



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：

✧ 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」🕒 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！

