

家长指南： 行为健康治疗教育



以下资料均来源于美国孤独症之声和其孤独症健康干预研究组织。该组织受美国卫生与公众服务部、卫生资源与服务管理局、马萨诸塞州总医院儿科的支持。

行为问题是孤独症谱系障碍（ASD）儿童中的常见问题。很多孤独症谱系障碍儿童有些过多的特定行为比如攻击性行为或者不遵从指令，但却缺少其他的行为比如交流与社交行为。

本工具包给孤独症儿童家长们提供一些**家用的处理方法的概况**，包括一些强化“合理行为”、减少“问题行为”的小贴士。此外，本工具包还提供了**专业行为干预与治疗的概况**，帮助家长们了解和寻求专业的指导。更多的家庭密集式干预治疗信息请参考孤独症之声的应用行为分析学（ABA）工具包。



家用强化合理行为的小贴士

强化合理行为是非常重要的。您孩子喜爱的物品，可作为**强化物**。

当您试图强化您孩子的行为时，请酌情考虑以下几点：

- ✓ 选择强化物需遵循您孩子的喜好；不是所有孩子都喜欢同样的物品。
- ✓ 请限制您孩子使用强化物的频率。如您的孩子在任何时间、地点都可以得到该强化物，那该物品可能会失去强化行为的价值。
- ✓ 请在您孩子做出您希望强化的行为后，立即提供强化物。
- ✓ 语言上的鼓励也可以是非常有力的强化物，请在您希望强化的行为发生后，提供详细的语言鼓励（例，你坐在椅子上了，真棒！）。

当您在孩子做出合理的行为后立即提供强化物，可以增加该行为再次发生的概率。

寻找合适的机会教育并夸奖您的孩子。教育并夸奖您孩子的合理交流、分享、等待等行为。一旦您的孩子试图用一些问题行为来逃避一些任务时，您可以教您的孩子如何合理地要求休息（译者注：终止他 / 她不想做的事情）。

请对您的孩子提出合理的、您相信孩子可以做到的指令（为孩子的成功做好准备）。请对您的孩子提出合理的指令，例如一些您确定他 / 她可以独立或相对独立完成任务。此外，把您交给他 / 她的任务分解成一个小任务或步骤，或让您的孩子做任务的其中一部分（译者注：以确保孩子的更多合理行为被强化）。例如，要求他 / 她捡起一块积木，而不是要求他清理所有积木。

请确保您给孩子的指令清晰、明了，让孩子能理解。请提前告知您的孩子，如他 / 她遵从您的指令时可以得到什么奖励。请缓慢地增加指令（译者注：循序渐进地增加难度和数量）以确保孩子可以成功达成指令。当提出指令时，确保您可以跟进并坚持您的指令（例，您有足够的时间等待您的孩子遵循您的指令），当您的孩子遵从了指令后，奖励并夸奖您的孩子。

提前计划好，以便您的孩子做出“好的行为”（译者注：在教授或强化“合理行为”前，请提前规划好周围环境）。请您在孩子“问题行为”高发的地点和时段提前做好规划，以便改善孩子的行为（例，如果您的孩子在感到饥饿时容易有攻击行为，那么请随身携带好食物）。

面对“问题行为”

“计时暂停”是一种对有些问题行为很有作用的教育方法，但不适用于所有问题行为。

如果孩子为了逃避一些指令、任务（例，写作业）而发生“问题行为”，“计时暂停”则强化了该行为。如果是此类情况，孩子试图逃避的任务应该被带到“计时暂停”的区域继续完成，或者立即要求孩子在“计时暂停”之后继续完成该任务。

如果孩子的“问题行为”是因为想获取他人的关注或者他/她喜爱的物品，“计时暂停”法也许可以帮助减少“问题行为”。在“计时暂停”的过程中，请不要给予孩子特别的关注或者他/她想要的物品。

