

## 第五章 家長小組內容

### (II) 個案研究

#### 1. 小組前準備

每位組員進入小組前，均需填寫問卷及接受訪談。問卷數據及訪談內容主要用作了解組員的家庭背景，學生在認知、行為及情緒上的特質，以及家長在管教子女上的價值觀、管教方式及情緒特質。有關數據及訪談內容有助工作人員在小組裏作出針對性治療。

以下是李太與兒子霑仔(化名)的背景資料:

##### a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為指數(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	18	22

霑仔的「攻擊行為指數」為40分，當中「操控型攻擊指數」為18分，「反應型攻擊指數」為22分，反映出他偏向屬於反應型攻擊者。

情緒方面：憤怒表現量表

量表	憤怒特質(總分：40)
分數	40

「憤怒表現量表」(State-Trait Anger Expression Inventory)：量度學童憤怒的經驗及表達。其中「憤怒特質」(Trait-Anger)量度憤怒經驗的不同向度，而霑仔的分數為40分。參考Spielberger(1991)的研究數據，霑仔的分數等同於在一百人中排於第一百位(分數由低至高排列)，由此可見，霑仔的憤怒經驗分數屬於非常高水平，常出現憤怒的心情。

##### b) 家長(李太)訪談

霑仔是個小五學生，經常於學校犯規，例如與同學發生爭執、打架、漠視老師的訓話等。李太表示，兒子曾經被學校投訴，因為霑仔把同學的功課簿撕破，並扔進垃圾箱。

李家育有一子一女。霑仔是家中的幼子，姐姐比他大四歲。因年紀相差較遠，姐姐以為霑仔行為幼稚，不願意和他一起玩耍，所以霑仔與姐姐的關係只屬一般。李太是一位家庭主婦，對兒子的功課非常着緊。而兒子在讀書方面的態度，令她十分擔心。當她覺得非常憤怒時，便會打兒子。丈夫的工作時間十分長，沒有太多時間管教兒子，對兒子的管教比較放任。

## 第五章 家長小組內容

李太表示兒子與自己的關係有7分(用1-10分作準則，1分代表很差，10分代表很好)，與父親的關係亦是7分。平日，李太會教導兒子溫習功課，週末時他們會去逛街吃飯。相對丈夫，李太與兒子溝通的時間較多，談話內容多圍繞校園生活與功課。

### c) 小結

問卷調查反應霑仔的反應型攻擊指數非常高，常常出現憤怒的情緒。家長對子女的身心發展及成長擔當重要的角色。霑仔父母的管教模式差別很大：一方放任，另一方則非常嚴厲。這樣的育兒態度，會導致霑仔的認知和社會表現能力較低，性格脆弱不成熟，並且會有攻擊性強的行為出現。父母對子女常以暴力行為相向，子女會模仿學習，選擇以暴力解決問題，養成欺凌行為。有欺凌行為傾向的青少年，他們對外界充滿防衛心和戒心，逐漸形成對外來事件產生敵意歸因的思考模式(Bowers, Smith, & Binney, 1994)。工作人員可就此對家長作針對性的輔導策略，引導李太去檢視自我管教模式及在管教上對親子關係的影響。此外，小組亦會討論暴躁學童的管教方式及溝通技巧，以重建和諧的親子關係。

在訪談過程，李太表示十分緊張霑仔的學業成績、品行及人際關係。因為過份擔心，李太承受了不少壓力。工作人員將協助李太舒緩於管教上帶來的壓力，也會引導她以正面及多角度思考，以助她多了解兒子的想法，也有助家長的自我身心健康發展。

## 2. 小組初期

小組初期，工作人員主要透過不同的活動，對組員作出評估並與組員建立互信關係。接著，工作人員會協助組員認識反應型攻擊子女的特點及其處事的方法，令他們明白子女會模仿父母的攻擊行為去解決問題，從而理解身教的重要性。工作人員會讓組員了解自我常用的管教模式，以及其管教模式對子女成長的影響，引導組員反思該方式是否需要改進。

### 工作人員的觀察

根據工作人員的觀察，李太非常願意分享她與兒子相處的情形。工作人員發現李太比較著緊兒子的學業成績，繼而在管教方面產生不少壓力。李太表示，她認為兒子性格上有問題，導致成績未如理想。面對如此壓力，李太會以罵或打的方法對待兒子。李太知道自己的管教方法作用不大，深感煩惱，不知如何是好。

