

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者親子平行小組

節數：第五節

形式：家長組及子女組獨立進行

目標：

1. 深入了解家長跌入思想陷阱後的行為表現、感受，以及對管教子女的影響
2. 協助家長學習如何面對思想陷阱
3. 引導子女察覺自己常跌入的思想陷阱，以致攻擊行為的出現

家長組

| | |
|----|--|
| 活動 | 家課分享 – 我的思想陷阱 |
| 時間 | 20 分鐘 |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none">1. 引導家長探尋及反思自己經常跌入的思想陷阱2. 深入了解跌入思想陷阱後的行為表現、感受，以及對管教子女的影響 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員分享家課中給與分數的原因，當中的經歷，引導組員討論及探索過往經常跌入的思想陷阱2. 引導組員討論思想陷阱如何影響自己的行為及感受(引用第四節親子活動負面說話作討論)3. 引導組員分享曾跌入思想陷阱，因而影響其子女行為的經歷4. 引導組員分享各種思想陷阱如何影響其子女的行為表現 |
| 物資 | 「我的思想陷阱」家課紙 |

| | |
|----|----------------|
| 活動 | 思想陷阱大對抗 |
| 時間 | 35 分鐘 |
| 目的 | 協助家長學習如何拆解思想陷阱 |

| | |
|-----------|---|
| <p>程序</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解三種對抗思維陷阱的自我對話 (Self Talk) <ul style="list-style-type: none"> • 邏輯與實證 (Validity Testing: Evidence and logic) <ul style="list-style-type: none"> - 你所害怕的事，是否真的會發生？ - 是甚麼令你有此感覺？(證據及邏輯) • 其他可能性 (Alternative Question) <ul style="list-style-type: none"> - 事情有否其他可能的解釋？ - 其他人對此事(相同的事)的感覺，為甚麼有些人會有不同的想法？ • 想想後果 (Impact Question) <ul style="list-style-type: none"> - 即使最壞的情況出現了，那又如何？你仍可應付嗎？ - 這樣的想法，對你與子女相處，會引起甚麼結果？ 2. 以組員過往的經歷作例子(如：家課 – 「我的激氣事件簿」)，鼓勵組員以「自我對話」拆解當中的思想陷阱 3. 邀請組員應用上述的三種問句去拆解思想陷阱 <ul style="list-style-type: none"> • 例子：「一定要打他，他才會做功課。真的是不打不行！不打就不會聽話！」(思想陷阱 – 過度類推) • 自我反問 1「是否真的要打他，他才會做功課?」 • 自我反問 2「有無其他方法可以令他做功課?」 • 自我反問 3「每次都用打的方法，會有甚麼後果?」 |
| <p>物資</p> | <p>自我對話表 (物資 5.1)</p> |

| | |
|-----------|---|
| <p>活動</p> | <p>五常法介紹</p> |
| <p>時間</p> | <p>30 分鐘</p> |
| <p>理念</p> | <p>透過減壓練習 (Relaxation Exercise)、分散注意力 (Refocusing)，能減少組員的焦慮情緒，也能分散注意力，避免再次跌入思想陷阱 (Beck, 1995)</p> |
| <p>目的</p> | <p>協助家長學習如何拆解思想陷阱</p> |

| | |
|----|--|
| 程序 | <p>1. 工作人員講解何為「五常法」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 第一法：常留意身體警告訊號 <ul style="list-style-type: none"> - 思想陷阱與身體警告訊號之間的關係 • 第二法：常停一停 <ul style="list-style-type: none"> - 讓自己停一停，冷靜下來，如：深呼吸、喝水 - 減壓練習 (Relaxation Exercise) • 第三法：常反問自己 <ul style="list-style-type: none"> - 剛才對抗思想陷阱的自我對話，是五常法中的第三法 • 第四法：常分散注意力 <ul style="list-style-type: none"> - 做其他事情，如：聽音樂、行山、逛街 • 第五法：常備聰明卡 <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員分享金句，工作人員將之寫在大畫紙上 |
| 物資 | 「五常法」工作紙 (物資 5.2) |

| | |
|----|--|
| 活動 | 家課講解：「子女的思想陷阱」及「常反問」 |
| 時間 | 5 分鐘 |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 促使家長留意子女常跌入的思想陷阱 2. 鼓勵家長運用五常法，協助子女拆解思想陷阱 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導組員留意子女所跌入的思想陷阱 2. 讓組員運用五常法中的常反問，幫助自己拆解思想陷阱 |
| 物資 | 「子女的思想陷阱」家課紙 (物資 5.3)、「常反問」家課紙 (物資 5.4) |

