

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者家長小組

節數：第二節

主題：我的管教模式

- 目標：
1. 協助組員了解自我常用的管教模式
  2. 引導組員明白子女的行為表現與其管教模式有著密切關係
  3. 鼓勵組員多留意自己慣常的管教模式，以及反思管教模式對孩子成長的影響
  4. 引導組員去反思及改進其管教模式
  5. 提升組員對認知理論的認識

活動	家課分享
時間	15 分鐘
目的	協助組員了解自己管教子女時的行為表現
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 歡迎各組員參加第二節小組</li><li>2. 邀請組員填寫心情溫度計，協助組員多留意自己的情緒狀態</li><li>3. 邀請組員簡單分享家課，盡量邀請每位組員都發言，但工作人員不可強迫組員作家課分享，宜多作鼓勵。帶備第一節「如果我是…」家課紙。若組員忘記攜帶或沒有完成家課，邀請組員即場思考及填寫</li><li>4. 討論家課「如果我是…」(就其中 2 至 3 位組員的家課作深入討論)</li></ol>

	<p>5. 解說技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為甚麼選擇這個動物（平常的自己/管教時的自己）</li> <li>• 有甚麼相似的特徵/這種動物有甚麼明顯的特徵與你的管教模式相似</li> <li>• 有甚麼不太相似的特點</li> <li>• 你覺得你的小朋友會認同你的選擇嗎</li> <li>• 為甚麼認為小朋友會有此選擇（家課第三題：子女認為父/母在管教時會變成的一種動物）</li> <li>• 其他組員/工作員的觀察</li> </ul> <p>6. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 活動目的是希望組員多留意自己管教子女時的行為表現</li> <li>• 當我們注意到自己平常與子女的相處和管教模式，我們才知道哪些地方需要改善，哪些地方要繼續保留</li> </ul>
物資	白板、白板筆

活動	四種管教模式
時間	25 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹四種常見的管教模式</li> <li>2. 協助組員了解自我常用的管教模式</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員講述一個情景，邀請組員在「我會…」上填上個人處理方法 「情景題處理一」 某天，你接到老師的電話，得悉孩子與同班同學打架。當孩子回到家中，你會如何反</li> </ol>

	<p>應呢？</p> <p>或</p> <p>「情景題處理二」</p> <p>某天，你發現孩子很晚才回到家中，而且樣子十分疲累，沒有說一句話就進入了房間。此時，你會如何反應呢？</p> <p>或</p> <p>「情景題處理三」</p> <p>Part1 某天晚上，你看見孩子沒精打采，原來他在學校與同學爭吵，被老師罰抄校規，你會如何反應呢？</p> <p>Part2 已經夜深，但孩子仍未開始寫罰抄，他搖頭說不想做，情緒由沉靜變成激動，更哭了起來…你又會如何反應呢？</p> <p>2. 邀請組員分享處理方法（不同的處理方法，不同的管教模式）</p> <p>3. 工作人員介紹「四種管教模式」（物資 2.1）：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 威信型 (Authoritative) 特點：親子之間有溝通交流</li> <li>• 專制型 (Authoritarian) 特點：父母為中心</li> <li>• 放縱型 (Permissive) 特點：孩子為中心</li> <li>• 忽略型 (Neglecting) 特點：天生天養</li> </ul> <p>4. 引導組員去思考及了解自己管教模式，可詢問組員覺得自己的管教模式貼近哪一類，可以以「情景題處理」作為參考</p> <p>5. 小總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基於不同的成長經驗、不同的思維方式，我們對子女的管教模式都各有不同。但我們的管教模式是否有助子女健康成長，是一個值得我們去思考的問題</li> </ul>
物資	白板、白板筆、「我會…」紙(堂課 1)、「四種管教模式」(物資 2.1)

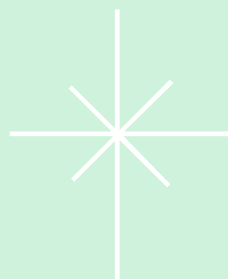
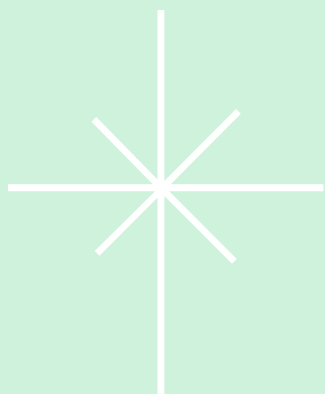
活動	孩子特點放大鏡
時間	15 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導組員明白子女的行為表現與其管教模式有著密切關係</li> <li>2. 引導組員去反思及改進其管教模式</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請組員填寫「孩子特點放大鏡」</li> <li>2. 邀請組員簡略分享子女的行為特點</li> <li>3. 講解孩子的行為特點與我們的管教方式息息相關，就如我們的思想亦會無聲無色影響子女成長(重申第三節兩者間的緊密關係)</li> <li>4. 工作人員講解「四大管教模式特點」(物資 2.2)</li> <li>5. 工作人員由上次「小孩不笨」片段中母子相似的性格、情緒及行為作引導，帶出父母的行為與思想對子女所產生的影響，鼓勵及提醒組員多從正面欣賞子女及適當時作具體的稱讚，例如：口頭、物質、非語言(擁抱)、象徵性(儲貼紙)獎賞，但亦要適當地讓子女學懂承擔責任、明白後果： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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，例如：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>• 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，曾表達妄下判斷等的負面想法，子女亦會跟隨父母墮入同樣的思想陷阱。故此，父母要作子女的好榜樣，好好管理自己的情緒，以身教讓子女明白情緒管理的意義和重要性</li> </ul> </li> </ol>
物資	白板、白板筆、「孩子特點放大鏡」紙(堂課 2)、「四大管教模式特點」(物資 2.2)

