

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？

范畴一：认识儿童发展

活动大纲

1. 活动名称

管教无难度：如何处理子女的不恰当行为

2. 对象

子女就读小学的家长

3. 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4. 活动形式

讲解、讨论、自我反思、角色扮演

5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 掌握预防子女出现不恰当行为的技巧
- b) 掌握处理子女不恰当行为的策略

6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	5	引起动机	<ul style="list-style-type: none">• 简介主题及内容。• 介绍「不恰当行为」包括：<ul style="list-style-type: none">○ 子女有能力避免，但仍然表现不恰当行为。○ 子女有能力做到，但仍	<ul style="list-style-type: none">• 讲解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-4 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>然不遵从大人的要求/指令。</p> <ul style="list-style-type: none"> 指出「预防胜于治疗」, 预防子女出现不恰当行为比处理子女的不恰当行为来得有效。 指出有时子女「不听话」是因为子女不明白家长的指示、不理解家长的期望。子女亦可能忘记了家长的指示或期望。 		
2	35	预防不恰当行为	<ul style="list-style-type: none"> 协助家长如何给予清晰而有效的指示和怎样去提醒子女要遵守规则。 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 反思 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (5-14 页) 「说话的艺术」工作纸
2a	10	预防不恰当行为：清晰有效的指示	<ul style="list-style-type: none"> 展示四对相类的指令 (投影片 5 页), 并邀请家长讨论哪一种指令比较有效。 通过对比不同的指示, 让家长明白给予指示时要注意: <ul style="list-style-type: none"> 运用描述型的句子去提供指示 运用正面指示 (说出子女应该做什么, 而非子女不应该做什么) 清楚说出自己的期望, 不要认为子女懂得「读心术」 将较复杂的行为拆成「小步子」 运用肯定的语气 保持内容简洁 (避免在 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (5-7 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>给予指示时加入不必要的内容，例如：「前几天都见你做得不错，为什么今天又忘了？」)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 导师可以播放短片《指点迷津》(连结)，特别是0:57-4:03那部份，帮助家长进一步了解给予有效指令的方法。 		
2b	15	预防不恰当行为：给予容易「入耳」的指示	<ul style="list-style-type: none"> • 邀请家长即场完成「说话的艺术」工作纸。工作纸包含10条题目，家长反思利用哪一种方式吩咐子女做事会更容易令子女接受。 • 导师与家长讨论，归纳出容易「入耳」指令的特点(投影片8页)： <ul style="list-style-type: none"> ○ 引发动机。例如，「现在我们先温习」，「之后我们就可以全心全意地玩」；完成后可以玩耍为现在先温习引发动机。 ○ 给予选择。例如，「你想先完成数学科功课，还是英文科功课？」；子女可以在家长接受的选项中作出自主的选择，自然会更愿意跟从家长的指示。 ○ 及早准备。例如，在卖旗日开始前对子女说：「稍后我们会卖旗，到时候你要主动向陌生人展开对话。现在我扮演陌生人，你试讲一次。」这样可以 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 「说话的艺术」工作纸 • 投影片(8-10页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>让子女有心理预备外，更可以让子女将要做的事情预演一次；在实践时，子女的表现自然会更好。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鼓励思考。例如，让子女想想：「如果你拿走了小区中心的图书，会发生什么事？」；鼓励子女思考后果，让他们明白为什么不可以拿走小区中心的图书。 ○ 特别强调「鼓励思考」的重要性。导师指出孩子出现不恰当行为，可能是因为他们没有深思熟虑。导师解释我们的大脑由较冲动、较原始的情感脑和较理智、较高级的知识脑组成。我们可以用一个拳头代表这种组合，姆指代表情感脑，其他手指代表知识脑，当知识脑控制情感脑时，我们可以用理智控制冲动、情感和行为。相反，当情感脑控制知识脑，就会出现「做事不经大脑」的情况（投影片 9-10 页）。 ○ 家长在处理子女的不恰当行为前，要先帮助子女运用知识脑控制情感脑，亦即「先处理心情，后处理事情」。被情感脑控制的子女难以听到家长的教导，所以家长应该待子女的心情稍为平静后，再处 		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>理该行为。</p> <ul style="list-style-type: none"> 除了鼓励思考，导师也可建议家长观察及分析孩子的表现行为，尝试了解子女不恰当行为背后的成因，继而定立明确目标以帮助子女改善其不恰当的行为。 		
2c	10	预防不恰当行为： 提醒子女的方法	<ul style="list-style-type: none"> 指出子女总有忘记规则的时候。如果家长要提醒子女，需记得「少即是多」原则。意思是，家长用最简短的言词去提醒子女，才不会令子女觉得烦厌。 导师运用一系列的漫画（投影片 11-14 页），邀请家长设想不同的谈话方式可能令子女有怎样的感受，再帮助家长明白可以运用客观形容、提供资料、运用单词和运用文字等方法简要地提醒子女，而不会给子女啰唆的感觉。 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 反思 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（11-14 页）
3	45	处理不恰当行为的技巧	<ul style="list-style-type: none"> 协助家长认识处理不恰当行为的技巧： <ul style="list-style-type: none"> 先同理后讲理 「我」信息 诱导法 合理后果 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（15-28 页） 「我」信息练习 诱导法练习
3a	10	处理不恰当行为： 先同理后	<ul style="list-style-type: none"> 指出讲理前要先表达同理心。家长需要先弄清事情的发展经过，亦要让子女 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（15-17 页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
		讲理	<p>觉得家长明白自己的经历和感受。这样做可以帮助子女回顾发生了什么事，亦可以令子女更容易接受家长的教导。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 表达同理心的方法就是积极聆听。积极聆听包含三个部份： <ul style="list-style-type: none"> ○ 多问问题 ○ 反映内容 ○ 反映负面情绪 • 反映情绪要准确。家长应该清楚指出子女犯错是因为较外显的情绪，如：心急、生气、感到对方先做错，还是较内显的情绪，如：害怕、挫败、不知道为什么。 • 例如，哥哥与弟弟打架，妈妈先问哥哥： <ul style="list-style-type: none"> ○ 妈妈：「刚刚发生了什么事？」（多问问题） ○ 哥哥：「弟弟抢了我的玩具！那个玩具是我先玩的！」 ○ 妈妈：「你在玩玩具，弟弟走过来抢了你的玩具，你想拿回玩具，对吗？」（反映内容、多问问题） ○ 哥哥：「对呀！我已经叫他把玩具还给我，但他就是不肯！」 ○ 妈妈：「你已经开口叫弟弟把玩具还给你，但弟弟就是不肯，所以你 		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>就急了、生气了？」 (反映内容、反映负面情绪、多问问题)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 哥哥：「对呀！我只是想取回我的玩具！」 ○ 妈妈：「弟弟抢了你的玩具，你叫他把玩具还给你但他不肯，你觉得又急又生气，于是出手想抢回玩具。过程中你打了弟弟？」(反映内容、反映负面情绪、多问问题) ○ 哥哥：「我...不是故意的，我只是想取回玩具...」 ○ 妈妈：「明白，你只是想取回玩具，但你不小心打了弟弟。之后发生什么事情？」(反映内容、多问问题) 		
3b	15	处理问题：「我」信息	<ul style="list-style-type: none"> • 导师展示投影片 18 页的话语，并邀请家长分享这些话语带给人感觉。 • 留意以下句子。它们给你怎样的感觉？ <ul style="list-style-type: none"> ○ 「你总是将玩具乱放！」 → 非黑即白的例子 ○ 「你一定要先温习再玩玩具！」 → 绝对权威的例子 ○ 「人人知道全家最『叻』就是你！」(讽刺的语气) → 冷嘲热 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (18-20 页) • 「我」信息练习

