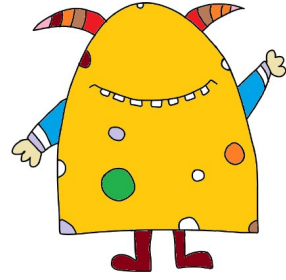




情緒怪獸的馴服之旅IV



人際與情緒團體

情緒怪獸的馴服之旅進入第四期囉！本期團體針對想要練習情緒與人際的二至四年級兒童設計，延續「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。

本期團體以「地雷螞蟻」包裝不同的人際互動情境，讓孩子透過遊戲和人際互動過程中，察覺自己與他人的人際界線，引導孩子練習使用不同的表達與回應，同時我們也邀請家長加入團體，與孩子一同學習地雷螞蟻的各種知識，讓孩子在生活中也能與爸爸媽媽一起練習覺察自己與他人！

團體目標

本期團體目標為帶領孩子認識「自己的界線」與尊重「他人的界線」，在人際過程中看見自己與別人的地雷區，透過遊戲與演練的方式，結合情緒怪獸的知識，幫助孩子以「體驗」的方式，以簡單、有趣的方式認識不同的地雷與不同情緒間的關聯，進而達到有意識、有技巧地去覺察辨識。

地雷被他人刺激時，會延伸不同的情緒反應。如，本期團體會以「我不喜歡這樣被對待」為出發，帶領學生接觸「厭惡」情緒，練習用清晰的方式表達自己的好惡。過程也讓學生去練習辨別除了厭惡以外，還發現哪些情緒反應會在地雷被碰觸後產生。透過分享，讓彼此知道每個人對於不同刺激反應有所差異。



● 團體綱要：

日期	課程主題	課程內容	備註	
1	6/15	地雷探索	1. 相見歡、提升凝聚力 2. 介紹地雷探索的求生指南（人際覺察）	親師座談會 16:45-17:15
6/22 過半學生請假暫停一次				
2	6/29	食蟻獸再次出征	1. 複習負向思考螞蟻的特質 2. 複習食蟻獸（回應負向思考）的技能	
7/6 過半學生請假暫停一次				
3	7/13	情緒怪獸的守護	1. 複習情緒怪獸的功能 2. 情緒的察覺	
4	7/20	地雷偵察員	認識不同的人際界線，以及自身較為在意、不喜歡的地雷區	
5	7/27	地雷突襲	地雷情境演練	
6	8/3	情緒怪獸的支援	1. 了解地雷被觸發後自己的心情 2. 練習回應自己與他人的心情	
7	8/10	地雷迷宮	1. 透過遊戲認識成員彼此的地雷 2. 家長與孩子一同認識自己的「地雷地圖」	家長加入團體活動
8	8/17	地雷之旅的慶功宴	慶祝探索的地雷，賦能成員的努力與進步	親師座談會 16:45-17:15

● 招生對象：暑假後升國小二至四年級，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。