子女組

| | |
|----|-----------------|
| 活動 | 家課分享 – 「了解思想陷阱」 |
|----|-----------------|

| | |
|----|--------------------|
| 時間 | 15 分鐘 |
| 目的 | 檢視子女對思想陷阱的了解 |
| 程序 | 就每一個思想陷阱，填寫一件相關的事件 |
| 物資 | 「了解思想陷阱」家課紙 |

| | |
|----|---|
| 活動 | 我是誰 (Part 2) |
| 時間 | 40 分鐘 |
| 理念 | 根據 Beck 的認知理論 (1995)，組員需於治療中學到如何確認自己的思想陷阱，藉以於往後自行拆解思想陷阱。透過活動，讓組員明白及留意各種思想陷阱，並操習自己經常留意自己的思想陷阱 |
| 目的 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 找尋子女經常跌入使攻擊行為出現的思想陷阱 2. 使子女察覺自己跌入哪些思想陷阱，以導致攻擊行為的出現 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 以卡通人物為例子，並配合反應型攻擊者經常有的想法，解釋首 5 種思想陷阱 2. 工作人員以更多不同例子仔細說明 5 種思想陷阱，組員就 5 種思想陷阱舉出例子，以檢視組員是否明白思想陷阱 3. 引導組員回想以往與人發生衝突事件，以討論方式引導兒童察覺自己曾否跌進這 5 種思想陷阱 |
| 物資 | 「了解思想陷阱」工作紙 (物資 5.5) |

| | |
|----|---|
| 活動 | 小心陷阱 |
| 時間 | 25 分鐘 |
| 目的 | 引導子女察覺自己常跌入的思想陷阱 |
| 程序 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導組員回想以往與人發生衝突的事件，以討論方式，引導組員察覺自己常跌入的思想陷阱 |
| 物資 | 「小心陷阱」堂課紙 (物資 5.6) |

| | |
|----|---|
| 活動 | 家課理解 - 「我的影響」 |
| 時間 | 10 分鐘 |
| 目的 | 透過反思自己所跌入的思想陷阱而引致的負面影響，增加子女改變的動機 |
| 程序 | 1. 工作人員引導組員反思他們經常跌入的思想陷阱 2. 鼓勵組員思考思想陷阱所引致的負面影響 |
| 物資 | 「我的影響」家課紙 (物資 5.7) |

自我對話表

| 思想陷阱的類型 | 五常法 - 自我反問 |
|---------|--|
| 非黑即白 | 是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？ 除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？ |
| 攬晒上身 | 是否一定與我有關？其他人沒有責任？ 是否沒有我，就不能成事？ |
| 貶低成功經驗 | 有甚麼地方做得好，值得讚賞自己呢？ 成功做到這件事，證明了甚麼？ |
| 大難臨頭 | 事情是否真的如我想像般那麼嚴重？ 我是否過份負面，以致誇大了事情的嚴重性？ |
| 過度類推 | 兩件事中間是否真的有關連？ 這個推論是否有足夠證據？ 一次的表现，是否能代表所有表现呢？ |
| 妄下判斷 | 有沒有證據證明我這個判斷正確呢？ 這個是否是事實的全部呢？ |
| 左思右想 | 基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？ |
| 感情用事 | 為何我要被情緒控制著自己呢？ 是感覺、抑或是理性原因，導致這種判斷/心情？ |
| 怨天尤人 | 除了別人外，我有沒有責任呢？ 我可以做甚麼才可幫得上忙？ |

五常法

第一法 常留意身體警告信號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中……等。這些警告訊號是提醒我們已到了警戒線，我們需要避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

第二法 常喚停負面思想，腦袋停一停

當我們腦海中出現負面思想時，我們容易越鑽越深入牛角尖。此時我們需要提醒自己要立即停止所有負面的想法。我們可以嘗試飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以運用以下的說話提醒自己：「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」、「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」。停下來後，亦需要運用『五常法』中的其他方法配合，使自己走出思想陷阱。

