

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者親子平行小組

節數：第二節

形式：先以親子活動形式進行，後分家長組及子女組

目標：

1. 促進家長反思自己及子女的情緒表現方式
2. 引導組員明白子女的行為表現與其管教模式的關係
3. 引導組員去反思及改進其管教模式
4. 讓家長了解上一代對自我的思想、性格、情緒、行為和管教模式的影響
5. 讓家長重檢自我的管教模式對子女成長的影響
6. 協助子女認識各種不同的人際關係線索
7. 協助子女用不同的線索去辨別事情

#### 親子組

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 至叻小偵探  |
| 時間 | 25 分鐘  |
| 理念 | 選取七種攻擊者常有的情緒，透過兒童「肢體語言」、「臉部表情」、「言語」的演繹，引導家長關注兒童的情緒行為，以及協助工作人員對組員作深入評估  |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 促進家長留意及反思子女的情緒表現方式</li><li>2. 評估子女是否易有反應形攻擊者的情緒特徵</li><li>3. 擴闊子女洞悉外在線索的能力，避免錯誤歸因</li></ol>   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 以一個家庭為一組，每組需預先抽卡片，卡片分為 7 種不同類型的情緒詞語，包括：憤怒、敵意、害怕、勇敢、激動、輕鬆、平靜</li><li>2. 每組的子女需輪流出來，首先就著卡片上的情緒詞語用「肢體語言」（非語言）去演繹，而其他組員需猜測該次演繹的是甚麼情</li></ol> |

|    |   |
|----|---|
|    | <p>緒。如組員未能猜中，扮演者需用「臉部表情」(非語言)去演繹，讓其他組員再猜。如組員仍未能猜中，扮演者可用「言語」去描述該情緒</p> <p>3. 其他組員需細心觀察扮演者的表現，去分辨出不同的情緒</p> <p>4. 工作人員可引導扮演者以親身經歷去扮演該情緒</p> <p>5. 派發情緒圖譜工作紙，上面印有遊戲用過的7種情緒面譜，5種為反應型攻擊者常見的情緒，2種為中性情緒，加2個空白位。家長需填寫自己與子女是否經常出現這些情緒，程度如何</p> |
| 物資 | 情緒卡、「情緒面譜」堂課紙 (物資 2.1)  |

### 家長組

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 家課分享 - 我的誤會事件簿  |
| 時間 | 15分鐘  |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導家長作自我觀察，反思日常生活中曾出現的誤會事件</li> <li>2. 讓家長認識誤會子女時的情緒及生理上的變化</li> </ol>   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與組員一起討論他們在管教子女時曾出現的誤會事件，引導家長明白「事件」、「想法」、「感受」、「身體反應」、「行為」及「結果」之間的關係</li> <li>2. 引導組員多留意自己的身體反應(當身體出現警號，例如：心跳加速、頭痛、面紅耳熱、肌肉繃緊等，就是情緒開始波動的時候)</li> </ol> |
| 物資 | 後備家課紙   |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 親子特點放大鏡   |
| 時間 | 20分鐘  |
| 理念 | <p>根據社會學習理論 (Bandura, A., 1999)，子女會模仿父母的行為。假如父母情緒激動，子女亦會以發脾氣去表達自己。假如父母平日與人相處時，曾表達妄下判斷等負面想法，子女亦會跟隨父母墮入同樣的思想陷阱。故此，父母要作為子女的良好榜樣，好好管理自己的情緒，以身教的方式讓子女明白情緒管理的意義和重要性</p> |

|    |   |
|----|---|
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導家長明白子女的行為表現與其管教模式的關係</li> <li>2. 引導家長反思及改進其管教模式</li> </ol>  |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員填寫「孩子特點放大鏡」工作紙，簡略分享子女的行為特點</li> <li>2. 工作人員介紹四種管教模式及其特色，帶出家長管教時應做到賞罰分明(能有效減低孩子的攻擊性行為)</li> <li>3. 講解子女的行為特點與家長的管教方式息息相關(備註1及2)，帶出家長的行為與思想對子女所產生的影響</li> </ol> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長在管教子女時難免遇上壓力，可能會產生一些負面想法，令情緒變得激動，做出負面行為，如：發脾氣、拍檯、大聲責罵等，或錯誤地以偏差的管教模式教導子女</li> <li>2. 鼓勵及提醒組員多從正面欣賞子女，適當地給與具體的稱讚，如：口頭、物質、非語言(擁抱)、象徵性(儲貼紙)獎賞，以回應第一節家課的主題</li> </ol> |
| 物資 | 「親子特點放大鏡」堂課紙(物資2.2)   |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 思前想後   |
| 時間 | 25分鐘   |
| 理念 | 管教模式的形成是受著不同因素所影響的，當工作人員於初期引導家長明白「思想」的重要性、了解自己的管教行為及想法後，可進一步協助家長探索「想法」的來源，是重建思想(Restructure Cognition)的重要一步  |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長洞悉子女的行為和情緒與家長的管教息息相關</li> <li>2. 了解上一代對自我的思想、性格、情緒、行為和管教模式的影響</li> <li>3. 檢視自我的管教模式對子女成長的影響</li> </ol>          |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員邀請組員分享自己兒時的照片或紀念品 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 引導組員回憶自己兒時曾否被父母誤會過，並且印象深刻的經驗</li> </ul> </li> </ol> |

