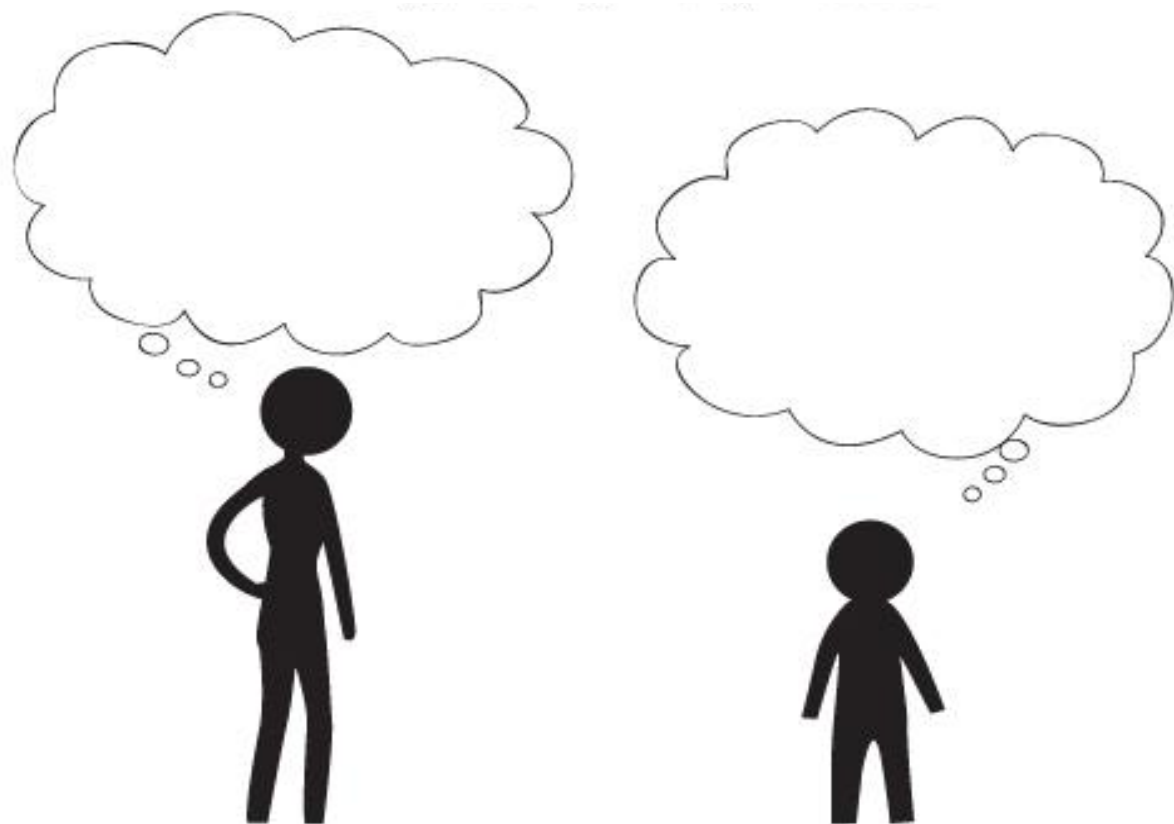


HANDOUT FOR PARENTS 给父母的单页(冒泡练习纸)

Thinking Feeling Doing Exercise 思考 感受 行为 练习



冒泡练习

在小组过程中，我们经常会针对思考、感受、行为给家长进行一些练习。这三个部分协助家长慢慢地提高自己的反思能力。在上图里有两个人，这是外在的父母和孩子；还有两个气泡，表示内在的想法和感受。在练习时，可以让家长将冒泡练习纸折叠，先看家长这半边，让家长写下自己的想法、感受和可能采取的行动。然后再看孩子这半边，让家长写下孩子的想法、感受和可能采取的行动。例如：孩子这样做时，我的想法是什么？感觉是什么？我的行动是什么？孩子是因为怎样的想法或感受才这样做的？到底是什么事情激发我孩子的这种行为？

为什么要做冒泡练习？

我们自己大部分的想法都是隐藏的，我们也无法完完全全地知道对方在想什么，很多时候我们需要尽自己最大的努力去猜对方在想什么。在小组当中，我们需要重构我们的思考。虽然我们天生具有一定的反思能力，但它并非完美。我们常常自动化地对某些事情下定论，我们对孩子行为的含义进行判定，但是**这些判定往往是基于我们自己对这些事情的理解而进行的反应。我们回应的往往是自己对孩子某个行为的感受，而不是孩子行为背后真正的含义。**当我们对他人的行为有了自己的观点时，我们往往会觉得这个观点是唯一且客观的。这也就是我们那么容易误解彼此的原因。我们通过这样的练习去协助家长们保持自己的心理弹性。

家长和孩子都会有各自独立的、不一样的观点。孩子的行为跟他的“冒泡”有连接性，家长的行为也跟其“冒泡”有连接。当家长处在压力很大的状态下，或者处在强烈情感的状态里，比如悲伤，愤怒，或者他（她）的过往经历中存在创伤事件，那么反思能力容易损坏，这些时候，他们没办法做到真正的理解。在我們的小组当中，我们往往会让家长先放慢自己的脚步，思考一下当孩子出现某些行为时，孩子究竟在想什么，他们的感受可能是什么。