

親職教養：走出管教中的挫折與沮喪

日期： 2024年6月15日(星期六)
時間： 10:30am-12:00pm
講者： 嚴沛瑜博士 (匠仁慈善機構創辦人)





我是誰

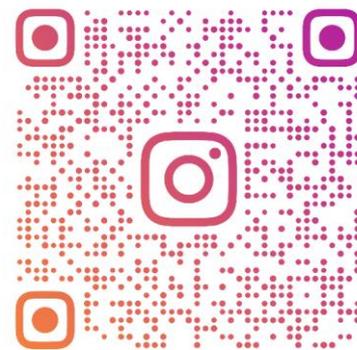
- ▶ 匠仁慈善機構創辦人
- ▶ 兒童心理學家 (英國心理學會)
- ▶ 研究範圍：

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

今天

- ▶ 個人和社會環境層面的沮喪和壓力
- ▶ 應對兩個層面的挫折感和壓力策略
- ▶ 行為管理技術

若你無法好好處理好自身的各方面，
你也不可能好好地管理你的孩子

!!!



應對教養過程中帶來的壓力

第一部分：個人層面

第二部分：社會環境層面

第一部分：個人層面

為什麼我在養育孩子時感到沮喪和壓力？

- ▶ 沮喪的來源：內部與外部

ABC theory

- ▶ 事前發生的事 (Antecedent)
- ▶ 行為 (Behavior)
- ▶ 後果 (Emotional and/ behavioral consequences)

什麼是壓力？



壓力出現當你

- 遇到您認為危害您的身體或心理健康的事件
- 不確定您處理這些事件的能力



壓力來源

外部壓力源

- 來自外部的要求
- 例如，工作、人際關係，家人、子女



內部壓力源

- 自我施加的壓力，非理性的想法，不切實際的期望，例如：
 - 堅強的人從不求助
 - 犯錯是可怕的
 - 批評一定意味著我做錯了什麼
 - 一定有一個完美的解決方案
 -



對壓力的反應

壓力 vs 挑戰

第二部分：社會環境層面

孩子是在一個系統中成長的

- ▶ 教養模式
- ▶ 家庭成員之間的溝通

教養模式...

權威式

- 明確限制並為孩子設定高目標
- 讓孩子去探索

專制式

- 要求高、控制欲強
- 可以使用體罰威脅

寬容式

- 要求很少
- 傾向於縱容自己的孩子

忽視式

- 不太參與孩子的生活
- 只滿足基本的生理需求

... 和模式下成長的孩子

權威式下的孩子

- 高度自立和自我控制
- 能夠應付壓力
- 有目的的行為
- 成就導向
- 合作態度
- 對生活充滿好奇

專制式下的孩子

- 憂慮
- 被動的
- 容易受到壓力
- 情緒化
- 缺乏目標

寬容式下的孩子

- 叛逆
- 自我依靠和自我控制能力低
- 浮躁
- 漫無目的
- 成就低

忽視式下的孩子

- 4組中能力最差的
- 反社會的
- 缺乏自我調控

家庭成員之間的溝通模式



家庭溝通有兩大原素：服從；對話

	服從為本		
		低	高
對話為本	高	Pluralistic 多元化	Consensual 協商同意
	低	Laissez-faire 自由放任	Protective 保護性

1.自由放任家庭

- ▶ 父母與孩子之間的互動有限
- ▶ 孩子相對獨立於父母
- ▶ 成員之間感覺不緊密
- ▶ 對話少、一致性低



2. 保護型家庭

- 避免衝突
- 孩子應該遵守父母的價值觀、信念和決定
- 可能會破壞父母與孩子之間公開且誠實的溝通
- 低對話、高一致性



3. 多元化家庭

- 鼓勵家庭成員表達自己的想法和感受，但不要求或強迫家庭成員達成一致
- 高對話，低整合



4. 協商同意

- 溝通的具深度和廣度
- 每個人都有發言權；鼓勵孩子表達他們的想法和感受。
- 父母既期望並鼓勵孩子遵守父母的價值觀和信念。
- 高對話、高一致性





反思

- ▶ 在4種家庭溝通模式中，你們屬於哪一種？你們想改變它嗎？為什麼？

當孩子是在一個系統中發展出來的...