“计时暂停”法小贴士

要想使“计时暂停”方法奏效，则要在非暂停时间内鼓励孩子的得当行为。在非暂停时间内，密切关注孩子的适宜行为并给予孩子使用其喜爱物品的时间（例，玩具）。

在“计时暂停”过程中，请尽量不要与孩子讲话，或给予他/她喜爱的物品。。

如何实施“计时暂停”法

告诉您的孩子他/她被“计时暂停”一切活动。请运用坚定并平缓的语气。

- 如果孩子擅自离开“计时暂停”区域，请坚定并平和地把孩子带回“计时暂停”区域。

- 当“计时暂停”结束时，告知孩子将来面对类似情况时该如何表现，并练习该“合理行为”。

- “计时暂停”后，请立即恢复之前暂停的情景。

- 如果孩子在“计时暂停”后表现出合理的行为，请立即强化该行为（译者注：表扬或提供强化物）。

对任何心理年龄段的孩子而言，“计时暂停”都应该控制在分钟左右

如何在家减少“问题行为”的小贴士

请专注于学习“合理行为”，这也是减少“问题行为”的关键。

请尽量避免在孩子出现“问题行为”时或之后给予过多关注。（例，讨论、警告、夺取喜爱物品，或从任务中逃离）。

在“问题行为”发生时，请保持冷静，提醒您的孩子他/她可以做的事，而不是他/她不应该做出的行为（例，“你可以告诉我你想休息一下”）。

当“问题行为”终止时，请及时表扬孩子任何的合理行为（译者注：例如，“你不再哭了，真棒”）。

“计时暂停”应该控制在分钟左右

交流的重要性

不能有效地表达自我需求是孤独症孩子发生“问题行为”的主要原因之一。请咨询您孩子的行为干预师、治疗师，确保您的孩子可以运用他人能理解的方式进行交流。有效的交流方式包括语言、手语或者其他辅助交流系统（译者注：如平板电脑上的交流 App）。

专业人士如何对待“挑战性行为”

专业人士、专家通常会先从专业评估开始，测量孩子的技能（“合理行为”）和“问题行为”。专业人士通过收集来的信息来判断孩子从他 / 她的“问题行为”中得到什么。当专业人士明确了这些行为的作用和功能后，便会制定相应的策略来引导这些行为的改变。

行为的功能有以下几项：

逃离、逃避指令或任务	得到他人的关注
得到想要的物品 / 活动	满足自己感官上的需求

专业人员通常会收集您孩子行为的 A、B、C 三种信息

A 是行为发生前或发生时的信息（译者注：时间、地点、周遭环境等）

B 是您想改变的“问题行为”（译者注：孩子具体的行为是什么）

C 是行为发生后的结果（译者注：孩子行为发生后得到了什么）

分析行为的 ABC 示例

一个孤独症孩子和自己的阿姨在公园里玩，突然旁边有一只狗开始大声吠叫。孩子开始尖叫。孩子的阿姨知道他喜欢泡泡糖，便给了他一块，孩子平静了下来。

在这个示例里，**B** 即行为本身就是孩子尖叫，狗叫是孩子尖叫前发生的信息 **A**。孩子阿姨在孩子尖叫后给予泡泡糖就是行为后的结果 **C**。

当下次孩子和阿姨去公园时，孩子会经常尖叫，直到阿姨给他泡泡糖。泡泡糖对他来说是行为的强化物，行为发生后得到强化物可以增加未来该行为的发生率。如果孩子的阿姨想改变他在公园尖叫的行为，她需要在孩子尖叫后不再给他泡泡糖以免继续强化他的行为。

增强行为健康治疗、教育效果的提示

及早发现并进行干预治疗，能够使孩子在行为健康教育方面获得最佳效果，如果您和您的家人、医生或者他人担心孩子的社交等行为发展迟缓，与他人的交流缺乏或较少，有重复性行为、“问题行为”或者其他发育发展认知滞后，您应该考虑及时治疗。

请把详细信息提供给您们的行为健康教育专业人员。请尽力把孩子“问题行为”的所有细节提供给行为分析教育师。比如描述行为发生时谁在周围（例，当和其他孩子一起分享时），在哪里发生的（例，超市），发生的具体时间（例，洗澡时）。您的合作对于行为分析教育师、治疗师及其团队制定和实施有效的治疗方法至关重要。

把行为干预和教育方法教给孩子周围的人。可以跟孩子的行为分析教育师、治疗师及其团队讨论如何把他们提供的科学教育方式方法教给孩子生活中的其他人，以提高干预方案的有效性。（译者注：孩子生活中的所有参与者保持干预方案的一致性，能更有效地帮助孩子学习并纠正其“问题行为”）。

