

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 操控型攻擊者家長小組

節數：第五節

主題：寬鬆一尺、開心一丈？

- 目標：1. 協助組員了解自己的管教規條  
2. 檢視組員的成長經歷，掌握其管教規條形成的背後原因

活動	回到過去
時間	20 分鐘
目的	回顧及檢視組員的成長經歷 了解組員父母訂下的家規及對組員帶來的影響
程序	1. 邀請組員填寫「我的壓力煲」工作紙，記錄及檢討組員這星期的情緒狀態，並分享管教子女時的壓力指數及來源 2. 邀請組員分享所帶來的個人物品及其意義，從而協助組員回顧兒時令他/她留下深刻印象的管教片段及家規 3. 總結及帶出重點： 由於「操控型攻擊者」缺乏情感，透過以兒時的個人物品作引子，引領組員回顧兒時最深刻的經歷，從而探索其父母的管教模式如果影響組員建立價值觀及個人規條
物資	「我的壓力煲」工作紙

活動	規條建立大事記
時間	30 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 協助家長找出以及了解自己常有的管教規條
程序	1. 派發及講解「規條建立大事記」堂課紙，請組員於工作紙的生命線上，標示出人生中對他們建立個人規條有最大影響或最深印象的事件 2. 講解「管教規條」的定義，邀請組員分享當中哪些事件/成長經歷對其「管教規條」影響深遠  「管教規條」定義： • 管教子女時所訂立的規條，規條的建立源於家長的人生經歷，個人價值觀以及對子女的期望  分享重點： • 為什麼你會認為這個經歷是最具影響力？ • 當年這個經歷，如何影響你的個人想法及建立管教規條？ • 當你有這些管教規條，你會怎樣與子女相處？

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你的子女如何看待你的管教規條?</li> </ul> <p>3. 總結及帶出重點： 由於個人規條是透過成長經歷建立及演變而成，透過活動讓組員回顧影響個人規條建立的重要事件，同時讓組員了解管教規條對子女身心發展、親子關係的影響非常深遠，鼓勵家長調教一套適當的「管教規條」，有助子女健康成長及促進親子關係</p>
物資	「規條建立大事記」工作紙(堂課)

活動	規條秤一秤(II)
時間	30 分鐘
目的	引導家長反思自己訂立的管教規條，與親子關係所帶來的影響 提升組員調整「管教規條」的動機
程序	<p>1. 討論「規條秤一秤」家課紙，就組員訂立的管教規條進行討論</p> <p>第一項：個人規條，你有多相信？ 就組員「規條建立大事記」工作紙的分享作深入討論，發掘成長經歷與個人規條形成的關係。</p> <p>第二項：個人規條好處與壞處？ 從組員的分享中，與組員一同反思及檢討其管教規條是否跌入了「思想陷阱」，並運用「五常法」中的「自我反問法」協助他們進行拆解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用規條後有甚麼好處或壞處？</li> <li>• 有沒有其他可能性？</li> <li>• 有沒有證據？</li> <li>• 其他組員的想法？</li> </ul> <p>例如：「操控型攻擊者」家長因兒時家貧沒有機會讀書，便要做勞力工作及收入低微，因此他相信「子女讀書不成就沒有前途！」的想法，所以要求子女每次考試必定要九十分之上，並不惜以威迫利誘的方法令子女達成其目標。但子女多次考試都未能達到其目標，而他每次都定必大發雷霆，引起親子衝突</p> <p>4. 總結及帶出重點： 組員需了解當家長訂下不合理的規條，或過份地執著一些子女達不到的規條時，子女的表現便會與我們的期望相違背，引起家庭衝突，破壞親子關係；鼓勵組員調教一套合理的管教規條，並強調放寬規條不等於放棄標準，放寬管教規條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，促進親子關係</p>
物資	白板、白板筆

活動	總結及家課講解
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容 提升組員調整「管教規條」的動機
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結「管教規條」建立的成因及不合理的「管教規條」對親子關係所帶來的負面影響</li> <li>2. 邀請組員繼續填寫「規條秤一秤」家課紙： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第三項：堅持此「管教規條」的好處或幫助</li> <li>• 第四項：堅持此「管教規條」的壞處或不良影響</li> </ul> </li> <li>3. 邀請組員分享其感受及得著</li> </ol>
物資	「規條秤一秤」家課紙(可參考第四節家課)

## 規條建立大事記

在不同的年齡裡，我經歷以下重要的事情，影響到的管教規條

年齡

\_\_\_\_\_ 10 歲 \_\_\_\_\_ 20 歲 \_\_\_\_\_ 30 歲 \_\_\_\_\_ 40 歲 \_\_\_\_\_ 50 歲 \_\_\_\_\_ 60 歲 \_\_\_\_\_

重要事件一： \_\_\_\_\_

重要事件二： \_\_\_\_\_



我的管教規條： \_\_\_\_\_