

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者家長小組

節數：第三節

主題：思想陷阱知多點

目標：1. 加強組員對「身心思維」的認識

2. 協助組員辨識不同的思想陷阱

活動	家課分享
時間	25 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 加強組員對「身心思維」的認識2. 協助組員掌握在親子管教等事件發生時出現的即時想法，並了解想法與其行為及內在情緒的關連
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 填寫心情溫度計，以協助組員多留意自己的情緒狀態2. 邀請 2 至 3 位組員分享家課。工作人員不可強迫組員作家課分享，宜多作鼓勵。透過 2 至 3 位的家課分享，協助組員掌握引發事件發生時的即時想法及內在情緒3. 引導各組員逐項思考填寫在家課表中的資料是否正確 (分辨容易被混淆不清的情緒及即時想法)4. 帶領技巧<ul style="list-style-type: none">• 重溫「身體」、「行為」、「情緒」及「思維」的定義• 避免使用教導性語氣，宜透過提醒及引導性問題讓組員反思在家課表中的「身體、

	<p>行為、情緒、思維」是否正確</p> <ul style="list-style-type: none"> • 引導組員回想當時的情境，腦海中即時出現的話句及想法 • 當組員填寫的字詞不是情緒時，引導眾組員共同尋找更貼切的情緒字詞 • 過程中，工作員可使用量化技巧 (Scaling Question)，幫助組員選擇較為貼切的字詞 • 工作員感謝組員的分享及重提小組保密原則，以鼓勵組員日後作個人分享 <p>5. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 指出思想模式是影響情緒起伏、身體變化及行為表現的其中一個重要因素 • 當我們了解到自己的思想模式，避免跌入各類的思想陷阱，這不但有助我們了解子女的想法，更有助我們身心健康發展
物資	白板、白板筆

活動	「思想陷阱」對對碰
時間	30 分鐘
目的	協助組員辨識各類的思想陷阱
程序	<p>1. 工作員講解甚麼是「思想陷阱」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 偏差的思想反應 • 在面對壓力時自動化啟動的即時想法，自動化般啟動

	<ul style="list-style-type: none"> • 容易被我們忽略，所以沒有處理到 <p>2. 講解思想模式的形成</p> <ul style="list-style-type: none"> • 基於個人的經歷 (家庭環境、社交生活、社會氣氛) • 多年累積而建立 • 因此當面對某些情境時，不自覺地會出現某些想法、從而下了某些判斷，有時是合情理的，但有時只反映了部份事實 • 當想法跌入思想陷阱時，人會出現負面的行為、情緒及各種身體反應 <p>3. 工作人員準備「對對碰」活動所需物資</p> <p>4. 工作人員講解活動規則</p> <ul style="list-style-type: none"> • 白板上貼有九張「思想陷阱」 • 組員手上持有九張解釋字句 • 時限 10 分鐘 (臨場可稍作調整)。活動中，組員可以互相討論，工作人員可鼓勵組員作嘗試，但不宜給予明顯提示。若干時間後，若然組員仍未能完成，工作人員宜提醒活動時限將近 • 組員討論及合力將手上的解釋字句貼於相對應的「思想陷阱」旁邊 <p>5. 配對完成後，工作人員宜對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞。若組員的參與性低，工作人員宜表達了解思想陷阱的重要性，並表示他們日後可以協助子女分辨</p> <p>6. 工作人員講解「思想陷阱的類型」(物資 3.1)</p> <p>7. 工作人員派發每人一張「思想陷阱個案練習」堂課紙，組員應於例子旁邊填寫正確的思想陷阱名稱</p> <p>8. 講解如何填寫工作紙 (將個案與九種思想陷阱配對在一起)</p>
物資	思想陷阱字句卡及解釋卡、萬用膠貼、「思想陷阱的類型」(物資 3.1)、「思想陷阱個案練習」紙(堂課)

活動	我的思想陷阱
時間	25 分鐘
目的	引導組員探尋及察覺自己常跌入的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員準備活動所需物資，於白板上貼上 9 個思想陷阱名稱 2. 每位組員派發分數紙 (1-5 分：經常、通常、間中、很少、從不)， 3. 邀請組員將不同的分數紙貼在不同的思想陷阱上，以代表不同思想陷阱在他們身上發生的頻率。(5 分代表經常，4 分代表通常，3 分代表間中，2 分代表很少，1 分代表從不) 4. 邀請組員分享其給予分數的原因 5. 邀請組員分享其經歷 6. 引導組員討論及探尋過往常跌入的思想陷阱，工作人員不用急於在本節中處理有關的思想陷阱，可用作參考及評估組員情況
物資	分數紙、思想陷阱名稱表、萬用膠貼、剪刀

