**建興國中109學年度第二學期**

**擁抱太陽的月亮—學習壓力調適小團體活動報名表**

 我已經花很多時間念書，但還是考不好

 好像永遠有讀不完的書，每天都好累、好辛苦…

 學校每天考試都好多，壓力真的好大…

想知道怎麼面對讀書壓力嗎？一起加入我們來對抗學習大怪獸！

**招募對象**：本校國中一年級學生。

**團體時間**： 5/10-5/31每週一第3、4節，6/7(一)第3節，共計九節課。

**地點**：團體輔導室（勤學樓5樓）。

**團體內容**：覺察自身的讀書壓力來源，並瞭解讀書壓力對自己的影響。同時找出適合自己的學習方式以及適當的抒發學習壓力。

**團體帶領者**：實習心理師黃韵婷、陳逸函。

**團體督導**：洪菁詩老師、劉怡婷老師。

**報名方式**：填寫報名表，經導師與家長同意並**簽名**後，繳交回條至輔導室。

 ◎因應新冠肺炎疫情，參加者請全程配戴口罩

 ◎凡全程參加並表現良好者將給予嘉獎

 ◎若報名人數過多，則會進行成員篩選

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **次數** | **日期** | **節次** | **單元名稱** | **單元活動** |
| 1 | 5/10 | 第3、4節 | 誰叫醒了太陽公公 | 相見歡、壓力自我檢測、壓力源大轟炸 |
| 2 | 5/17 | 第3、4節 | 當月亮與太陽相遇時 | 身體繪圖、情緒偵查員 |
| 3 | 5/24 | 第3、4節 | 太陽之歌 | 我的學習星球、學習壓力停看聽 |
| 4 | 5/31 | 第3、4節 | 太陽，星星，月亮 | 學習挫折調適、找到我自己 |
| 5 | 6/7 | 第3節 | 月亮的禮物 | 總結團體經驗、未來祝福 |

**團體大綱：**

**報名時間：**即日起至4/29（四），名額有限，心動趕快行動喔！

-----------------回條請撕下，並交回輔導室喔！--------------

**擁抱太陽的月亮-學習壓力調適小團體**

班級： 座號： 姓名：

 家長簽名： 導師簽名：