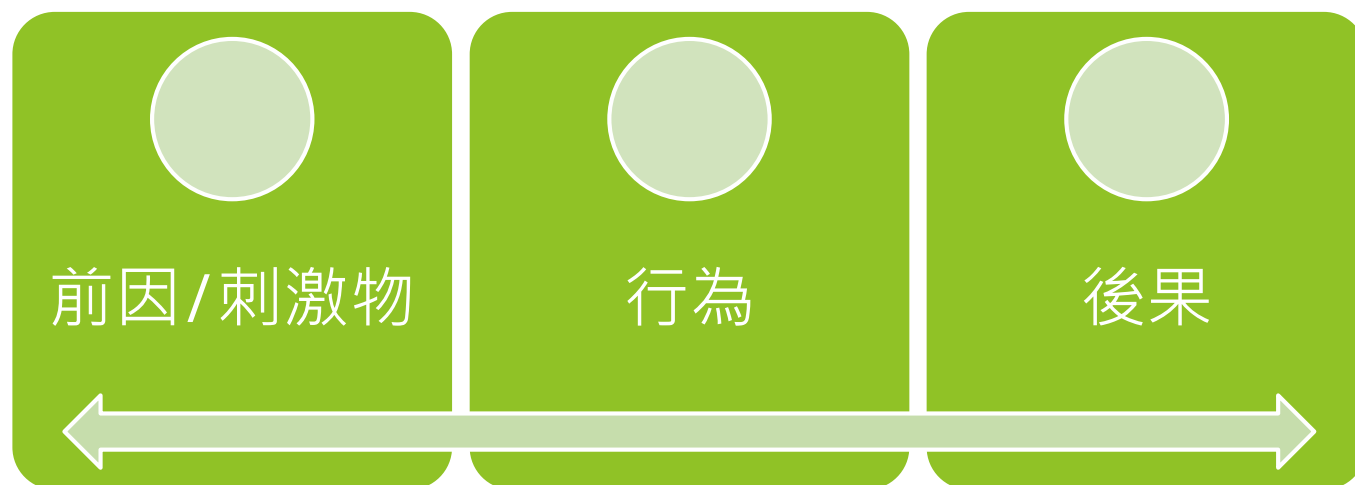
行為是...

- ▶ 每個行為背後都有它的作用 (即功能)



行為是...

所以前因可以是一個情境 / 一件事，
當中包括一個刺激物是與後果有肯定關係。



製造特定行為出現

- ▶ 運用強化作用和「控制後果」來
 - ✓ 增加正面行為
 - ✓ 灌輸新的正面行為意識

製造特定行為出現

強化作用(reinforcement)

- ▶ 不等於獎賞!!!!!!
- ▶ 任何刺激 / 後果增加行為出現的頻率，該刺激 / 後果便稱為有強化作用

製造特定行為出現

	增加行為	減少行為
給予	喜歡的事/物 如：糖果、玩具、讚賞、笑容 正增強 (positive reinforcement)	不喜歡的事/物 如：痛苦、責罵 正懲罰 (Positive punishment)
取走	不喜歡的事/物 如：痛苦、責罵 負增強 (negative reinforcement)	喜歡的事/物 如：糖果、玩具、讚賞、笑容 負懲罰 (negative punishment)

- 「喜歡」的事/物 – 因人而異
- 辨出「喜歡」的事/物 及其優次，必須進行喜惡評估 (preference assessment) 的增強物取樣 (reinforce sampling)

其他促進自我管理方法

集中力廣度

- ▶ 認識幼童的集中力廣度(attention span)

紀錄目標行為 – 自我增強 (self reinforcement) + 獨立實踐
(independent practice)

- ▶ 記錄表須列有正當和不適當的行為，讓學童可以清楚對與不對的界線：避免以懲罰為介入點

其他促進自我管理方法

任務要對小朋友有意義

- ▶ 動機建立
- ▶ 由外誘因至內誘因 (內在動機)

其他促進自我管理方法

最低限制，最高自主

► 建立管理能力

其他促進自我管理方法

- ▶ WORK HARD! Play Hard! - 訓練全程投入

有利促進建立良好行為的條件

- 只有在忍耐的環境下成長的孩子，才懂得耐性；
- 只有在友善的環境下成長的孩子，才懂得禮貌；
- 只有在正直的環境下成長的孩子，才懂得正義感；
- 只有在被尊重的環境下成長的孩子，才懂得尊重別人；
- 只有在接納犯錯，鼓勵認錯，容許改過的環境下成長的孩子，才懂得誠實及守信；
- 只有在不同感受都被關心、被接納及肯定的環境下成長的孩子，才懂得去愛。



善用良好關係

- 喜愛老師時，會喜歡教科目
- 喜歡老師時，會特別留心/記憶老師的話
- 喜愛家長時，會尊敬及服從指示
- 喜歡家長時，會特別留心/記憶家長的話

參考

陳自強、龔文尉、盧芷晴 (2019)。 *建立孩子未來的鑰匙。培育幼童的執行技巧實用手冊*。香港樹仁大學：輔導及心理學系。正向心理學研究室。

鳳華 (2021)。 *應用行為分析導論* (第二版)。 新北市: 心理出版社股份有限公司。

劉穎 (2018)。 *正面管教兒童行為心理學* (第一版)。 上海: 文匯出版社。

金。專注力不足及過度活躍症。取於

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01_chi.asp?lang=1。醫

院管理局。青山醫院精神健康學院。

Cooper, J., Heron, T., and Heward, W. (2020). *Applied behavior analysis* (Third ed.). Hoboken, N.J.: Pearson.

提問與分享



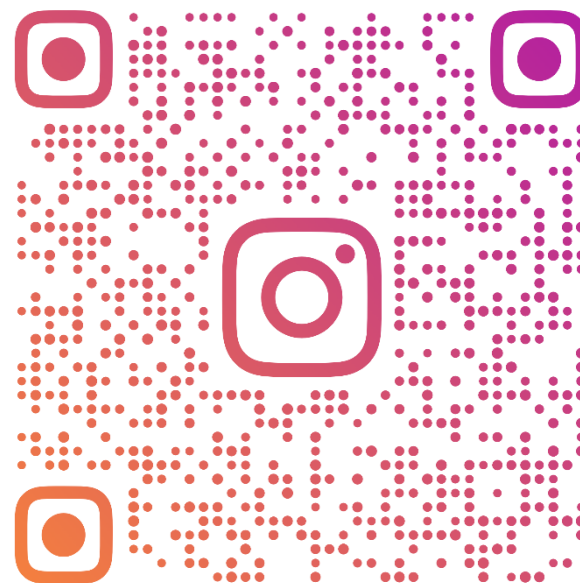
意見回饋



Subscribe, Share & Like

Fb: EduCare-HK

Ig: educarehk



EDUCAREHK