第四課 曾教之道（二）

第四課 • 管教之道（二）

目標

1. 讓組員學習培養子女責任感的方法。
2. 讓組員學習正面引導子女行為的方法。
3. 讓組員明白嚴厲懲罰對子女的影響。
4. 讓組員整合所學的管教技巧。

內容

目的	程序	預計時間
	1. 複習	10 分鐘
學習使用「自然後果」和「訂定後果」的方法	2. 分享練習一：承擔後果	30 分鐘
學習與子女一起訂定合約的方法	3. 分享練習二：訂定合約	25 分鐘
學習獎賞的方法	4. 分享練習三：物質獎賞和象徵性獎賞	30 分鐘
了解嚴厲懲罰對子女的影響	5. 分享練習四：懲罰行得通？	10 分鐘
總結管教的正面技巧	6. 分享練習五：管教全面「睇」	20 分鐘
	7. 家居練習	5 分鐘
	總共	130 分鐘

補充課題內容

目的	程序	預計時間
學習建立和鞏固恰當行為的方法	1. 補充練習一：認識獎賞	15 分鐘
	2. 補充練習二：社會性獎賞和口頭獎賞	15 分鐘
了解父母行為對子女的影響	3. 補充練習三：管教之鑰 — 以身作則	20 分鐘

物資

習作 4.1 至 4.2　補充習作 4.1

筆記 4.1 至 4.9　（請組員帶筆記 3.3）　補充筆記 4.1 至 4.4

備註

以上有兩個補充課題。如果導師認為組員在這些方面有學習的需要，可參考相應的活動進行練習。導師可自行增添或剪裁管教之道的課題，例如由兩節改為三節，但要留意各練習之間的脈絡。建議如下：

- 可考慮加插「補充練習一：認識獎賞」和「補充練習二：社會性獎賞和口頭獎賞」在「分享練習三：物質獎賞和象徵性獎賞」之前，讓組員更全面認識「獎賞」的方法。
- 可考慮加插「補充練習三：管教之鑰—以身作則」在「分享練習五：管教全面「睇」」之後，以便在總結時，讓組員對管教的概念有更全面的理解。

複習（10 分鐘）

內容

組員分享在運用「解決問題的七個步驟」時遇到的問題、領會和心得。

分享練習一：承擔後果（30分鐘）

目的

幫助組員學習運用「自然後果」和「訂定後果」的方法。

內容

短講

1. 組員在前一課所學習的「解決問題」技巧，可用作處理「問題屬於親子雙方」或「問題屬於子女」的情況。如子女的行為只影響父母，而子女不覺得有問題，子女便缺乏與父母一起協商的動機，「解決問題」的方法便較難運用。這時，父母如何管教子女？要考慮甚麼？導師可參考筆記 4.1「「問題只屬於父母」的管教方法」，向組員介紹如何因應問題的影響性而作出不同的回應。

2. 導師參考筆記 4.2「承擔後果」，解釋甚麼是「承擔後果」和提出一些應用的例子。

小組活動

3. 三人一組完成習作 4.1「與「後果」有約」。導師參考筆記 4.3「與「後果」有約(建議答案)」，與組員討論處理方法。如組員在小組中提出其他處境，導師也可就地取材，一起討論運用「承擔後果」的方法。

短講

4. 導師再參考筆記4.2「承擔後果」，配合習作的內容，講解在運用「自然後果」和「訂定後果」時要注意的事項。

5. 導師請組員觀看短片「責任感」，然後參考筆記 4.4「責任感（討論重點）」，與組員一起討論以下問題：

- ▲ 兒子有甚麼不當行為？
- ▲ 父親如何處理？這種處理方法有甚麼不妥當？
- ▲ 組員的子女在日常生活中，有沒有類似的情況發生？
- ▲ 如何讓子女承擔後果？

6. 導師帶出以下的重點：

- ▲ 要子女學習自律，便要讓子女明白甚麼是他們的責任，不要把責任推卸給別人。

7. 導師提醒組員：

- ▲ 若適當地運用「承擔後果」的方法，可幫助子女從「不覺得是自己的問題」而漸漸「覺得問題與自己也有關」，子女便有更大的動機作出改善。當然，最理想的情況是子女可以自行解決問題。但子女處理問題時覺得有困難，父母則可運用「解決問題的七個步驟」來協助他們。