活動	「身心思維自我分析」家課講解
時間	3 分鐘
目的	協助組員了解及明白本節家課內容

<p>程序</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解家課的重要性 <ul style="list-style-type: none"> • 思想陷阱會重複地在日常生活中發生，因此多做工作紙能令組員更易上手，加強察覺思想陷阱的能力 2. 派發本節家課「身心思維自我分析表」，鼓勵組員多留意個人的即時想法及可能跌入的思想陷阱。若多於兩件事情，組員可自行加紙填寫 3. 工作人員講解如何填寫家課，工作人員可舉與管教子女有關的例子，如：寫上管教子女上遇到阻礙的事件 4. 提醒組員於第三節攜帶家課「身心思維自我分析表」
<p>物資</p>	<p>「身心思維自我分析表」家課紙</p>

<p>活動</p>	<p>總結</p>
<p>時間</p>	<p>7 分鐘</p>
<p>目的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固本節內容 (辨識身心思維及思想陷阱) 2. 鼓勵組員於親子生活中多留意個人的想法及對事物的反應
<p>程序</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員作出總結 (甚麼是身心思維及思想陷阱) 2. 工作人員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與 3. 邀請組員分享其感受、得著及對本節內容的意見 4. 提醒組員下次小組的時間及地點

思想陷阱的類型

思想陷阱的類型	解釋	對管教的不良後果
非黑即白	即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。	認為一定的想法，對己對人也構成壓力，也影響小朋友的思想建立，變得固執
貶低成功經驗	這些人把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起，並沒有體驗為自己的努力所至。	你不能確認自己，亦不能確認子女的能力，子女將來亦不會懂得確認自己能力
大難臨頭	把事情嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。	令自己過分緊張，思緒混亂，自己與子女原有的才能不可完全發揮
過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論。	推論出錯、偏執、處事草率，容易下了不全面結論，影響親子關係
妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的结果推斷為負面。	未免衝動，主觀行事，容易下了負面結論管教
左思右想	面對事情不斷重覆思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷，猶豫不決。	不好的管教方法，父母不懂決定，會令子女變成掌握控制權的人
感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題而忽略事情的客觀事實。	情緒化、善變，易壞大事，子女無所適從
怨天尤人	忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。	把問題外化，減少反思和可改善管教的空間
攬晒上身	即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。	令自己負擔很重，導致壓力大，情緒出現波動，多發脾氣，影響親子關係

思想陷阱個案練習

陳太接到學校來電，講述她的女兒小敏的成績日漸退步

回應一：

她盛怒下大罵女兒：「你怎麼攪的！你一定是上堂造白日夢！整天只顧著聊天，不留心上課。」

妄下判斷

回應二：

她自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導小敏，她的成績就不會這麼差！」

攬晒上身

回應三：

她不停地想：「怎麼辦呢？小敏今次的成績這樣差，她一定會不合格，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果她因此而放棄學業，真的慘了…」

大難臨頭

回應四：

她立刻告訴丈夫：「我們今後一定要看緊些小敏，督導她讀書，讀書是最重要的，讀書不成將來就沒有前途…」

非黑即白

回應五：

她立刻想：「這世界真不公平，「人生女，我生女」，我的女兒偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

怨天尤人

回應六：

她在盤算：「怎麼辦呢？要不要幫小敏報讀補習班？還是由她自己去找方法？找人替她補習又怕她太依賴，不找人補習又擔心她的成績會繼續退步下去，怎樣是好？」

左思右想

回應七：

當公佈第二次測驗成績時，老師向陳太說小敏的成績有進步。她口裏向老師道謝，另一方面心裏卻對自己說：「今次只是僥倖吧，我有甚麼了不起。」

貶低成功經驗

回應八：

她原本正想上班，聽了來電後心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電回公司請假。

感情用事

回應九：

她立刻想：「這個女兒沒有用了！讀書不成，做其他事一定也不行。」

過度類推

身心思維自我分析表

引發事件	身體變化	情緒反應	行為表現	思維想法	思想陷阱