和睦集 Restoration

復和綜合服務中心
Centre for Restoration of Human Relationships

地址: 九龍深水埗麗閣邨麗荷樓 301 室
Address: Unit 301, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Sham Shui Po, KLN
電話: 2399-7776　　傳真: 2711-5960
電郵: info@restoration.com.hk　　網址: www.restoration.com.hk
Facebook: www.fb.com/hkrestoration

第24期 2018年9月（非賣品）

「和諧守護者 - 文具小兵」

預防欺凌與培養好品格 兒童故事書系列

吳志權先生
（註冊社工）

在幼稚園中，我們留意到多少幼兒之間的衝突發生呢？我們怎樣去看待這些幼兒的衝突呢？而我們的處理方法又如何呢? 據一位家長的分享，他的小朋友當時是K3幼稚園學生，一次放學發現孩子額頭受傷了，須接受治療。之後發現，原來孩子在學校受到同學的欺負而被推倒在地，額頭撞到地上而受傷。在了解的過程中，家長發現孩子因害怕所以不懂說出事件的起因，也不懂得怎樣去處理。家長亦為自己如何教育孩子而進行檢視，以往他會教導他如被別人撞到時，對方未必是有心的，但這卻會令孩子面對被人故意推撞時，不知怎樣處理和保護自己。其實，我們應教導孩子學習去分辨，對於無意的行為要寬恕，對於故意或惡意的行為要保護自己。

在以上的分享中，令我們反思到在處理幼兒社交上的衝突，我們有機會墮入一些思想上的圈套，例如: 幼兒的行為未必有意、只是小朋友之間的玩耍、幼稚園學生年紀還小不用太快進行教育等。其實，我們不應輕看這些幼兒間的衝突後果。香港教育學院兒童研究與創新中心的研究發現，幼稚園幼童在遇到社交難題時，尤其涉及同齡兒童的衝突，往往不知所措，而有學者亦擔心這些學童易成為校園欺凌的受害者。因此，本中心留意到預防欺凌和培養好品格的工作，應及早於學童幼稚園時期展開。學術上的教育固然重要，但也不應忽略學童的個人品格培養，以及教導學童如何面對社交上的衝突。

有見及此，本中心針對現今學童的需要，為幼稚園學生設計一套共五冊的預防欺凌與培養好品格的兒童故事書，藉此讓家長能夠與孩子一起閱讀，從中教導孩子怎樣回應和處理同學或朋友的霸道行為，學習保護自己及與同學和諧相處。故事內容起初提到主角和仔面對同學大耳的霸道行為，不知如何作出回應，但藉著文具小兵(文具精靈) 的教導，主角一步一步地學習不同的與人相處技巧。

這一套兒童故事書，我們設計的重點在於教導學童怎樣正確回應別人的欺負行為，然後培養學童與人和諧相處的好品格。當學童被別人取笑或遇著不恰當行為時，需教導他們勇敢地拒絕這些欺負的行為，向對方說不，然後正確地表達個人的感受，讓對方明白，而不是以沉默或相同性質的負面行為來回應對方。這是果敢溝通的第一步，讓學童學習保護自己。另外，不懂得與人相處的欺負者，也讓他們檢視自己行為上的錯誤，怎樣影響和傷害別人。嘗試明白別人的感受，從而建立學童的同理心。最後，我們會教導學童與人相處的正確社交技巧，例如: 先有禮地請求得到對方的同意、主動與別人分享或關心同學的需要等。這些好品格，對學童在幼兒階段的成長很重要。

身為教育工作者，除了留意社會上的急速轉變和發展外，我們亦要與學童的成長速度進行競賽。及早的介入，在學童幼稚園時期開始進行預防欺凌及培養學童好品格的工作是十分需要的。讓我們共同努力，一起建立和諧相處的新一代。

