**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？**

**「我」信息練習**

**目的：**

1. 協助家長掌握「我」信息的四個步驟。
2. 協助家長明白如何可以改正子女的不恰當行為。

**活動時間:** 約8 分鐘

**內容指示：**

1. 練習包含4條題目，每條題目展示子女的一種不恰當行為。導師請家長運用「我」信息的四個步驟，幫助子女改正。例如：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 步驟 | 例子一 | 例子二 |
| 「當…﹙客觀形容子女的不恰當行為﹚ | 「當你食兩口飯就說你飽的時候， | 「當你還未完成功課就偷偷走去玩， |
| 我覺得…﹙描述你的內心感受﹚ | 我覺得有點擔心， | 我覺得有點失望， |
| 因為…﹙描述你覺得問題行的負面影響﹚ | 因為這樣可能會影響你的成長和發育。 | 因為這樣可能會影響我們之間的信任。 |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚」 | 我希望你可以至少食一碗飯。」 | 我希望你可以遵守我們一齊定下的規矩。」 |

1. 家長反思：如果自己在日常生活中用「我」信息去幫助子女改正，有什麼好處呢？自己的子女可能會有什麼反應呢？

**練習：**

請按照「我」信息的四個步驟，回應以下四個情況：

**情況一：** 子女經常不收拾書包，把當日上課不需要使用的東西都帶回學校。

|  |
| --- |
| 當…﹙客觀形容子女的不恰當行為﹚ |
| 我覺得…﹙描述你的內心感受﹚ |
| 因為…﹙描述你覺得不恰當行為的負面影響﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情況二：** 子女在晚餐前不停地吃朱古力、薯片等零食。

|  |
| --- |
| 當…﹙客觀形容子女的不恰當行為﹚ |
| 我覺得…﹙描述你的內心感受﹚ |
| 因為…﹙描述你覺得不恰當行為的負面影響﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情況三：**快到要出門上學的時侯，但子女仍然一邊吃早餐一邊看手機。

|  |
| --- |
| 當…﹙客觀形容子女的不恰當行為﹚ |
| 我覺得…﹙描述你的內心感受﹚ |
| 因為…﹙描述你覺得不恰當行為的負面影響﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |

**情況四：**年幼的弟弟喜歡站在一旁看子女在做什麼，但子女經常大聲地叫弟弟「走開」。

|  |
| --- |
| 當…﹙客觀形容子女的不恰當行為﹚ |
| 我覺得…﹙描述你的內心感受﹚ |
| 因為…﹙描述你覺得不恰當行為的負面影響﹚ |
| 我希望你可以…﹙提出你的期望﹚ |