



養成好習慣：簡單行為原則的操作

文／張琦郁 臺大醫院臨床心理中心暨早期療育中心臨床心理師

拗脾氣孩子的壞習慣，往往是在不知不覺中被我們養成的。

孩子的「拗」讓您受不了嗎？

有時候孩子就像小惡魔，為了要得到他想要的東西真是無所不用其極，例如：到便利商店買東西，孩子可以在玩具區逛好久，要離開的時候，硬要您買個小車車給他，如果不買，就開始上演一齣連續劇，從賴著不走到哭鬧，再到躺在地上打滾。如果這個時候為了快速化解這場僵持不下的糾紛，您屈服了，順了他的意，無形中，孩子的壞習慣就被建立起來了。他開始學到「只要我哭鬧到讓大人受不了，我就可以」。因此，我們發現往往阿公阿嬤帶的孩子脾氣都比較拗、比較任性霸道，就是因為阿公阿嬤比較不會跟孫子計較，容易寵他們、順著他們而造成的。

如何建立孩子的好習慣呢？其實很簡單，就是在同一件事情發生時，盡量堅持相同的原則，不能有例外。以前述的狀況為例，您可以這樣做：

◆引導正確的表達

盡量在第一次發生這種情況的時候，妥善處理，例如要求孩子改變態度：「你要做什麼好好說，不可以用哭的。」引導孩子使用正確的方式表達後，再買給他。

◆轉移注意力

試著轉移孩子的注意力或情緒，例如：「你看我們買了什麼？」「我們待會兒要去公園玩耶！」避免因為孩子鬧脾氣就立刻順著他。

◆事前約定

如果孩子拗脾氣的壞習慣已經養成，很難在一時之間改變，就需要更多的技巧來處理，例如，事前和他約定：「今天去商店只能買一樣東西！」並且說到做到、徹底執行，如此孩子才會把您說的話當真。

不過，對於一些特殊孩童（如自閉兒），我們所要使用的策略也會不同，而原則是共通的，只是需要更多變通的技巧，必要時可以查詢相關的書籍或請教臨床心理師。

日常生活習慣培養

幫助孩子於日常生活中培養好習慣的共通原則如下：

◆原則一致

孩子們是聰明的，他們會很容易發現大人原則裡的漏洞，例如，在家吃飯都很乖，但到阿公阿嬤家吃飯時，就很頑皮，坐沒坐相，還邊吃邊看電視，甚至飯沒吃完就離開位子等。因為孩子知道有阿公阿嬤當靠山，不會被處罰，所以在家的那一套就不管用。確實，偶爾



斑馬過馬路，明暗黑白配。繪圖／冠頡（5歲）的機器斑馬。

讓孩子頑皮一下無妨，如果希望孩子在阿公阿嬤家也可以乖乖地，那麼就要把這個漏洞給補起來，讓大人有一樣的原則，那麼，不管孩子在什麼樣的環境下，只要是吃飯，都可以養成專心吃飯、吃完飯才下餐桌的好習慣了。

◆持續與堅持

如果大人沒有一致的原則，有時這樣，有時那樣，就不容易幫助孩子養成習慣；相反地，如果每次原則都一樣就容易協助孩子養成習慣，例如：「每次」坐到餐椅上才可以吃飯，離開餐椅就不給，久而久之，在餐椅上吃飯的好習慣就自然養成了。

心理學家柯永河曾說過：「習慣就是刺激與反應間穩定的連結。」在此，餐椅就是刺激，吃飯就是一種動作反應，當建立起穩定的連結關係後習慣便養成。每天、每次都這樣的時候，習慣自然就會養成，每天都這麼做，

「每次」開口說話的時候就有糖或餅乾吃，那麼，自然而然開口說話的次數就會增加，「每次」拿玩具打人的時候就要暫停（time out）去罰站，那麼自然而然拿玩具打人的情況就會慢慢減少。

