跟進篇

- 第一章 —— 對受害者的跟進
- 第二章 —— 對欺凌者的跟進
- 第三章 —— 班級層面的跟進

第二章 —— 對欺凌者的跟進

「處理憤怒」訓練活動

目的

1. 讓學生了解不適當地處理怒氣可導致欺凌行為，而欺凌行為是不可接受的。
2. 讓學生了解自己憤怒的起因，檢視自己情緒上最脆弱的地方。
3. 幫助學生學習怎樣疏導怒氣，並以正確和健康的方法處理自己的情緒。
4. 幫助學生學習即時控制自己的憤怒情緒的技巧。
5. 幫助學生運用積極思維，令憤怒情緒降溫及理智地解決問題。

建議形式

1. 個別或小組（控制憤怒能力較弱的欺凌者）進行。
2. 形式可就特定內容與學生講解、討論，或進行示範、角色扮演或練習等。
3. 面談次數則視乎學生的需要及進度而定。

工具

1. 處境圖卡 (附件一)
2. 「紅燈亮了」問卷 (附件二)
3. 「拆彈專家」工作紙 (附件三)
4. 「息怒金句」工作紙 (附件四)
5. 「事件多面睇」看圖練習圖片
6. 「事件多面睇」工作紙 (附件五)

訓練內容

1. 明白發怒並不能解決問題

在日常生活中，我們會經歷情緒的起伏，基本上，情緒本身沒有對錯之分，但是，處理情緒的方法，卻有恰當與否之別。如果把憤怒發洩在他人身上，事情不但解決不了，怒氣更會蔓延，把事情弄得更糟。所以，我們必須正視憤怒所帶來的破壞力。

練習 利用處境圖卡(附件一)的故事內容，討論附設的問題。

2. 檢視自己容易嬲怒的原因

- 鼓勵學生分享發怒的經驗，教師亦不妨與學生分享一些憤怒的經驗及解決的方法，讓學生明白每個人，不論老師和學生，都會有情緒及處理情緒的需要。
- 學習了解自己憤怒的情緒，留意導致自己發怒的原因，從而學習主宰自己的情緒，而不要成為情緒的奴隸。

練習

- 填寫「紅燈亮了」問卷 (附件二)
  - 統計學生填寫「間中」及「經常」的數目。
  - 請學生分享各項發怒的事例及經驗。
  - 討論學生引起嬲怒的起因，並分析改善的方法。

3. 學習即時冷靜下來的方法

了解自己嬲怒的起因後，便要時刻警覺當「紅燈」亮了，情緒開始高漲時，便要在動怒前控制自己的情緒。以下是一些即時冷靜下來的方法：

- 先提醒自己：「停一停、靜一靜！」
- 用一些方法令情緒即時降溫 (Beane, 1999)，例如：
  - 慢而長地呼吸數次（重覆這步驟，直至感到較為平靜）。
  - 慢慢由二十倒數到一（重覆這步驟，直至感到較為平靜）。
  - 控制雙手，可將手放在袋中。
  - 幻想冷靜的畫面，如想像自己正坐在冰山上。
  - 想象自己正在做自己喜歡做的事。
  - 用一些「息怒金句」幫助自己冷靜下來。
  - 離開現場。

練習

- 運用「拆彈專家」工作紙 (附件三) 填寫令情緒即時降溫的方法。
- 運用「息怒金句」工作紙 (附件四) 編寫適合自己的「息怒金句」。

4. 改變負面想法，學習積極思維

我們對事件的想法通常會影響我們的情緒和行為。負面

的想法會加劇我們的情緒反應，令我們的行為變得偏激。反之，如果我們可以從不同角度去理解同一件事件，及採用一些較正面的想法，便可將情緒降溫，令我們可以在理智的情況下解決問題。

練習

「事件多面睇」看圖練習

每幅圖皆可以演譯為兩個不同的畫面，讓學生體驗可以用多個角度去理解同一事物：

- 圖(一)：互聯網上搜尋的「美女/巫婆」圖片
- 圖(二)：互聯網上搜尋的「花瓶(白色)/兩張側臉(黑色)」圖片

「事件多面睇」工作紙 (附件五)

- 練習採用一些較正面的想法，將嬲怒降溫。
- 第四題學生填寫個人經驗，可採用「紅燈亮了」練習中分享的事例。