

普瑞德威利氏(小胖威利)症行为管理对策

PWS Behavior Management Strategies

普瑞德威利氏症是一种状况等级差距极大之异常症。并非所有普瑞德威利氏(小胖威利)症患者都会表现出相同程度之行为症状。以下对策与技巧对所有普瑞德威利氏(小胖威利)症患者几乎都能提供帮助。切记：任何会提升焦虑感之事物皆有可能导致行为问题。如果你能减低或者避免焦虑之来源，你将能减低或者避免行为问题。

随时保持冷静态度：对普瑞德威利氏(小胖威利)症患者讲逻辑与道理通常是没用的，尤其在他们感到愤怒的时候。别试图平息他们的愤怒感，因为这会让他们觉得自己必须用更极端的方式表达愤怒，才能让对方理解他们的感受。倾听并重述他们所担心的事。倾听并表达你在意的事。倾听并再重述一遍他们担心的事。在表达过你的同情后，以冷漠或冷静的态度回应他们的无理取闹。

反抗本质：小胖威利症患者大脑的自动反应往往以“不”作回应。这种行为有点像是爱唱反调，喜好对立，好辩。尽量避免“要/不要”的问题。让患者有足够的时间来处理大脑里“反抗”的想法。不论在何处，随时预留额外的时间。给予他们有限而且符合你期待的选择，能有越多控制越好。“你想穿红色的还是蓝色的外套？”“想穿上外套或是带著？”“你想在5分钟或8分钟以后开始清理？”避免开放式的问题，因为他们的大脑可能没办法处理或反应这样的问题，间而造成焦虑感的产生。

自我中心本质：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者通常只会先想到自己。这个特质让他们经常很难从别人的角度来看事情。不要对他们说：“如果我们动作不快一点，奶奶就会迟到赶不上预约了。”可试著对他们说：“如果我们能准时把奶奶带到她的预约地点，那你跟我就有时间可以去看一场电影了。”不要对他们说：“你的吼叫已经影响到了整个班级/社区/工作场所。”可试著对他们说：“当你轻声说话时，我们就可以来谈谈你在烦恼的事。”

挫折：任何看起来，听起来，甚至闻起来像是会造成挫折的事情都有可能导致行为问题。尽可能不要常使用“不”这个字。不要对他们说：“不行，我们不能出去外面。”可试著对他们说：“我也很希望出去外面！等我们把功课/家事做完，我们就可以出去了！”表示同情：重述他们在意/担心的事。观察他们的反应：“你看起来好像满不高兴的，怎么啦？”

冲动：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者常想到什么就要得到什么，而且通常是“现在”就要。在进入一些情况之前，最好先向他们描绘大概的环境，会发生哪些事情，你对他们行为表现的要求，以及当约定好的行为表现脱序时会发生什么事...等等。对于有耐心及自制行为的良好表现给予奖励。让他们了解，以前发生过的事，在以后还是会发生。适时调整需要修正的地方。

希望别人认为自己是“对的 / 好的”：许多普瑞德威利氏(小胖威利)症患者都有一种不惜一切代价就是要“对”的强烈感。要避免这种挣扎心理的办法：让他们认为自己有可能是对的。试著用这样的说法：“你有可能是对的。”或“有意思！你认为X是对的，而我却认为Y才是对的。”

个性固执无法变通：普瑞德威利(小胖威利)氏症患者面临行程变更或日常作息无预期变动时常常难以适应这种改变。利用口头或视觉倒数计时："还有5分钟我们就要走了。再3分钟我们就得走了，所以现在把鞋子穿上吧。还有1分钟我们就得走了，你表现得很棒，把自己都准备好了，所以我们可以准时离开！" 避免用话催促他们赶时间，改用很兴奋的语气，音乐旋律，或赞美来让他们加快动作。当遇到计画或行程改变时，尽可能提前通知他们，让他们有时间调适。若他们因此而生气，表达你的同情。

强迫症倾向：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者的大脑相信："如果有1个很好，那有100个一定更好"。收集，强迫性囤积，强迫性抠皮肤疮疤，排列物品，拉扯及撕裂物品等习惯可能都与大脑的强迫症倾向有关连。提供他们有限但较佳的选择。表达你的同情。这种症状有可能需要服药。

自我监控：患者的自我监控与准确评估自我表现的能力通常不佳。要经常不断提醒他们：说话要轻声细语；吃东西速度要放慢。

规画，优先顺序安排，及解决问题之能力：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者在这方面的能力通常很差。要不断地提供他们协助与指导，同时帮助他们思考以及引导他们解决方法，而不是帮助他们解决问题。

内部(自动自发) 诱因较低；外部诱因较高：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者一般较难自动自发。利用外部诱因，例如：给予赞美，提供游戏代币当奖品，视觉奖励制度，给他"个人特别时间"，请他当你的"特别帮手"...等都是很能激励他们的有效诱因。

普瑞德威利氏(小胖威利)症患者常是具体思维者：时间的概念对普瑞德威利氏(小胖威利)症患者而言是很难理解及想像的。尽可能把事情具体化。利用视觉辅助，计时器，闹钟等工具帮助他们了解。特别要教导他们譬喻，俚语，及俗语用法。有些俚语，像是："跳上去"，他们可能因为听不懂那是要"马上开始做事"的意思，而造成他们紧张及焦虑。教导他们这些俚语及俗语可帮助减低他们的焦虑感及提升对社交能力之自信。

不纵容乱发脾气：保持立场坚定。记住：如果你今天纵容他乱发脾气，明天他的脾气将会更糟。