|    |  |
|----|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>再引導組員反思以往的經驗和上一代的管教模式，對自己的思想、性格、情緒、行為和現今管教模式的影響</li> </ul> <p>2. 與家長討論管教模式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>探討現時的管教模式與上一代有何異同。一些信念如「嚴父出孝子，慈母多敗兒」及行為如「棒下出孝兒」會否仍套用在現今的管教模式上</li> <li>邀請組員分享一件上一代父母和何管教他們的事件，再探討組員對自己子女的管教模式，會否受上一代的影響而套用於他們的子女身上，而這些管教模式是否還適用於現在</li> </ul> |
| 物資 | 管教模式參考表 (物資 2.3)   |

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 家課講解 - 昔在今在  |
| 時間 | 5 分鐘   |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估自己的情緒表達方式</li> <li>2. 探討組員的負面情緒 (特別是憤怒) 表達與孩子的憤怒情緒表達的異同和關係</li> <li>3. 探討原生家庭對組員的情緒狀態及表達方式的影響</li> </ol> |
| 物資 | 「昔在今在」家課紙 (物資 2.4)   |

### 子女組

|    |  |
|----|--|
| 活動 | 家課分享 - 「我的心情週記」  |
| 時間 | 25 分鐘  |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增強子女對自己的情緒反應和行為表現的認識和敏感度</li> <li>2. 引導子女了解情景 (外在線索) 與情緒之間的關係</li> </ol>           |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員分享家課，回應組員對自我情緒的觀察及記錄的情況。因這是第一次的家課，組員可能會遇到較多困難，工作人員應理解他們的難處，並加以協助和處理</li> </ol> |

|    |  |
|----|--|
|    | 2. 除嘉許和讚賞完成家課的組員外，工作人員亦應讚賞有帶回和有嘗試完成家課的組員 |
| 物資 | 「我的心情週記」家課紙                              |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 天使與魔鬼   |
| 時間 | 30 分鐘   |
| 理念 | 反應型攻擊者的其中一個特徵是容易對外在預計事件 (Perceived Event) 作扭曲性的解讀 (Cognitive Distortion) 及敵意歸因 (Hostile Attribution)，協助認識各種人際關係線索是減低組員敵意歸因的第一步  |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識各種不同的人際關係線索，包括語言和非語言線索</li> <li>2. 協助組員減低敵意歸因</li> <li>3. 使組員了解只憑單一線索來辨別別人的意圖，容易產生錯誤的判斷或歸因，無法真正瞭解對方的意圖。而錯誤的判斷或歸因，會產生負面情緒，繼而使行動出錯</li> </ol>   |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員先抽出意圖卡 (善意或惡意)，再抽出字句卡 (句子包括：你好野！你搞咩呀？咩事呀？唔係呀？)</li> <li>2. 其他組員需評估演繹者是善意或惡意的。能說出正確答案，並能解釋是基於甚麼線索引導而得知答案的 (聲線，音調，面部表情，肢體動作)，則能取得分數，每位組員輪流作答</li> <li>3. 最後，工作人員解說如何能正確地分辨別人的意圖，及如何善用語言與非語言的線索來評估對方的意圖</li> </ol> |
| 物資 | 意圖卡、句子卡   |

|    |   |
|----|---|
| 活動 | 家課講解：「我的激氣事件簿」  |
| 時間 | 10 分鐘   |
| 目的 | 引導子女作自我反思，藉著過去發生的事件，認識自己憤怒時的狀態及生理上的變化，深入了解子女在憤怒時的想法、行為及情緒反應 |
| 物資 | 「我的激氣事件簿」家課紙 (物資 2.5)                                       |

