**小学家长教育资源套**

**管教无难度：  
如何处理子女的不恰当行为？**

**「我」信息练习**

**目的：**

1. 协助家长掌握「我」信息的四个步骤。
2. 协助家长明白如何可以改正子女的不恰当行为。

**活动时间:** 约8 分钟

**内容指示：**

1. 练习包含4条题目，每条题目展示子女的一种不恰当行为。导师请家长运用「我」信息的四个步骤，帮助子女改正。例如：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步骤 | 例子一 | 例子二 |
| 「当…﹙客观形容子女的不恰当行为﹚ | 「当你食两口饭就说你饱的时候， | 「当你还未完成功课就偷偷走去玩， |
| 我觉得…﹙描述你的内心感受﹚ | 我觉得有点担心， | 我觉得有点失望。 |
| 因为…﹙描述你觉得问题行的负面影响﹚ | 因为这样可能会影响你的成长和发育。 | 因为这样可能会影响我们之间的信任。 |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚」 | 我希望你可以至少食一碗饭。」 | 我希望你可以遵守我们一齐定下的规矩。」 |

1. 家长反思：如果自己在日常生活中用「我」信息去帮助子女改正，有什么好处呢？自己的子女可能会有什么反应呢？

**练习：**

请按照「我」信息的四个步骤，回应以下四个情况：

**情况一：** 子女经常不收拾书包，把当日上课不需要使用的东西都带回学校。

|  |
| --- |
| 当…﹙客观形容子女的不恰当行为﹚ |
| 我觉得…﹙描述你的内心感受﹚ |
| 因为…﹙描述你觉得不恰当行为的负面影响﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情况二：** 子女在晚餐前不停地吃朱古力、薯片等零食。

|  |
| --- |
| 当…﹙客观形容子女的不恰当行为﹚ |
| 我觉得…﹙描述你的内心感受﹚ |
| 因为…﹙描述你觉得不恰当行为的负面影响﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情况三：**快到要出门上学的时侯，但子女仍然一边吃早餐一边看手机。

|  |
| --- |
| 当…﹙客观形容子女的不恰当行为﹚ |
| 我觉得…﹙描述你的内心感受﹚ |
| 因为…﹙描述你觉得不恰当行为的负面影响﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情况四：**年幼的弟弟喜欢站在一旁看哥哥/姊姊在做什么，但哥哥/姊姊经常大声地叫弟弟「走开」。

|  |
| --- |
| 当…﹙客观形容子女的不恰当行为﹚ |
| 我觉得…﹙描述你的内心感受﹚ |
| 因为…﹙描述你觉得不恰当行为的负面影响﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |