

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者家長小組

節數：第七節

主題：同理心的學習

- 目標：1. 學習從子女的角度了解子女的感受
2. 增加使用同理心去改善親子溝通

活動	認識情緒
時間	25 分鐘
目的	增加組員對其子女情緒反應的留意
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源2. 派發「情緒面譜」工作紙，上面印有七種「操控型攻擊者」常見的情緒面譜，邀請組員回顧子女出現這些情緒的頻率，並填寫於工作紙上，另組員可於空白面譜上填寫子女常出現但工作紙未有提及的情緒3. 邀請組員作出分享： 分享重點：<ul style="list-style-type: none">- 哪種情緒是你的子女最常出現？在甚麼情景下子女會出現這種情緒？- 當子女出現上述情緒時，出現了哪些面部表情及肢體動作？- 當子女出現上述情緒時，你會作出甚麼回應？你留意到自己出現哪些面部表情及肢體動作嗎？4. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」組員缺乏情感，不惜用任何方法要求子女達到其目標，忽略子女的感受。透過這次活動，鼓勵組員可透過觀察面部表情、情緒及肢體動作，了解子女的感受，有助親子關係
物資	「我的壓力煲」工作紙、「情緒面譜」工作紙(堂課)、原子筆

活動	如果我是子女
時間	30 分鐘
目的	讓組員練習代入子女的角度思考，了解子女的感受
程序	1. 播放「長江七號」片段(可選其他影片，情景是家長忽略子女的感受)

	<p>片段內容： 片中身為父親的男主角在商場拒絕兒子購買玩具的要求，但兒子仍然苦苦哀求，最後父親出手打兒子</p> <p>2. 邀請組員作出分享： 分享重點： - 代入片段中兒子的角度，會有甚麼想法和感受？ - 在管教子女時，子女有否出現類似的情況？組員的回應又是如何？ - 當留意到子女的感受時，組員的想法及行為會否改變？</p> <p>3. 介紹「同理心」的概念：代入別人角度看事情，並顧及別人的感受</p> <p>4. 總結及帶出重點： 欣賞組員於活動中嘗試運用「同理心」代入子女的感受，加強「操控型攻擊者」組員於日常生活與子女相處時應用之決心；並鼓勵他們要求子女達到其目標時，需先考慮子女的感受，並調節合理的期望，有助促進親子關係</p>
物資	電影「長江7號」片段

活動	「我訊息」介紹
時間	25 分鐘
目的	讓組員學習運用「我訊息」的自表技巧
程序	<p>1. 派發「我訊息」句式紙及「我訊息」表達方式紙，介紹及講解「我訊息」：</p> <p>「我訊息」句式： 「我 + 我的感受 + 我的期望」</p> <p>2. 派發情景練習紙，透過模擬練習讓組員嘗試運用「我訊息」技巧表達自己的想法、感受和期望；工作人員亦可以運用組員提及過之管教情況，或組員之真實例子作情景練習</p> <p>3. 總結及帶出重點： 鼓勵組員於與子女溝通時多留意表達方式，正面的表達方式有助促進親子關係；運用「我訊息」技巧是能讓子女了解家長的關心及期望</p>
物資	「我訊息」句式紙（物資 7.1）、「我訊息」表達方式紙（物資 7.2）、情景練習紙（物資 7.3）

活動	家課講解及總結
時間	10 分鐘
目的	總結本節內容 鼓勵組員實踐「同理心」概念以促進親子關係
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結「同理心」概念，鼓勵組員與子女相處時可多運用「我訊息」技巧，促進親子關係 2. 講解家課 – 「同理心訓練」 家課內容： 邀請組員嘗試代入子女的角度，並了解子女的感受 3. 邀請組員分享其感受及得著
物資	「同理心訓練」家課紙

情緒面譜

請以 1-3 個✓表示自己的子女常出現的情緒。

✓代表不時出現, ✓✓代表時常出現, ✓✓✓代表經常出現。可選擇多過一個情緒, 並於空白面譜中填上其他子女常有出現的情緒。

(情緒圖案)

憤怒

(情緒圖案)

害怕

(情緒圖案)

激動

(情緒圖案)

平靜

(情緒圖案)

輕鬆

(情緒圖案)

委屈

(情緒圖案)

滿足

我訊息句式:

我



我的感受



我的期望

- ✓ 我看到你....
- ✓ 我觀察到你....
- ✗ 你成日.....