分享練習二：訂定合約（25 分鐘）

目的

1. 讓組員學習作出正面和具體的陳述。
2. 讓組員學習與子女訂定行為目標和家庭規則的方法。

內容

短片

1. 當父母運用「解決問題」的方法，與子女達成某些協議，父母可考慮透過「訂定合約」的方式，將協議記錄下來，讓子女易於跟從。若子女的自律性尚未成熟，「訂定合約」的方法便有助他們逐漸由「他律」過渡到「自律」的階段。

2. 請組員觀看短片「合約 OK」，然後導師請組員討論以下的問題：
   - 親子間出現了甚麼不滿？
   - 母親為何要運用「合約」的方式？
   - 片中帶出了有效的合約，要具備甚麼元素？

3. 導師帶出以下的重點：
   - 合約所訂立的目標要正面和具體，才能讓子女明白需要建立的恰當行為。
   - 合約是一個各方認同，而且彼此承諾履行的工具。
   - 透過清晰明確的合約，可以有效制約子女的行為和減低衝突和爭拗。

4. 導師講解筆記 4.5「訂定合約」和筆記 4.6「合約(樣本)」。

5. 三人一組進行角色扮演，目的是讓組員以習作 4.2「合約」為工具，模擬整個訂定合約的過程。

- 情境一：父母想子女改善學業成績。
- 情境二：子女需要早些起床，以免翌日上學遲到或時間太緊逼。

分享練習三：物質獎賞和象徵性獎賞（30分鐘）

目的

1. 幫助組員學習運用物質獎賞方法。
2. 幫助組員學習運用象徵性獎賞方法。

內容

短講

26

1. 當子女有恰當的行為時，父母可以運用社會性獎賞和口頭獎賞等方法，鼓勵子女。子女需要多稱讚，以鼓勵他們持續有恰當的表現。如有需要，導師可參考補充練習一「認識獎賞」及補充練習二「社會性獎賞和口頭獎賞」，幫助組員學習以上的技巧。

2. 當運用訂定合約的方法，父母往往會遇到獎勵的疑問。這項分享活動，重點在於幫助組員了解運用物質獎勵的方法和原則。

27-29

3. 導師參考筆記 4.7「物質獎賞」，講解如何運用物質獎賞。

小組活動

30-32

4. 三人一組，每組就簡報30-32中的個案一至三，討論獎賞方式的優點和有待改善之處。

5. 導師參考筆記 4.8「物質獎賞的個案討論」與組員討論。

6. 青少年期需要的物質獎賞，相對於兒童期或會較為昂貴。所以，父母要改善子女一些微細行為和生活習慣，便不可能每次也運用物質獎賞。父母可嘗試運用「象徵性獎賞」來鼓勵子女的恰當行為，子女會因目標在望而保持著改善的動機。

短講

7. 導師參考筆記 4.9「象徵性獎賞」，講解運用象徵性獎賞的方法。

小組活動

8. 三人一組，每組就簡報 36 中的個案，討論獎賞方式的優點和有待改善之處。

個案：阿豪每晚玩線上遊戲(on-line game)至深夜才睡。為了改善這個習慣，父親便與兒子商量，並達成協議：如果阿豪每天能在晚上十一時三十分前上床睡覺，父親便會在行為記錄表上簽署確認。累積七個簽署，阿豪可選一份價值三十元以下的文具；累積二十八個簽署，則可參加社區中心舉辦的軍訓營。

導師參考以下的建議與組員分享：

優點：

- 分段式進行物質獎賞的方法，有助子女維持恰當的行為。
- 每隔一段時間有象徵性獎賞，可確認子女所付出的努力，而有關的記錄可讓子女了解自己的進度。
- 與子女一同商討，彼此了解訂立的行為目標和獎賞內容，有助子女積極改善。