# 情緒面譜

請以 1-3 個 ✓ 表示自己與子女常出現的情緒。

✓ 代表不時出現, ✓✓ 代表時常出現, ✓✓✓ 代表經常出現。可選擇多個情緒, 亦可填上其他常有出現的情緒。



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



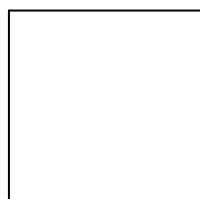
自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



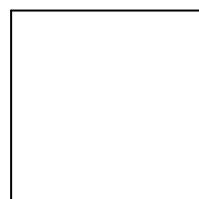
自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_



自己 \_\_\_\_\_  
子女 \_\_\_\_\_

# 親子特點放大鏡

請圈出最能形容子女與自己的程度

| 性格特點            | 子女 |   |    |   |    | 自己 |   |    |   |    |
|-----------------|----|---|----|---|----|----|---|----|---|----|
|                 | 極低 | 低 | 一般 | 高 | 極高 | 極低 | 低 | 一般 | 高 | 極高 |
| 社交和學習/<br>工作的能力 | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 應付壓力能力          | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 自我管制能力          | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 做事訂立目標          | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 自我中心，愛<br>支配別人  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 與人合作            | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 易怒              | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 害怕、脆弱           | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 易有敵意            | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 易受挫折            | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |
| 反叛              | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  |

## 管教模式參考表

| 管教類型 | 模式         | 特點   | 子女容易出現的行為表現   |
|------|------------|--|---|
| 忽略型  | 低溫情 + 低管制  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 鬆散、非管制的教養方式</li> <li>→ 沒有花太多時間和精力用於教養子女</li> <li>→ 忽略子女的行為及需要</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 有怨氣</li> <li>→ 社交和學習發展不良</li> <li>→ 易有敵意及反叛行為</li> <li>→ 意圖向父母或社會還擊</li> </ul> |
| 放縱型  | 高溫情 + 低管制  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 鬆散、溺愛的教養方式</li> <li>→ 少命令子女</li> <li>→ 允許兒童自由地表達他的感覺和衝動，不會嚴密地監督子女的活動，對他們的行為也很少有堅定的管制，形成縱容</li> <li>→ 父母多不能管制子女</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 具反叛性、易受挫折</li> <li>→ 自我中心、支配性強</li> <li>→ 無目標</li> </ul>                       |
| 專制型  | 低溫情 + 高管制  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 高限制</li> <li>→ 設下許多規則，期望子女能準確地遵守，但很少向兒童說明原因</li> <li>→ 常用懲罰、強力的策略促使子女跟從</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 害怕、困惑、易怒</li> <li>→ 較不快樂、具消極敵意、脆弱、無目標</li> </ul>                               |
| 威信型  | 高溫情 + 適當管制 | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 較具彈性的教養方式</li> <li>→ 允許兒童有充分的自由，小心地說明所設限制的理由，在需要時使用權力和說理以確保子女遵從</li> <li>→ 能理解兒童的需求及觀點</li> <li>→ 容易成為說教及給與孩子適當的推動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 能自我管制及信賴</li> <li>→ 能應付壓力和與人合作、友善、有目標等</li> </ul>                              |



## 昔在今在

1. 你與子女相處時，有甚麼事令你感到十分激氣？
2. 你當時有甚麼看法？
3. 你當時怎樣表達這激動的情緒？
4. 你這樣做時，子女當時有什麼反應？
5. 當子女去表達一些負面反應(如發脾氣、頂嘴等)，你會對他講/做什麼？為什麼？
6. 根據觀察，你表達情緒的方式與子女相似嗎？  
相似： \_\_\_\_\_  
不相似： \_\_\_\_\_
7. 回想昔日，你的父母與你相處時，每當你犯錯激怒他們時，他們會怎樣處理？與你處理子女的相同情況相似嗎？  
相似： \_\_\_\_\_  
不相似： \_\_\_\_\_



# 我的激氣事件簿

請寫出一件令你十分激氣的事件。

令我最激氣的事件是\_\_\_\_\_

因為我覺得是\_\_\_\_\_

我內心感到\_\_\_\_\_

所以我就\_\_\_\_\_

最後的結果是\_\_\_\_\_

你當時的樣子及身體動作是怎樣的？  
(請在下格畫出)

