

怒氣全消(一)

教小朋友認識和處理忿怒



兒童篇

忿怒是「錯」的嗎？

忿怒沒有「對」或「錯」的。每個人都有忿怒的時候，你的爸爸媽媽、兄弟姐妹、小朋友、成年人……我們都有時會感到忿怒。不過，如果你「發髒」時會打人、罵人、或者破壞東西，做這些事就是錯的，會令你的家人或朋友討厭你的行為。



甚麼是忿怒？

忿怒是一種感覺。當你覺得忿怒的時候，你會覺得心跳加速、肌肉繃緊、呼吸急速，你又可能會手握拳頭，大聲說話，甚至罵人，打人或者破壞東西。

為甚麼會「發髒」？

當人嘲笑你、作弄你、偷你的東西、冤枉你、不相信你、欺騙你、打你、罵你……你都會覺得忿怒，因為你感到被別人傷害。





應該怎樣做？

當你忿怒時，你可以：

1. 打枕頭、毛公仔。(因為你打它們它們不會痛，你也不會痛或者受傷，而且它們不會投訴你，令其他人討厭你或罰你)
2. 由1數到50(記住要慢慢數……)。等自己冷靜。
3. 分散自己的注意力。可以看書，吃東西或睡覺。
4. 告訴別人你覺得「嬲」，讓他們知道你不喜歡他們傷害你。
5. 洗個面，飲杯水。
6. 叫自己不要「發嬲」。
7. 畫圖畫(亂畫也可以)。



怒氣全消(一)

教小朋友認識和處理忿怒



兒童篇

要記住，如果你覺得
「俾人呃」、「俾人
冤枉」、「俾人蝦」
，不要「發癲」，要
叫大人幫你主持公道

 社會福利署
Social Welfare Department

此單張由臨床心理學家
李嘉怡撰寫
由社會福利處臨床心理服務科
臨床心理服務課(1)編製