Information Sheet

自闭症患者行为管理

Behavioural Management Strategies for Individuals with Autism Spectrum Disorder

Written by Laura Addabbo, contributions from Danuta Bulhak-Paterson, Compiled by Autism Victoria, 2004, Reviewed and updated April 2011. Translated by Shanling (Elaine) Su.

毫无疑问，许多人会对患有自闭症谱系障碍 (ASD)的儿童的行为认识上提出问题。本篇文章将协助你进一步了解 “ABC” (译者: Antecedent 行为前环境; Behaviour 行为; Consequence 行为后环境)

面临自闭症患者行为上的挑战, 看护者常常会感受到巨大的压力. 许多自闭症患者会表现出异常或者极端的行为。不过, 尝试着去了解这些行为将在很大的程度上协助你明白自闭症谱系障碍 。

并不是只有专家才能管理这些成问题的行为 – 你需要的是一些基本应对策略，对自闭症一定程度上的了解，一颗坚定的心和巨大的耐心

你可以尝试着列出一系列你觉得成问题的行为，然后有选择性地优先处理其中的一两样。试图在同一时间处理多种问题行为, 极大可能会导致反效果，也可能会降低你管理问题行为的一致性。

1. 着手处理问题行为的第一步：找出导致该行为的前因。行为学里称此原因为“行为前环境”。同时, 了解该行为所导致的后果，也是非常重要的。例如, 某问题行为发生后，什么事情会紧接着发生。通常来说，这些后果便是这些问题行为为什么会持续发生的原由。如图所示（第二页开头），我们可以简单的利用 ABC 图表来了解这些模式。

   如果你持续性地利用该表格记录这些问题行为, 数天或者数礼拜后你就会识别出，诱发该行为发生的原因。一旦你意识到刺激该行为发生的因素，你便可以有步骤的去避免这些诱因，或者有目的性地帮助患者减低这些因素对他们的诱惑力 (系统脱敏)。同样的，当你识别出该行为最终所要达到的目的（后果）时，你也就可以相应的对此作出调整。

Antecedent 行为前环境 ➔ Behaviour 行为 ➔ Consequence 行为后环境

Date/ Time	What happened before the behaviour began?	Describe the behaviour	What did you do in response to the behaviour ?	What happe ned then?

2. 下一步便是找出某一问题行为，对患者来说，具备了哪些功能。一般情况下，自闭者患者之所以会表现出某种行为，是因为他们想传达某种讯息。而我们所需要做的就是了解他们所想要表达的事情。以下列出了几种常见用意：
   - 沟通－ 我累了，我疑惑了，我不喜欢这个，求救！
   - 吸引注意或者寻求其他正面奖励
   - 降低挫折感或者压力
   - 逃避要求
   - 缺乏理解
   - 感官刺激
   - 失控

3. 当你知道某一问题行为所具有的功能时，那么你便可以去寻找另一个可以提供相同功能，而合乎常理的替代品。举例来说，如果某一问题行为提供的是感官上的刺激，那么你可以选择性地利用另一种可以提供类似刺激, 比较适当的替代物或者行为取代

4. 通过把你选择的替代行为分解成几个简单步骤，加上视觉上的辅助教学，你可以协助患者学会如何合理运用替代行为，从而取代原本存在的问题行为。

5. 巧妙地运用强化（奖赏）系统，孩子会更有动力学习和合理运用新学的技能。所谓的强化物指的是孩子极其渴望得到的东西。该强化物必须只在某特定情况下才能给出：在孩子尝试适当行为时，当适当的行为成功出现时和当问题行为不再出现时。

具体要如何运用这些步骤呢？我们来看看一个常见的例子：某个孩子每次去到超市里都会咬自己的手：

你分析出该行为的发生是由于感官上的过度刺激（前因）：超市让他感到焦虑。每当孩子咬自己的手时（行为），你就会尽快地把他带离超市（后果）。这个后果实际上是一个鼓励该问题行为（咬自己的手）的强化物，因此孩子就明白了一个事实：当他咬自己的手时，你就会带他离开不舒服的环境。

