

情緒管理

兒童情緒表達團體



孩子無法覺察自己的情緒？
或不明白別人在生氣？

本課程由臨床心理師帶領，以討論、繪畫、閱讀、影片欣賞、活動等方式，協助孩童認識各種不同的情緒、什麼情境會產生這樣的情緒，進而增進孩童的情緒表達及自我覺察的能力。

時間：一次一小時，共八堂。

對象：4~7歲，有情緒或時間管理問題之孩童，認知正常，預計收4-5人。

意者請洽臨床心理師 27713161 # 835

< 情緒萬花筒 >
兒童情緒表達團體 (第四期)



團體目標：以討論、閱讀、影片欣賞、角色扮演等方式，協助孩童了解自己與他人的情緒，進而增進孩童的同理心及自我覺察的能力。

對象：4-7 歲，有人際或情緒問題之孩童，認知正常，預計收 4-5 人。

帶領者：宏恩醫院復健科 曾愛迪臨床心理師 (02-27713161 # 835)

時間：隔週週六上午 1100-1200，一堂一小時，共 8 堂。

團體主題及內容摘要：

活動 次數	團體 日期	團體主題
1	07/18(六)	1. 認識你真好。 2. 自我情緒覺察。 3. 心情排行榜：我最常出現的情緒。
2	08/01(六)	1. 情緒溫度計：覺察自己的情緒變化，預先因應。 2. 同理心 I：他人情緒辨識。
3	08/15(六)	1. 體驗：你和我想得不一樣。 2. 同理心 II：猜測他人的想法。
4	08/29(六)	1. 合作與溝通：一起討論完成活動。 2. 優點轟炸：認識自己的優點，並練習稱讚他人。
5	09/12(六)	1. 競爭：面對挫折，了解輸贏的意義。

		2. 生氣火山：學習表達生氣的情緒。
6	09/26(六)	1. 認識地雷：了解自己與他人的地雷，避免踩到別人的地雷。 2. 同理心 III：練習安慰別人與道歉。
7	10/10(六)	1. 情緒覺察：討論在不同情境會有什麼不同的情緒，並畫下來。 2. 學習傾聽：認真聆聽別人講話的內容。
8	10/24 (六)	1. 人際互動：解讀與確認他人的行為意圖。 2. 回饋與總結