家長伴讀小貼士

讀得舒適	• 在舒適及寧靜的環境下，與孩子一起閱讀故事書
借題發揮	• 閱讀的過程中，家長與孩子有溝通及交流的時間，可嘗試了解孩子在學校與同學相處的情況，一起討論如何面對
角色扮演	• 按故事書內容或孩子實際面對的情景進行角色扮演，讓孩子熟練相關的社交技巧

參考資料：

星島日報 (2015 年 6 月 15 日)。教院：幼園遊戲教學 提升社交解難。2018 年 8 月 20 日，取自：https://goo.gl/xsJbSv

TOPick(2016 年 6 月 22 日)。子女校園受欺凌 轉校是否最佳辦法？2018 年 8 月 20 日，取自：https://goo.gl/5GwGGu

受訪者：許家俊先生（駐校社工）
筆錄者：陳舒婷姑娘（註冊社工）

學生在課堂上情緒爆發，該怎麼辦？

學生每天在學校的時間佔了生活的大部分，同學間在緊密而頻繁的互動接觸中，難免會因為人際間的衝突而出現負面情緒。在學校環境中，學生容易受到身邊同學情緒的影響，令「情緒感冒」互相感染。在這種長期的壓力和氛圍下，學生或會因某些情況而觸法他們情緒爆發，例如會走進枱下、把自己困在課室或廁所，甚至在校內出現自殘等行為。對於這個情況，我們邀請到小學駐校社工許先生分享他的心得。

情緒爆發時的處理

根據Colvin, G (1995)，情緒失控可分為七個階段（見圖一）。在每一個階段中，老師和社工都能在學生的行為表現中觀察到一些先兆。若我們能作適當的處理，能有效減少學生因情緒爆發而出現的負面影響。

不安期

階段		行為特徵
醞釀	平靜期	留心上堂，有適當回應，表現合作
	引發期	因校內外引發的事件而感到困難
	不安期	「眼望望」、「手動動」，以說話行為滋擾別人
	惡化期	與人爭吵、指責別人、拒絕合作
爆發	頂峰期	亂發脾氣、破壞物品、傷害自己或別人
回復	舒緩期	拒絕回應或討論、否認行為或推卸責任
	回復期	退縮、自我防衛、想獨自一人

許社工指出，當學生情緒惡化時在課堂出現滋擾行為，老師作為第一個與事主接觸的人，可以先疏導事主的情緒，可行的話鼓勵事主在下課後傾談，例如說：「XX（事主名字），我見你依家好嬲喎，係咪今日發生咗啲事呀？可唔可以話比我知？」、「我地依家仲要上堂喎，不如落堂我再搵你傾下？」。若事主能處理當刻的情緒，我們可以讚賞他的進步，並之後與事主商討處理情緒和問題的方法。

惡化期

當學生與人爭吵或拒絕合作時，老師和社工不應太急進，以免事主大感壓力而有進一步的反應。許社工建議老師和社工到課室後可以先處理班上秩序，讓事主知道老師和社工並不只專注他一人。我們可以用平靜、緩慢的口吻與事主展開對話，並稱呼事主的名字，以增加親切感和自我意識。此外，我們可以協助事主講出感受和事件經過，以及為事主提供下台階，例如說：「我地之前都試過一齊傾同解決問題，不如我地今次都試下？」。許社工指出，如事主拒絕離開課室，我們可以向他提供選項，例如選擇離開課室冷靜而不傾談或在社工陪伴下上課，讓事主自行決定，提升其自主感。

頂峰期

事主在情緒爆發到達頂峰時，會陷於失控狀況，可能會出現傷害自己或別人、破壞物件和衝出課室等行為。面對此情況時，首要任務是保持冷靜和確保學生的安全，如疏散周邊的學生和讓事主遠離危險物品。當現場受到控制時，我們便需要透過與事主展開對話來安撫他的情緒，過程中可給予事主空間，避免加重事主的心理負擔和壓迫感。開放式問題有助與事主展開對話，例如：「XX（事主名字），發生了甚麼事？不如坐低話比我聽？」在事主的情緒得以安撫後，再作進一步的心理輔導。

