

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者親子平行小組

節數：第三節

形式：先以親子活動形式進行，後分家長組及子女組

- 目標：
1. 引導家長反思子女的歸因模式
 2. 讓家長明白想法的重要性，想法會影響行為、情緒和身體反應
 3. 探討家長激動情緒和行為背後的想法
 4. 了解子女的敵意歸因模式和程度
 5. 讓子女明白負面的想法會導致負面的結果和情緒
 6. 加強子女清楚分辨想法、行為、情緒和身體反應

親子組

活動	我的故事
時間	30 分鐘
理念	引導家長關注兒童的情緒行為後，再引導家長留意及反思子女的歸因模式
目的	引導家長了解子女的歸因模式
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 家長與子女背對而坐，工作人員提供一幅圖畫(物資 3.1)予家長，家長以說話形式表達該圖畫的內容，限時 5 分鐘2. 子女根據家長的形容而重新繪畫該圖畫，並藉該圖畫創作一個故事，限時 5 分鐘3. 故事的主角可以是子女本人，但故事情節需有連續性，並包含人物的想法、情緒、身體反應及動作4. 工作人員逐一邀請子女演繹他們所創作的故事
物資	「我的故事」圖畫 (物資 3.1)

家長組

活動	承接 - 「我的故事」
時間	25 分鐘
目的	引導家長反思子女的歸因模式
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請組員分享看到圖畫時，他們即時聯想到甚麼；而其子女又有甚麼看法。引導組員明白：不同的人，對同一件事可以有不同的理解，子女與自己對同一件事/圖畫，也可以有不同的理解；並引導組員明白不是事件影響我們，而是我們背後的想法影響我們的行為和感受 2. 引導組員反思子女所創作的故事，故事中人物的想法、情緒、身體反應及動作，特別是有敵意歸因的情節 3. 邀請組員分享子女日常生活中，子女經常出現的歸因模式，令子女產生激動情緒及反應的事，當時組員如何回應子女這些負面情緒及反應 4. 家課分享，並帶出以前的經歷會影響現在的想法
物資	昔在今在 家課紙

活動	認識 ABC
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓家長明白想法的重要性，想法會影響行為、情緒和身體反應 2. 探討家長激動情緒和行為背後的想法
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用 昔在今在 家課紙內的事件，邀請組員表達其想法 2. 詢問組員有這種想法會有什麼行動、心情及身體反應 3. 填寫人形公仔紙，協助組員分辨想法、情緒、身體反應和行為 4. 運用組員填寫的人形公仔紙，與家長探討事情、想法、行為、情緒及身體反應之間的關係，並帶出思想影響著其他的反應。假如人出現負面思想，便會引致負面情緒和行為的出現
物資	小時候的我 堂課紙 (物資 3.2)

活動	家課講解：「大時候的我」
時間	5 分鐘
目的	1. 加強組員對想法、行為和情緒的分辨 2. 讓組員覺察自己在管教子女時背後的想法
物資	「大時候的我」家課紙 (物資 3.3)

子女組

活動	家課分享 - 「我的激氣事件簿」
時間	20 分鐘
目的	1. 引導子女作自我觀察，認識自己憤怒時的狀態及其生理上的變化 2. 深入了解子女在憤怒時的想法、行為及情緒反應
程序	1. 邀請組員分享家課，回應組員對自己憤怒時的觀察及記錄的情況 2. 除嘉許和讚賞完成家課的組員，工作人員亦應讚賞有帶回和有嘗試完成家課的組員
物資	「我的激氣事件簿」工作紙

活動	故事結局由你寫
時間	20 分鐘
理念	以角色代入的方式評估子女對環境線索的選取性
目的	1. 了解子女的敵意歸因模式和程度 2. 了解子女有否片面或選擇性地演繹周邊線索 (Selectively Cues Picking) 3. 讓子女明白負面的想法會導致負面的結果和情緒
程序	1. 工作人員先派「故事結局由你選」工作紙 2. 向組員講述故事情景 (包括五感的線索)

	<p>3. 在桌上放著不同的線索(想法、身體反應、情緒及行為)給組員選擇，然後貼在工作紙上，每個環節均有正面及負面線索給組員選取</p> <p>4. 最後組員寫下故事結局，讓他們演繹和評估會引致的結果</p> <p>5. 活動完結後，工作人員可講解不同的想法，導致不同的結果：正面的想法，引致正面的結果，負面的想法，引致負面的結果。我們只要改變一步，就可以有一個截然不同的結局</p>
物資	「故事結局由你選」工作紙 (物資 3.4)

活動	追蹤 ABC
時間	15 分鐘
目的	加強子女清楚分辨想法、行為、情緒和身體反應
程序	<p>1. 組員站到活動室的中間。活動室的四個角落分別代表「想法」、「行為」、「情緒」和「身體反應」</p> <p>2. 當工作人員讀出一句句後，組員便需分辨該句子是屬於甚麼反應，並走到相應角落。答對的得一分，分數越多，禮物越多</p>
物資	句子

活動	家課講解：「時光倒流機」
時間	5 分鐘
目的	拉闊子女眼光，令他們看到更多線索，能客觀地認清事實，尋找其他可能性
程序	<p>1. 工作人員引導組員寫出一件使他感到激動和憤怒的事件，同時記錄他當時的想法、行為和結果</p> <p>2. 邀請組員課後重新思考，發掘更多線索，尋找事件的其他可能性</p>
物資	「時光倒流機」家課紙 (物資 3.5)