### 工作人員的分析

小組活動中，李太表示兒子性格衝動、容易發脾氣、想打人、十分固執，而自己也是一個性格衝動、容易發脾氣及過份緊張的人。根據社會學習理論(Social Learning Theory)Bandura(1986, 1999)，子女會模仿父母的行為。假如父母情緒激動，使用攻擊行為去解決問題，子女亦會以激進的方式及攻擊行為去表達自己。霑仔的反應型攻擊行為，只因為模仿家長而得的。

李太十分關注兒子學業成績，在管教規條上執行得比較嚴謹，屬於專制型。常用懲罰，強硬的策略促使子女跟從。霑

## 第五章 家長小組內容

仔不大願意聽從母親的話，對母親的說話經常敷衍了事。兒子曾向母親表示，他會用「暴龍」來形容管教他的母親。李太明白自己過往的管教模式不但對兒子學業沒大幫助，更會影響到親子關係。

### 3. 小組中初期

在這個階段，工作人員會與組員探求原生家庭對他們管教子女的影響。在社會認知理論中，在管教方面，兩代人之間會有著相似的觀念及行為。上一代的管教態度及價值觀，將影響下一代對子女的管教模式。

在這種情況下，工作人員會用Beck認知治療法中身心思維的分析，幫助組員清晰地分辨事件、想法、情緒、行為及身體反應，從而令他們了解每個行為背後也有一個想法。若想法中的認知扭曲，則情緒及行為也會變得負面，從而解釋為甚麼人會有激動的行為出現。工作人員亦會嘗試了解組員在管教過程中所發生的事件，從這些事件所引發出來的行為及情緒反應，評估不同組員的自動化想法有甚麼扭曲的地方，並在日後跟進。當組員了解到自己的思想模式，便避免跌入各類的思想陷阱，這不但有助他們了解子女的想法，更有助他們身心健康發展。因為父母的行為會對子女產生影響，同樣子女的思想陷阱亦可能受著父母的思想陷阱所影響。

#### 工作人員的觀察

李太的原生家庭對她管教甚嚴，亦屬專制型，常用打罵的懲罰方法管教子女。雖然李太不用自己父母經常打她的方法對待兒子，但也難免會使用責罵、扭耳朵、罰站等較專制的方法去對付不聽話的子女。

當工作人員協助李太以身心思維的方式分析她於管教時出現的思想陷阱(認知扭曲Cognitive Distortion)，發覺她經常跌入「妄下判斷」的思想陷阱。

#### 工作人員的分析

李太原生家庭的管教方法，影響了她對兒子的態度，她相信嚴厲的管教方法可以令子女聽話。雖然兒子會服從李太的要求，但多是敷衍了事，而他對母親的各樣要求顯得不太同意。所以，李太感覺到這樣的管教方法不太有效。工作人員帶領李太思考是否需要改變現有的管教模式，並與其討論怎樣的管教模式才有助子女健康成長。大家得出的結論：要實行一個較具彈性的管教方式，允許子女有充分的自由，同時設立適當的限制，並小心向子女說明理由。在需要時使用權力和說明理由，以確保子女遵從。嘗試理解子女的需求及觀點，建立威信形象，對子女恩威並施。

工作人員以身心思維分析李太於管教時出現的思想陷阱。以李太看見靚仔停了手，不做功課的事件做例子，李太的自動化思想(Automatic Thoughts)，認為兒子停了手，不做功課便是懶惰。這樣的想法令李太的情緒變得激動，感覺非常憤怒。當工作人員繼續探索李太的中介信念(Intermediate Beliefs)時，發覺李太的中介信念相信：如果自己連叫兒子做功課也做不到，便代表自己是一個無能的母親。再深入看李太的核心信念(Core Belief)時，原來李太相信她是一個失敗的人。工作人員透過其他組員的幫助，令李太了解到自己可能跌入了「妄下判斷」的思想陷阱，而李太忽略了兒子停了手不做功課的原因，可能是有其他可能性。如：可能是太累，才停下手休息一會兒；或是不懂得怎麼做等等的原因。透過這樣拆解思想陷阱的方式，工作人員幫李太建立較正面的想法及中介信念，令她的情緒不像之前那麼激動，變得平靜，亦不再有那麼多責罵或意圖打兒子的情況出現。

### 4. 小組中後期

經過小組中期，家長拆解思想陷阱後，進而處理自動化思想的中介信念(Intermediate Beliefs)。中介信念包括自我

## 第五章 家長小組內容

的價值觀(Attitude)、假設(Assumptions)及規條(Rules)。工作人員引導家長檢視及認清個人規條；了解組員的人生經歷，從而了解形成管教規條的背後原因；並協助組員拆解自己的管教規條，反思這些規條是否要放寬、拉緊或改寫。也帶出這些規條如何影響子女攻擊行為的形成。