...學習行為從觀察及內化觀察建立（正確與錯誤；「有效策略」）



觀察學習

影響行為的三種方式：

1. 觀察學習（實際存在或口頭教學）
2. 抑制和去抑制
3. 促進反應 (response facilitation)



行為管理策略



什麼是行為 What is a Behavior

行為是...
不可以以為

連繫

- 建立關係 (building rapport) - 也就是說，你需要有很好的親子關係，然後才能考慮管理好孩子的行為
- 透過將自己與好的事物「連繫」(增強物) 起來
- 使自己成為最終的強化物
- 您的孩子想見您；他們不僅容忍你，還很享受和你一起，他/她會更傾向於遵守您的要求
- 連繫是永不會停息

行為理論

行為：

可觀可量

行為不是..

感受、情緒

什麼是行為？

行為

- ▶ 哭泣
- ▶ 隨地吐痰
- ▶ 打人
- ▶ 搖擺
- ▶ 笑

非行為

- 瘋狂
- 焦慮
- 快樂的
- 激動
- 沮喪



識別行為目的是
增加而不是減少為目標的行為



行為的功能

討論

為什麼孩子會做出具有挑戰性的行為？

現在，讓我們來談談個人...

為什麼你或我會做我們現在做的行為？

答案

- 它對我們有用！
- 我們透過自己的經驗並透過調節以致可以有效地滿足我們的需求和願望
- 我們會做令我們有動力去做的事情、有趣的事情、對我們有幫助的事情。

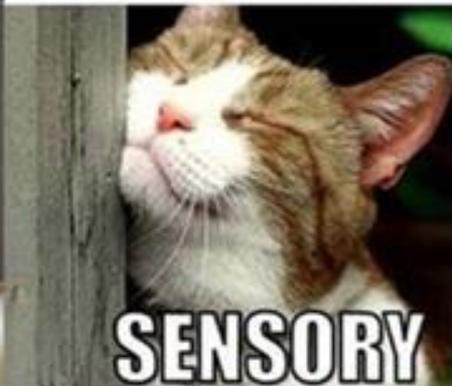
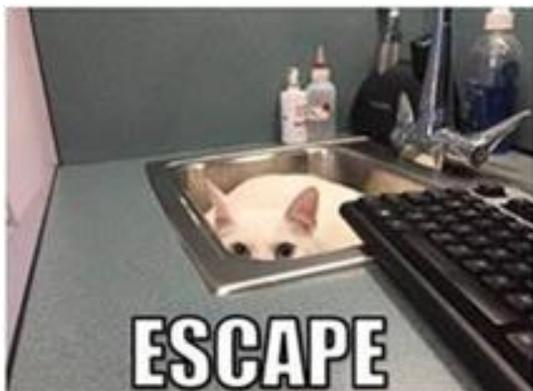
行為的功能

