

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者親子平行小組

節數：第七節

形式：家長組及子女組獨立進行分組

- 目標：
1. 協助家長了解及拆解自己的管教規條
  2. 協助家長學習如何放寬及改寫不恰當的思想規條
  3. 評估子女對「五星領袖」的掌握
  4. 強化子女拆解思想陷阱的能力
  5. 協助子女反思於練習過程中所遇到的困難及解決辦法

#### 家長組

活動	家課分享 - 「規條秤一秤」中的第五至第八項
時間	25 分鐘
目的	1. 協助家長檢視規條放寬/改寫的需要性 2. 引導家長思考放寬/改寫規條後的好處/壞處
程序	1. 引導組員檢視他們那些規條需要放寬/改寫 2. 引導組員思考放寬/改寬後的好處
物資	「規條秤一秤」工作紙

活動	拆解規條
時間	45 分鐘
理念	家長透過分析其舊有個人規條的利弊，並以假設形式，估計修改規條後的變化，讓家長明白建立新規條及中介信念的重要，藉以修改其中介信念 (Beck, 1995)
目的	1. 協助家長了解及拆解自己的管教規條 2. 協助家長了解改寫規條後有甚麼好處/壞處

	3. 協助家長學習如何放寬及改寫不恰當的思想規條
程序	<p>利用子女的家課「小心陷阱」，給家長了解子女常跌入的思想陷阱。比較家長在家課「子女的思想陷阱」中最高的評分與子女自己所選取的思想陷阱是否相同，評估家長能否正確觀察子女常跌入的思想陷阱</p> <p>1. 工作人員講解何為「個人規條」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 規條例子：「棒下出孝子」、「供書教學是父母的責任」、「每晚一定要在家中吃飯」、「做父母一定要督導子女讀書」</li> <li>• 每人都有自己一套對人和事的想法</li> <li>• 這是個人對自己和別人的期望及見解</li> <li>• 是用來量度自己及別人的標準</li> <li>• 這些期望及標準都是由我們各種生活經驗累積而來</li> <li>• 規條可用來規範自己處事行為，作為個人價值取向準則</li> <li>• 規條可以為我們帶來好處，但有時也需要因應時間和環境的轉變而作出調整</li> <li>• 若訂立不合理規條或過份地執著遵從規條，會帶來不良後果，（例如：令正常生活有太大壓力、破壞親子關係）</li> <li>• 規條往往包含著對己對人的期望，當期望太高而無法達成時，自己的情緒也會受到傷害</li> </ul> <p>2. 利用親子活動中的願望紙，找出父母著重子女哪一方面的發展或成就，引導家長思考背後對子女的期望及規條</p> <p>3. 引導組員反思這些期望或規條會否太緊，在管教子女時，這些緊縛的規條會否導致負面的行為和情緒，因而影響子女的行為及情緒</p> <p>4. 以一至兩位家長的規條作示範，如何放寬或改寫規條尺</p>
物資	規條「標準尺」堂課紙（物資 7.1）

活動	家課講解 - 「新規條、新景象」
----	------------------

時間	20 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長檢視放寬或改寫規條後，自己與子女的行為及情緒上的改變</li> <li>2. 當家長放寬或改寫規條後，檢視正面影響(如：子女的行為問題次數/親子關係)提升的程度，藉以鼓勵家長留意及放寬他們其他過緊的規條</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導組員寫下已放寬或改寫的規條</li> <li>2. 鼓勵組員於未來一個星期內，多留意改寫規條後，自己及子女的行為及情緒有何變化</li> </ol>
物資	「新規條、新景象」家課紙 (物資 7.2)

### 子女組

活動	家課分享及活動 - 「五星領袖」
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估子女對「五星領袖」的掌握</li> <li>2. 提高子女對跌入思想陷阱的意識</li> <li>3. 強化子女拆解思想陷阱的能力</li> <li>4. 協助子女反思於練習過程中，所遇到的困難及解決辦法</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員分享練習的情況</li> <li>2. 集中分享組員在練習時所遇到的困難，及他當時的解決方法</li> <li>3. 引導組員分享避免跌入思想陷阱的方法</li> </ol>
物資	「五星領袖」工作紙

