

行为会继续或增强
(被强化)

正向强化
给与想要的东西

负向强化
移除不想要的东西

行为会停止或减弱
(没有被强化)

负向惩罚
移除想要的东西

正向惩罚
给与不想要的东西

单元 2：具有挑战性的行为的 ABCs

欢迎和单元概述

本摘要回顾了第二单元中讨论的关键点。本单元向您介绍了两个新的家庭，他们讲述了他们照顾创伤性脑损伤患者的经历。您了解了什么是积极行为支持计划，以及如何查看挑战性行为之前和之后所发生的情况，以了解是什么触发了该行为或使该行为持续进行。您还了解了行为后果的类型：奖励和惩罚。

本摘要中涵盖的主题？

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表。随手打勾：

1. 珍妮的故事：特兰
 - a. 脑损伤后动力和动力不足
2. 艾哈迈德的故事：海莉玛
 - a. 脑部受伤后无所作为
3. 积极行为支持计划
4. 定义具有挑战性的行为
 - a. 谁，什么，哪里，为什么，何时？
 - b. 在这种情况下行为是否正常？
5. 行为发生之前发生的事情：前因
 - a. 预防行为：改变前因
6. 行为后会发生什么：后果
 - a. 停止行为：调整后果
7. 别做什么！
8. 您的清单
9. 总结

1.珍妮的故事：特兰

特兰是一位 49 岁的男子，他因工作场所事故从脚手架跌落而受伤。特兰在动机和动力上有很大的困难。他经常说自己想做点事，但就是不站起来去做。对于他的照顾者也是他的妻子的珍妮来说，这非常令人沮丧。下面列出了特兰的一些具有挑战性的行为，并有所补充。勾选符合您家庭成员的选项：

- 说他想做某事，但不去做
- 花很多时间坐着
- 抱怨无聊
- 不遵守计划
- 对他以前感兴趣的活动的兴趣
- 情绪反应减少

2.艾哈迈德的故事：海莉玛

海莉玛是一位 35 岁的女性，与丈夫和三个小孩一起生活。她在家附近过马路时被汽车撞后遭受了脑损伤。海莉玛的母亲也过来与他们同住以帮助艾哈迈德照顾她和孩子们。以下是海莉玛展示的具有挑战性的行为的列表，并有所添加。请在符合您的家人的挑战性的行为前打勾：

- 性格改变
- 说或做事时不考虑后果
- 支出增加
- 以不安全或危险的方式行事
- 生气时反应过度或说出伤人的话

3.积极行为支持计划

积极的行为支持计划是一份全面的协作性文档，描述了帮助具有挑战性行为脑损伤患者的详细方法。为了制定有效的“积极行为支持计划”，我们需要了解行为（**Behaviour**），在行为之前发生的情况或在先行为（**Antecedents**）以及在行为发生后发生的事情或后果（**Consequence**）。因此，这就是我们的 ABC 模型！



积极行为支持计划可能是一个漫长的过程，因为它需要针对脑损伤患者进行个性化设置，并且通常采用“试错”的方法。考虑脑损伤家庭成员的目的以及他们行为发生的环境也很重要。

所有提到的策略都依赖于尊重当事人的这个基本要求——我们可能不喜欢他们的某种行为，但我们会保持对他们的尊重，并寻找鼓励适当行为的积极方法，而不是使用惩罚或胁迫：

- 建立积极的融洽关系
- 建立一致的例行程序
- 在行为过程中保持镇定并积极回应
- 让人们参与讨论行为问题。

在制定个性化积极行为支持计划时，我们需要考虑的事项是：

设定可实现的目标

看一下这个人的生活，找出机会来增加和改善他们喜欢并有意义的活动和提高他们的参与。同样重要的是，帮助人们发展实现此目标所需的技能。通过参与活动和投入社会角色来重建人的独立性是支持积极行为改变的最有效方法之一。

确保我们发送清晰，一致的消息

我们要确保我们向脑损伤患者发送清晰一致的信息。他们需要知道如果采取挑战性的行为会发生什么，而如果不采取这种行动又会发生什么。所有家庭成员（和密友）都应参与该计划，这一点非常重要。

围绕行为制定结构，常规和可预测性

这使人可以为接下来的事情做好准备。我们希望避免任何突然变化或意外，因为这可能会使他们不堪重负。例如，每天大约在同一时间进行大多数活动，例如进餐，准备或洗澡。

4.定义具有挑战性的行为

谁，什么，什么地方，为什么以及何时？

尽可能多地收集有关具有挑战性的行为的信息非常重要，这样您才能最好地理解和支持要改变的人。您可以提出以下问题以帮助理解：

- 谁
- 什么内容
- 哪里
- 为什么
- 何时

让我们通过一个约翰的具有挑战性的行为来举例说明：对他兄弟们喊叫

谁：约翰和他的兄弟们

什么内容：约翰反复大喊大叫，让他的兄弟们停止在后院踢足球

地点：约翰在休息室里看电视，而兄弟则在后院

原因：约翰说，他在看电视时听不清声音

时间：下午他想看的电视节目正在播放。

请务必记住，行为（无论是否具有挑战性）都是一种交流形式。因此，如果我们知道该人正在尝试交流的内容（为什么会发生这种行为），那么我们就有更大的机会影响它的发生方式或是否再次发生。

