



好友城市—心情偵探社

第五期中高年級情緒與人際團體

你家孩子，是否有以下的狀況呢？

- ◇ 情緒易怒多變，且情緒一來，起伏很大難被安撫。
- ◇ 在同儕互動上，容易因缺乏互動技巧，導致長期感受孤立。
- ◇ 容易負面解讀他人，認為他人言行具有敵意造成衝突。
- ◇ 對許多事都沒自信，不願嘗試，也害怕承擔結果。

以上情況不論是深陷其中的孩子，或是希望幫忙的家長們，因此困在無奈且無力的僵局，不知從何協助起，也搞不懂孩子到底要什麼？或許因為過往人際創傷，又或先天特殊的氣質造成難以適應環境，面對痛苦、挫折只能選擇忽略、過度保護或反擊等方式，進而在人際適應、親子關係上產生拉扯。特別在中高年級開始步入青春期，生理變化讓心情起伏更難捉摸，這些種種可能很需要被同理陪伴，更進一步的積極引導，讓孩子習得照顧內在需求的彈性與能力！

本團體特別為以上在情緒與人際方面卡關的孩子所設計。在心理師所建立起同理與安全的氛圍下，引導孩子探索自己與他人的情緒及想法，並藉由好玩的藝術、桌遊媒材、戲劇演練、體驗教育等，當下立即的人際引導，協助孩子拓展彈性、適應的情緒能力，並一點一滴累積正向的人際經驗，提供孩子更多元彈性的人際互動技巧，以每八次團體為一期，本次是第五期的團體，目標如下：

1、發展「你好我也好」的人際互動：

傾聽同理自己和他人的情緒、想法，在照顧自己需求與看見他人的感受兩者平衡，用彼此安全、尊重和互利的方式，促成正向的人際互動。

2、建立正向的自我概念：

在安全的人際關係中，協助成員覺察屬於自己的優勢及天賦，進而能肯定自己，同時以積極學習的觀點認識自身的弱項。

最後，我們也看重與家長的溝通，每次團體下課前，團體老師會與家長互動，除讓家長瞭解孩子課程狀況外，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。同時藉由親師座談會的安排，希望團體課程中的學習能遷移至成員的日常生活，幫助成員改善長期的情緒、人際適應議題。

★ 團體綱要：

次數	日期	活動名稱	活動內容
1	7/6	心情偵探集結	認識成員、團體主題和默契建立。
2	7/13	偵探默契考驗	建立團體凝聚力，給予彼此安心感。
3	7/20	優點禮包在哪裡？	團隊任務挑戰，覺察自身人際優勢。
4	7/27	優點禮包大放送	彼此欣賞與尊重各自的優勢。
5	8/3	偵探裝備再升級	建立積極的成長心態，認識自身的強弱項。
6	8/17	偵探心底悄悄話	練習「你好我也好」的溝通模式。
7	8/24	心情大冒險	熟悉「你好我也好」，應用於生活中。
8	8/31	心情偵探社慶祝會	複習概念與增強團體所學。 【親師座談會】14:30-15:00

★ 招生對象：國小四、五年級，具有情緒議題、人際適應困擾的孩子。

★ 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 13:30~15:00;親師座談為指定日期之 14:30-15:00。

★ 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：劉主威 諮商心理師(諮心字第 0004789 號)、林裕哲 諮商心理師(諮心字第 0006132 號)。

★ 團體費用：9300元(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！)。

★ 備註：

1. 本團體考量連貫性的課程設計，全程參與以獲得最佳學習效果，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，則該堂課程順延一周，若未達半數成員，則該個別請假成員於當週另行補課。
2. 本團體看重成員間正向人際互動，全員參與可幫助孩子最佳學習，若當期有要事請假可彈性個別補課一次(30分鐘)，超過一次者，需酌收補課費用400元/次，該堂請假課程則不另外退費。



格瑞思心理諮商所
GRACES COUNSELLING CENTER