- ✓ 表達自己當時的感受
- ✗ 指責別人

- ✓ 表達自己合情合理的期望
- ✗ 不能達到的要求

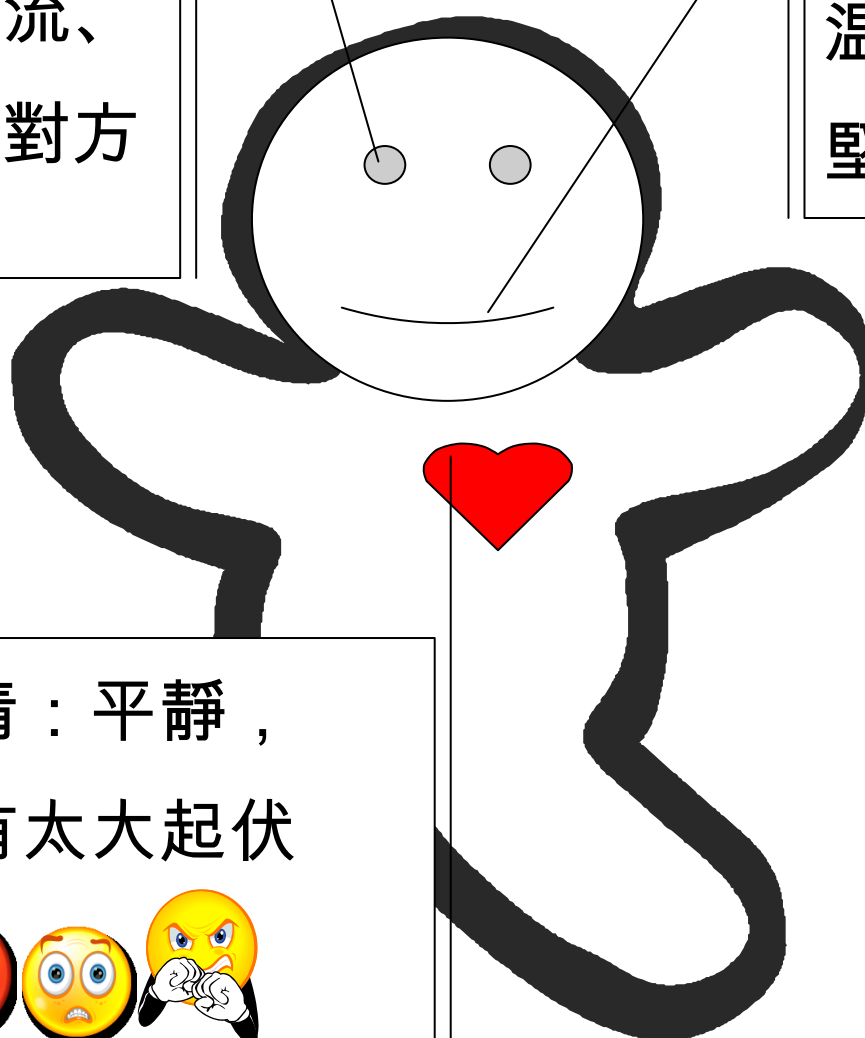
例句：媽咪知道你好想打機，但媽咪都好擔心你，因為聽日就要考試，怕你精神不足，不如將今日打機的時間儲存，等考完試之後再俾返你打。

「我訊息」表達方式：

眼神：
有交流、
望著對方

語氣：
溫和中帶
堅定

心情：平靜，
沒有太大起伏



情景練習

情境 1：

一天下午放學後，你帶同子女到快餐店吃薯條。當子女只吃了兩口薯條時，便嚷著要買雪糕吃，但一會兒回到家便要吃晚飯。

你怎樣用「我訊息」向子女說不可以再買雪糕吃呢？

情境 2：

子女明天要上學，但在過了原定要睡覺的時間仍專注地對著電腦玩遊戲。

你怎樣用「我訊息」向子女說要關機並睡覺休息呢？

