

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

反應型攻擊者親子平行小組

節數：第四節

形式：先以親子活動形式進行，後分家長組及子女組

- 目標：
1. 讓家長了解負向語言對子女的傷害
 2. 提升家長對子女情感需要的覺察和了解
 3. 讓家長及子女清楚分辨想法、行為和情緒
 4. 認識九個「思想陷阱」
 5. 引導家長探尋及反思自己常跌入的思想陷阱
 6. 找尋子女經常跌入的思想陷阱，以致攻擊行為的出現

親子組

活動	誰明我心
時間	30 分鐘
理念	根據研究發現，父母的教養方法 (Nurturing) 會影響子女會否成為反應型攻擊者。此活動是藉著親子間的日常對話，讓家長了解負向語言對子女的傷害
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 讓家長了解負向語言對子女的傷害2. 提升家長對子女情感需要的覺察和了解
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 先分開處理家長組和子女組2. 每組獲得一張情景紙，家長需回應情景，寫出十句最傷害子女的說話，並為每句說話評等級 (十級為最傷害子女)3. 子女組則就著相同情景，寫下希望父母回應的說話4. 當雙方均完成工作紙後，工作人員請父母跟子女交換看大家所寫的，接著邀請每組家庭分享，子女就家長填寫的說話分享感受，之後邀請家長檢視自己平常的話語及子女所希望得到的回應5. 鼓勵家長把十句被選出最為負向的句子，轉寫為正面的說話

物資	「家長的十句話」堂課紙（物資 4.1）及「爸媽請對我說…」（物資 4.2）
----	---------------------------------------

家長組

活動	家課分享：大時候的我
時間	20 分鐘
目的	1. 加強家長分辨想法、行為和情緒 2. 引導家長留意自己在管教子女時的看法
物資	「大時候的我」家課紙

活動	思想陷阱
時間	35 分鐘
目的	1. 讓家長認識基本負面思想「思想陷阱」的種類 2. 從 昔在今在 中的激氣事件，引導家長反思自己常跌入了的思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解甚麼是「思想陷阱」 <ul style="list-style-type: none"> • 偏差的思想反應 • 在面對壓力時，自動化啟動的即時想法會自動化地啟動 • 容易被我們忽略，所以沒有處理 2. 講解思想模式的形成 <ul style="list-style-type: none"> • 基於個人的經歷（家庭環境、社交生活、社會氣氛） • 多年累積而建立 • 因此，當面對某些情景時，不自覺地出現某些想法，從而下了某些判斷，有時是合情理的，但有時只反映了部分事實 • 當想法跌入思想陷阱時，人會出現負面的行為、情緒及各種身體反應

	<p>3. 工作人員講解九個思想陷阱</p> <p>4. 家長了解及認識後，可利用練習來熟習九個思想陷阱</p> <p>5. 工作人員從「大時候的我」的激氣事件中，與組員討論自己跌入了甚麼類型的思想陷阱</p>
物資	「思想陷阱的種類」(物資 4.3)、「思想陷阱個案練習」家課紙(物資 4.4)

活動	家課講解：「我的思想陷阱」
時間	5 分鐘
目的	引導家長探尋及反思自己常跌入的思想陷阱
程序	<p>1. 邀請組員在家課紙上填上思想陷阱在他們身上發生的頻率</p> <p>2. 5 分代表經常，4 分代表通常，3 分代表間中，2 分代表很少，1 分代表從不</p> <p>3. 於下一節邀請組員分享其給與分數的原因，邀請組員分享其經歷，引導組員討論及探尋過往常跌入的思想陷阱</p>
物資	「我的思想陷阱」家課紙 (物資 4.5)

子女組

活動	家課分享：「時光倒流機」
時間	15 分鐘
目的	促進子女多角度思考，發掘不同線索，客觀地尋找事實及尋找事件的其他可能性
物資	「我的激氣事件簿」家課紙

活動	我是誰 (Part 1)
時間	40 分鐘
理念	根據 Beck 的認知理論(1995)，組員需於治療中學到如何確認自己的

	思想陷阱，藉以於往後自行拆解思想陷阱。透過活動，讓組員明白及留意各種思想陷阱，並操習自己經常留意自己的思想陷阱
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找尋兒童經常跌入使攻擊行為出現的思想陷阱 2. 使兒童察覺自己跌入哪些思想陷阱，會以致攻擊行為的出現
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以卡通人物為例子，並配合反應型攻擊者經常有的想法，解釋首 4 種思想陷阱 2. 工作人員以更多不同例子，仔細說明 4 種思想陷阱，組員就 4 種思想陷阱舉出例子，以檢視組員是否明白思想陷阱。 3. 引導組員回想以往與人發生衝突的事件，以討論方式引導兒童察覺自己曾否跌進這 4 種思想陷阱中
物資	卡通人物表

