

開學收心操 Hold 住免煩惱

專任輔導教師 林傳陽、謝佳恩

親愛的家長,終於開學了!

有將近三個半月的時間沒事幾乎待在家中,孩子面對開學要重新適應,而我們也需要適應一早把孩子叫起床出門,晚上提醒他趕快睡覺的生活。要習慣規律、緊湊的校園生活,對部分孩子而言是不容易的,但可以透過一些方式和孩子討論-如何順利步上軌道,以下分成 3 個方向與大家分享:

❷ 網路收心

暑假時間彈性,可以隨心所欲看影片、玩遊戲、社群軟體,開學後就需要學習安排時間,才能準時到校、專心學習,那就要重新思考如何使用手機、電腦了。



- 1. 一步一步來:循序漸進地減少使用時間,馬上禁止可能會有失敗的挫折感。
- 2. **盡量不看它**:在做事情時,可以調成「靜音」、「不跳出通知」的設定,或者, 將手機擺在離自己很遠的地方,避免分心。
- 3. **減少使用它**:選擇每天可以用的時段或時間長度。(例如:每天晚上九點到十點、每天 2 小時)。設鬧鐘、請家人提醒、與朋友一起嘗試都是不錯的方式!
- 4. **找到替代品**:利用多出來的時間,做重要的事,或是有益身心健康的興趣,例如:讀書、運動、與家人相處聚餐等等。

♀ 環境收心



1. 整理房間, 創造專屬的學習空間:

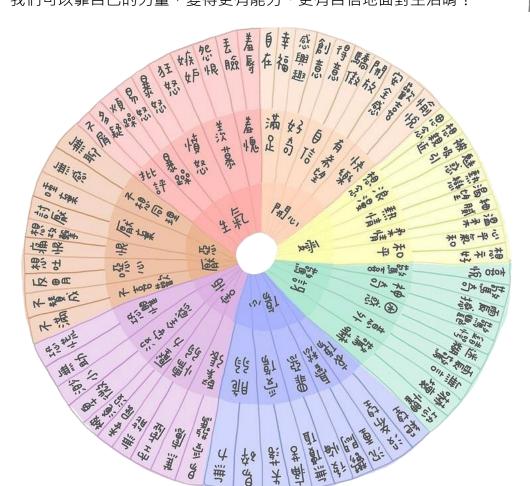
整理過程中回顧過去的種種往事,藉此「打包」過去、迎向未來,房間煥然一新,也象徵嶄新的開始!另外,分開「學習空間」(如:書桌)以及「休息空間」(如:床上),告訴自己「這張書桌以及椅子,就是我要唸書的地方。」幫助自己有個好的定位,能讓學習更有效果喔!

2. 調整作息,適應日常的學校時間:

「鬧鐘」 ② 是提醒時間的好幫手,再搭配自己願意的心,我相信一定能慢慢步入正軌。另外,告訴自己「我可以!」「我願意!」,這樣的相信能幫助自己更有動力達到目標喔!

♀ 自我對話

- 1. **找到心情**:上學後,我有哪些心情呢?例如:開心、害怕、緊張、興奮、討厭。請參考下面的情緒輪盤(emotion wheel),找到你的情緒!
- 2. **探索原因**:是什麼讓我有這種感覺?例如:我擔心上課聽不懂、跟不上;我不知道怎麼交新朋友,我不敢跟別人講話;老師好像很嚴格,讓我有點緊張。
- 3. **支取力量**:我可以做些什麼幫助自己?例如:我可以先預習,真的聽不懂,下課再問朋友或老師,我知道我可以找到能幫助我的人;我不敢跟別人講話,但是我知道我只是比較慢熟,過一段時間就會好多了,而且也有同學會來跟我說話;老師也沒有真的罵我們,通常他生氣的時候都是因為有人沒做事,所以我不用緊張。
- 4. 一步一步:我可以如何進步?例如:今天晚上提早十點半前睡覺,明天就比較 有精神;上課練習做筆記;找喜歡的同學聊天;下課問老師問題。
- 5. **鼓勵自己**:例如~加油,我可以的!相信自己,慢慢來沒關係的。 透過了解自己的心情、想法, 我們可以靠自己的力量,變得更有能力、更有自信地面對生活唷!



里去里去心里學 @bitsofPsychology.zh