### 工作人員的觀察

於小組中後期，工作人員更深入處理組員的中介信念。李太於家長組分享時，表示她對孩子的要求是「每次考試一定要85分以上，李太相信這規條能幫助兒子考到好成績，令他有自我管制能力。但當兒子未能達到她的要求時，她會感到憤怒，並且責罵他。而霑仔被母親責罵時會以發脾氣及踢桌椅等方式來回應。

與李太回顧她的人生歷程，李太的兩個姐姐都是大學畢業，並有很好的工作。她自己則因會考成績欠佳，未能升讀大學，李太對此一直而深感遺憾。現在，她把這些遺憾寄託於子女身上，她不希望子女如自己一般，因成績欠佳而未能升讀大學，因而感到遺憾。

### 工作人員的分析

李太要求兒子有良好的自我管理能力和自我管理能力，並且認為兒子達到她的要求，便代表自己是一個有能力的媽媽。還有李太的個人經歷，令她相信如果兒子未能入讀大學便是他的一個遺憾。這些中介信念，令李太向兒子定下「每次考試一定要85分以上」的規條，她以這規條來量度霑仔的表現。當霑仔成績未能達標時，她會感到十分憤怒，並會責罵他。因此，工作人員引導李太思考，要是她仍堅守這規條，將為兒子造成很大的壓力。不但會破壞親子關係，亦令自己與霑仔的脾氣越來越大。李太明白這個負面情緒必須受到控制，因此工作人員引導李太嘗試放寬規條。由「每次考試」改至「大部分考試」，再到「呈分試才要考到85分以上」，李太的憤怒指數慢慢下降，直至李太滿意的程度。李太亦明白規條不能過於寬鬆，否則將令霑仔失去讀書動力。當李太適當地放寬規條，重塑其中介信念時，她對霑仔的管教模式亦隨之而改變。親子關係得到改善，霑仔的情緒也變得平和了。

## 5. 小組後期

由於在小組中期及中後期，組員將明白自己於管教、情緒管理或理解事物角度上需要改善的地方。而在後期，工作人員將會再次為組員重新確定自己需要改變的地方。為了鞏固及強化實踐，各組員需為自己訂立未來管教上的目標，以加強計畫成效。

## 第五章 家長小組內容

### 工作人員的觀察

在小組後期，李太承諾日後會多留意自己是否跌入「妄下判斷」的思想陷阱，並用學到的方法去拆解思想陷阱。她留意當自己的思想變得正面時，對露仔的態度也改變了，自己與兒子的脾氣都在慢慢改善。李太亦被邀請制定長期管教目標，將所得的啟發化為行動。李太寫上「希望減少自己每星期發脾氣的次數，令兒子也少發脾氣」。李太會定期檢討這個目標的成效，看看是否還有改善的空間。

### 工作人員的分析

當小組完結時，鞏固所學(Consolidated Learning)及強化(Reinforcement)實踐是十分重要的一環。在小組活動中，李太重新檢視自己的管教規條，當李太將所得的啟發化為目標，於小組完結後仍能持續將所學到的應用於日常生活中，這不但能鞏固所學，累積的經驗亦更能推動組員找尋到更適合自己的方法。在過程中有進步的地方，亦推動組員繼續往前。李太亦明白每件事背後都有著不同原因，從而真正實踐多角度思考。

### (III) 參加者心聲

- 於小組中學懂瞭如何控制自己的情緒，而且改善了自己與子女的關係
- 小組令親子關係有進步，能釋放因管教子女而產生的壓力
- 於小組中更清楚自己的想法、感受及期望
- 在小組中學會的放鬆自己方法，希望日後可以融匯貫通地運用，不用時刻都處於過度緊張的狀態
- 家長可把學到的教給子女，令他們學習冷靜情緒，對他們人際關係有很大幫助
- 在小組分享中可吸收別人經驗，從而改變自己的想法

### (IV) 工作人員心聲

- 家長組組員分析能力成熟，可善用組員之間提出的論點與個別組員進行討論，互相勉勵或分享經驗的效果
- 有些家長於分享經歷環節需時過久，工作人員需在適當的時候控制時間，以免影響小組進度
- 工作人員避免使用教導性方式帶領小組，宜透過提醒及引導性問題讓組員作出反思
- 在討論環節中，工作人員可盡量邀請每位組員發言，但不可強迫組員作分享。可於組後個別傾談多作鼓勵，並了解組員情況
- 工作人員宜對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞，令組員更加投入參與小組活動。