在这种情况下行为是否正常？

有时，在脑部受伤之后，具有挑战性的行为可能是新的，有时却只是旧行为变得更糟或“更具挑战性”。

例如，当踢到大脚趾或在桌上敲到手时许多人会咒骂或大喊。在这种情况下，大声喊叫或咒骂是正常的。但如果一直发生这种情况，那可能就会很具挑战性。

我们可以通过行为是否带为此人带来不良后果来判断行为是否具有挑战性。不良后果可以包括他们的朋友开始躲避他们，或者他们很可能再次受伤。仅仅凭其他人不同意该行为不能认为此行为就具有挑战性。

使用前面的约翰在想看电视时对他的兄弟大喊大叫的例子。有人想好好看电视是可以理解的，但是当一个人在室内通过不断尖叫来期望室外的人保持沉默是合理的吗？

在判断行为的结果时，我们问三个有用的问题是：

1. 该行为是否会对此人或他人造成安全风险或伤害？
2. 行为是否会限制该人参加活动或减少他们的参与度？
3. 该行为是否会导致其他人退出使其被社会孤立？

5.行为发生之前发生的事情：前因（A）

前因先于行为，并包括所有可能影响行为发生的事物。这些被称为“触发因素”。

预防行为：改变前因

预防胜于治疗！对前因或触发因素的管理更容易更有效，并且对照料者能力的依赖性降低。积极行为支持计划将强调积极主动的策略，这些策略可以减少挑战性行为的频率，并在触发行为后减少行为的升级和影响。

有三种类型的前因：

1. 环境因素：环境类型，噪音，温度，时辰，物理空间
2. 与活动有关的因素：任务的性质，选择度，任务的熟悉程度，允许的时间
3. 其他人：家庭，重要的其他人，看护人，邻居，服务提供者

对其中之一进行小的更改可能会对行为本身，脑损伤者和整个家庭做出重大更改。

以约翰为例，如果他喜欢在特定时间观看特定节目，则可以将其录制下来，这样就不必在他的兄弟们在后院玩耍时候收看（例如放学后）。

重要提示：我们无法改变与脑损伤有关的事实，比如记忆，疲倦或心情。但是，我们也许可以弥补这些。

以海莉玛为例，通过清晰地列出家庭预算并在计算机旁边清楚列出需要的物品清单，海莉玛可以了解她有多少钱可用于消费以及家里需要什么。

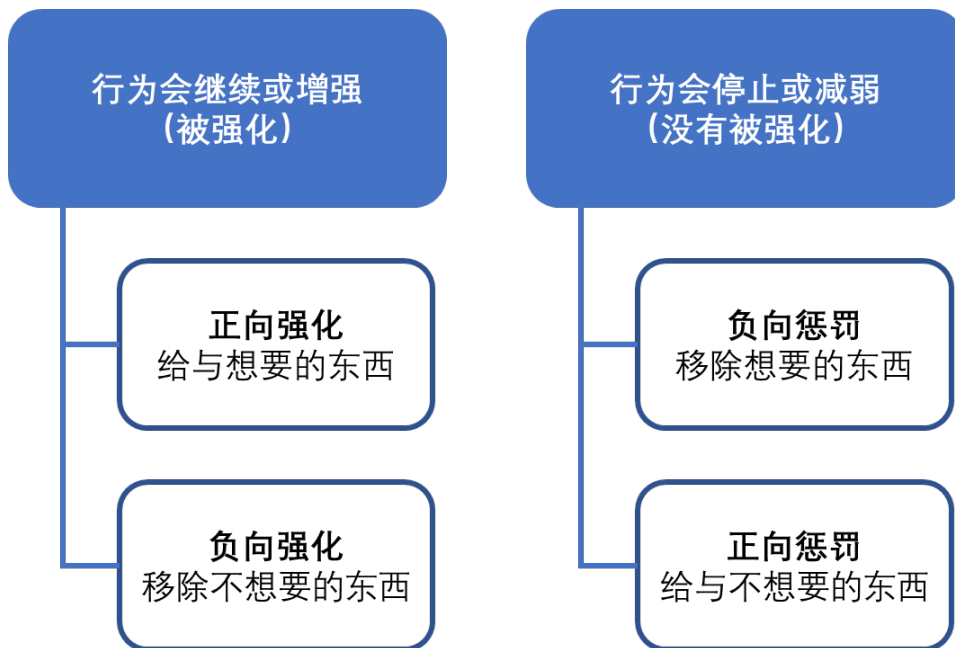
6.行为后会发生什么：后果

行为的后果包括行为发生后发生的事情。后果可以告诉我们该行为是否可能再次发生。结果可以是增强行为（行为将继续或增加），也可以是不增强行为（行为将停止或减少）。我们如何应对将对行为是否会再次发生产生重大影响。

