「社交技巧」練習二：溝通態度

形式 討論、示範、角色扮演及重複練習

練習

1. 觀看「這並不是遊戲」短片，著學生留意片中受害者李偉豪的溝通態度，討論需要改善之處。

> **可探討的範疇：**
> · 當同學問李偉豪是否有紙巾時，他以不禮貌的態度回應.....
> · 當同學拋玩他的書包時，李偉豪跟他們追逐，欲搶回書包.....
> · 當同學替其改花名及呼叫花名時，李偉豪顯得十分嬲怒.....

2. 或觀看「班中惡霸」短片，著學生留意受欺凌學生衛正仁的溝通態度，然後討論需要改善之處。

> **可探討的範疇：**
> · 面對阿威等人時，衛正仁總是垂著頭、聲音柔弱、身體顫抖、目光不敢直視他人，顯得毫無自信。

3. 因應學生的需要，揀選上述事例，安排角色扮演，讓受欺凌學生練習正確的溝通態度(例如：適切的聲線及語氣、表現堅定及自信)；亦可安排學生到活動室，對着鏡子練習一些更佳的表達方式。如：

禮貌練習

> 練習有禮貌地表達個人的意願：
>
> 假如同學經常不問自取你的文具，用後又不歸還，你應怎樣有禮地要求他們交還呢？
>
> 例如：「請你將我的筆及間尺歸還..」
>
> 「唔該你於小息前，歸還筆及間尺..」

自信表現練習

練習以充滿自信的姿勢及聲線，申明個人立場，可參照下列建議：

· 挺直腰板

· 抬頭、眼望對方

· 深呼吸

· 說話前，在心裡倒數「5、4，3、2、1」，然後以精簡說話表明個人意願，例如，「請你不要再用花名叫我。」

堅定表現練習

練習堅定地向欺凌者說出個人的意願，可參照下列建議：

例如：「我已經說得很清楚，請你不要騷擾我！」

「你們不要再亂拋我的書包！」

「不要叫我花名，我的名字是 XXX。」