

# 情緒怪獸的馴服之旅III

## 人際與情緒團體

本團體針對情緒調節與適應困難的一至三年級兒童設計，以「情緒表達力」與「人際適應力」

兩大主軸，邀請孩子在團體中繼續學習與體驗。

前兩期的團體，孩子們開始對於情緒具有不同功能有了更多的認識。情緒、想法與行為息息相關，不同的想法會帶來不同的情緒，為此新一期希望孩子們開始認識不同想法對於情緒的影響。團體課程將孩子常出現的負向想法歸納為四類，透過具象化的動物讓孩子認識與辨識自己身上可能會出現的想法，進一步帶孩子學習調適心情的方法。

我們非常重視父母一起加入孩子的學習歷程，讓孩子的學習有更多的支持與練習，成長的道路上能事半功倍。本團體將邀請家長參與兩次的家長座談會以及單次的團體（時間請參見下頁團體綱要），成為彼此的觀眾，讓孩子在學習的道路上有正向的回饋經驗，也能夠延續團體所學，延伸至生活之中，改善長期的情緒、人際適應情形。

本團體期待提供孩子長期學習情緒與人際的團體，以每八次團體為一期，團體目標如下：

1. 認識與辨識自己的情緒與想法
2. 表達自己的情緒與需求
3. 練習團體與同儕互動之能力



● 團體綱要：

次	日期	課程主題	課程內容	備註
1	3/09	馴服之旅再次啟程	1. 相見歡、提升凝聚力 2. 介紹團體目標	親師座談會 16:45-17:15
2	3/16	我先生的再次拜訪	邀請舊成員陪伴新成員複習與學習上一期的我先生技能，鋪陳此期的課程主題	
3/23 老師進修暫停一次				
3	3/30	螞蟻大軍來襲	讓成員嘗試接觸負向思考具象化	
4/6 清明連假暫停一次				
4	4/13	老頑固與轟炸機螞蟻	認識兩種負向思考模式 (一)	
5	4/20	烏鴉嘴與冷地雷螞蟻	認識兩種負向思考模式 (二)	
6	4/27	食蟻獸王國的支援	學習回應四種負向思考的技能	
7	5/04	怪獸研究員的應戰	以戲劇情境練習	家長加入團體活動
8	5/11	怪獸研究員再升級！	慶祝習得的技能，賦能成員的努力	親師座談會 16:45-17:15

- 招生對象：國小一至三年級，願意學習情緒表達、交朋友的孩子
- 地點：格瑞思心理諮商所(台北市信義路四段 265 巷 21 弄 26 號)
- 時間：週六下午15:45-17:15；親師座談為指定日期之16:45-17:15

※額滿即開班，若未達開班人數，則順延開始。

- 督導：莫茲晶 諮商心理師(諮心字第0002479號)、楊琬琳 諮商心理師(諮心字第0002633號)
- 團體師資：彭韋銜 諮商心理師(諮心字第0005409號)、許立亞 諮商心理師(諮心字第0005408號)
- 團體費用：新生9300元，舊生8700元(含活動費、教材、師資與點心)；滿五人開課
- 報名電話：(02)2325-4648

● 備註：

本團體為連貫性的課程設計，全程參加才能獲得最佳學習效果。若有請假需求，請在前三天向團體老師或行政櫃檯提出，當半數成員請假，則該堂課程順延一周。

為協助請假成員連貫所學，請假當次可另外安排一堂補課(30分鐘)，然每期團體僅有一次額度。如該期團體因故需安排二次以上之補課，自第二堂起，每堂(30分鐘)酌收補課與教室場地費用共計 400 元整。