所有行為都是有目的和功能的

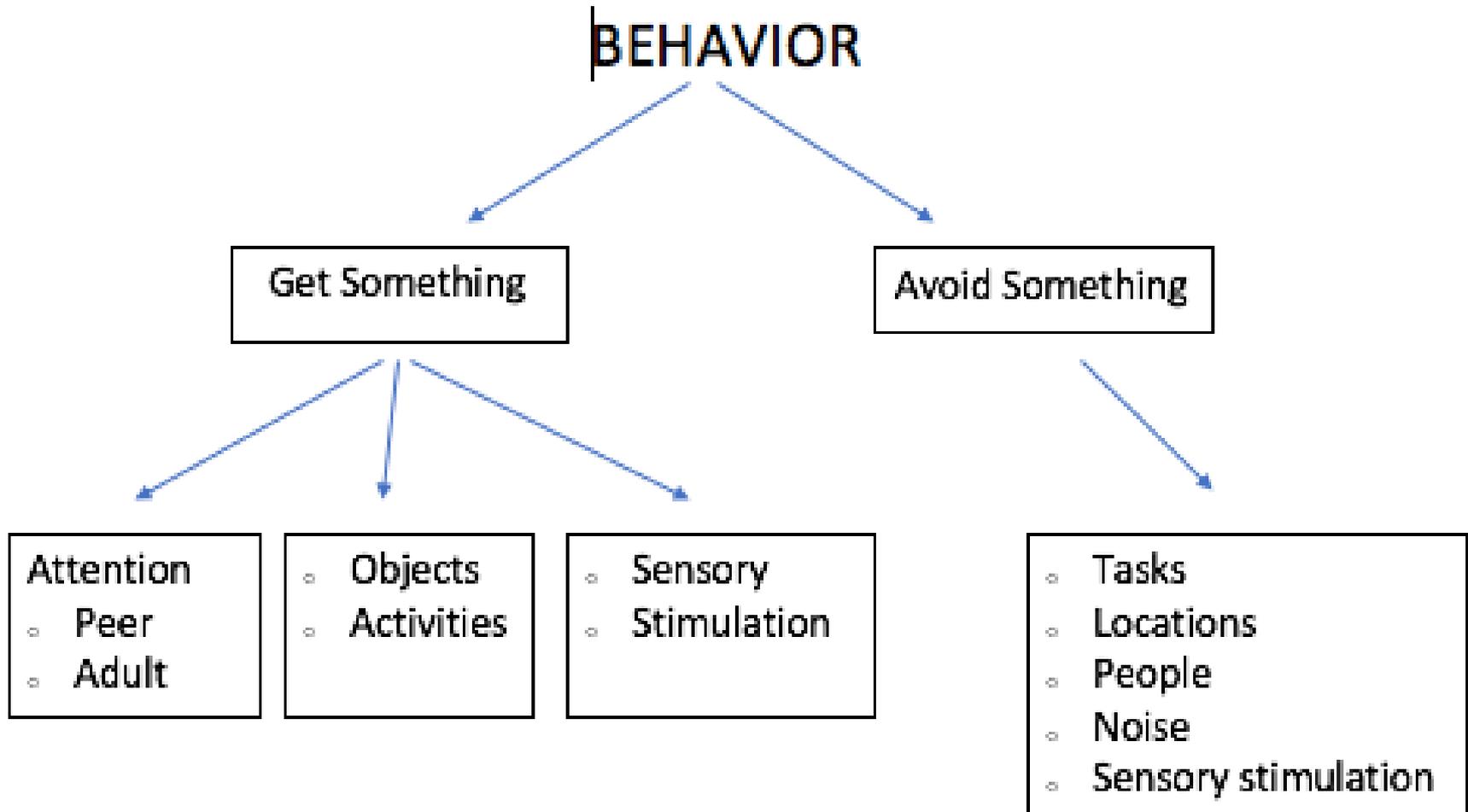
行為的功能

- 行為重複是因為後果是我們想要的
- 我們的行為方式是為了得到我們想要的東西，或是幫助我們避免或逃避我們不想要的東西

四種行為功能



行為功能



關注

引起他人立即注意的行為

可以是良性或是非良性

例子：

- ▶ 說“對不起？” 媽媽看著你
- ▶ 拿走了你姊姊的玩具，她追著你
- ▶ 扔報紙然後你的老師對你大喊大叫
- ▶ 哭，媽媽抱著你
- ▶ 跑開，轉頭看看老師是否跟著你



獲得物品

行為導致獲得想要的物品或活動的行為

例子：

- ▶ 搶同伴的玩具
- ▶ 索取零食或糖果
- ▶ 離開大班活動故事時間去玩火車
- ▶ 爬上櫃子拿到遊戲
- ▶ 說“推我更高”，爸爸就會推你盪鞦韆



逃避/逃脫 (Avoidance/Escape)

行為導致結束或延遲不喜歡的事件

例子：

- ▶ 完成家務事；媽媽不再嘮叨
- ▶ 電話推銷員來電時掛斷電話；談話停止
- ▶ 撲倒在地板上；延遲返回課室時間
- ▶ 打同伴；逃脫小組活動/大班活動
- ▶ 發脾氣；避免上洗手間



