

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者家長小組

節數：第二節

主題：我的管教模式

- 目標：
1. 協助組員了解自己慣常的管教模式
 2. 加深組員明白子女的行為表現與家長管教模式有著密切關係
 3. 鼓勵組員留意自己慣常的管教模式，及反思其管教模式對子女成長的影響
 4. 向組員講解認知行為理論(想法、感受、身體反應及行為的關係)

活動	家課分享
時間	15 分鐘
目的	讓組員了解自己管教子女時的行為表現 協助組員反思其管教模式的成效
程序	<ol style="list-style-type: none">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. 邀請組員分享家課 – 「我在家中的功能」 分享重點：<ul style="list-style-type: none">- 甚麼原因令你選擇這個家庭物品以代表平常/管教時的自己?- 這種家庭物品哪方面的特徵/功能與你的管教模式有相似的地方?- 你覺得子女會認同你的選擇嗎? 你認為子女會揀選哪種家庭物品來形容你?3. 總結及帶出重點： 鼓勵組員透過活動多留意自己管教子女時的行為表現，並反思其管教模式的成效及檢討有哪些改善的地方
物資	「我的壓力煲」工作紙、顏色筆、後備家課、原子筆

活動	四種管教模式
時間	40 分鐘
目的	協助組員認識四種常見的管教模式 引導了解自己慣常的管教模式，並反思不同的管教模式如何影響子女成長 協助組員反思其管教模式的成效及可改進的地方，提升組員改善管教模式的動機
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「情景題處理」工作紙（堂課紙 1） 情景概要： 兒子在學校與其他同學連群結黨地欺凌同學，但犯錯之後不承擔責任，還將責任推到他人身上，身為家長應如何處理？

	<p>2. 邀請組員於工作紙填上面對情景的處理方法及作出分享 (不同的處理方法可歸納為四類型的管教模式)</p> <p>3. 派發「四種管教模式」工作紙 (物資 2.1)，介紹四種管教模式、特點及對子女的影響，引導組員思考及了解自己管教模式</p> <p>四種管教模式特點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 威信型 (Authoritative) 特點：著重親子之間彼此溝通交流 ● 專制型 (Authoritarian) 特點：以家長為中心，子女需服從家長的指令 ● 縱愛型 (Permissive) 特點：以子女為中心，家長完全遷就子女的意願 ● 忽略型 (Neglectful) 特點：天生天養，家長認為子女不需花太多的時間及心思管教 <p>4. 協助組員了解四種管教模式的特徵，並邀請組員填寫「孩子特點放大鏡」工作紙 (堂課紙 2)，引導組員反思自己慣常管教模式貼近哪一種類型，以及其管教模式對子女的影響</p> <p>5. 總結及帶出重點： 根據社會學習理論 (Bandura, A., 1999)，子女會模仿家長的行為，因此希望透過活動讓組員明白其管教模式與子女行為的密切關係，強調家長的負面思想會潛移默化影響子女的成長 (例如：「操控型攻擊者」家長不惜以違規/負面行為達到目的，子女亦會出現類似“走捷徑”及“踩低別人抬高自己”的欺凌行為，引致嚴重的後果)；讓組員反思哪種管教模式才有助子女健康成長及促進親子關係，並以身教作為子女的良好榜樣</p>
物資	白板、白板筆、情景題處理 (堂課紙 1)、「四種管教模式」工作紙 (物資 2.1)、「孩子特點放大鏡」工作紙 (堂課紙 2)、原子筆

活動	思想大不同
時間	25 分鐘
目的	檢視組員在處理子女行為問題時所運用的管教模式 讓組員認識「想法」與「行為」、「情緒」及「身體反應」的關係，及掌握「想法」的重要性
程序	1. 派發及講解「思想大不同 - 個案例子」工作紙 (物資 2.3) 個案內容： 操控型攻擊者子女與家長相處片段

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 帶領組員討論，並一同分辨出個案例子中所提及的「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」及「身體反應」，並嘗試填寫「身心思維自我分析表」工作紙(物資 2.4) 3. 引導組員思考「事件」、「想法」、「行為」、「情緒」及「身體反應」之間的關係 4. 總結及帶出重點： 同一件事，不同的人會有不同的理解及想法，因而出現不一樣的情緒、身體和行為反應，強調負面的「想法」會帶來負面的情緒、身體和行為反應，影響身心健康及親子關係，協助組員掌握「想法」的重要性，並提升其需要改變的動機 5. 鼓勵組員可於日常生活中加以使用「身心思維」概念，以組員的真實例子示範如何運用「身心思維自我分析表」
物資	「思想大不同 - 個案例子」工作紙 (物資 2.3)、「身心思維自我分析表」工作紙(物資 2.4)