第三法 常自我反問

透過反問來幫助自己，從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。

第四法 常分散注意力

當我們鑽牛角尖的時候，會把注意力集中在負面想法中。要避免跌入其中，除了要喚停負面思想外，更要幫自己分散對負面思想的注意力，做些對自己情緒有益的行動，例如：外出逛街、購物、洗澡、看書、聽音樂、看電視、找人傾訴等。

第五法 常備聰明咭，人生金句

一些金石良言、名人雋語或人生金句，都是正面的提醒。我們可以製作成聰明咭，張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包中，有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。例如：「有生命，就有希望！」、「忘記背後、努力面前」。

資料來源：

香港教育城網頁

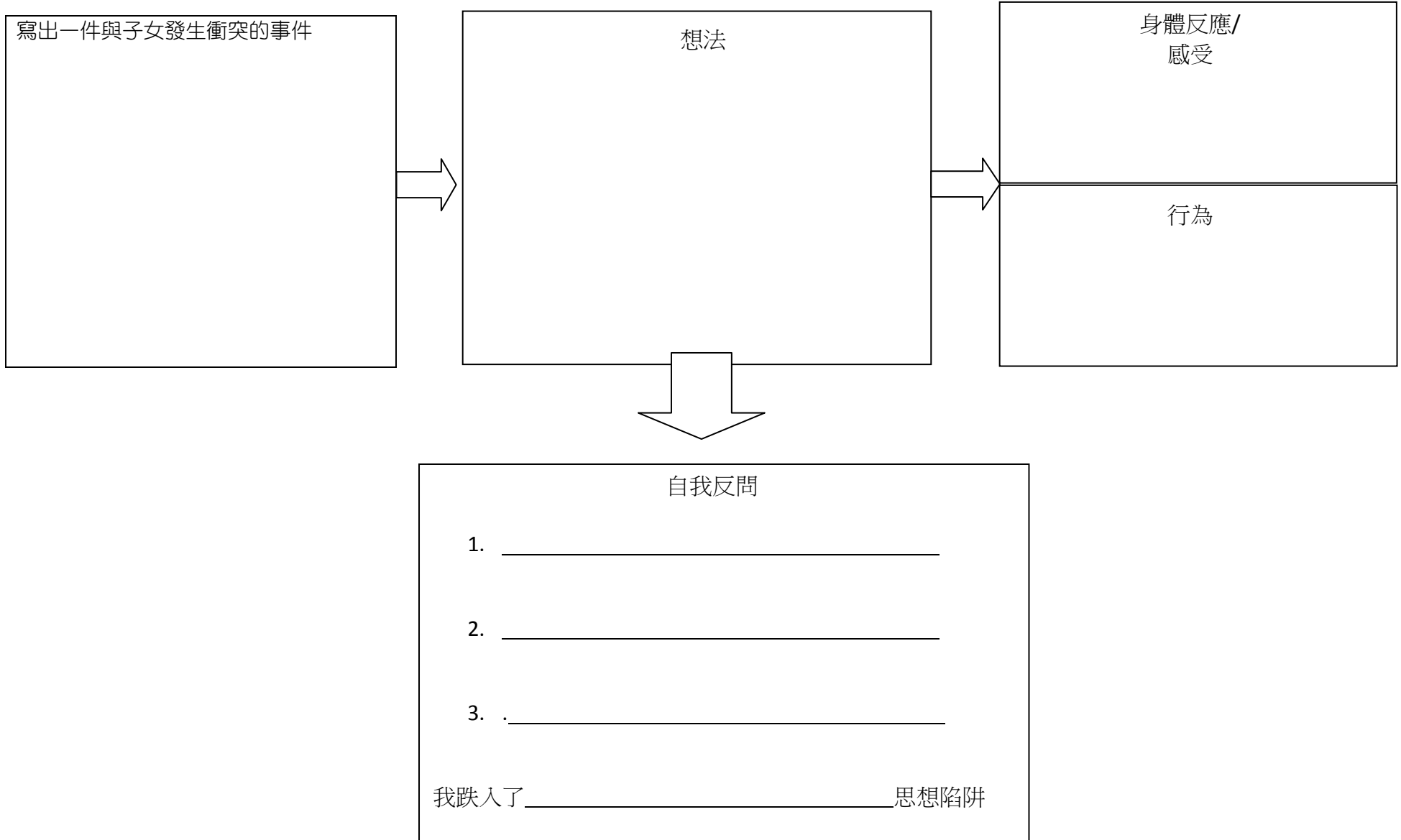
http://www.hkedcity.net/article/parent_per_emotion/080507-001/page4.phtml