活動	思想大不同
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓組員認識思想對個人的影響</li> <li>2. 提升組員對認知理論的認識</li> <li>3. 了解組員回應子女的管教模式</li> </ol>
程序	<p>第一部份</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員說出一件事件，如：子女去朋友家玩(遲了一小時才回家)</li> <li>2. 請組員寫下並逐個說出他們的想法</li> <li>3. 詢問組員有這種想法後，會有什麼行動、心情、身體反應。組員也許對分辨出思想感困難，容易與情緒或行為混淆。工作員可提出其他問題，了解組員是否真正明白如何分辨</li> <li>4. 提出「思想」對個人的行動、心情、身體反應的影響</li> </ol> <p>第二部份</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作員以說故事方式分享個案例子(物資 2.3)</li> <li>2. 帶領組員討論，並分辨出事件、思想、行為表現、情緒反應、身體變化</li> <li>3. 工作員引導組員思考行為表現、情緒反應、身體變化及思想之間的關係，帶出平日影響組員心情指數的正是思想</li> <li>4. 以個案例子示範如何運用「身心思維自我分析表」(物資 2.4)，以配合家課內容。工作員可提醒家長當他們熟識了思想如何影響個人的心情、行動及身體反應後，將來可以此教導子女</li> </ol>

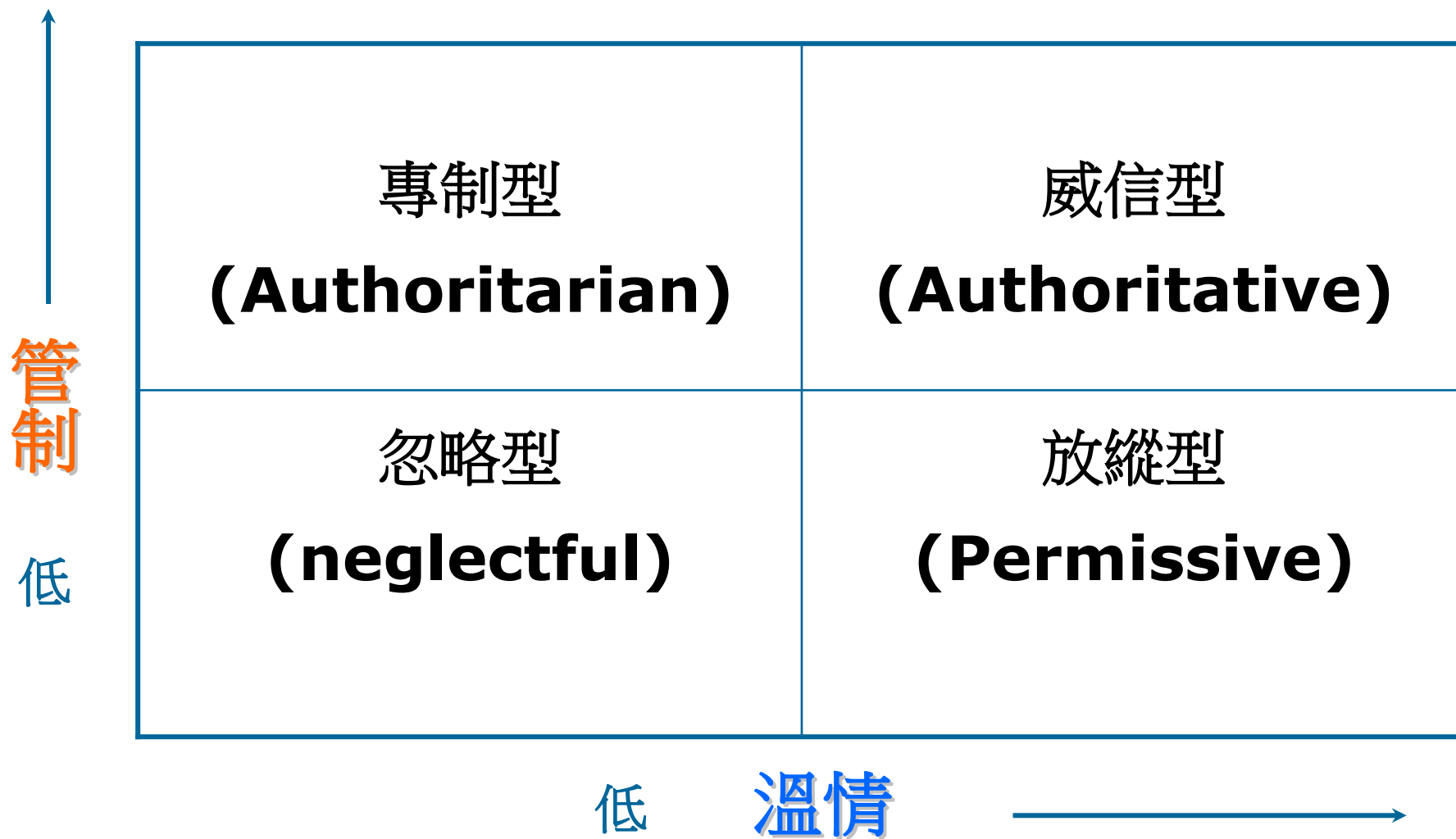
物資	個案例子 (物資 2.3)、「身心思維自我分析表」(物資 2.4)
----	-----------------------------------