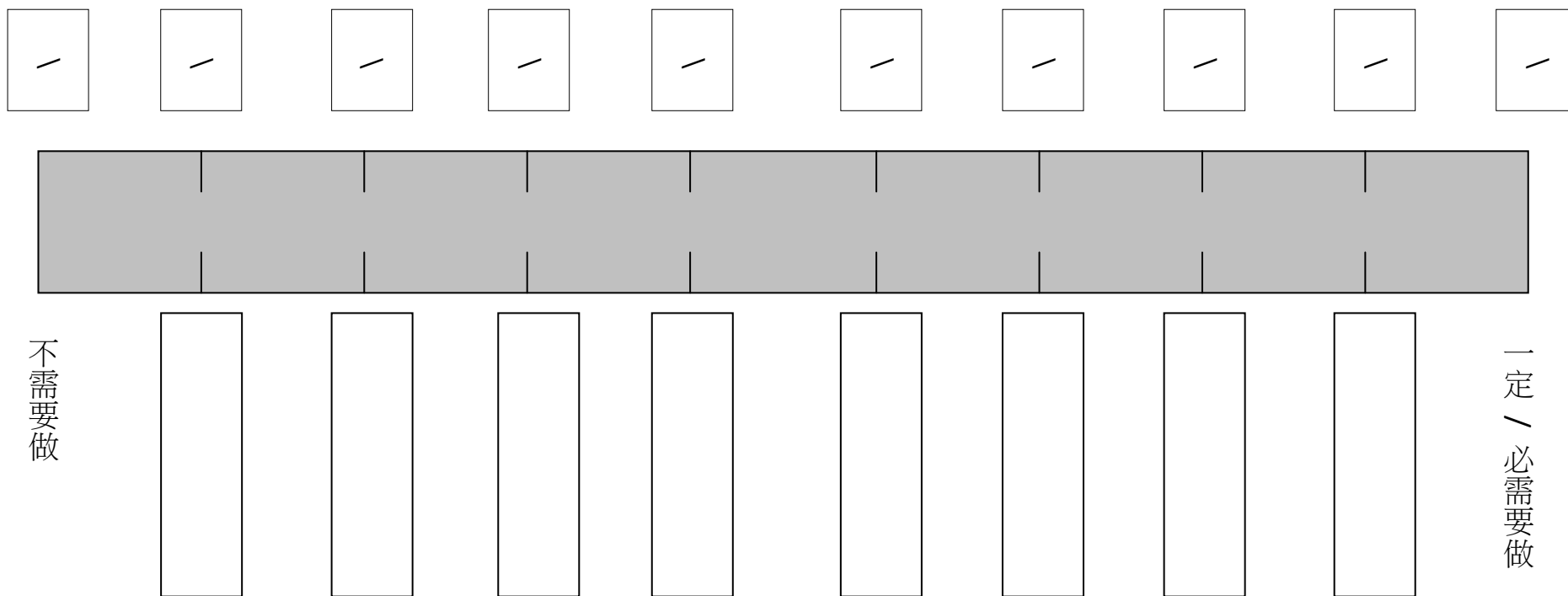
活動	心理準備
時間	50 分鐘
理念	組員於治療以外的環境實踐其新想法時，會遇到很大的困難，因此，於小組後期，工作人員需透過活動建立組員實踐其新想法的信

	心。根據 Beck (1995) 的認知治療理論，透過角色扮演 (Psychological Rehearsal)，能有效地鞏固組員所學，並建立一套屬於自己的 式，避免他們重新跌入以往的思考模式
目的	透過角色扮演 (Psychological Rehearsal)，鞏固學習及建立相應的處理方法，以對抗將來再次跌入思想陷阱 (Consolidated Learning and Relapse Prevention)
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員於家課中選取了他們最常跌入的思想陷阱，並舉出因跌入思想陷阱而觸發的衝突事件 (可以第五節堂課作例子)</li> <li>2. 以組員的例子作引導，引導各組員預計未來可能會遇到的問題 (如：同學出言挑釁)</li> <li>3. 就所預計的情況，進行角色扮演，其他組員可扮演事件中的主角或旁觀者，共同商討解決方法 (可將組員間類似的預計情況作綜合扮演，或以 3-4 位組員的預計情況作扮演)</li> <li>4. 角色扮演後，組員就所預計的情況，建立一套面對此類情況時的處理方法</li> <li>5. 組員分享對自己最有效避免跌入思想陷阱的方法</li> <li>6. 工作員邀請組員填寫星星卡，作自我提醒</li> </ol>
物資	星星卡 (物資 7.3)

活動	家課講解 - 「新領袖、新景象」
時間	10 分鐘
目的	透過子女的自我檢視，以增加他們繼續改變的動力
程序	工作員派發家課，並指導組員檢視新改變所帶來的影響，鼓勵組員繼續實踐新想法
物資	「新領袖、新景象」家課 (物資 7.4)