保专业团队中的所有成员能够相互沟通。鼓励并协助您孩子的专业团队成员（如儿科医生、行为分析专家、老师、语言治疗师等）保持密切联系，以便他们能够更有效地协作，共同帮助您的孩子。

任何时候开始寻求专业的帮助都不晚！对孤独症谱系障碍人士而言，任何人生中的大转变对他们而言都可能是很大的挑战，比如开始上学、进入青春期甚至是进入成年期。

家长对行为健康治疗、教育的常见问题

问：我该如何支付行为健康治疗、教育的费用？

答：补助资金来源可能包括私人保险、医疗补助、孤独症豁免、县或州发展服务资源、心理健康部、学校、奖学金和自费。额外的资源，如护工服务，有些资助机构可提供。（译者注：以上为美国资金补助系统，我国政府相关部门有相应的补助，具体可向当地各部门或保险公司咨询。。）

问：我的孩子需要多长时间的治疗？

答：治疗时间因孩子的个体差异而异。有些孩子可能见效较快，而另一些孩子可能需要长期甚至终身的支持与辅助。

问：我一周前刚从行为分析治疗师那里得到了行为干预方案，但我孩子的“问题行为”反更严重了，我该怎么办？

答：行为改变之前通常会先经历行为变得更严重这一阶段。建议给您的孩子两周左右的适应期。

审阅行为干预方案，看看方案中是否包含如何减少“问题行为”、增加“合理行为”以及增强交流能力等方法。请和您的行为治疗师沟通。

请确保您准确实施行为治疗师推荐的方式方法，改动方案会降低方案的有效性。

问：我们在家使用了行为治疗师推荐给我女儿的方法，但并不奏效，我们该怎么办？

答：请及时与您的行为治疗师沟通您的疑问。他们会根据您女儿的情况调整方案以便更适用您的孩子。

行为健康治疗与教育的相关资源

自孤独症之声家庭服务部提供资源、工具包和支持，帮助孤独症患者应对日常挑战，www.autismspeaks.org/family-services。如果您有兴趣 孤独症之声家庭服务团队的成员交谈，请联系孤独症反应团队 (ART)，电话是 888-AUTISM2 (288-4762)，或通过邮件：familyservices@autismspeaks.org。孤独症反应小组西班牙语电话 888-772-9050

教育信息、权利和政策：

- <http://idea.ed.gov>
- www.ed.gov/nclb/landing.jhtml
- www.specialeducationrights.com
- www.wrightslaw.com
- www.wrightslaw.com/info/autism.index.htm

国家资源 (美国)

- www.autismspeaks.org
- www.autism-society.org
- www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html
- www.ed.gov/about/offices/list/ose/index.html
- www.nationalautismcenter.org

美国孤独症之声系列丛书给您提供关于孤独症谱系障碍的相关资讯与资源

鸣谢

本出版物由孤独症之声孤独症治疗网 / 孤独症干预研究身体健康 - 行为健康科学委员会的干预研究网的成员编写。特别感谢

Nicole Bing, Psy. D. (辛辛那提儿童医院), Brian Freedman, Ph. D. (特拉华大学), Stephen Kanne, Ph. D. (贝勒大学医学中心), Rebecca Landa, Ph. D. (肯尼迪·克里格研究所), Johanna Lantz, Ph. D. (哥伦比亚大学), Donna Murray, Ph. D. (辛辛那提儿童医院), Laura Srivorakiat, M.A. (辛辛那提儿童医院), 感谢他们对本出版物的支持。

本书由孤独症之声孤独症治疗网 / 孤独症干预研究网络传播部门编辑、设计和制作。

我们感谢许多人的审查和建议，包括与孤独症之声孤独症治疗网有关的家庭。本册可按原样分发，也可免费将其个性化为电子文件分发。

包括分发给一些组织及其最常转诊的病人。

有关修订信息。请联系 atn@autismspeaks.org。

这些材料是孤独症之声的孤独症治疗网正在进行的项目的产物，是由孤独症之声资助的一个项目。本书由马萨诸塞州总医 (MCHB) 的妇幼健康研究项目，美国卫生与公共服务部 (HRSA)、卫生资源和服务管理局 (HHS) 提供的第 T73MC00050 号资助。其内容完全由作者负责，不代表 MCHB、HRSA、HHS 的官方观点。

本工具箱的图片购自 [istockphoto](http://istockphoto.com)®。2012 年 3 月撰写。