活動	家課及總結
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容 鼓勵組員於日常生活多留意自己的管教模式，及運用「身心思維」概念分析其想法、行為、情緒及身體反應
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵在日常生活中多留意管教模式，及反思對子女成長的影響；並運用「身心思維」概念分析個人的想法、行為、情緒及身體反應 2. 派發及講解「生活回憶錄」家課紙 家課內容： 邀請組員於此星期紀錄一件於管教子女時感困擾的一件事，及當時的想法、行為、情緒及身體反應 3. 邀請組員分享參與是節小組的感受及得著
物資	「生活回憶錄」家課紙

情景題處理

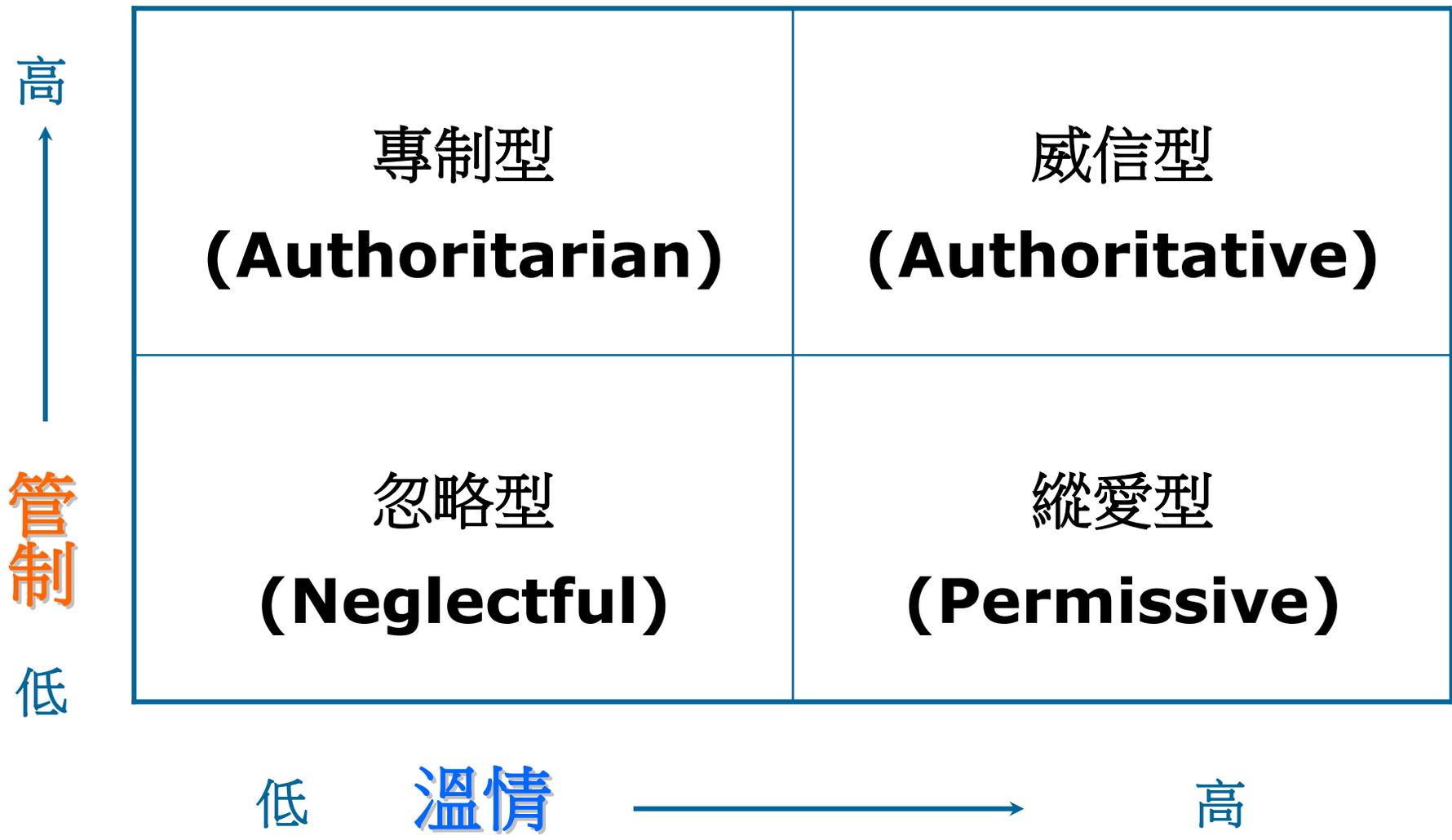
某天，小明母親接到老師的電話，得悉小明在學校小息時，指使並聯同幾位同學捉弄班中某位同學，最後弄壞他的眼鏡。當被老師發現時，他不但沒有承認其過錯，而且反駁是同學挑釁他在先。

