

如何成為情緒的主人？



示意圖非當事人

個案分享

一年級的大野是個活潑外向的男孩子，總是精力旺盛，最喜歡和同學到操場打球，但最近媽媽常聽老師反應大野在課堂上會突然生氣、大叫、摔鉛筆盒，同學想找他玩，他也悶悶不樂的，甚至還會大聲兇對方，媽媽既擔心又不知道該怎麼辦。這天，大野回家一進門便把書包甩在地上，「齁！」大吼一聲，滿眼通紅眼睛瞪大，媽媽嚇了一跳，急忙問大野發生了什麼事，他卻大聲說：「我不知道！不知道！不要管我！」媽媽越問越焦急，甚至開始對大野的反應感到陌生，「我的孩子究竟怎麼了呢？」媽媽陷入了苦惱……。

【爸媽別煩！神隊友在這裡】

當孩子還不太會覺察或表達自己的感覺時，情緒一來便常以哭鬧來表現，但內心真正的感受卻說不清楚，有時也會在人際互動或適應環境上遭遇挫折，對於孩子本身或照顧者來說都是一個辛苦的挑戰。

中醫大附醫—兒童情緒成長團體

我們透過循序漸進的「初階」與「進階」課程，陪伴孩子一起探索情緒、學習表達與理解他人，從換位思考中培養同理心與社會互動能力。讓孩子在安全又溫暖的團體中，重新發現與人連結的快樂，慢慢建立自信，學會更自在地與世界相處。

兒童情緒成長團體

探索情緒小宇宙，學習做自己情緒的主人!

- ★ 時間：開課時段每週(三)下午13:20-14:20或16:10-17:10
- ★ 人數：初階班為小班制4-5人，進階班則為8-10人(需參與過初階班課程)，未額滿不開班
- ★ 費用：家長課前諮詢60分鐘1350元/次
兒童團體每堂課950元/人(詳參報名表單)
- ★ 課程內容：包含初階班+進階班各6堂，及每班前後額外家長諮詢

參加對象：符合以下條件者，皆可報名!!

- 1 小學低至中年級學生，智力分數70分以上
- 2 過去有接受過心理衛福評估，並能提供評估報告
- 3 若未有接受評估者，需在課前額外接受一次自費心理衛福評估(費用含掛號費\$3350)

更多詳細資訊：請掃描右方QR code了解資訊並填寫報名表單，或撥打本院臨床心理師辦公室專線04-22052121#11853、11854、11255詢問。

主辦單位/帶領者：中國醫藥大學附設醫院 精神醫學部
江可喬/張瑋庭 臨床心理師