參考自黃富強博士，2005「走出抑鬱的深谷 – 『認知治療』自學/輔助手冊

子女的思想陷阱

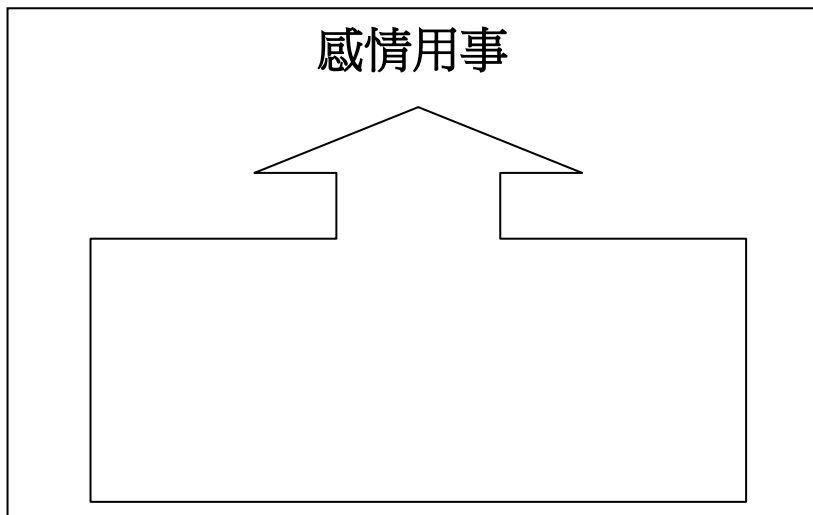
| 思想陷阱的類型 | 5分—經常 4分—頗多 3分—間中 2分—很少 1分—從不 |
|---------|---|
| 非黑即白 | |
| 貶低成功經驗 | |
| 大難臨頭 | |
| 過度類推 | |
| 妄下判斷 | |
| 左思右想 | |
| 感情用事 | |
| 怨天尤人 | |
| 攬晒上身 | |