自動化

行為本身很有趣；感覺很好、很有趣、聞起來很好等等。

例子：

- ▶ 手拍打、身體搖晃
- ▶ 發出聲音、背誦電影台詞、哼唱
- ▶ 在車上旋轉輪子、重複開關門、玩繩子、把衣架敲在一起
- ▶ 跑步、揉太陽穴、捻頭髮、抓癢、敲腳

懲罰或不懲罰

不懲罰

強化

什麼是強化？

- ▶ 它是在特定行為之後發生的事情，增加了該行為再次發生的可能性。

強化的運用

- ▶ 要充分掌握孩子的增強物是什麼，千萬不要假設。
- ▶ 當目標行為出現，立即（10 秒內）強化。
- ▶ 當你提供增強物時，與讚賞連繫上，例如“幹得好！”
- ▶ 盡可能創造更多的機會來強化。重複。重複。重複。

我該如何和強化什麼行為？



- ▶ 每當孩子配合您要求他做的事情時，就予以強化。
- ▶ 嘗試“發現他/她表現良好”。告訴他/她為什麼你認為他做得很好，然後立即強化。
- ▶ 你可以透過感謝其他人並告訴此人某行為做得很好來強化要求孩子做的行為 (observation)。這可能需要與有形的東西配對。

如何說不和等一會

- ▶ 當答案是否定的時候，建議一個替代方案，或在等待時完成（例如，「你可以...」或「你可以做...」）。
- ▶ 如果可能的話，估計該人需要等待多長時間。您可以提供計時器、唱歌、倒數計時等
- ▶ 避免冗長的解釋。
- ▶ 當個人能接受「不」或「等一下」時，立即在 10 秒內用有形或可食用的讚美來強化。
- ▶ 對待不可能的承諾，請不要說「也許以後」之類的話。
- ▶ 不要爭論。說一次然後繼續你的下一個活動。
- ▶ 若孩子未能接受，而你無法離開現場，請不要與孩子有目光接觸或說話。您在場是為了確保孩子的安全。
- ▶ 當孩子冷靜下來，可再試一次。



把握一切機會強化您希望出現更多的行為！

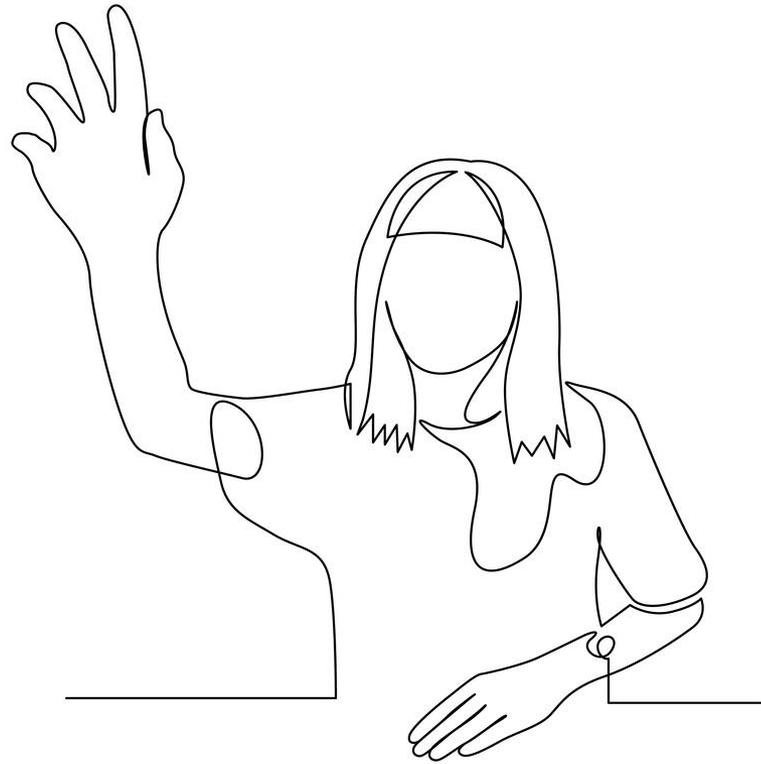
參考

- ▶ Baer, D.M., Wolf, M.M., & Risley, T.R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1, 91-97.
- ▶ Cooper, J.O., Heron, T.E., Heward, W.L. (2007). *Applied behavior analysis* (2nd Ed.). Upper Saddle, New Jersey: Pearson.
- ▶ Kelly, Amanda, N. (2020). 7 dimensions of applied behavior analysis. Retrieved September 23, 2020 from <http://www.behaviorbabe.com/7dimensions.htm>.
- ▶ Kelly, Amanda, N. (2020). Pre-session pairing. Retrieved September 23, 2020 from <http://www.behaviorbabe.com/pre-sessionpairing.htm>.

