

普瑞德威利氏(小胖威利)症行為管理對策

PWS Behavior Management Strategies

普瑞德威利氏症是一種狀況等級差距極大之異常症。並非所有普瑞德威利氏(小胖威利)症患者都會表現出相同程度之行為症狀。以下對策與技巧對所有普瑞德威利氏(小胖威利)症患者幾乎都能提供幫助。切記：任何會提升焦慮感之事物皆有可能導致行為問題。如果你能減低或者避免焦慮之來源，你將能減低或者避免行為問題。

隨時保持冷靜態度：對普瑞德威利氏(小胖威利)症患者講邏輯與道理通常是沒用的，尤其在他們感到憤怒的時候。別試圖平息他們的憤怒感，因為這會讓他們覺得自己必須用更極端的方式表達憤怒，才能讓對方理解他們的感受。傾聽並重述他們所耽心的事。傾聽並表達你在意的事。傾聽並再重述一遍他們耽心的事。在表達過你的同情後，以冷漠或冷靜的態度回應他們的無理取鬧。

反抗本質：小胖威利症患者大腦的自動反應往往以"不"作回應。這種行為有點像是愛唱反調，喜好對立，好辯。儘量避免"要/不要"的問題。讓患者有足夠的時間來處理大腦裡"反抗"的想法。不論在何處，隨時預留額外的時間。給予他們有限而且符合你期待的選擇，能有越多控制越好。"你想穿紅色的還是藍色的外套?" "想穿上外套或是帶著?" "你想在5分鐘或8分鐘以後開始清理?" 避免開放式的問題，因為他們的大腦可能沒辦法處理或反應這樣的問題，間而造成焦慮感的產生。

自我中心本質：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者通常只會先想到自己。這個特質讓他們經常很難從別人的角度來看事情。不要對他們說："如果我們動作不快一點，奶奶就會遲到趕不上預約了。" 可試著對他們說："如果我們能準時把奶奶帶到她的預約地點，那你跟我就有時間可以去看一場電影了。" 不要對他們說："你的吼叫已經影響到了整個班級/社區/工作場所。" 可試著對他們說："當你輕聲說話時，我們就可以來談談你在煩惱的事。"

挫折：任何看起來，聽起來，甚至聞起來像是會造成挫折的事情都有可能導致行為問題。儘可能不要常使用"不"這個字。不要對他們說："不行，我們不能出去外面。" 可試著對他們說："我也很希望出去外面! 等我們把功課/家事做完，我們就可以出去了!" 表示同情：重述他們在意/耽心的事。觀察他們的反應："你看起來好像滿不高興的，怎麼啦?"

衝動：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者常想到什麼就要得到什麼，而且通常是"現在"就要。在進入一些情況之前，最好先向他們描繪大概的環境，會發生哪些事情，你對他們行為表現的要求，以及當約定好的行為表現脫序時會發生什麼事...等等。對於有耐心及自制行為的良好表現給予獎勵。讓他們了解，以前發生過的事，在以後還是會發生。適時調整需要修正的地方。

希望別人認為自己是"對的 / 好的"：許多普瑞德威利氏(小胖威利)症患者都有一種不惜一切代價就是要"對"的強烈感。要避免這種掙扎心理的辦法：讓他們認為自己有可能是對的。試著用這樣的說法："你有可能是對的." 或 "有意思! 你認為X是對的，而我卻認為Y才是對的。"

個性固執無法變通：普瑞德威利(小胖威利)氏症患者面臨行程變更或日常作息無預期變動時常常難以適應這種改變。利用口頭或視覺倒數計時："還有5分鐘我們就要走了。再3分鐘我們就得走了，所以現在把鞋子穿上吧。還有1分鐘我們就得走了，你表現得很棒，把自己都準備好了，所以我們可以準時離開!" 避免用話催促他們趕時間，改用很興奮的語氣，音樂旋律，或讚美來讓他們加快動作。當遇到計畫或行程改變時，儘可能提前通知他們，讓他們有時間調適。若他們因此而生氣，表達你的同情。

強迫症傾向：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者的大腦相信："如果有1個很好，那有100個一定更好"。收集，強迫性囤積，強迫性摳皮膚瘡疤，排列物品，拉扯及撕裂物品等習慣可能都與大腦的強迫症傾向有關連。提供他們有限但較佳的選擇。表達你的同情。這種症狀有可能需要服藥。

自我監控：患者的自我監控與準確評估自我表現的能力通常不佳。要經常不斷提醒他們：說話要輕聲細語；吃東西速度要放慢。

規畫，優先順序安排，及解決問題之能力：普瑞德威利氏(小胖威利)患者在這方面的能力通常很差。要不斷地提供他們協助與指導，同時幫助他們思考以及引導他們解決方法，而不是幫助他們解決問題。

內部(自動自發) 誘因較低；外部誘因較高：普瑞德威利氏(小胖威利)症患者一般較難自動自發。利用外部誘因，例如：給予讚美，提供遊戲代幣當獎品，視覺獎勵制度，給他"個人特別時間"，請他當你的"特別幫手"...等都是很能激勵他們的有效誘因。

普瑞德威利氏(小胖威利)症患者常是具體思維者：時間的概念對普瑞德威利氏(小胖威利)症患者而言是很難理解及想像的。儘可能把事情具體化。利用視覺輔助，計時器，鬧鐘等工具幫助他們了解。特別要教導他們譬喻，俚語，及俗語的用法。有些俚語，像是："跳上去"，他們可能因為聽不懂那是要"馬上開始做事"的意思，而造成他們緊張及焦慮。教導他們這些俚語及俗語可幫助減低他們的焦慮感及提升對社交能力之自信。

不縱容亂發脾氣：保持立場堅定。記住：如果你今天縱容他亂發脾氣，明天他的脾氣將會更糟。