舒緩及回復期

處理學生即時爆發的情緒並不代表問題得以解決，我們需在學生回復期間多加以觀察及跟進，以協助學生處理根本的問題。許社工建議社工和老師，首先可以與事主一起進行放鬆練習，例如：打不倒翁來宣洩情緒。

第二，讓事主意識到自己在情緒爆發時出現猙獰的樣子和別人有擔心害怕的心情，從而激發他去學習處理自己的負面情緒。第三，利用認知行為治療的認知重塑，讓事主理解自己的思想陷阱。第四，利用桌上遊戲，如：「只言片語」，來讓事主學習解讀別人的意思，以及用不同的角度去看事情和處理問題。最重要的是，社工和老師在處理此等情況時需時刻保持接納和關懷的心，讓學生感受到「同坐一條船」，在成長的路上與社工和老師同行。

給老師和社工的建議

許社工建議老師和社工在面對容易情緒失控的學生時，第一，不應直接指責他們，而是透過與學生的溝通，了解他們背後一些未曾表達的需要，繼而協助他們處理問題。第二，鼓勵事主自行想出方法解決問題，使事主以後在面對同樣情況時能自行解決。第三，多主動與學生接觸和打好關係，使事情發生時，更容易與學生和事主溝通。第四，用較温和的字眼如「情況」取代「問題」，令事主及其家長有較高的接受度，願意與社工一起去找出改善的方法。

另外，許社工建議老師和社工不應直接指責事主，避免加強事主激動的情緒和行為。相反，我們應用同理心去了解事情，並協助事主講出想法和感受。此外，許社工建議老師和社工不應在情緒失控的學生面前，用急進的口吻說出負面的話語，如「快啲講！」、「又係呢啲？」和「之前咪處理過囉，又嚟？」。當事主聽到這些反應或會感到不悅，覺得老師和社工看輕事件或在翻舊賬，而不是理解他們的感受和想法。

個案分享

許社工有一個六年級的學生小輝（化名），他經常尋求別人的關注和會向同學或老師發脾氣，班上的同學都不太喜歡與小輝相處。曾經在上課時，小輝看到同學正在玩花繩，他亦很想玩，可是卻未輪到他。於是，小輝發難和阻止其他同學玩花繩。小輝進入情緒失控的惡化期，許社工趕至現場後，先處理班上同學的秩序，再以平靜的心情安撫小輝的情緒，問他：「小輝，啱啱見到你好似好嬲咁喎，發生咗咩事？可唔可以話比我聽？」最初，小輝不願意跟社工離開課室，之後許社工向小輝提供選項，最終小輝願意到社工室，並和社工說出自己的想法和感受。

小輝在舒緩期和回復期時，許社工利用以下方法來協助小輝處理負面情緒，包括進行桌上遊戲、認知行為治療，以及放鬆練習如數數字和肌肉鬆弛練習等。經過老師、社工和學生共同合作和努力，班上的氣氛出現轉變，同學之間的相處變得融洽和有更高的接納度。當小輝出現情緒爆發時，同學都會懂得平靜回應和以正面態度與小輝相處。小輝知道老師和同學都為他而努力改變，他都逐漸嘗試控制自己的情緒和衝動行為，在行為表現上出現顯著的進步。

參考文獻：

Walker, H.M.; Colvin G. & Ramsey E. (1995). Antisocial Behavior in School: Strategies and Best Practices. Cadit: Brooks/Cole Pub. Co.

如對今期內容有任何意見、指教或查詢，歡迎與我們聯絡，你們所給予的寶貴建議可助我們將來做得更好！

編輯顧問：黃成榮教授　　執行編輯：包彩珍小姐
編輯委員會：吳志權先生、林穎欣小姐　　印刷數量：2,000份
排版及印刷公司：以勒創意設計

「和晴集」是復和綜合服務中心出版的刊物，版權所有，欲轉載本通訊內容須先得到本中心同意。