「我的故事」圖畫



小時候的我

事情經過是怎樣？(何時？何地？何人？)

你當時有甚麼想法？



你的心情如何？

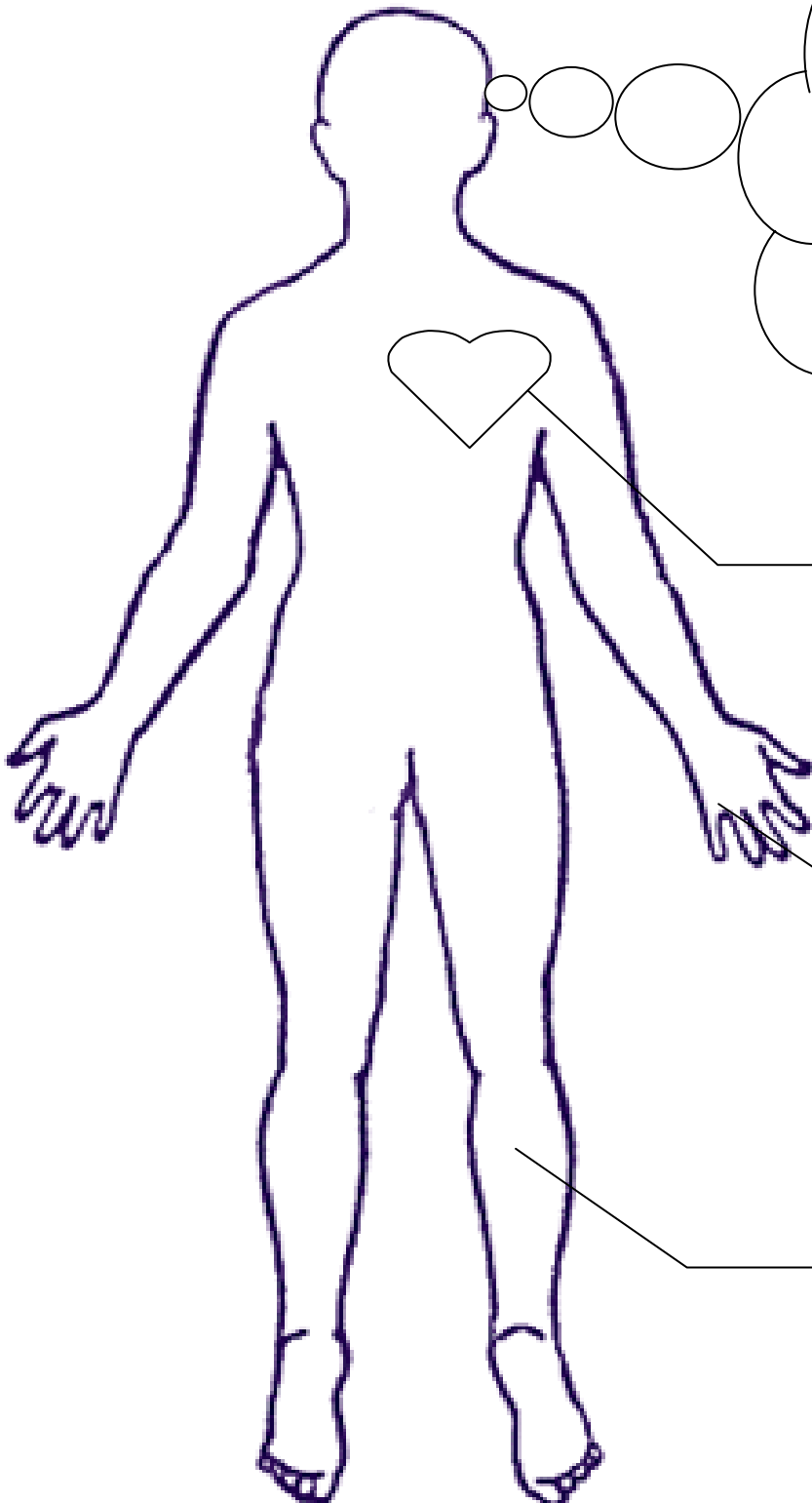
你做了甚麼？

你有甚麼身體反應？

大時候的我

事情經過是怎樣？(何時？何地？何人？)

你當時有甚麼想法？



你的心情如何？

你做了甚麼？

你有甚麼身體反應？(可畫在布偶上)

故事結局由你選

故事情景：

小息時，一班同學圍在一起吃零食。其中小明與小玲望了我一眼？並在細聲講？大聲笑，其後更向著「我」的方向行過來。

線索及我的想法：

我感到：

身體變得：

我的行為：

結局：

線索及我的想法:

聽到同學笑，覺得一定是在說我壞話

嗅到小明的咖哩魚蛋，覺得很吸引，要小明請我吃

見到同學走向我，一定是心懷不軌

見到同學走向我，覺得他們想與我談天

其他:

我的行為:

諷刺他們

要小明請我吃魚蛋

拿起垃圾擲向他們

離開

與他們談天

其他:

身體變得:

心跳加速

呼吸急促

口乾

胃部不適

手心或身體出汗

肌肉繃緊

我覺得:



其他:

時光倒流機