活動	家課講解：「了解思想陷阱」
時間	5 分鐘
目的	檢視子女對思想陷阱的了解
物資	「了解思想陷阱」家課紙（物資 4.6）

家長的十句話

子女於期中考試有一科不合格，以致名次有所退步

1. _____

2. _____

子女於學校起同學花名而被老師懲罰

1. _____

2. _____

子女放學回到家時，面露不悅，怒氣沖沖地把自己關在房間裡

1. _____

2. _____

子女於學校和同學發生衝突並打架，被老師投訴

1. _____

2. _____

子女忘記攜帶課本，被老師記名

1. _____

2. _____

爸媽請對我說……

我於期中考試有一科不合格，
以致名次有所退步

1. _____

2. _____

我於學校起同學花名而被老師
懲罰

1. _____

2. _____

我放學回到家時，面露不悅，
怒氣沖沖地把自己關在房間裡

1. _____

2. _____

我於學校和同學發生衝突，並
打起架來，被老師投訴

1. _____

2. _____

我忘記帶課本，被老師記名

1. _____

2. _____

思想陷阱的種類

思想陷阱的類型	解釋	對管教的不良後果
1. 非黑即白	即「絕對化」思想。事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶	認為「一定」的想法，對己對人也構成壓力，也影響小朋友的思想建立，變得固執
2. 貶低成功經驗	這些人把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，沒有甚麼了不起，並沒有體驗到這是自己努力所獲得的成果	不能確認自己，亦不能確認子女的能力，子女將來亦不會懂得確認自己有能力
3. 大難臨頭	把事情嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步	令自己過分緊張，思緒混亂，自己與子女原有的才能不可完全發揮
4. 過度類推	根據一件無關的小事，就對整個事件甚至無關的事件下結論	推斷出錯、偏執、處事草率，容易下了不全面的結論，影響親子關係
5. 妄下判斷	在沒有甚麼理據下，推斷事情的結果為負面結論	以衝動、主觀行事，在管教子女時，容易下負面結論
6. 左思右想	面對事情時，不斷重覆思考，而思考內容出現互相矛盾，結果猶豫不決	不好的管教方法，父母不懂決定，會令子女變成掌握控制權的人
7. 感情用事	以心情作判斷或結論，心情壞的時候，什麼都有問題，而忽略事情的客觀事實	情緒化、善變，易壞大事，子女無所適從
8. 怨天尤人	忽略或推卸自己的責任，凡事歸咎他人或埋怨上天	把問題外化，減少反思和可改善管教的空間
9. 攬晒上身	即「個人化」思想。每當出現問題時，有這種思維的人，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯	令自己負擔很重，導致壓力大，情緒出現波動，多發脾氣，影響親子關係

思想陷阱個案練習

陳太接到學校來電，講述她的女兒小敏的成績日漸退步

回應一：

她盛怒下大罵女兒：「你怎麼攞的！你一定是上堂造白日夢！整天只顧著聊天，不留心上課。」

回應二：

她自言自語地說：「都是我不好，如果我多點留在家中照顧及督導小敏，她的成績就不會這麼差！」

回應三：

她不停地想：「怎麼辦呢？小敏今次的成績這樣差，她一定不合格，今年可能會留級，到時怎麼辦？如果她因此而放棄學業，真慘……」

回應四：

她立刻告訴丈夫：「我們今後一定要多督導小敏讀書，讀書是最重要的，讀書不成，將來就沒有前途……」

回應五：

她立刻想：「這世界真不公平，『人生女，我生女』，我的女兒偏偏這麼不聽話，常常要我擔心和勞氣。」

回應六：

她在盤算：「怎麼辦呢？要不要幫小敏報讀補習班？還是由她自己去找方法？找人替她補習，又怕她太依賴；不找人補習，又擔心她的成績會繼續退步，怎辦？」

回應七：

當公佈第二次測驗成績時，老師向陳太說小敏的成績有進步。她口裏向老師道謝，心裏卻想：「今次只是僥倖，她有甚麼了不起。」

回應八：

她正想上班，聽了來電後，心情極壞，便立刻跑回房去，放下手袋，致電回公司請假。

回應九：

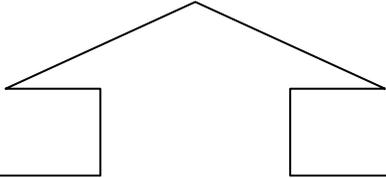
她立刻想：「這個女兒沒有用了！讀書不成，做其他事一定也不行。」

我的思想陷阱

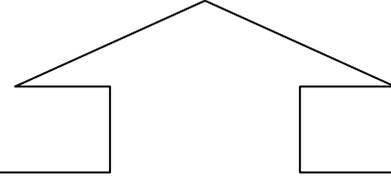
思想陷阱的類型	5分—經常 4分—通常 3分—間中 2分—很少 1分—從不	請在其中二個最高分數的思想陷阱中舉出例子
1. 非黑即白		
2. 貶低成功經驗		
3. 大難臨頭		
4. 過度類推		
5. 妄下判斷		
6. 左思右想		
7. 感情用事		
8. 怨天尤人		
9. 攞晒上身		

了解思想陷阱

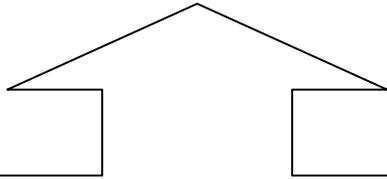
非黑即白



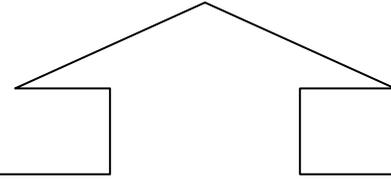
過度類推



妄下判斷



怨天尤人



非黑即白



我唔打
人，就比人
打

過度類推



一個同學蝦過我，所
有同學都會蝦我，所
以我一定要先下手
為強

妄下判斷



講比老師同父
母聽都無用
既，唯有靠自
己，咁先保護到
自己

怨天尤人



呢個世界點解
咁唔公平，係
要玩我，連個
天都唔鍾意我