常反問

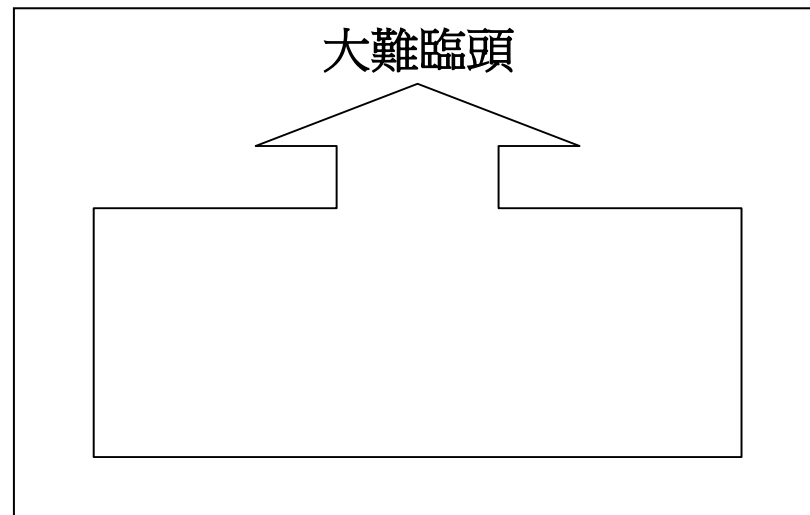


了解思想陷阱

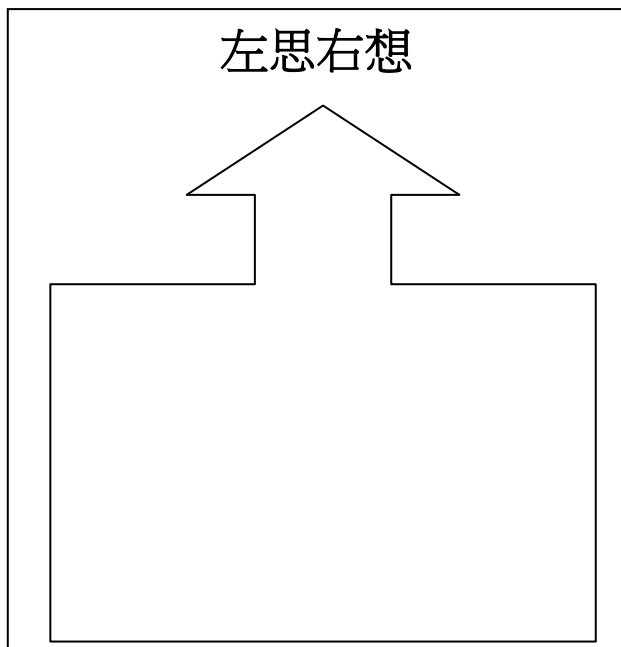
感情用事



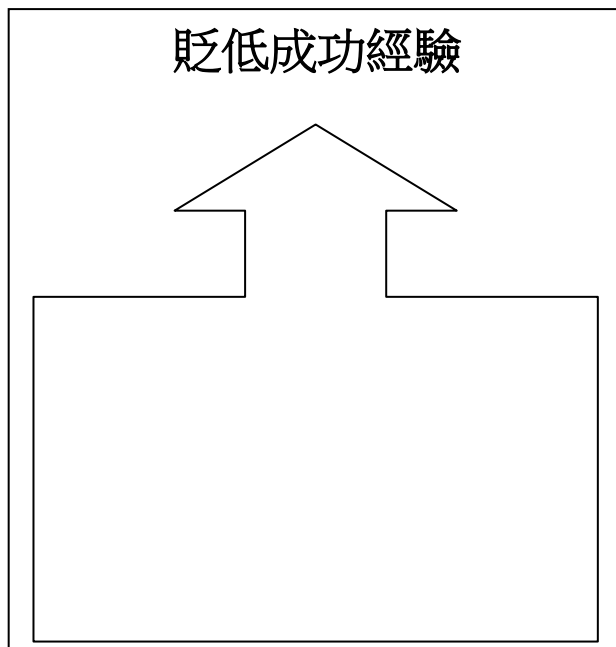
大難臨頭



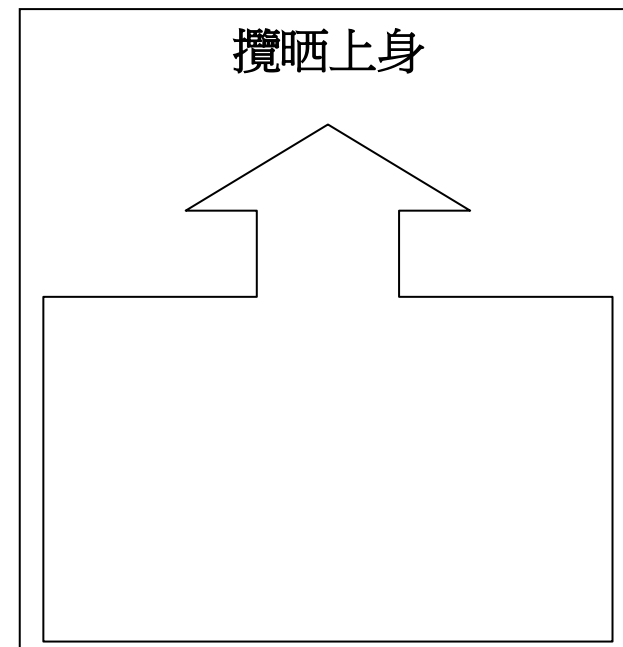
左思右想



貶低成功經驗



攞晒上身



感情用事



我今日心情唔
好，你仲撩我，
