活動三：「紓緩情緒」訓練

活動三：「紓緩情緒」

目的

1. 讓學生認識被欺凌所產生的情緒，及其帶來的不良影響。
2. 鼓勵學生學習以積極的方法紓緩情緒，以保持良好的情緒狀態及培養健康的性格。

建議形式

1. 個別或小組（需要紓緩情緒的受害學生）進行。
2. 形式可包括講解、討論、分享、示範、角色扮演、練習等，務求學生在遇上真實情況時，能把技巧有效運用出來。
3. 面談內容及次數視乎學生的需要及進度而定。

訓練內容

1. 認識情緒、抒發感受

- 鼓勵學生回想被欺凌當時或之後的情緒。
- 藉分享事件經過，以紓緩情緒。
- 因感受無對錯之分，教師宜接納學生的感受，表示關懷及支持，並引導學生以較積極正面的態度面對欺凌。

練習 運用「情緒卡」(附件一)，幫助學生說出感受，教師表示接納及關懷：

i) 抽出一張「情緒卡」，鼓勵學生回想曾經導致這些情緒的欺凌事件；或

ii) 從「情緒卡」中，選出曾因欺凌事件而產生的感受。

2. 探討紓緩情緒的方法

練習 引導學生就所提及的情緒，具體而實在地思考一些可行的紓緩方法，如：運動、聽音樂、做手工、閱讀、向朋友傾訴等，並填在「情緒紓緩站」工作紙上(附件二)。