

開心小貼士 - 透心涼氫氣球

< 活動點子 >

- ♥ 原來一個人覺得「憤怒」，是可以有不同的表達方式。有一個調查，將小朋友分為三組：(1) 過度抑壓「憤怒」；(2) 激烈地發洩「憤怒」；(3) 心平氣和地表達「憤怒」。結果發現第(1)及第(2)組小朋友，出現較多的行為問題，較多攻勢性行為，和較少朋友仔。
- ♥ 有心理學家研究一班有長期病患的小朋友，發現他們比起健康的小朋友更傾向將「憤怒」的情緒抑壓。照估計，過度抑壓「憤怒」的情緒對身體的健康很可能有不良影響。
- ♥ 最好的消息，就是原來一個人想怎樣表達「憤怒」，是可以自己去選擇的！既然秘密地收藏和火爆地發洩等方式都沒甚麼好處，不如你也作個精明選擇，試來吹一吹「透心涼氫氣球」吧！



自製「透心涼氫氣球」

- 下頁有一個特別為你而設的「透心涼氫氣球」，請自行編印出來，記錄今日使你覺得「憤怒」的事。

- 例子：



有關誰人： Jelly

我不喜歡： 她說我 頭大身細

我希望： 她不要再取笑我

媽咪
(簽名)

- 寫完後，就一齊來試吓將個氫氣球「吹」出來… 就是找一個同你好 friend 的家人或朋友，將你寫在氫氣球上的記錄，很溫柔地講一次給他聽，記得當你「吹」完後，請他在氫氣球上簽個名，這樣，你個氫氣球就會飛得更高、更遠架啦！

「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」 — 聖經

透心涼氫氣球

日期：

有關誰人：

我不喜歡：

我希望：

(簽名)