另一些建議：

- 如子女未能達到目標，可再檢討獎賞的吸引力，並透過溝通了解失敗的原因。
- 完成目標後，可進一步提高要求，並運用同樣方法鼓勵子女達成更高的目標。
- 若能成功鞏固這個恰當的行為，父母可考慮運用同樣方法，幫助子女建立其他恰當的行為。

分享練習四：懲罰行得通？（10分鐘）

目的

讓組員了解嚴厲懲罰對子女的影響。

內容

小組活動

1. 導師請組員舉出一些嚴厲懲罰子女的方法，例如體罰、怒罵、羞辱等。然後，運用跟進問題的方式檢討，這些懲罰方法是否有效，如「這些方法有沒有長遠效果？」「能否幫助子女自律？」「對長遠的親子關係有何影響？」「子女漸漸長大，這管教方式是否仍有效？」讓組員明白，以嚴厲懲罰方法管教，或許可以即時終止子女不當的行為，但沒有長遠效果。

2. 導師總結組員的分享，並帶出重點：

   - 不論心靈或身體的懲罰，都會損害親子關係，例如父母掌摑子女，不但傷了子女的自尊，亦會妨礙親子溝通，雙方往後需要付出更大的努力，才可以把傷害了的關係復原。再者，嚴厲懲罰有違「自律」的目的，子女不能在嚴厲懲罰中學習到恰當的行為，只會增加怨氣，減低未來協商解決問題的機會。

分享練習五：管教全面「睇」（20分鐘）

目的

幫助組員總結學到的管教方法和溝通技巧。

內容

小組活動

1. 導師引導組員重溫在課堂上曾經學過的管教技巧，並幫助組員了解不同技巧的使用情況。導師可運用筆記3.3「管教青少年的不當行為」，與組員一起整合所學的溝通和管教技巧。同時，重申以下幾項重點以作總結：

   - 管教的目的是幫助子女「自律」。
   - 父母管教的信念，很多時會影響父母的管教行為。
   - 父母應避免使用嚴厲懲罰的方法，因這些外在約制不能幫助子女「自律」。
   - 父母的身教重於言教，特別在情緒管理方面，父母若能控制自己的情緒，便會較易與子女溝通和管教他們。
   - 父母已學習的溝通技巧：「積極聆聽」、「我的訊息」和「開放式問題」可以讓父母持續地與子女溝通，亦能讓所學的管教技巧發揮效果。
   - 父母已學習的管教技巧：了解「問題誰屬」、「解決問題」、「承擔後果」、「訂定合約」和「獎賞」的方法，有助增加子女的恰當行為和減少不當行為。

2. 如有需要，導師可參考補充練習三「管教之鑰—以身作則」，與組員探討身教的重要性。

家居練習（5 分鐘）

內容

1. 組員嘗試運用「承擔後果」的方法，以處理子女的行為問題。

   或

2. 組員試選一項子女經常發生而需要協助改善的不當行為，並參考習作 4.2「合約」與子女訂定合約。

補充練習一：認識獎賞（15分鐘）

目的

1. 幫助組員明白獎賞的重要性。
2. 幫助組員學習不同的獎賞方法。
3. 幫助組員了解運用獎賞的原則。

內容

1. 導師請組員分享，最欣賞子女哪些方面。然後請組員回家，就著子女值得讚賞的地方，把握機會表示欣賞。

短講

2. 導師參考補充筆記4.1「認識獎賞」，介紹四類獎賞：社會性獎賞、口頭獎賞、物質獎賞和象徵性獎賞。然後，導師講解獎賞的定義、目的、種類和運用原則。

補充練習二：社會性獎賞和口頭獎賞（15分鐘）

目的

1. 讓組員學習運用社會性獎賞。
2. 讓組員學習運用口頭獎賞。

內容

短講

52-55

1. 導師參考補充筆記4.2「社會性獎賞」，講解運用社會性獎賞的方法和注意事項。

56-58

2. 導師參考補充筆記4.3「口頭獎賞」，講解運用口頭獎賞的方法和注意事項。

小組活動

3. 三人一組進行補充習作4.1「口頭獎賞」。然後，導師參考下一頁的建議答案，與組員一起討論，交流意見。

補充習作 4.1「口頭獎賞」的建議答案：

情境	具體的口頭獎賞
1. 兒子很努力練習跑步，準備參加田徑比賽。	「我見你不斷苦練，很有恆心。」
2. 女兒參加朗誦比賽，但得不到任何名次。	「我剛才聽到你朗誦時十分投入，抑揚頓挫，我相信你下了不少苦功。今次比賽應該汲取了很多寶貴的經驗吧！」
3. 兒子熨貼自己的上學西褲。	「西褲熨得很直，清楚的摺痕，穿起來一定很帥吧！」

