

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者家長小組

節數：第四節

主題：停一停、想一想

- 目標：1. 協助組員了解個人的思想陷阱與子女思想陷阱的關係，點出改變自我思想陷阱的重要性
2. 協助組員學習如何面對思想陷阱

活動	家課分享
時間	20 分鐘
目的	協助組員了解個人的思想陷阱與子女思想陷阱的關係
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 歡迎各組員參加第四節小組2. 略為重溫上節小組內容3. 填寫心情溫度計，以協助組員多留意自己的情緒狀態4. 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。帶備第三節家課工作紙「身心思維自我分析表」。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。5. 討論家課，就其中 2 至 3 位組員的家課作深入討論

	<ul style="list-style-type: none"> • 子女的思想陷阱 • 個人的思想陷阱 • 兩者之間的關係 <p>6. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 思想是影響情緒、行為及身體反應的關鍵因素 • 父母行為會對子女產生影響，同樣子女的思想陷阱亦可能受著父母的思想陷阱所影響 • 多反思自我思考模式，對抗各類思想陷阱
物資	白板、白板筆

活動	思想陷阱大對抗
時間	20 分鐘
目的	協助組員學習如何面對思想陷阱
程序	<p>1. 工作人員講解三種對抗思維陷阱的自我對話 (Self Talk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 邏輯與實證 (Validity Testing Evidence and Logic) <ul style="list-style-type: none"> - 你所害怕的事真的會發生嗎？ - 是甚麼令你有此感覺？

	<ul style="list-style-type: none"> • 其他可能性 (Alternative Question) <ul style="list-style-type: none"> - 事情有否其他可能的解釋？ - 其他人對此事 (相同的事) 的感覺，為什麼有些人會有不同的想法？ • 想想後果 (Impact Question) <ul style="list-style-type: none"> - 即使最壞的後果出現了，那又如何？你仍可應付嗎？ - 這樣的想法，對你與小朋友相處會有甚麼後果？ <p>2. 情景句討論：可集中討論幾個組員常跌入的思想陷阱 (參看第二節個人分享活動) 邀請組員用上述的三種問句去拆解思想陷阱</p> <ul style="list-style-type: none"> • 例子：「一定要打他，他才會做功課。真的是不打不行！不打就不會聽話！」 (思想陷阱 - 過度類推) <ul style="list-style-type: none"> - 「是否真的要打他，他才會做功課？」 - 「真的是不打不行！不打就不會聽話！」有沒有其他可能性？ - 每次都打的方法會有甚麼後果？
物資	白板、白板筆、情景句 (物資 4.1)

活動	五常法介紹
時間	30 分鐘
目的	協助組員對抗思維陷阱

<p>程序</p>	<p>1. 工作人員講解何為「五常法」(物資 4.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 第一法：常留意身體警告訊號 <ul style="list-style-type: none"> - 思想陷阱與身體警告訊號之間的關係 • 第二法：常停一停 <ul style="list-style-type: none"> - 讓自己停一停，冷靜下來，例如深呼吸，喝水 - 減壓練習 (Relaxation Exercise)：若時間不足，可教導組員做短版深呼吸法(只做約 20 下呼吸，不用做放鬆身體的部份，3-5 分鐘之內便可完成) • 第三法：常反問自己 <ul style="list-style-type: none"> - 剛才對抗思維陷阱的自我對話是五常法中的第三法 • 第四法：常分散注意力 <ul style="list-style-type: none"> - 做其他事情，如聽音樂、行山、逛街 • 第五法：常備聰明卡 <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員分享金句，工作人員將之寫在大畫紙上可先準備 5-10 句正面句子。如有一些精美的卡紙給組員寫上金句，效果會更好
<p>物資</p>	<p>白板、白板筆、金句卡紙、顏色水筆、「五常法」(物資 4.2)</p>

<p>活動</p>	<p>家課講解</p>
<p>時間</p>	<p>3 分鐘</p>

目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引申第五節內容 2. 協助組員尋找對抗思維陷阱的句子
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發每名組員「五句話」家課紙 2. 工作人員講解家課(請組員留意與子女相處或管教子女時，自己常常說的五句說話。 3. 派發家課「尋找鑰匙大行動」家課紙 4. 邀請組員就三種自我對話及情景句討論，寫下五句有效對抗思維陷阱的提醒句子，用以打開與子女的相處之鎖。
物資	「五句話」家課紙 1、「尋找鑰匙大行動」家課紙 2

