

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者家長小組

節數：第五節

主題：寬鬆一尺、開心一丈 1

- 目標：1. 協助組員認識規條的定義和對管教子女的影響
2. 協助組員了解自己的管教規條

活動	家課分享
時間	20 分鐘
目的	協助組員尋找有效的方法去擊破管教子女時出現的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第五節小組2. 填寫心情溫度計，以協助組員多留意自己的情緒狀態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。帶備第四節家課「尋找鑰匙大行動」。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4. 討論家課，就其中 2 至 3 位組員的家課作深入討論5. 鼓勵組員利用自我對話方法，去擊破自己管教子女時常犯的思想陷阱

物資	白板、白板筆
----	--------

活動	徵求理想子女
時間	15 分鐘
目的	協助組員了解自己對子女的常見要求
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員派發「徵求理想子女」堂課紙2. 工作人員邀請組員寫下五個做自己理想子女應有的條件，例如：成績名列前茅及聽父母話等3. 留待完成活動三後才一起討論
物資	白板、白板筆、「徵求理想子女」紙(堂課 1)

活動	常對子女說的五句話
時間	30 分鐘
目的	協助組員了解五句話背後的含意

<p>程序</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員與組員討論五句話背後的含意，帶備第四節家課「五句話」工作紙。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 2. 再連同「徵求理想子女」，帶出每個組員對子女也有一套獨特的「個人規條」，工作人員請因應時間來決定是否邀請所有組員分享「五句話」家課與「徵求理想子女」堂課紙 3. 工作人員講解何為「個人規條」 <ul style="list-style-type: none"> • 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」 • 每人都有自己一套對人和事的想法 • 這是個人對自己和別人的期望及見解 • 是用來量度自己及別人的標準 • 這些期望及標準都是由我們各種生活經驗累積而來 • 規條可用來規範自己處事行為，作為個人價值取向準則 • 規條可以為我們帶來好處，但有時也需因時間和環境的轉變而作出調整 • 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、破壞親子關係等 • 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，自己的情緒也受傷害
<p>物資</p>	<p>白板、白板筆</p>

活動	規條秤一秤
時間	25 分鐘
目的	讓組員了解自己的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發堂課「規條秤一秤」 2. 邀請組員在堂上填寫： <ul style="list-style-type: none"> • 第一項：三種在管教子女方面出現的「個人規條」 • 第二項：組員有多相信這些「個人規條」 3. 邀請組員作分享
物資	白板、白板筆、「規條秤一秤」(堂課 2)

活動	家課及總結
時間	5 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固本節內容 2. 讓組員多留意在管教子女時的「個人規條」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員反思自己於管教子女時出現的「個人規條」 2. 工作員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與 3. 邀請組員分享其感受、得著及填寫對本節內容的意見 4. 提醒組員下次小組的時間及地點



徵求理想子女

條件 1 _____

條件 2 _____

條件 3 _____

條件 4 _____

條件 5 _____

懸紅\$100 萬

第五節小組堂課 2

「規條秤一秤」(管教子女方面)

1) 個人規條	2) 你有幾相信?
<p>例子: <u>做父母一定要督導子女讀書</u></p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>相信 不相信</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
3) 好處/幫助	4) 壞處/不良影響
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>
5) 改寫/放寬後的規條	6) 你有幾相信?
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>相信 非常相信</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>

7) 好處	8) 壞處