4. 導師總結時強調：

- ▲ 父母要多運用社會性和口頭獎賞以建立和諧的親子關係，因為讚賞可增加子女的滿足感，這些滿足感有助子女發展自律。

補充練習三：管教之鑰—以身作則（20分鐘）

目的

1. 讓組員了解身教在管教過程中的重要性。
2. 讓組員認識情緒管理的方法。

內容

短片

1. 父母的行為往往會不知不覺地影響子女的價值觀和處事態度，故父母需要多留意自己的生活細節，看看會否給子女帶來負面的影響。

2. 播放短片「耳濡目染」，請組員分享觀後感。
   - 短片中那位飾演「姨姨」的母親犯了甚麼錯誤？
   - 那位飾演「姨姨」的行為，對女兒有甚麼影響？
   - 在日常生活中，父母有甚麼行為會不知不覺地影響子女？（鼓勵組員分享自己的經驗，因為人人都會不自覺地犯錯，勇於認錯，努力改善，才能為子女樹立正面的榜樣。）

3. 導師可參考以下的討論重點與組員分享，最重要是帶出父母要以身作則：
   - 一方面教導女兒要尊重知識產權，但又讓女兒購買和使用盜版光碟，而自己亦用了冒牌手袋。出外吃飯，侍應生多給了飲品，因貪小便宜，也不如實告知。
   - 女兒購買盜版光碟，在不知不覺間協助了犯法的行為。至於飲品方面，女兒亦覺得最重要是獲得便宜，毋須說實話。看見母親也這樣做，更會把自己的行為合理化。

小組活動

4. 導師提醒組員：

- 父母管理自己的情緒，尤其是怒氣，亦是身教的一部分。因為子女會在生活中留意及模仿父母的情緒反應，並在親子衝突中反映出來。所以，如父母未能恰當地管理自己的情緒，子女便會「以其人之道，還治其人之身」。再者，情緒管理得宜，亦有助父母有效地運用各種管教技巧。因為在心平氣和的情況下，父母往往能冷靜地面對問題，提升解決問題的能力，管教效果便會更為理想；相反，憤怒容易令父母失控，管教往往達不到預期的效果。

5. 導師請組員舉一些情緒失控的例子，並分享當時的說話及行動，以及之後所衍生的問題。導師也可參考以下例子作解說：

- 父母太憤怒，怒罵一句「去死吧！」而青少年的情緒起伏較大，若再加上脆弱的自尊感，心靈便容易承受不了，悲劇可能由此而生。
- 「你走吧！」「我再沒有話跟你說。」這些說話可能令雙方關係惡化。
- 「你是垃圾，爛泥扶不上壁！」父母把話說得過了火，言詞中傷害了子女的自尊，或作了人身攻擊，日後要彌補的話，就要花上更大的精力。

6. 導師提醒組員：

- 父母若能妥善管理怒氣，對管教子女會更有幫助；父母可以發怒，但語氣要肯定而不帶惡言，例如：「我現在很憤怒，不可以繼續與你談話，我們過一會再討論這個問題！」

短講

7. 導師可依補充筆記 4.4「一些管理怒氣的建議」，教導組員一般管理怒氣的方法。導師要提醒組員：

- 情緒是很難駕馭的，父母是常人，也有情緒失控的時候，父母不必過分自責自己的失控行為，反而應該將重點放在自我檢討及改善，而且在事後向子女道歉，樹立「勇於認錯，積極改善」的榜樣。
- 情緒管理最重要的元素是意志、決心和自我醒覺。
- 情緒管理需要時間學習，導師可鼓勵有興趣學習情緒管理的組員參與坊間的有關課程。