

有教無「戾」－校園欺「零」計畫

操控型攻擊者家長小組

節數：第四節

主題：寬鬆一尺、開心一丈 1

- 目標：1. 鞏固組員對「思想陷阱」類型的認識
2. 協助組員學習如何拆解「思想陷阱」

活動	小組重溫
時間	15 分鐘
目的	重溫十種「思想陷阱」類型 讓組員回顧跌入「思想陷阱」的經驗
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. 於白板貼上「思想陷阱」類型卡，與組員重溫十種「思想陷阱」的特點，邀請組員分享這星期管教子女時跌入「思想陷阱」的經驗3. 總結及帶出訊息： 協助組員反思管教子女時跌入了哪種「思想陷阱」，加強組員對「思想陷阱」類型的認識和理解，並介紹「五常法」以拆解「思想陷阱」，避免所帶來的負面影響
物資	白板、白板筆、「我的壓力煲」工作紙、「思想陷阱」類型卡

活動	「思想陷阱」大對抗之五常法
時間	40 分鐘
目的	讓組員掌握「五常法」概念及應用當中的技巧 協助組員嘗試應用自我反問法拆解「思想陷阱」
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 派發「五常法」工作紙(物資 4.2)，講解「五常法」概念如何協助組員避免跌入「思想陷阱」 「五常法」概念：<ul style="list-style-type: none">● 第一法：常留意身體警告訊號<ul style="list-style-type: none">- 留意跌入「思想陷阱」與身體警告訊號之間的關係● 第二法：常冷靜<ul style="list-style-type: none">- 讓思想停一停，冷靜下來，例如：深呼吸，喝水和上洗手間洗臉

- 第三法：常分散注意力
 - 做其他事情以分散注意力，例如：聽音樂、行山、往街上逛逛
- 第四法：常備聰明卡
 - 隨身攜帶金句，提醒自己避免跌入「思想陷阱」
- 第五法：常反問自己
 - 以自我對話的方法對抗「思想陷阱」

2. 邀請組員一同練習「五常法」中的技巧

例子：

- 分享冷靜激動情緒的方法
- 試做減壓練習 (例如：深呼吸練習)
- 分享正面的人生金句，填寫合適的句子於卡紙上

3. 介紹及講解三種拆解「思想陷阱」的自我對話技巧(「五常法」中的第五法)

邏輯與實證 (Validity Testing Evidence and Logic)

- 你所害怕的事真的會發生嗎？
- 是甚麼令你有此感覺？

其他可能性 (Alternative Question)

- 事情有否其他可能的解釋？
- 其他人對此事的想法和感覺會否有所不同？

想想後果 (Impact Question)

- 若你持續跌入「思想陷阱」，真的對你有好處？
- 即使最壞的後果出現了，那又如何？你仍可應付嗎？
- 持續跌入「思想陷阱」，對你與子女親子相處會有甚麼後果？

4. 派發「自我反問句子」工作紙 (物資 4.2)，以組員常跌入的「思想陷阱」作例子，嘗試一同拆解「思想陷阱」；而工作員亦可運用組員的真實例子進行討論，增加組員的共鳴

例子：「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習」(思想陷阱 – 非黑即白)

- 是否真的要只有金錢利誘，子女才會溫習？
- 「不用金錢利誘子女，他們必定不會溫習！」，除此之外，還有沒有其他可能性？
- 每次都用品錢利誘的方法令子女溫習會有甚麼後果？

5. 總結及帶出訊息：

「操控型攻擊者」組員於管教子女時會經常出現偏差的想法及跌入「思想陷阱」，

	不但影響自身的情緒，更會破壞親子關係；透過活動讓組員嘗試運用「五常法」中的技巧，避免跌入「思想陷阱」及所帶來的負面影響
物資	白板、白板筆、精美卡紙、「五常法」工作紙（物資 4.1）、「自我反問句子」工作紙（物資 4.2）

活動	理想子女大競投
時間	25 分鐘
目的	協助組員了解自己對子女的期望
程序	<p>1. 邀請組員分享「理想子女大競投」家課紙；工作員可了解組員對子女之期望，並從中評估「操控型攻擊者」組員之價值觀及對個別條件的重視程度</p> <p>分享重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有甚麼原因令你認為這個條件是最重要？ • 有甚麼原因令你認為子女必須符合這些條件？ • 若你的子女沒有這些條件，對你來說代表了甚麼？ <p>2. 帶出主題：</p> <p>從活動中可了解到組員對子女有不同的期望，從而帶出不同的期望是來自組員獨特的「個人規條」，講解「個人規條」的定義</p> <p>「個人規條」的定義：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 規條是人對自己和別人的期望，而每個人的期望及標準都是由成長經歷中建立及透過各種生活經驗累積而來 • 規條可用來規範自己及別人處事的行為，作為個人價值取向的準則 <p>*「操控型攻擊者」家長的個人規條例子：「棒下出孝子」、「做父母一定要督導子女讀書」、「子女一定要出人頭地」、「做人最緊要醒目」等</p> <p>3. 總結及帶出重點：</p> <p>強調規條雖然可以帶來好處，但有時也需要因應時間和環境的轉變而作出調整；否則訂立不合理規條或過份地執著個人規條，會帶來不良後果，例如：令正常生活有太大壓力、破壞親子關係等；並引申下節小組內容：組員「個人規條」建立的原因</p>
物資	後備家課

活動	總結及家講講解
時間	10 分鐘
目的	鞏固本節內容 讓組員初步留意在管教子女時出現的「個人規條」
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵組員於日常生活中運用五常法以拆解「思想陷阱」，並留意管教子女時出現的「個人規條」 2. 邀請組員填寫「規條秤一秤」家課紙： 第一項：三條於管教子女方面出現的「個人規條」 第二項：組員對這些「個人規條」的相信程度 3. 邀請組員分享其感受及得著 4. 提醒組員在下一節小組帶一件兒時物品（具有紀念價值及可反映出組員與父母之親子關係），
物資	「規條秤一秤」家課紙

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。要避免跌入思想陷阱，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。

第四法 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，張貼在自己容易看到的地方，或放在錢包中，有需要時閱讀及提醒自己。例如：「少點親子衝突，多點家庭甜蜜」和「少一點固執，多一點嘗試」。

第五法 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」。

自我反問句子

思想陷阱的類型	反問句子例子
非黑即白	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？
攬晒上身	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？
貶低成功經驗	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？
大難臨頭	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？
過度類推	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？
妄下判斷	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？
左思右想	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？
感情用事	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？
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？ 我可以做甚麼才可幫得上忙？
打沉自己	我憑甚麼理由否定自己！ 為甚麼我要如此悲觀，認為一定失敗呢？

「規條秤一秤」(管教子女方面)



1) 個人規條	2) 你有多相信?
<p>例子： 做父母，一定要督導子女讀書</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>5 分代表「我最相信」</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5</p>
3) 好處	4) 壞處
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>	<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>