



學習自我管理

教師可以訓練學生採取自我約制的方法，這亦是預防行為問題出現的一個方法。
以下是主要的步驟：

- (a) 指出要管理的行為
用學生明白的字眼來說明要管理的行為
例如：持續用腳碰撞枱椅，會發出令人討厭的聲響。
- (b) 選取有效的獎勵方式
 - (i) 透過觀察，推斷學生行為的動機；
 - (ii) 邀請學生參與釐定獎勵的方式。
- (c) 採用合適的記錄方式
常用的工具有拍紙簿和筆、廚房用的計時器、貼紙等。
- (d) 教導學生自我管理的技巧
 - (i) 教師可以示範恰當的行為；
 - (ii) 提示學生作出恰當的行為；
 - (iii) 指示學生記錄自己的恰當行為，例如給予自己「✓」號；
 - (iv) 教師給予先前訂定的獎勵和口頭讚賞；
 - (v) 逐漸減少實物獎勵，只用口頭讚賞；
 - (vi) 當學生可以掌握自我管理的初步技巧，教師可以將提示逐漸減少，讓學生嘗試記錄自己的行為；
 - (vii) 適當地提高獲得獎勵的要求；
 - (viii) 慢慢讓學生全面掌握自我管理的技巧，從而減少不恰當的行為。

資料來源：

1. 「融合教育自閉症篇」資料光碟：教育統籌局學校發展分部