活動	家課及總結
時間	5 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鞏固本節內容</li> <li>2. 鼓勵組員多留意自己慣常的管教模式，以及反思管教模式對孩子成長的影響</li> <li>3. 鼓勵組員運用認知理論分析</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵組員反思管教模式對孩子成長的影響</li> <li>2. 工作員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與</li> <li>3. 派發「生活回憶錄」家課紙</li> <li>4. 講解如何填寫工作紙，並鼓勵組員於這星期內完成，提醒組員於下節小組帶回，工作員可以簡單的實際例子講解如何填寫工作紙</li> <li>5. 邀請組員分享參與小組的感受、得著及填寫對本節內容的意見</li> <li>6. 提醒組員下次小組的時間及地點</li> </ol>
物資	「生活回憶錄」家課紙

# 我會...



# 四種管教模式





# 孩子特點放大鏡

特點	3分—十分同意 2分—頗同意 1分—某程度同意 0分—十分不同意
社交和學習方面有困難	
無目標	
自我中心、支配性強	
能應付壓力	
能與人合作	
易怒	
容易害怕、很脆弱	
能自我管制	
易有敵意	
易受挫折	
具反叛性	

# 「四大管教模式特點」

管教類型	模式	特點	子女容易出現的行為表現
忽略型 (Neglecting)	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 (Permissive)	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 (Authoritarian)	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 (Authoritative)	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，會使用權力和說理，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>

## 思想大不同 – 個案例子

小明是一個小四年級學生，他的媽媽一向對他的管教甚嚴，為免小明誤入歧途，小明媽媽會非常留意兒子的言行舉動，亦不准兒子與朋友出外遊玩。

有一天，小明告訴媽媽放學後要上補習班，所以會晚一點才回家。但後來小明媽媽從鄰居李太太口中知道小明約了朋友到戲院看《哈利波特》。小明媽媽生氣得全身顫抖、面紅耳熱，認定小明一定是全心欺瞞她，而且已經被壞朋友荼毒，感到十分擔心。

當她看到小明回來時，立即用力拍檯，怒氣沖沖地責罵小明，小明嘗試解釋，但小明媽媽不接受。最後，小明媽媽決定扣減小明的零用錢，並罰小明一個月不准使用電腦，以作懲治。

# 身心思維自我分析表

引發事件：

- 1) 小明告訴媽媽放學後要上補習班，會晚一點才回家
- 2) 小明媽媽從別人口中得知小明其實是約了朋友看戲
- 3) 小明回家

## 想法

- 小明誤入歧途
- 認定小明一定是全心欺瞞她
- 認為他已經被壞朋友荼毒

## 情緒反應

- 生氣
- 擔心

## 身體變化

- 全身顫抖
- 面紅耳熱

## 行為表現

- 非常留意小明的舉動，不准他與朋友出街
- 用力拍檯
- 怒氣沖沖地責罵小明
- 不接受小明解釋
- 扣減小明的零用錢
- 罰小明一個月不准使用電腦以作懲

# 生活回憶錄

請填上過去一星期你於管教子女時感到困擾的一件事情，然後於人形布偶上寫上你的想法、行為、情緒，並畫出你可能有的身體反應（如頭痛、皺眉、心跳加速、顫抖、出汗、面紅耳熱等）。

事情經過是怎樣？

---

---

---