活動	總結
時間	7 分鐘
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固本節內容 2. 鼓勵組員於日常生活中多停一停、想一想，避免跌入各類思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員反思自我思考模式，可多用「身心思維自我分析表」工作紙記錄及分析事件。 2. 重溫五常法及當中三種對抗思維陷阱的自我對話 (Self Talk) 3. 工作人員分享其感受，讚賞及感謝組員的積極參與

	<p>4. 邀請組員分享其感受、得著及填寫對本節內容的意見</p>
--	-----------------------------------

	<p>5. 提醒組員下次小組的時間及地點</p>
--	--------------------------

第四節小組物資 4.1

思想陷阱的類型	第三法-自我反問
非黑即白	<p>是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？ 除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？</p>
攬晒上身	<p>是否一定與我有關？其他人沒有責任？ 是否沒有我就不能成事？</p>
貶低成功經驗	<p>有甚麼做得好，值得讚賞自己呢？ 成功做到這件事，證明了甚麼？</p>
大難臨頭	<p>事情是否真的如我想像般那麼嚴重？ 我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？</p>
過度類推	<p>兩件事中間是否真的有關連？ 這個推論是否有足夠證據？ 一次的表現可否代表所有事？</p>
妄下判斷	<p>有沒有證據證明我這個判斷正確呢？ 這個是否事實的全部呢？</p>
左思右想	<p>基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？ 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？</p>
感情用事	<p>為何我要被情緒控制著自己呢？ 是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？</p>
怨天尤人	<p>除了別人外，我有沒有責任呢？ 我可以做甚麼才可幫得上忙？</p>

五常法

第一法 常留意身體警告信號

當我們情緒開始波動時，身體會出現不同的警告訊號，例如：心跳加速、呼吸不暢順、口乾、面紅耳熱、肌肉繃緊、背痛、頸梗膊痛、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠、注意力不集中……等。這些警告訊號是提醒我們已到了警戒線，我們需要避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中。

第二法 常喚停負面思想，腦袋停一停

當我們腦海中出現負面思想時，我們容易越鑽越深入牛角尖。此時我們需要提醒自己要立即停止所有負面的想法。我們可以嘗試飲杯水、深呼吸或做一些放鬆的練習等，讓自己負面的想法停下來。亦可以運用以下的說話提醒自己：「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」及「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」。停下來後，亦需要運用『五常法』其他方法配合，使自己走出思想陷阱。

