

< 情緒萬花筒 >
兒童情緒表達團體 (第六期)

團體目標：以討論、閱讀繪本、影片欣賞、角色扮演等方式，協助孩子認識各種複雜情緒，進而增進孩子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兒童，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：隔週週六下午 1300-1400，一堂一小時，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	10/22 (六)	1. 認識你真好。 2. 情緒覺察 I：我最常出現的情緒？喜歡／討厭別人怎麼對我？ 3. 社會參照 I：學習辨識他人表情/肢體語言的含義。
2	11/05 (六)	1. 情緒辨識及表達：表演各種情緒 2. 情緒分類 3. 情緒管理 I：情緒工具箱
3	11/19 (六)	1. 情緒管理 II：學習用適當的方式表達情緒。 2. 同理心 I：角色轉換(比賽)。
4	12/03 (六)	1. 情緒覺察 II：討論在不同情境會有什麼不同的情緒。 2. 認識地雷：了解自己與他人的地雷，避免踩到別人的地雷。
5	12/17 (六)	1. 社會參照 II：當他人生氣／難過時，會有什麼表情／行為表現？ 2. 挫折忍受 I：難過時如何安慰自己。
6	12/31 (六)	1. 學習傾聽：注意聆聽他人講話的內容。 2. 情緒溫度計：覺察自己的情緒變化，預先因應。
7	01/14 (六)	1. 挫折忍受 II：挑戰困難。 2. 同理心 II：如何關心、安慰他人。
8	01/28 (六)	1. 自我認識：我的優點與缺點 2. 人際互動：合作協調 3. 回饋與總結