所以，根据以上提出的建议：

咬手可能诠释着两种功能：降低压力和口感刺激（行为的功能）。你可以选择教导这个孩子如何运用另一种比较适当的放松方式，比如说深呼吸，搓搓自己的小手或者想象自己最喜欢的事物，从而降低他的压力感。你也可以教导他咬另一样比较适当的物品（软体类玩具，橡皮环，织布）从而达到口感刺激的功能。与此同时，你也可以利用角色扮演、图片和其它视觉上的辅助方法来协助教学

这样的教学应当在孩子心平气和时进行，而不是当孩子感觉十分焦虑的时候。最终，孩子将逐渐熟悉这些新的方式，明白何时应当使用这些适当的方式。在这之后，你就可以开始在实际中运用这些策略。刚开始的时候，你可能还需要留心任何有关于焦虑的征兆，提示孩子运用放松方法和提前准备好替代手被咬的物体。当孩子有尝试着配合这些方法时，你应该及时给予孩子适当的强化物（奖励）。当孩子渐渐独立运用该方法时，你可以适时的撤除强化

物，并把替代手的物体交给孩子自己保管。（比如给他一个可以放进口袋里的物体）。

除了寻找可以代替手被咬的物体之外，你还需要寻找降低孩子对于前因敏感度的方法（在此案例中则是感官问题）。刚开始，你可以有选择性的带孩子去超市，比如当你只有一两样东西要购买的时候。在这样的情况下，你清楚自己只会在超市停留短暂时间。在这期间，如果孩子对听觉敏感，你可以通过使用耳机或者耳塞去减少相应的刺激；如果是对视觉敏感，你可以让孩子戴上帽子去遮挡强光和减少视觉输入；如果是对嗅觉敏感，那么就避免去到清洁用具以及宠物食品的区域。当孩子在这段期间能很好的应付这些困难，那么当你们一回到车上时，你应当立即给予奖励。奖励可以是他 / 她最喜爱的书或者玩具、或者是在回家的路上带他 / 她去一趟麦当劳！你也可以利用一个社会性故事来为孩子进行解释，解释在去超市的途中即将发生的事情和去完超市后，他 / 她会给予什么样的奖励。

每当问题行为出现时，每一个有接触到孩子的人都必须实施相应的行为策略，而每一次实施的方式都必须保持一致。有时，你可能需要几天，几个礼拜甚至几个月才能观察到显著的改善，因此耐性在此至关重要。以下提出几种其它可以和抚育及教育一起实施的有效策略：

相关重要提示：

- 提供一个可以预料到的环境和例程 —— 作息表或者行事簿可以在这点上提供有效帮助
- 提前让孩子为变化做好准备
- 当有可能时，渐渐的运用视觉讯息引入变化
- 运用视觉讯息帮助理解
- 给予简单易懂的指令
- 偶然教学 —— 运用日常情形教导适当的行为
- 鼓励和赞赏适当的行为。 必要时，给予即时的奖励来奖赏适当的行为
- 当比较合理的强化物未能起到激发的作用时，利用孩子着迷的事物或者较喜欢的活动来做为强化物
- 区分异常行为和阻碍学习的行为
- 尽管看起来很难，坚持不懈、始终如一和保持镇静却是你最好的策略。然而请切记，许多家长也会在抚育他们孩子的时候，挣扎于这些方面。记得给予自己足够的时间去建立这些抚育技能，但谨记，对吵闹的孩子吆喝很少能起到有效作用
- 当孩子放学回家时、完成社交或者对感官要求高的活动后，适时给予孩子一些自由时间。 这些自由时间可以是组织一个他 / 她所喜爱的活动、允许他 / 她看电视或者就让他们在自己房间里独处。
- 由于一致性在策略的成败上起着关键的作用，因此，有必要让所有相关的大人和孩子的哥哥姐姐知道任何新的制度，这样，孩子就会得到很好的支持，也不会感到困惑。
- 最后，切记当你执行新的策略时，孩子的行为可能会在改善前变得更糟。这是因为你的孩子可能对这所产生的变化感到不舒服或者抗拒，也可能仅仅因为他们想要用自己的方式表达！尽你所能克服困难、坚持你的策略和目标，记住如果你在孩子吵闹时放弃了，那么他们便会知道他们的策略成功了（比如耍脾气等等）

©2011 Amaze (Autism Victoria). Permission is granted for the content of this information sheet to be reproduced in its entirety, provided Amaze is acknowledged as the source and the website address is given.