第三法 常自我反問

透過反問來幫助自己從不同的觀點與角度去看問題，走出思想陷阱。

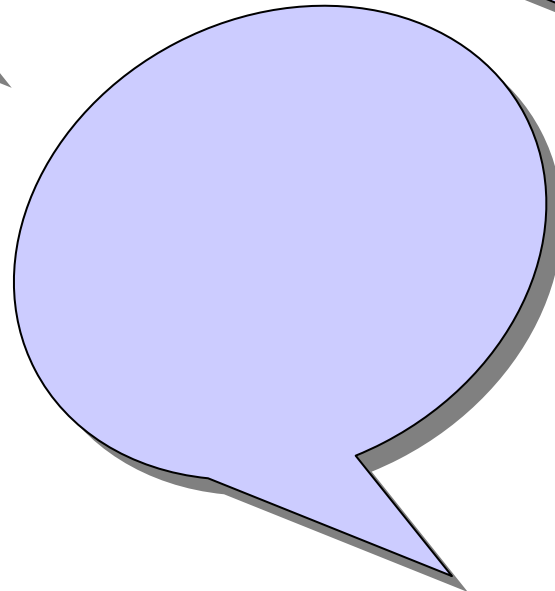
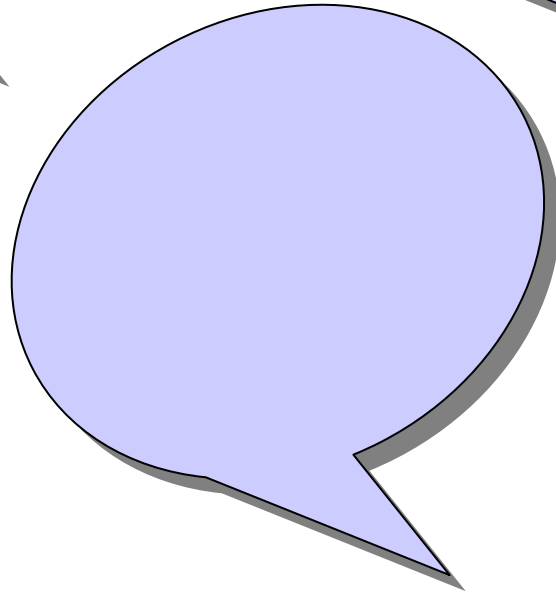
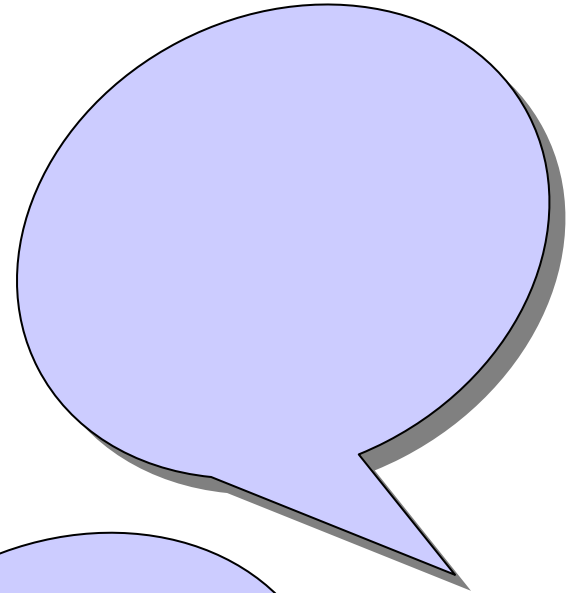
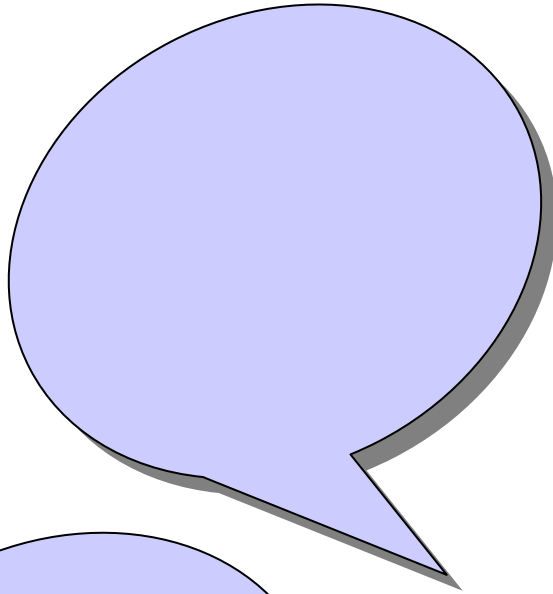
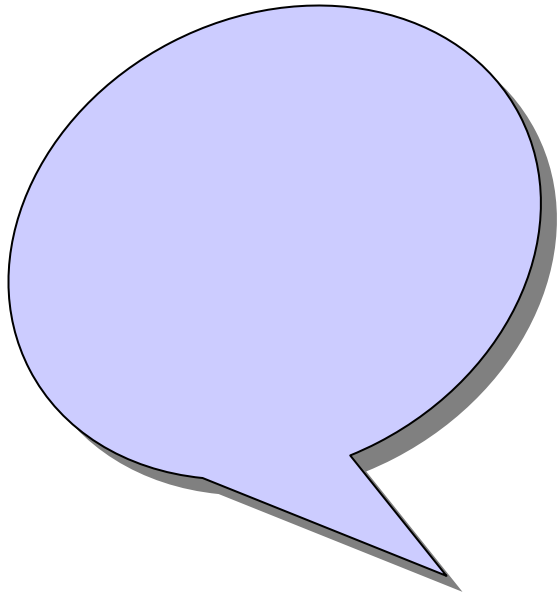
第四法 常分散注意力

當我們鑽牛角尖的時候，會集中於負面的想法中。要避免跌入其中，除了要喚停負面的思想，更要幫自己分散對負面思想的注意力，去做一些對自己情緒有益的行動，例如：外出逛街、購物、洗澡、看書、聽音樂、看電視、找人傾訴等。

第五法 常備聰明咭，人生金句

一些金石良言、名人雋語或人生金句，都是一些正面的提醒。我們可以製作成聰明咭，可以張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包之中，有需要時提醒自己，不要再鑽牛角尖了。例如：「有生命，就有希望！」和「忘記背後、努力面前」。

五句話...



與子女相處或
管教子女時
自己常常說的 5 句說話

尋找鑰匙大行動