# 規條「標準尺」

\_\_\_\_\_指數 (例子：情緒、壓力、親子和諧、內疚、自由、憤怒、有效管教)

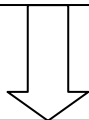


規條：( 例：子女[ ]要聽父母指示 )

---

## 新規條、新景象

新規條：

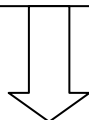


在遵守新規條下，你的行為或情緒有轉變嗎？

轉變一： \_\_\_\_\_

轉變二： \_\_\_\_\_

轉變三： \_\_\_\_\_

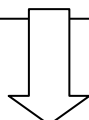


在遵守新規條下，子女的行為或情緒有轉變嗎？

轉變一： \_\_\_\_\_

轉變二： \_\_\_\_\_

轉變三： \_\_\_\_\_



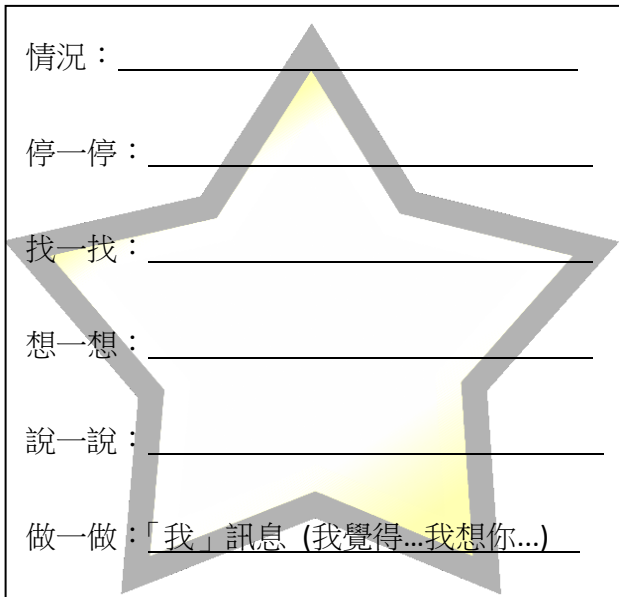
在遵守新規條下，你的改變能否達至你預期的目的？

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

在實行時有否遇到甚麼困難？ \_\_\_\_\_

你認為可怎樣再修改這規條，以減少實行時的阻礙？ \_\_\_\_\_

# 星星卡



情況： \_\_\_\_\_

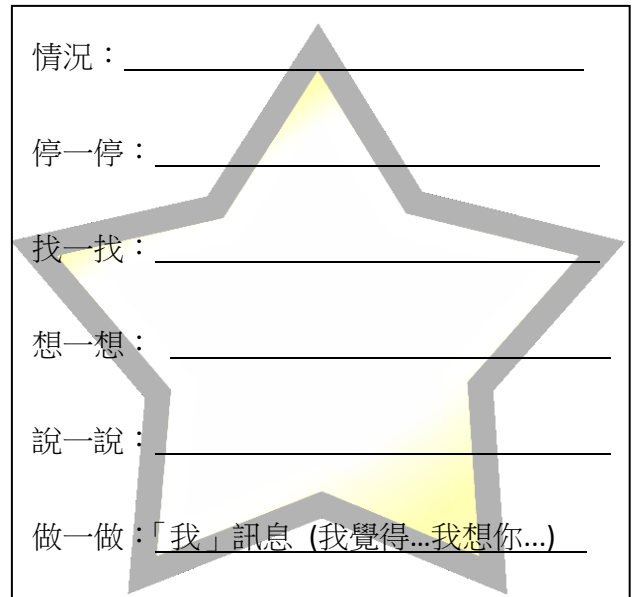
停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_



情況： \_\_\_\_\_

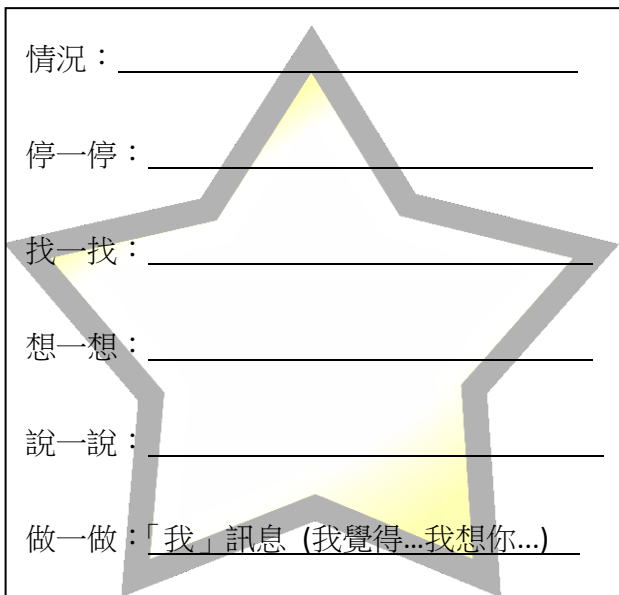
停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_



