朋輩很重要

習作 5.1

1. 學習社交技巧

(包括：應對、體諒和明白別人、遵守團體的規範、管理怒氣)

朋輩如何幫助青少年學習社交技巧？

2. 認識自己

朋輩如何幫助青少年認識自己？

3. 建立歸屬感

朋輩如何讓青少年覺得被認同？

4. 建立自尊感

朋輩如何讓青少年覺得被接納？

青少年如被朋輩排斥，會有甚麼感受？

5. 歡渡餘暇

朋輩如何幫助青少年渡過餘暇？

沒有朋輩的生活會如何？

6. 提升思考能力

朋輩如何幫助青少年提升思考能力？

習作 5.2

父母態度是非題？

請組員分享以下父母所抱持的態度，是否合理？又是否有助子女發展朋輩關係？「是」的請在空格內加上「✓」，「否」則加上「✘」。

抱持的態度	是否合理？	是否有助子女發展朋輩關係？
1. 父母自覺比子女有更豐富的處世經驗，所以認為子女應聽從父母所提供的意見。		
2. 父母見到子女的朋友打扮前衛，例如染髮、穿環，便教導子女不要模仿，並減少與他們接觸。		
3. 友誼的建立在於擴展子女的關係網，而非取代父母的地位。		
4. 父母特別需要與青少年子女保持溝通，融入他的世界，做他的朋友，繼續引領他。		

交友高手

習作 5.3

以下是社交能手的特徵。若子女與朋輩交往時，有以下良好表現的，便把手上的星星貼紙貼在該空格內，每格只貼一顆，最多貼齊十顆。

1. 察覺別人的需要

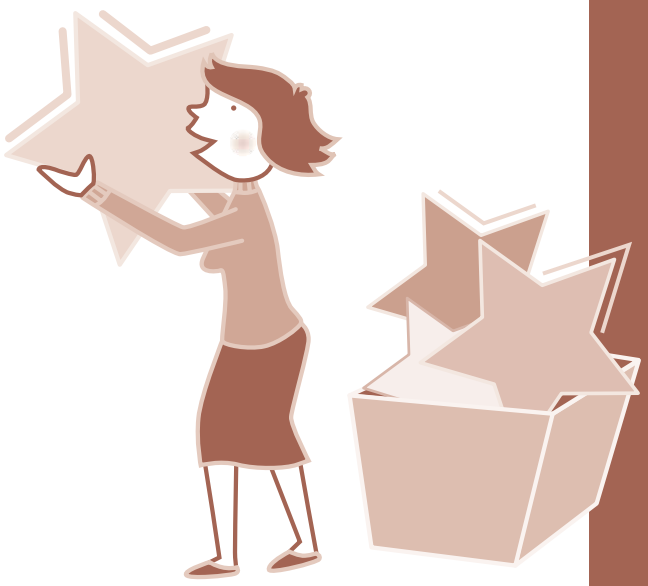
☐ 樂於聆聽別人的心聲
☐ 會主動慰問和關懷朋友
☐ 時常為他人設想

2. 表達力強

☐ 適當地表達自己的意見
☐ 恰當地表達自己的情緒
☐ 有幽默感

3. 易於相處

☐ 笑容可掬，態度有禮
☐ 性格樂觀隨和
☐ 常與朋友保持聯絡
☐ 樂意跟朋友一起學習和玩樂
☐ 不記仇，寬容面對別人的過錯
☐ 不與人作無理的爭辯和吵架
☐ 能記起別人的名字及分享過的事
☐ 有主見，但不強人所難



4. 肯承擔，對朋友負責任

☐ 努力完成承諾
☐ 能力所及，必伸出援手，絕不吝嗇
☐ 準時約會
☐ 做事有責任感，不輕率了事或容易放棄
☐ 不喜歡說三道四，胡亂批評和洩露朋友的秘密
☐ 勇於承擔過錯，並樂意聽取朋友的意見，設法改善自己
☐ 有義氣，盡朋友的義務

習作 5.4

鼓勵卡

在十顆星星的項目中，組員選出子女表現最好的一項。寫上子女的稱謂，然後將這好表現寫在首句的空格內。而沒有星星的項目中，選一個子女容易改善的地方，寫在第二句的空格內，最後加上簽署。

親愛的 _____ ：

我很欣賞你對朋友 _____ ，

如果能 _____ ，

我相信你會和朋友相處得更融洽！

愛你的 _____

朋輩壓力一個案討論

習作 5.5

如果你是個案中的父母，你會如何協助子女？

1. 被人排斥

兒子說：「今天放學時，同學不讓我參加他們的籃球活動。」

2. 複雜的朋輩關係

女兒說：「我的好朋友阿儀不喜歡我和她的對頭人阿詩一起玩。」

3. 以利益換取友誼

兒子說：「阿明和阿傑強迫我請吃魚蛋，否則不肯和我打乒乓球。」

4. 忍受朋友的惡習

女兒說：「每次約阿玲去街，她總會遲半句鐘！責備她又怕她難受；不責備，我的心又不舒服。」

5. 別人做是否我也要做？

兒子說：「我見他們欺侮阿華時，自己不參與其中，好像不是他們的一份子，於是，我便和他們一起欺侮阿華了。」

齊齊來解決

剪開以下的指示卡，每次角色扮演時，導師向每位組員分派一張指示卡。

扮演父母者指示卡

1. 聽電話問題：子女使用了電話三句鐘，晚上十一時才掛線。

嘗試運用以下技巧：
- ◆「積極聆聽」和「我的訊息」
- ◆「解決問題」的步驟
- ◆「開放式語句」，鼓勵扮演子女者多說些意見
- ◆「承擔後果」的方法
- ◆與子女「訂定合約」

扮演子女者指示卡

1. 聽電話問題：自己使用了電話三句鐘，晚上十一時便掛線了。

注意事項：
- ◆留意扮演父母者的說話，如有攻擊或批評的語調，可以表示反感，但不用太激動。
- ◆活動目的是讓扮演父母者多練習，熟練所學的技巧，故不要加添困難，避免讓場面難於控制。

觀察者指示卡

1. 聽電話問題：子女使用了電話三句鐘，晚上十一時才掛線。

以✓選出扮演父母者曾運用的技巧：
- □「積極聆聽」和「我的訊息」
- □「解決問題」的步驟
- □「開放式問題」
- □「承擔後果」的方法
- □ 與子女「訂定合約」

扮演父母者指示卡

2. 夜歸的問題：子女常夜歸，今天晚上十一時半才回來。

嘗試運用以下技巧：
- ◆「積極聆聽」和「我的訊息」
- ◆「解決問題」的步驟
- ◆「開放式語句」，鼓勵扮演子女者多說些意見
- ◆「承擔後果」的方法
- ◆與子女「訂定合約」

扮演子女者指示卡

2. 夜歸的問題：常和朋友逛街至夜晚，今天晚上十一時半才回家。

注意事項：
- ◆留意扮演父母者的說話，如有攻擊或批評的語調，可以表示反感，但不用太激動。
- ◆活動目的是讓扮演父母者多練習，熟練所學的技巧，故不要加添困難，避免讓場面難於控制。

觀察者指示卡

2. 夜歸的問題：子女常夜歸，今天晚上十一時半才回來。

以✓選出扮演父母者曾運用的技巧：
- □「積極聆聽」和「我的訊息」
- □「解決問題」的步驟
- □「開放式問題」
- □「承擔後果」的方法
- □ 與子女「訂定合約」