



從日常生活中培養孩子 自動自發的好習慣

◆ 臨床心理中心臨床心理師 林均諭

小明一回家興奮的把鞋子一脫，就衝去玩具箱裡把昨天組到一半的樂高翻出來玩，小明媽媽跟在後面一邊收拾孩子的鞋、外套、書包，一邊催促小明先去洗手洗完吃點心，小明專注在樂高上彷彿沒聽見媽媽的叫喚，直到媽媽生氣大吼才不甘願的起身…。這樣的劇本在很多家庭中時常上演，而當這些場景發生在趕著出門的早晨、疲憊的下班、孩子睡前等身心俱疲的時刻，就更容易演變成親子衝突。而有沒有什麼方法，可以打破這樣的重複犯錯、重複提醒的循環，讓我們能多花一點時間在享受與彼此愉快的互動中呢？

「養成好習慣」或許就是打破循環的方法之一。統整心理學的定義：「習慣是當刺激出現時引發的不假思索、經常性出現、穩定的行為。」而習慣的穩定性是藉由重複多次的相同反應累積形成的，小至隨手關燈、物歸原處，大至

工作中熟練的 SOP、運動選手流暢的動作，都是經由反覆的練習、一段時間的學習養成。建立起的好習慣能帶來效率、減少力氣消耗；反之，壞習慣則帶來干擾、影響效能。由於需要反覆多次的反應累積才能刻出習慣的痕跡，因此

要改變一個「壞習慣」，也需要一段時間反覆的無誤學習，建立起一條新的渠道，來改變原本這條河慣性的流向。以下有幾項技巧，可以幫助我們引導孩子養成好習慣。

技巧一：設定明確目標

在幫助孩子培養好習慣前，家長需要先立下明確目標。第一步，具體的選定要調整的行為，將一系列的動作拆解成多項步驟，並考量孩子的年齡、個性、偏好、能力發展是否已經有能力勝任，例如：湯匙還拿不好的孩子，我們無法要求他吃飯要乾乾淨淨。第二步，預想引導計畫，將可能牽涉其中的「人、事、時、地、物」想一遍，列出一些孩子可能可以接受的方法、可能提高孩子配合度的誘因、比較可能成功的場域等等，例如：什麼時候孩子比較有精神？誰來帶孩子一起執行比較可能成功？第三步，選出一項最適合的方案後，做看看、試看看；最後，執行後重新檢視，並修正方法、方案。這個過程可能會反覆的摸索，須持續、耐心地進行，堅持訂下的原則、留意孩子一點一滴的進步。

技巧二：控制與行為相關的前因後果

幫助孩子控制行為的前因後果，能使孩子更加容易建立習慣。

良好的前因是好習慣的催化劑。首先要讓自己與孩子都保持在舒適的生理

狀態、安穩的環境，讓孩子比較能將注意力放在正在做的事情上，也讓我們自己比較不會因為外在的壓力、別人的眼光而感到迫切不安。再者，有技巧的運用提示來提醒孩子「現在應該做什麼」，例如：簡短明確的指令、清楚的視覺提示（如：時鐘、表情）。

後果是孩子行為的最好回饋。可分為增強及削弱兩種，增強的出現會提高行為出現的頻率；而削弱會降低行為出現的頻率。雖然有些時候我們可以用鼓勵、責罵、嚇阻讓孩子停止當下不適切的行為，但若這些無法讓孩子下一次在相同的情境中更容易表現出適切的行為，那麼孩子其實並沒有「養成習慣」（也就是所謂的沒有學到教訓）。因此，若希望養成好習慣，則應著重在即時鼓勵孩子自發的動機，並讓孩子學習到行為的自然後果。例如：口頭回饋孩子做得很棒的具體行為、帶著孩子看到自己的進步、連結不適切的行為可能造成的結果。如果需要運用到實質的獎賞、處罰來強化孩子，最重要的原則就是要「說到做到、堅持原則」，不畫無法達成的大餅，不做不會發生的威脅，在不同的人時地組成都堅持一致的原則，才能讓孩子將這些後果歸因到自己的行為上，而不是學習到該如何避免處罰。



最重要的事：和孩子成為合作的夥伴

回想孩子剛出生的時候，我們都希望他這一生快樂、健康、順利，家長之所以嘮嘮叨叨管教孩子，初衷無非是希望孩子能在離開我們的保護傘前學成自立的技能，讓生活及未來都能適應得更加順利。因此，要與孩子成為合作的夥伴，在成長的路上，與他一起達到他想要的目標，例如：改掉邊吃飯邊玩玩具的習慣，是為了讓他能快點吃完，然後能更心無旁騖的玩想玩的玩具。不但要時常自我提醒想幫助孩子的初心，更要讓孩子知道自己很想「幫助他完成他想做的事」的初衷。

重複在特定情境出現的行為是習慣，而自動化的好習慣可以讓我們把精力集中，把心思放在更重要的事情上，而好習慣的養成需要日積月累，上述技巧：設定明確目標、控制與行為相關的前因後果、建立良好的關係，不僅可以運用在引導孩子，也可以回過頭來幫助自己優化工作、生活。你有沒有什麼一直想做卻難以持續的習慣想養成呢？試試看這些方法，幫助自己建立起新的好習慣吧！

