

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者家長小組

節數：第七節

主題：寬鬆一尺、開心一丈 3

目標：協助組員拆解自己的管教規條

活動	家課分享
時間	15 分鐘
目的	協助組員認清自己的管教規條
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第 7 節小組2. 填寫心情溫度計，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。帶備第六節家課「規條秤一秤」。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「規條秤一秤」第三項：好處或幫助及第四項：壞處或不良影響，就其中 2 至 3 位組員的家課作深入討論
物資	白板、白板筆

活動	標準尺由你定
時間	50 分鐘
目的	以另一方法令組員了解改寫規條後有甚麼好處或壞處
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員派發每名組員「規條標準尺」(物資 7.1) 2. 組員選擇一條自己非常堅信的規條，填在「規條標準尺」工作紙上。與組員即時討論及完成「規條標準尺」工作紙是最有效的。但因時間關係，工作人員只可於堂上邀請 2 位組員一起做「規條標準尺」工作紙 3. 工作人員依據已選擇的規條幫助組員訂立適合的「指數」項目去進行討論 (例如：壓力指數、親子和諧指數、有效管教指數、憤怒指數、情緒指數、內疚指數等) 4. 向組員解釋尺有兩極，一邊是「必需做到」，另一邊是「不必做到」。問組員當要「必需做到」規條時，相應的指數是多少 (例如：壓力指數會有多少?) 5. 引導組員思考如果規條執得太嚴緊時有甚麼壞處？會出現甚麼行為？長遠會有甚麼影響？ 6. 如尺度放鬆一些又代表甚麼 (可以是「盡量」、「可以的話」或「情況許可的話」等)。而這些放寬了的尺度會令相應的指數有何改變？組員能否接受這個指數？與子女關係有否改善？ 7. 重復步驟 4，直至組員找到一個覺得舒服的階段，然後問組員放鬆的過程中或改變後有甚麼不同？行為與態度上又有甚麼改變？規條太緊可能會失去甚麼？ 8. 工作人員可引度組員一起討論，從另一角度看，如組員規條訂得太寬鬆又會否有效？帶出訂立規條時要取得平衡，不可太寬鬆，亦不可迫得太緊
物資	白板、白板筆、「規條標準尺」(物資 7.1)、筆

活動	「規條秤一秤」續寫
時間	15 分鐘
目的	幫助組員調教一套合理的管教子女規條
程序	<p>1. 工作人員講解如何填寫「規條秤一秤」 第五至第八項，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 放寬/改寫後的規條 • 組員有幾相信這些放寬/改寫後的「個人規條」 • 放寬/改寫規條後有甚麼好處 • 放寬/改寫規條後有甚麼壞處 <p>2. 組員可以運用「規條標準尺」及下列問題幫忙自己改寫規條，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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 規條是否合理？ • 我是否過份地執著遵從，不懂彈性處理？ • 這些規條會否令自己與子女生活帶來太大壓力？ <p>3. 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
物資	白板、白板筆

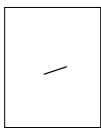
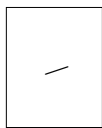
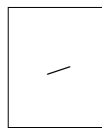
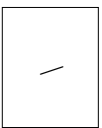
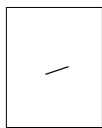
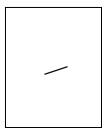


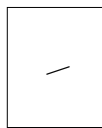
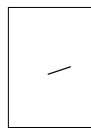

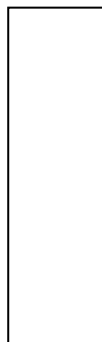
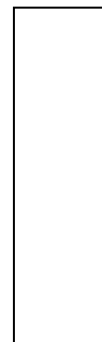


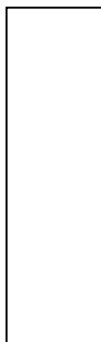
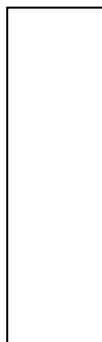
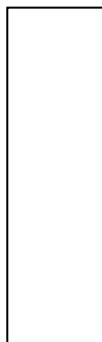
活動	訂立規條時的心戰口訣
時間	5 分鐘
目的	協助組員學習如何放寬及改寫不恰當的思想規條
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「心戰口訣」(物資 7.2) 2. 工作人員與組員討論如何把這些「心戰口訣」運用於改寫自我規條上
物資	「心戰口訣」工作紙 (物資 7.2)

活動	總結
時間	5 分鐘
目的	鞏固本節內容

程序	<ol style="list-style-type: none">1. 鼓勵組員訂立規條時要取得平衡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
----	---

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)

									
[A long horizontal bar divided into 10 equal segments by vertical lines]									
不需要做									一定、必需要做

規條：(例如：子女[]要聽父母指示)

心戰口訣

放寬及改寫不恰當的思想規條

口訣	情景處理
<p>心戰一</p> <p>「寬鬆一尺，開心一丈」</p>	<p>凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實未必相符。另外，無法實踐或完成的期望，會使自己及身邊的人不高興和不滿。緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？」</p>
<p>心戰二</p> <p>「打破傳統，與時並進」</p>	<p>有些規條是我們從傳統文化中潛移默化地學懂並接受下來。一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把傳統觀念套用在現實生活中，我們會給自己和別人製造很多矛盾及苦惱。</p>
<p>心戰三</p> <p>「善待自己，放輕責任」</p>	<p>有些人把一些規條看成絕對的標準和責任，並認為倘若達不到標準，或未能完成責任便視之為能力出現問題，也斷定了自己是徹底的失敗者。這樣的情況下會為自己帶來很多壓力，並為實踐責任而疲於奔命，在無法完成責任時，更會為此而感到挫敗。</p>
<p>心戰四</p> <p>「善待他人，摒除成見」</p>	<p>有時候，我們不自覺地把自己的一些信念及價值觀加諸別人身上，使別人遵守我們認為是對的行為表現。一旦別人無法遵照我們的想法行事時，我們會感到不快及不滿對方的處事方式，這樣會影響人際關係的建立。</p>
<p>心戰五</p> <p>「規條我定，修訂亦然」</p>	<p>相信規條是可以由自己修訂，並非人在江湖，身不由己，也不是根深柢固或牢不可破。如果我們肯選擇用另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人都可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意選擇去改寫你的規條嗎？</p>