算你唔好彩！

大難臨頭



我唔出手，就比
人蝦，比人蝦我
就會死，唔出手
唔得喇！

左思右想



我同老師投訴又未必有用，同家長講又可能比佢地鬧，搵同學幫手，佢地又可能覺得我無用，點好呢？

貶低成功經驗



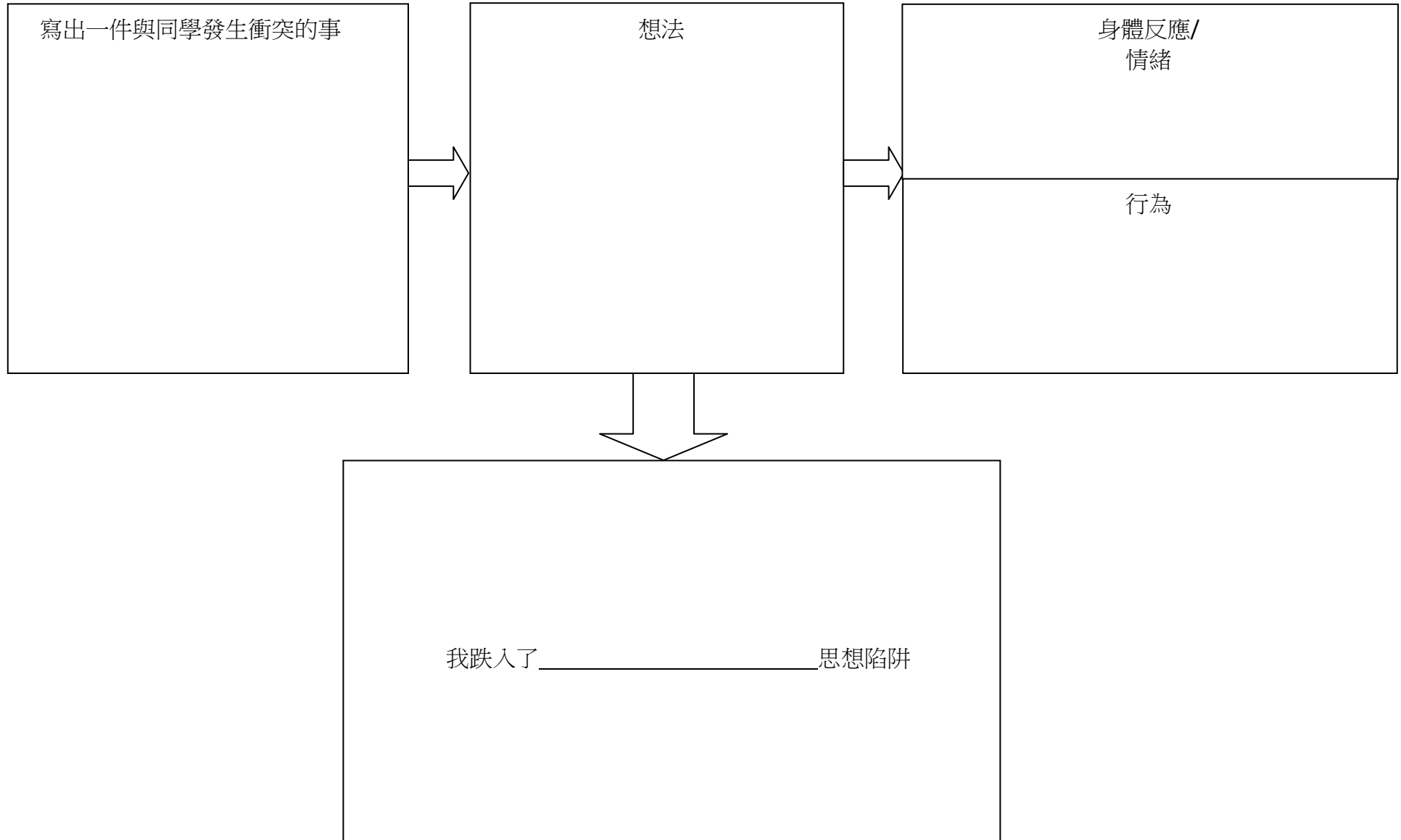
我今次無出手，唔
係我叻，只係咁好
彩，我無可能控制
到自己既情緒

攞晒上身



我有責任嚴厲處罰
所有做壞事同欺負
人嘅人，我一定要
比教訓佢地

小心陷阱



我的影響