停止行为：处理后果

我们可以采取多种不同的方式来阻止或减少一个人的挑战性行为。第一是奖励良好和适当的行行为，第二是去除让挑战性行为持续的强化因素，第三是对不适当的行为或具有挑战性的行为提供消极强化（移除想要的东西）或惩罚。

让我们使用强化网格来更详细地了解这些内容：



正向强化

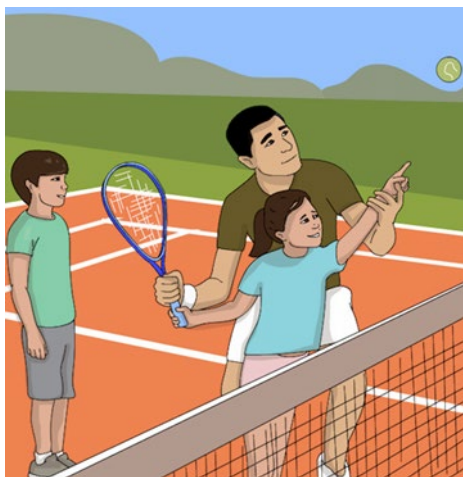
通常，这是最有效的策略。当发生期望的行为时，将立即给予奖励。例如，约翰通常在焦虑时先变得安静，然后才突然对所有人大喊大叫。这是他正在学习告诉家人他感到焦虑并正进行深呼吸练习。每当他记得这样做时，都应赞扬他的行为。

积极的强化不是贿赂——强化是在任务完成之后进行的，而任务之前进行的奖励才是贿赂。确保将给与的奖励是实用的，道德的，并且对目标行为有效的。时间点是至关重要的——确保在期望的行为发生后立即进行积极的强化。

让我们用我们家庭中的例子来看看这些方法是如何工作的。

特兰：积极的强化

如果特兰想要更加独立并每天为自己做饭，珍妮可以通过让他在周末出门看一场足球比赛（他想要的东西）来加强这种行为（特兰做饭）。也许还可以让他做自己喜欢的饭菜，这也将是有益的。



海莉玛：负向强化

去除使行为持续（例如无聊）的强化也可能会有帮助。当海莉玛没有什么有趣的事情要做时，她更有可能花时间网购或赌博。通过给海莉玛提供有益而有意义的任务，可以使她感到自己很有用，这样她将从事这些更多刺激性和更适当的活动。

惩罚

应对挑战性行为的另一种方法是惩罚。惩罚的作用往往不如强化好。当家庭成员感到疲倦，生气或沮丧时，往往会觉得受到惩罚。但是发生这种情况时，有时惩罚实际上会增强该行为（增加行为发生的数量）。

7.不能做的事情！

有几件事对您没有帮助。这些事情很容易被遗忘，但会影响很大！

1. 不允许他人的能力水平的改变。其中包括诸如记忆丧失和执行功能困难之类的改变，例如第一单元中讨论的更改。
2. 不允许因脑损伤而缺乏动机或动力。例如说“TA 只是懒惰”。
3. 对他人的行为进行价值判断。例如，认为“TA 只是很粗鲁”。
4. 对他人的行为进行针对性的理解。例如，“TA 这样做只是为了惹恼我”。

摘要

祝贺您完成了“前进之路”计划的第二个单元。在此摘要中，我们讨论了什么是积极行为支持计划以及如何在家庭中使用。我们还讨论了如何使用“谁，什么内容，什么地方，为什么，什

么时候”策略来评估行为是否具有挑战性。我们探索了行为的前因和后果（ABC 模型），以帮助您的家人改变。

干得漂亮，您现在已经完成了第二个单元。请记住，您可以随时返回并重新阅读第二单元。事实上，我们鼓励您在本周至少再阅读一次。

现在，您已经完成了前两个教育单元，接下来您可以选择要关注的挑战性行为。您可以根据家人的需要进行任意数量的选择。

您的清单

接下来您的任务是：

- 再次复习模块 2
- 重新阅读并打印此模块摘要（不会花很长时间！）
- 了解什么是积极行为支持计划。
- 使用“谁，什么内容，什么地方，为什么，什么时候”来管控家人的行为。
 - 这是一项具有挑战性的行为吗？
- 检查行为（**Behaviour**）的前因（**Antecedents**）和后果（**Consequence**）：ABC 模型。
- 了解行为的强化和惩罚
- 浏览网站上的常见问题和其他资源部分
- 奖励自己完成第二单元！