

## 第二節內容大綱

如何應用「ABC行為分析法」  
以處理孩子常見的行為和情緒問題

Vizle



<https://vizle.offnote.co>

Contact us: [vizle@offnote.co](mailto:vizle@offnote.co)

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

### VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos <sup>PDF, PPT</sup>
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

### VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* <sup>PDF only</sup>
- Slides may be *skipped*\*
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

**Login to Vizle** to unlock more slides\*

## 個案(一)：電玩事件簿

### 前因(A)控制



#### 與孩子協定做功課的常規和玩電腦的守則

1. 放學回家後一小時內開始做功課
2. 做功課前可以玩玩具、休息、看書、吃茶點
3. 待媽媽檢查完功課後，得到媽媽的准許才可玩電腦20分鐘或到公園玩40分鐘
4. 星期一至四最多兩天可選擇玩電腦

## 前因(A)控制

### 要心平氣和

- 用輕鬆愉快但堅定的語氣
- 放鬆的身體語言

### 前事不計

- 不要重提做不到的時候

### 給予少量的緩衝時間

- 讓孩子轉換心情

### 孩子合作跟從指令時給予稱讚

- 加強動機

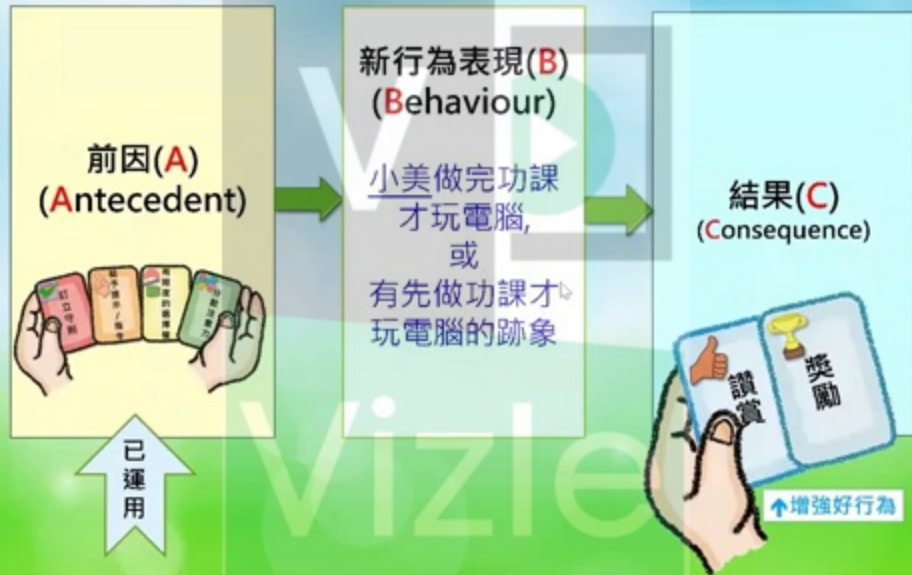


## 前因(A)控制



- 當預料到孩子將出現不恰當的行為，可嘗試分散他們的注意力，引導兒童投入另一項活動
- 這個方法尤其適合用於年紀較小的兒童身上
- 這也是給予緩衝的方法

# 個案(一):電玩事件簿





## 結果(C)控制

- 給予獎賞時，要讓孩子明白自己做了什麼而得到獎勵
- 和孩子商量獎勵以提升動機
- 獎勵可以是**物質**或**非物質**



**物質類獎賞**  
文具、貼紙、  
零食等

### 非物質類獎賞 如: 有趣或吸引人的活動

- 親子時光**
- 和爸爸或媽媽下棋
  - 烘焙餅乾
  - 去孩子最喜歡的餐館用餐
  - 睡前故事時間
  - 電影欣賞

- 特別權利**
- 計劃週末活動
  - 今天可睡在帳篷內
  - 邀請朋友放學後到家裡玩
  - 額外玩電腦15分鐘



<https://vizle.offnote.co>

Contact us: [vizle@offnote.co](mailto:vizle@offnote.co)

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

### VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos <sup>PDF, PPT</sup>
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

### VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* <sup>PDF only</sup>
- Slides may be *skipped*\*
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

**Login to Vizle** to unlock more slides\*