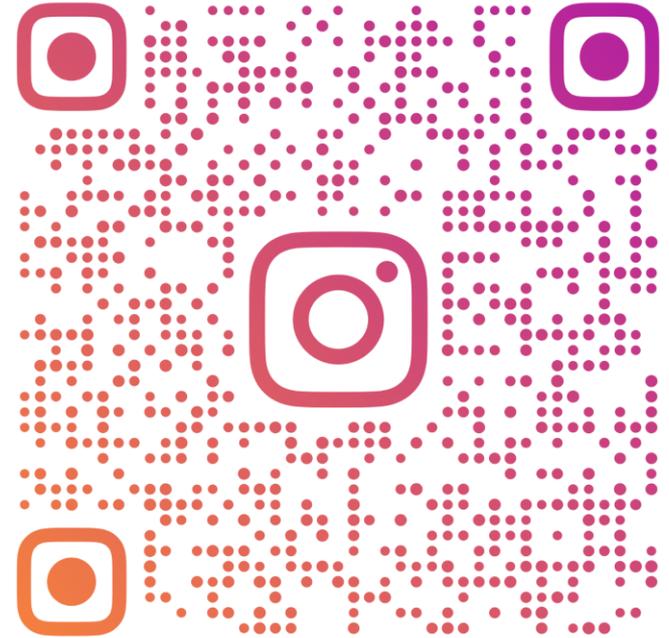
參考

- Carr, D. (2023). Midlife and mental health. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Eds), *Encyclopedia of Mental Health* (Third Edition) (pp. 512-519). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00174-0>.
- Carr, D., & Baker, Z. G (2023). Death and dying. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Eds), *Encyclopedia of Mental Health* (Third Edition) (pp. 585-592). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00141-7>.
- Carr, D., & Mooney, H. (2021). Bereavement in later life. In K. F. Ferraro & D. Carr (Eds.), *Handbooks of Aging, Handbook of Aging and the Social Sciences* (Ninth Edition) (pp. 239-254). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815970-5.00015-2>
- Christensen, A. J., & Moran, P. J. (1998). Psychological aspects of end-stage renal disease. In A. S. Bellack & M. Hersen (Eds), *Comprehensive Clinical Psychology* (pp. 321-338). Pergamon. [https://doi.org/10.1016/B0080-4270\(73\)00091-2](https://doi.org/10.1016/B0080-4270(73)00091-2)
- Hanna, S. L. (2003). Person to person: Positive relationships don't just happen. Upper Saddle River, NJ.: Prentice-Hall.
- Mills, J. W. (1982). Coping with stress: A guide to living. US: John Wiley & Sons.
- Putwain, D. W., Symes, W., Nicholson, L. J. & Remedios, R. (2021). Teacher motivational messages used prior to examinations: What are they, how are they evaluated, and what are their educational outcomes? In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (pp. 63-103). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.01.001>
- Revenson, T. A., Llave, K. & Hoyt, M. A. (2023). Chronic illness and mental health. In H. S. Friedman & C. H. Markey (Eds.), *Encyclopedia of Mental Health* (Third Edition) (pp. 392-402). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00018-7>
- Romas, J. A., & Sharma, M. (1995). Practical stress management : A comprehensive workbook for managing change and promoting health. Boston : Allyn and Bacon.
- Weber, H. (2001). Stress Management Programs. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 15184-15190). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03890-0>
- Weiten, W. (2001). Psychology: Themes and variations (5th ed). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson.

Questions?



Thank you 



EDUCAREHK