

情緒好管家

一到三年級班

孩子常常遇到小事就暴跳如雷？一緊張就腦中一片空白、行動失序？

本課程乃針對小學階段兒童設計，課程內容以增進孩子的情緒覺察度，進而成為自己情緒的好管家為目標。課程內容涵蓋認識情緒、建立情緒監控機制、學習自我放鬆技巧、練習表達及控制情緒等相關技巧。課程以6-8人的團體方式進行，以增進孩子在團體情境中的情緒運用，透過團體遊戲、討論、創作、表演、作業等自然情境教學，幫助孩子熟習課程，並能夠落實在生活當中。孩子上課同時，**家長也進行教養課程**，一方面藉由心理師回饋上課的狀況，增進對孩子的了解，另一方面學習如何引導孩子，作孩子課程內容與真實生活之間的橋樑。



- 一、 請假不另行補課。
- 二、 參與對象：不限，以有情緒問題的兒童及其家長為優先。
- 三、 上課地點：桃園長庚醫院 南棟 7 樓 兒童青少年發展中心。
- 四、 上課時間：**週三，總共六次**。詳細上課日期另行通知。
小孩課程 14:00-15:00，後「接續」親子課程 15:00-15:40。
開課日期：12/9、12/16、12/23、12/30、1/6、1/20
報名期間：即日起至 12/7 止
- 五、 參與人數：考慮場地限制與團體成效，每次限額 8 組兒童及家長。
- 六、 報名方式：
 1. 請於各梯報名期間內，自行電話預約報名，額滿為止。
 2. 報名人數低於 6 組兒童及家長則延後開課並另行通知。
- 七、 收費方式：
 - ✓ 兒童課程：採健保收費，於每月月初批價。
 - ✓ 家長課程：自費，每堂課 500 元。每次上課繳交當次費用。
- 八、 聯絡電話：03-3196200 分機 2715、2717（請於上班時間 8:30-17:00 來電，建議 12:30-13:30 來電為佳）