情況： \_\_\_\_\_

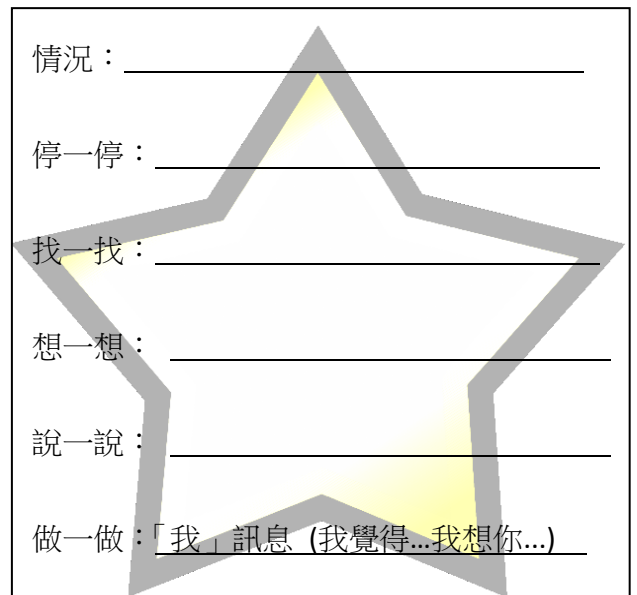
停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_



情況： \_\_\_\_\_

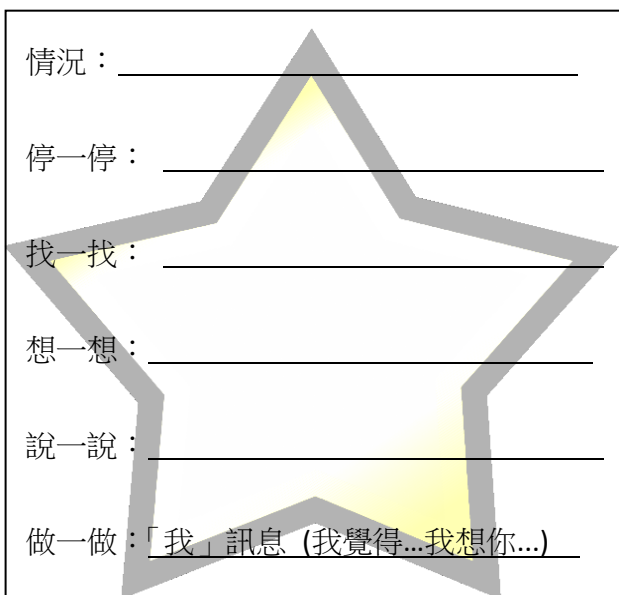
停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_



情況： \_\_\_\_\_

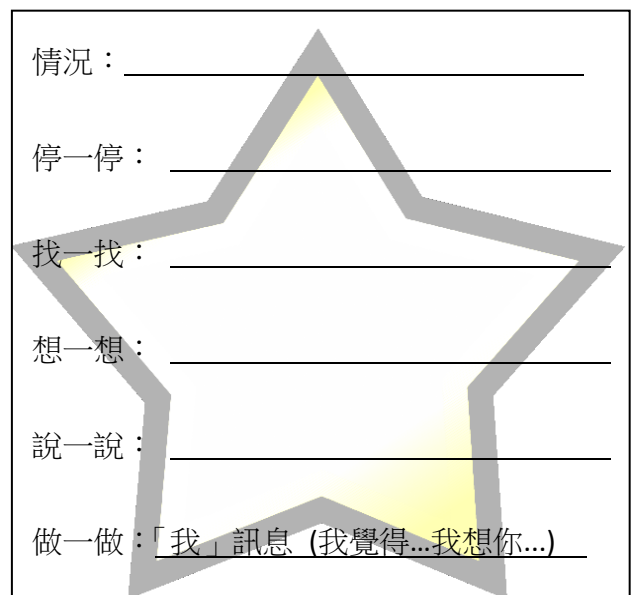
停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_



情況： \_\_\_\_\_

停一停： \_\_\_\_\_

找一找： \_\_\_\_\_

想一想： \_\_\_\_\_

說一說： \_\_\_\_\_

做一做：「我」訊息 (我覺得...我想你...) \_\_\_\_\_