利用這個簡單的原則來培養孩子們的好習慣，想想我們自己有很多習慣也是從小養成的，我們也應該為孩子們奠定良好的基礎、幫他建立好習慣。

語言訓練

孩童的語言發展有其先後順序，他們會先以非語言的方式來表達自己的需求。一開始，他可能會看看您、看看他要的東西，或是拉著您到他要的東西那裡，又或者指著他要的東西，之後他可能會開始用點頭、搖頭或搖手的方式來表達要或不要，接著才開始慢慢發展出有意義的詞彙，像是「ㄗㄟㄗㄟ」、抱抱等疊字形態的媽媽語，慢慢地用兩個字以上的短句表達自己，例如「我要」，漸漸地句子越來越長，一直到可以用完整的句子描述一件事情的來龍去脈。

◆穩固現階段的語言發展

在訓練孩子說話前，我們必須先瞭解孩子目前語言發展所屬的階段，在不超過他能力太多的狀況下訓練。通常是先穩固孩子目前會的，增加出現的頻率和穩定性，再提升到下一個階段。

◆非語言表達方式的訓練

對於還不會說話的孩子，我們可以試著先訓練他用非語言的方式來表達自己，如：點頭表示要，搖頭表示不要；點頭表示謝謝，揮手表示再見等。訓練的方式：拿著小朋友想要吃

的東西，問他要不要吃，同時示範「點頭」，若孩子有模仿您動作的狀況出現時，就「馬上」給他吃。一開始的時候孩子或許沒有辦法做得很好，這時只要孩子表現出努力嘗試、有動作出現，就要立即給予酬賞。

◆適度鼓勵與立即獎賞

訓練孩子說話的時候也是一樣，不能太嚴格，當孩子還沒有辦法把話說得很清楚時，我們只要覺得他在嘗試說、努力做，而且也有發出聲音，即使說得不好、不清楚，還是要馬上給予酬賞，否則小朋友可能會覺得他們努力無效而使得行為的訓練失效。

如果孩子對您手上的東西沒有興趣時，訓練的效果就會打折扣，因此可以挑選孩子喜歡的東西，或是在孩子肚子餓的時候訓練，並且一段時間只訓練一個習慣，如：一整個月只訓練點頭。訓練的要點就是，只要孩子一出現目標行為，就「馬上」給獎賞，「每次」行為出現時都給獎賞，盡量不要騙小孩，「一出現就馬上給」是最容易讓孩子學會的訓練方法。

注意力訓練

孩子3至4歲尚未上幼稚園前，活蹦亂跳、動個不停、靜不下來是很正常的，但隨著孩子的生理越來越成熟，心智的成熟度也應隨著增



看醫生。繪圖／述遠（6歲）

長，而注意力的持續度和耐性是代表心智成熟的一個要項。孩子漸漸長大應該慢慢地能持續一段時間專心地從事靜態活動，如果孩子專注從事一項活動的持續時間很短時，我們也可以使用培養好習慣的原則來訓練孩子的持續度。

◆說到做到的獎賞原則

孩子逐漸長大，獎賞物也會從食物轉換到玩具或其他事物上，如：看電視半小時、打電動半小時，或是集滿10點可換一個海綿寶寶公仔等。獎賞的方式從立即性的變成可以延宕的。請家長必須遵守「一致」、「說到做到」的原則，答應要給孩子的獎賞一定要信守承諾，否則下次很難再使用相同的方法協助孩子建立好習慣。

◆循序漸進的訓練目標

在訓練注意力持續度之前，同樣需要先評估孩子目前可以持續時間的基準點，假若孩子目前可以持續15分鐘的專注，下一個目標就朝18分鐘、20分鐘努力，依此類推，訓練的方式可以利用一些靜態的活動，例如，以下棋和閱讀來訓練孩子，如果今天可以持續18分鐘坐在椅子上看完10頁的故事書，就可以獲得一點，集滿10點可以換湯瑪士小火車等。

依照以上的策略，具體實行，相信您會從實際的經驗中獲得更多，大家都可以是「好習慣的訓練大師」！當然，獎賞也不一定是「實質」物品，可以是一個擁抱，也可以是為孩子朗讀一本他喜愛的故事書，可隨狀況與孩子商量後做不同的創意調整。（取材自《為孩子扎根・給一雙翅膀》）

