

我們和我-打造安心循環圈

青少年人際與情緒團體

本團體特別為正進入青春期的孩子所設計。青少年階段作為兒童期到成人期的過渡，生理與心理上都在面臨劇烈變化，亦是孩子邁向發展穩定「自我認同」的關鍵期間，需要不斷反覆練習如何清晰認識自我，保有自己的想法感受，也能夠關照到和他人之間的情感連結，維繫良好關係。

在這一期的團體中，團體將會作為孩子們安全的練習空間，藉著團體中同儕互動與老師的即時回饋，陪伴孩子經歷並探索人際關係中自我的感受與價值拉扯。讓孩子們在同儕關係中彼此交流，體驗好好表達自我與傾聽他人，理解彼此同異，終至凝聚共識，找到共處之道。本期團體不僅陪伴孩子練習形塑更能累積安全感的互動方式，也進一步協助孩子將討論關係的能力拓展至團體外的場域，無論是與家庭中的手足或父母長輩，或者是學校、安親班、補習班的同儕關係，都能因場合、對象不同而有不同深度的關係調整。

本次尤其為了迎接與慶賀成員們即將升年級的階段性成長，以及將團體中的練習延展至與家人間的互動。本期團體特別設計 6/1 較長時段的「親子野餐」活動，邀請家長與孩子共同經歷活動籌備、討論表達、凝聚共識、合作完成挑戰的歷程，期望創造一個環境陪伴孩子們與家長體驗成為夥伴、練習表達各自的需求並分工合作，達到雙向溝通的正向循環；邀請家長帶著慶祝與成長思維的眼光，一起前來歡慶孩子們的成長唷！

因此本期團體於第一次課程的 10:30-11:00 安排親師座談會，協助家長瞭解孩子狀況，也針對課程主題有更多討論，幫助家長回家後持續協助孩子學習，幫助孩子在良好的溝通循環中建構長期穩定的自我認同；亦期待在最後的親子野餐後，增進親子溝通的順暢與正向循環唷！

● 課程綱要

日期	課程主題	課程內容	備註
3/30	Start! 開啟新篇章	相見與凝聚、認識新夥伴、安全感的延續	10:30-11:00 座談會
4/6	清明連假 停課一週		
4/13	好好靠近	練習給予自己和夥伴安心的互動環境	
4/20	看見我們不同	練習表達，並理解夥伴的表達	
4/27	不同，但能夠親近	學習尊重差異並保有親近關係	
5/4	老師進修 停課一週		
5/11	親近且保有自我	練習在親近關係中 依然能夠清晰了解自我的感受與觀點	
5/18	籌備會議	挑戰運用親近且互相尊重的原則 形成活動規劃的共識	
5/25	老師進修 停課一週		
6/1	野餐慶賀大典	10:30-15:00【野餐慶賀大典】 移地活動，陌生環境挑戰拓展安全感的大冒險	邀請家長 全程共同參與

- 招生對象：國小六年級至國中一年級，願意學習交朋友、對體驗活動有興趣的青少年
- 團體地點：格瑞思心理諮商所（台北市信義路四段 265 巷 21 弄 26 號）
- 團體時間：週六上午 10:30~12:00；親師座談為指定日期之 11:30~12:00
- 團體督導：莫茲晶心理師（諮心字第 0002479 號）、楊琬琳心理師（諮心字第 0002633 號）
- 團體師資：蘇昀甄心理師（諮心字第 0004815 號）、余詩盈心理師（諮心字第 0004997 號）
程詩婷 實習諮商心理師、鄒今恩 實習諮商心理師
- 團體費用：9300 元（共計 8 堂課，含活動費、教材、師資與點心），滿五人開課。
* 舊生優惠價 8700 元（凡參加過本團體者皆可使用舊生優惠價唷！）
- 報名電話：(02)2325-4648
- ✓ 本團體為連貫性的課程設計，全程參與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台提出，當半數成員請假，則該堂課程順延一週，且請假不予退費。
- ✓ 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。

