

小學家長教育資源套

管教無難度： 如何處理子女的不恰當行為？

範疇一：認識兒童發展

活動大綱

1. 活動名稱

管教無難度：如何處理子女的不恰當行為

2. 對象

子女就讀小學的家長

3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4. 活動形式

講解、討論、自我反思、角色扮演

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 掌握預防子女出現不恰當行為的技巧
- b) 掌握處理子女不恰當行為的策略

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容。• 介紹「不恰當行為」包括：<ul style="list-style-type: none">○ 子女有能力避免，但仍然表現不恰當行為。○ 子女有能力做到，但仍然不遵從大人的合理期	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-4 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>望。</p> <ul style="list-style-type: none"> 指出「預防勝於治療」，預防子女出現不恰當行為比處理子女的不恰當行為來得有效。 指出有時子女「不聽話」是因為子女不明白家長的指示、不理解家長的期望。子女亦可能忘記了家長的指示或期望。 		
2	35	預防不恰當行為	<ul style="list-style-type: none"> 協助家長如何給予清晰而有效的指示和怎樣去提醒子女要遵守規則。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 反思 討論 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (5-14 頁) 「說話的藝術」工作紙
2a	10	預防不恰當行為：清晰有效的指示	<ul style="list-style-type: none"> 展示四對相類的指令 (投影片 5 頁)，並邀請家長討論哪一種指令比較有效。 通過對比不同的指示，讓家長明白給予指示時要注意： <ul style="list-style-type: none"> 運用描述型的句子去提供指示 運用正面指示 (說出子女應該做什麼，而非子女不應該做什麼) 清楚說出自己的期望，不要認為子女懂得「讀心術」 將較複雜的行為拆成「小步子」 運用肯定的語氣 保持內容簡潔 (避免在給予指示時加入不必要的內容，例如：「前幾天 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (5-7 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>都見你做得不錯，為什麼今天又忘了？」)</p> <ul style="list-style-type: none"> 導師可以播放短片《指點迷津》 (https://shorturl.at/ilrt4)，特別是 0:57-4:03 那部份，幫助家長進一步了解給予有效指令的方法。 		
2b	15	預防不恰當行為：給予容易「入耳」的指示	<ul style="list-style-type: none"> 邀請家長即場完成「說話的藝術」工作紙。工作紙包含 10 條題目，家長反思利用哪一種方式吩咐子女做事會更容易令子女接受。 導師與家長討論，歸納出容易「入耳」指令的特點（投影片 8 頁）： <ul style="list-style-type: none"> 引發動機。例如，「現在我們先溫習」，「之後我們就可以全心全意地玩」；完成後可以玩耍為現在先溫習引發動機。 給予選擇。例如，「你想先完成數學科功課，還是英文科功課？」；子女可以在家長接受的選項中作出自主的選擇，自然會更願意跟從家長的指示。 及早準備。例如，在賣旗日開始前對子女說：「稍後我們會賣旗，到時候你要主動向陌生人展開對話。現在我扮演陌生人，你試講一次。」這樣可以讓子女有心理預備外，更可以讓子女將要做的事情預演一次；在實踐時，子 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 	<ul style="list-style-type: none"> 「說話的藝術」工作紙 投影片（8-10 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>女的表現自然會更好。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鼓勵思考。例如，讓子女想想：「如果你拿走了社區中心的圖書，會發生什麼事？」；鼓勵子女思考後果，讓他們明白為什麼不可以拿走社區中心的圖書。 ○ 特別強調「鼓勵思考」的重要性。導師指出孩子出現不恰當行為，可能是因為他們沒有深思熟慮。導師解釋我們的大腦由較衝動、較原始的情感腦和較理智、較高級的知識腦組成。我們可以用一個拳頭代表這種組合，姆指代表情感腦，其他手指代表知識腦，當知識腦控制情感腦時，我們可以用理智控制衝動、情感和行為。相反，當情感腦控制知識腦，就會出現「做事不經大腦」的情況（投影片 9-10 頁）。 ○ 家長在處理子女的不恰當行為前，要先幫助子女運用知識腦控制情感腦，亦即「先處理心情，後處理事情」。被情感腦控制的子女難以聽到家長的教導，所以家長應該待子女的心情稍為平靜後，再處理該行為。 ○ 除了鼓勵思考，導師也可建議家長觀察及分析孩子的表現行為，嘗試了解子 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			女不恰當行為背後的成因，繼而定立明確目標以幫助子女改善其不恰當的行為。		
2c	10	預防不恰當行為：提醒子女的方法	<ul style="list-style-type: none"> 指出子女總有忘記規則的時候。如果家長要提醒子女，需記得「少即是多」原則。意思是，家長用最簡短的言詞去提醒子女，才不會令子女覺得煩厭。 導師運用一系列的漫畫（投影片 11-14 頁），邀請家長設想不同的談話方式可能令子女有怎樣的感受，再幫助家長明白可以運用客觀形容、提供資料、運用單詞和運用文字等方法簡要地提醒子女，而不會給子女囉唆的感覺。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 反思 討論 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（11-14 頁）
3	45	處理不恰當行為的技巧	<ul style="list-style-type: none"> 協助家長認識處理不恰當行為的技巧： <ul style="list-style-type: none"> 先同理後講理 「我」信息 誘導法 合理後果 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（15-28 頁） 「我」信息練習 誘導法練習
3a	10	處理不恰當行為：先同理後講理	<ul style="list-style-type: none"> 指出講理前要先表達同理心。家長需要先弄清事情的發展經過，亦要讓子女覺得家長明白自己的經歷和感受。這樣做可以幫助子女回顧發生了什麼事，亦可以令子女更容易接受家長的教導。 表達同理心的方法就是積 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（15-17 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>極聆聽。積極聆聽包含三個部份：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 多問問題 ○ 反映內容 ○ 反映負面情緒 <ul style="list-style-type: none"> ● 反映情緒要準確。家長應該清楚指出子女犯錯是因為較外顯的情緒，如：心急、生氣、感到對方先做錯，還是較內顯的情緒，如：害怕、挫敗、不知道為什麼。 ● 例如，哥哥與弟弟打架，媽媽先問哥哥： <ul style="list-style-type: none"> ○ 媽媽：「剛剛發生了什麼事？」（多問問題） ○ 哥哥：「弟弟搶了我的玩具！那個玩具是我先玩的！」 ○ 媽媽：「你在玩玩具，弟弟走過來搶了你的玩具，你想拿回玩具，對嗎？」（反映內容、多問問題） ○ 哥哥：「對呀！我已經叫他把玩具還給我，但他就是不肯！」 ○ 媽媽：「你已經開口叫弟弟把玩具還給你，但弟弟就是不肯，所以你就急了、生氣了？」（反映內容、反映負面情緒、多問問題） ○ 哥哥：「對呀！我只是想取回我的玩具！」 ○ 媽媽：「弟弟搶了你的玩具，你叫他把玩具還 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>給你但他不肯，你覺得又急又生氣，於是出手想搶回玩具。過程中你打了弟弟？」(反映內容、反映負面情緒、多問問題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 哥哥：「我...不是故意的，我只是想取回玩具...」 ○ 媽媽：「明白，你只是想取回玩具，但你不小心打了弟弟。之後發生什麼事情？」(反映內容、多問問題) 		
3b	15	處理問題：「我」信息	<ul style="list-style-type: none"> • 導師展示投影片 18 頁的話語，並邀請家長分享這些話語帶給人感覺。 • 留意以下句子。它們給你怎樣的感覺？ <ul style="list-style-type: none"> ○ 「你總是將玩具亂放！」→ 非黑即白的例子 ○ 「你一定要先溫習再玩玩具！」→ 絕對權威的例子 ○ 「人人都知道全家最『叻』就是你！」(諷刺的語氣) → 冷嘲熱諷的例子 • 介紹運用「我」信息的步驟(投影片 19-20 頁)： <ul style="list-style-type: none"> ○ 「當你食兩口飯就說你飽的時候，」(客觀形容子女的不恰當行為) ○ 「我覺得有點擔心。」(描述家長的內心感受) ○ 「因為這樣可能會影響你 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (18-20 頁) • 「我」信息練習