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>讽的例子</p> <ul style="list-style-type: none"> • 介绍运用「我」信息的步骤（投影片 19-20 页）： <ul style="list-style-type: none"> ○ 「当你食两口饭就说你饱的时候,」（客观形容子女的不恰当行为） ○ 「我觉得有点担心。」（描述家长的内心感受） ○ 「因为这样可能会影响你的成长和发育。」（描述家长觉得问题行为的负面影响） ○ 「我希望你可以至少食一碗饭。」（提出家长的期望） • 邀请家长即场完成「我」信息练习。导师与家长进行角色扮演，导师扮演子女，家长扮演自己，以 1-2 题作示范。 • 小总结：「我」信息可以用来处理较轻微的不恰当行为；家长表达自己的感受，让子女明白家长的用意，修正自己的行为。 		
3c	15	处理问题：诱导法	<ul style="list-style-type: none"> • 配合投影片 21-22 页的两幅图，邀请家长分析子女面对家长使用这些教养方法时可能出现的感受。 • 指出很多家长都会用「权力压制」（打、骂、不合理的惩罚）和「爱的撤离」（威胁会丢弃子女，或会撤回对子女的爱）去处理子女的不恰当行为。但 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（21-26 页） • 诱导法练习

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>前者带有攻击性，容易令子女感到憎恨，后者则刺激子女的分离焦虑，容易使子女缺乏安全感。「循循善诱」的诱导法才最能够帮助子女（投影片 23 页）。诱导法包含四个步骤（投影片 24-26 页）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 指出子女的不恰当行为是什么 ○ 指出子女的行为会如何影响别人 ○ 了解子女行为背后的意图，再指出子女如何通过正面行为达到同样目的 ○ （适用于较严重的不恰当行为，例如子女伤害到别人）指出子女如何补救自己的错失 <ul style="list-style-type: none"> ● 邀请家长当场完成诱导法练习。导师与家长进行角色扮演，导师扮演子女，家长扮演自己，以 1-2 题作示范。 ● 小总结：诱导法可以用来处理较严重的不恰当行为；家长点出子女的行为可能对别人造成的伤害，鼓励子女修正自己的行为，并为自己的错失作出补救。 		
3d	5	处理问题：合理后果	<ul style="list-style-type: none"> ● 导师指出，如果子女在家使用「我」信息和诱导法后仍然不听从指示，家 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（27-28 页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>长可以为子女的行为提供合理后果。合理后果有三个特点（投影片 27-28 页）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 相关：与不恰当行为有直接关联 ○ 合理：与不恰当行为的严重程度成正比 ○ 尊重：保持对子女的尊重 <ul style="list-style-type: none"> ● 例如：子女因为拖延而未能完成功课，所以家长取消当日的家庭游戏时间。此后果与子女的行为直接相关（因为子女没有准时完成功课，所以没有时间玩了），亦与不恰当行为的程度成正比（因为家长只是取消当日的活动，并没有取消其他日子的活动）。家长无需打骂子女，亦无需冷嘲热讽（保持对子女的尊重），因为子女已经承担了自己行为的后果。 		
4	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> ● 总结讲座内容 ● 填写评估问卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（29 页）