

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者家長小組

節數：第六節

主題：寬鬆一尺、開心一丈 2

- 目標：1. 協助組員找出及了解自己的管教規條
2. 了解組員的人生經歷，從而了解形成管教規條的背後原因

活動	回到過去
時間	15 分鐘
目的	尋找組員小時候的經歷，與其父母訂下的家規
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各小組員參加第六節小組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3. 與組員討論當年他們於 9 – 11 歲時的生活，分享當時的生活和家規。首先由生活逸事如吃飯時的規矩作開始，然後才進一步深入談論組員自小於家中學會的規則，或兒時令他留下深刻印象，引以為鑑的事件
物資	白板、白板筆

活動	人生大事記
時間	40 分鐘
目的	了解組員的人生經歷，從而找出影響他們建立個人規條的因素
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「人生大事記」堂課紙 2. 請組員於工作紙的生命線上，標示出他們認為人生中對他們有最大影響或留下最深印象的事件 3. 邀請組員分享當中哪些事件令他們在管教上有重大轉變或影響最深遠 4. 工作員從組員的分享中找出一些思想陷阱和負面想法，並以引導方式協助組員拆解
物資	「人生大事記」紙(堂課)、筆

活動	家課分享
時間	30 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助組員了解自己的管教規條 2. 了解組員過去管教子女時的行為表現，及如何影響組員與子女相處的情況
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論家課「規條秤一秤」 第一項：個人規條及第二項：你有幾相信？ 就每位組員的家課作深入討論，盡量邀請每位組員都發言，但工作員不可強迫組員作家課分享，宜多作鼓勵。帶備第 5 節家課「規條秤一秤」工作紙。若組員忘記攜帶或沒有完成家課，

	<p>邀請組員即場思考及填寫</p> <p>2. 工作人員就組員的人生故事，發掘故事中與規條形成之間的連結</p> <p>3. 工作人員從組員的分享中，找出一些思想陷阱和負面想法，並以引導方式協助組員拆解</p> <ul style="list-style-type: none"> • 組員何時開始相信這些「個人規條」？ • 使用規條後有甚麼好處或壞處？ • 有沒有其他可能性？ • 有沒有證據？ • 其他組員的想法？ <p>4. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果我們訂下的規條是不合理，或過份地執著遵從一些合理的規條，這些規條會與我們的期望相違背，也會令我們很失望，甚至會出現一些很嚴重的後果及危機 • 組員能幫助自己調教一套合理的管教子女規條。工作人員解說放寬規條不等於放棄那標準，放寬是開放不同的角度看事件，從而令自己能平靜、客觀地管教子女
物資	白板、白板筆

活動	家課講解
時間	5 分鐘

目的	<ol style="list-style-type: none">1. 鞏固本節內容2. 組員留意在管教子女時有的「個人規條」是否需要調整
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 邀請組員繼續填寫家課「規條秤一秤」：<ul style="list-style-type: none">• 第三項：好處或幫助• 第四項：壞處或不良影響2. 工作人員鼓勵組員訂立規條時要取得平衡3. 工作人員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與4. 邀請組員分享其感受、得著及填寫對本節內容的意見5. 提醒組員下次小組的時間及地點

「人生大事記」

正面事件

年齡



負面事件