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>的成長和發育。」(描述家長覺得問題行的負面影響)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「我希望你可以至少食一碗飯。」(提出家長的期望) ● 邀請家長即場完成「我」信息練習。導師與家長進行角色扮演，導師扮演子女，家長扮演自己，以 1-2 題作示範。 ● 小總結：「我」信息可以用來處理較輕微的不恰當行為；家長表達自己的感受，讓子女明白家長的用意，修正自己的行為。 		
3c	15	處理問題：誘導法	<ul style="list-style-type: none"> ● 配合投影片 21-22 頁的兩幅圖，邀請家長分析子女面對家長使用這些教養方法時可能出現的感受。 ● 指出很多家長都會用「權力壓制」(打、罵、不合理的懲罰)和「愛的撤離」(威脅會丟棄子女，或會撤回對子女的愛)去處理子女的不恰當行為。但前者帶有攻擊性，容易令子女感到憎恨，後者則刺激子女的分離焦慮，容易使子女缺乏安全感。「循循善誘」的誘導法才最能夠幫助子女(投影片 23 頁)。誘導法包含四個步驟(投影片 24-26 頁)： <ul style="list-style-type: none"> ○ 指出子女的不恰當行為是什麼 ○ 指出子女的行為會如何 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (21-26 頁) ● 誘導法練習

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>影響別人</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 了解子女行為背後的意圖，再指出子女如何可以通過正面行為達到同樣目的 ○ (適用於較嚴重的不恰當行為，例如子女傷害到別人) 指出子女如何補救自己的錯失 <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長即場完成誘導法練習。導師與家長進行角色扮演，導師扮演子女，家長扮演自己，以 1-2 題作示範。 ● 小總結：誘導法可以用來處理較嚴重的不恰當行為；家長點出子女的行為可能對別人造成的傷害，鼓勵子女修正自己的行為，並為自己的錯失作出補救。 		
3d	5	處理問題：合理後果	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師指出，如果子女在家長使用「我」信息和誘導法後仍然不聽從指示，家長可以為子女的行為提供合理後果，合理後果有三個特點（投影片 27-28 頁）： <ul style="list-style-type: none"> ○ 相關：與不恰當行為有直接關聯 ○ 合理：與不恰當行為的嚴重程度成正比 ○ 尊重：保持對子女的尊重 ● 例如：子女因為拖延而未能完成功課，所以家長取消當日的家庭遊戲時間。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（27-28 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			此後果與子女的行為直接相關（因為子女沒有準時完成功課，所以沒有時間玩了），亦與不恰當行為的程度成正比（因為家長只是取消當日的活動，並沒有取消其他日子的活動）。家長無需打罵子女，亦無需冷嘲熱諷（保持對子女的尊重），因為子女已經承擔了自己行為的後果。		
4	5	總結	<ul style="list-style-type: none"> • 總結講座內容 • 填寫評估問卷 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (29 頁)