小明回到家中，家長主動與小明討論事件。小明依然沒有承擔責任，並強調是其他同學做的錯事，全因老師偏心，所以只是懲罰他。又指出眼鏡壞了只是一件小事，可以再買過，並有什麼大不了。

事實上，老師已查明事件，並給予各同學適當懲罰。

若果你是小明的家長，你會怎麼處理？為什麼？

四種管教模式



孩子特點放大鏡

特點	3分—十分同意 2分—頗同意 1分—某程度同意 0分—十分不同意
社交和學習方面突出	
自我中心及/或支配性強	
不顧他人感受	
能與人合作	
易怒	
容易害怕及/或很脆弱	
能自我管制	
易有敵意	
聰明	
具反叛性	
能言善辯	
目標為本，會耍手段	

四大管教模式特點

管教類型	模式	特點	子女容易出現的行為表現
忽略型 (Neglectful)	低溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散及非管制的教養方式 → 沒有花太多時間和精力用於教養子女 → 忽略子女的行為及需要 	<ul style="list-style-type: none"> → 有怨氣 → 社交和學習發展不良 → 易有敵意及反叛行為 → 意圖向父母或社會還擊
縱愛型 (Permissive)	高溫情 + 低管制	<ul style="list-style-type: none"> → 鬆散及溺愛的教養方式 → 甚少命令子女 → 允許子女自由地表達感覺和衝動，不會嚴密地監督子女的活動，對行為也很少有堅定的管制，形成縱容 → 家長多不能管制子女 	<ul style="list-style-type: none"> → 具反叛性及易受挫折 → 自我中心及支配性強 → 無目標
專制型 (Authoritarian)	低溫情 + 高管制	<ul style="list-style-type: none"> → 高限制 → 設下許多規則，期望子女能準確地遵守，但很少向子女說明原因 → 常用懲罰、強力的策略，促使子女跟從 	<ul style="list-style-type: none"> → 害怕、困惑及易怒 → 較不快樂、具消極敵意及脆弱 → 無目標
威信型 (Authoritative)	高溫情 + 適當管制	<ul style="list-style-type: none"> → 較具彈性的教養方式 → 允許子女有充分的自由，小心地說明所設限制的理由，在需要時，會使用權力和說理，以確保子女遵從 → 能理解子女的需求及觀點 → 容易成為說教及給予子女適當的推動 	<ul style="list-style-type: none"> → 能自我管制及信賴 → 能應付壓力和與人合作及友善 → 有目標

思想大不同 - 個案例子

陳太的女兒回到家中，便對陳太說：「我要參加口琴班。」陳太立即皺眉頭，十分生氣地對女兒說：「你是否有很多時間？有時間便多花一點時間讀書，考試考好一點。你平日成績一般，假如你努力些，考上精英班，對你將來前途都有幫助！所以不要花時間在一些無意義，對學業又沒有幫助的事情上。」之後陳太走開，繼續做家務。女兒發脾氣說：「姐姐可以學小提琴，為何我不可以？你偏心！」

到了晚上，陳太見到女兒還未完成家課，叮囑她做快一點，她的女兒便反駁她說：「我不用上口琴班，時間多的是，慢慢做又有什麼問題？只要我可以完成家課便可以。」陳太聽到後十分激動，頭痛得很，覺得女兒是故意激她。

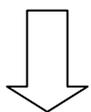
最後陳太無可奈何下只好問：「那麼你要怎樣才可以快點完成家課？」女兒便說：「如果我上口琴班，在家的時間少了，我自然會加快做功課的速度。」陳太便說：「那好吧！你的成績有進步，我便讓你學口琴。下次你的態度要好一點呀！」女兒敷衍地說：「哦！」

身心思維自我分析表-一個例子

引發事件:

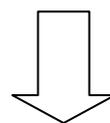
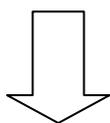
女兒回到家中，嚷著要參加口琴班

到了晚上，女兒還未完成家課



陳太的「想法」:

1. 成績好才有好前途
2. 女兒一定是故意激我



陳太的「情緒」及「身體反應」

情緒：生氣，憤怒，激動

身體反應：皺眉頭，頭痛

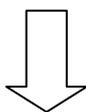
陳太的「行為」:

1. 走開，繼續做家務
2. 先反對，最後答應女兒的要求

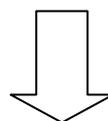
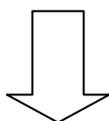
生活回憶錄

請填上過去一星期你在管教子女時感到困擾的一件事情，然後於下列方格內寫上你的想法、行為、情緒及的身體反應（如頭痛、皺眉、心跳加速、顫抖、出汗、面紅耳熱等）。

	事情經過是怎樣？
---	----------



	你當時有甚麼想法？
---	-----------



	你的情緒如何？ 及有甚麼身體反應？	你做了甚麼？	
---	----------------------	--------	---