

親子陪伴系列

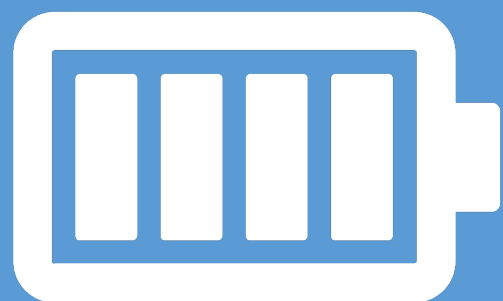
如何讓孩子放電



心不懶
Unlazy Mind

×

方將任
諮商心理師



孩子每天精力旺盛，讓你很困擾嗎？

心不懶
Unlazy Mind



方將任
諮商心理師



對正在**成長茁壯**的孩子而言，精力旺盛
其實是件好事！



對疲憊的大人而言，卻想趕快消耗掉孩子的體力，讓自己可以有多些**喘息機會**。

讓孩子適當放電，不只是為了消耗體力，
也包含刺激成長、抒發與宣洩情緒。

多數家長透過讓孩子**身體運動**，
消耗**卡路里**來達到『放電』的
效果。



心不懶 ×
Unlazy Mind

方 將 任
諮商心理師

你知道嗎？



大腦雖只佔身體比例大約2%，
成年人大腦熱量消耗佔總體20~25%
5~6歲兒童大腦熱量消耗居然可達總體60%

心不懶 ×
Unlazy Mind

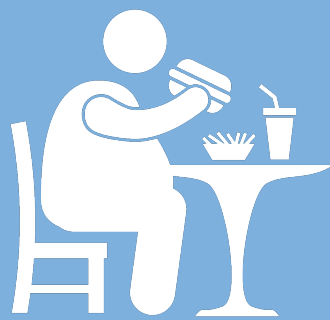
方 將 任
諮商心理師



試想許多人並沒有從事太多身體勞動，
為何工作下班之後會如此疲憊呢？



環境不通風
大腦缺氧



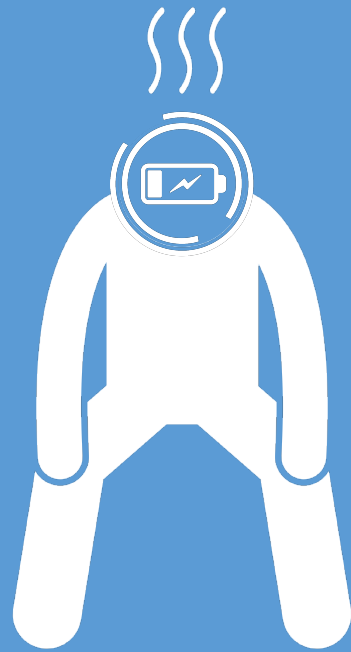
吃太飽導致
血糖變化



運動痠痛
身體發炎

心不懶
Unlazy Mind

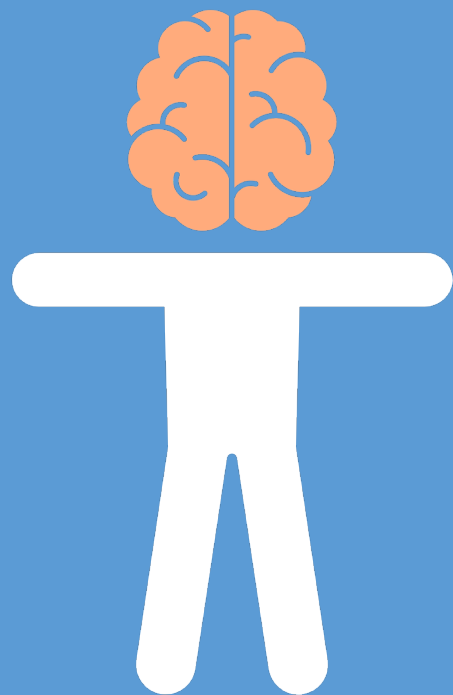
方將任
諮商心理師



上述狀況也都會產生疲累感，是因大腦
中樞神經受刺激後造成『**中樞疲勞**』感。

心不懈
Unlazy Mind

× 方 將 任
諮商心理師



可見放電的關鍵其實不在於身體，而是
『大腦』。

心不懶
Unlazy Mind

×

方 將 任
諮商心理師

與其只靠身體消耗卡路里放電，不如加上**刺激大腦活動**會更有效率呦！

心不懶
Unlazy Mind

×

方 將 任
諮商心理師

想了解如何讓孩子有效放電前，
首先讓我們來認識一下**大腦運**
作方式。



心不懶
Unlazy Mind

× 方將任
諮商心理師



- ① 頂腦：運動、感覺
- ② 顳腦：聽覺、語言
- ③ 枕腦：視覺處理
- ④ 額腦：專注與衝動
- ⑤ 小腦：平衡
- ⑥ 裂腦：雙側協調
- ⑦ 邊緣系統：情緒記憶



刺激活絡不同區塊大腦，有助於孩子**均衡發展**，同時也讓大腦產生中樞疲勞感，達到放電效果。

心不懶 ×
Unlazy Mind

方 將 任
諮商心理師

因此在為孩子安排放電活動時，
可參考以下**建議事項**：

早上多動腦、下午練身體、晚上通情緒



早上多從事需要專注、邏輯思考、或創意思考的動腦活動。

例如：圖書閱讀、繪畫創作、猜謎問答、視覺尋找、記憶練習、扮家家酒等。

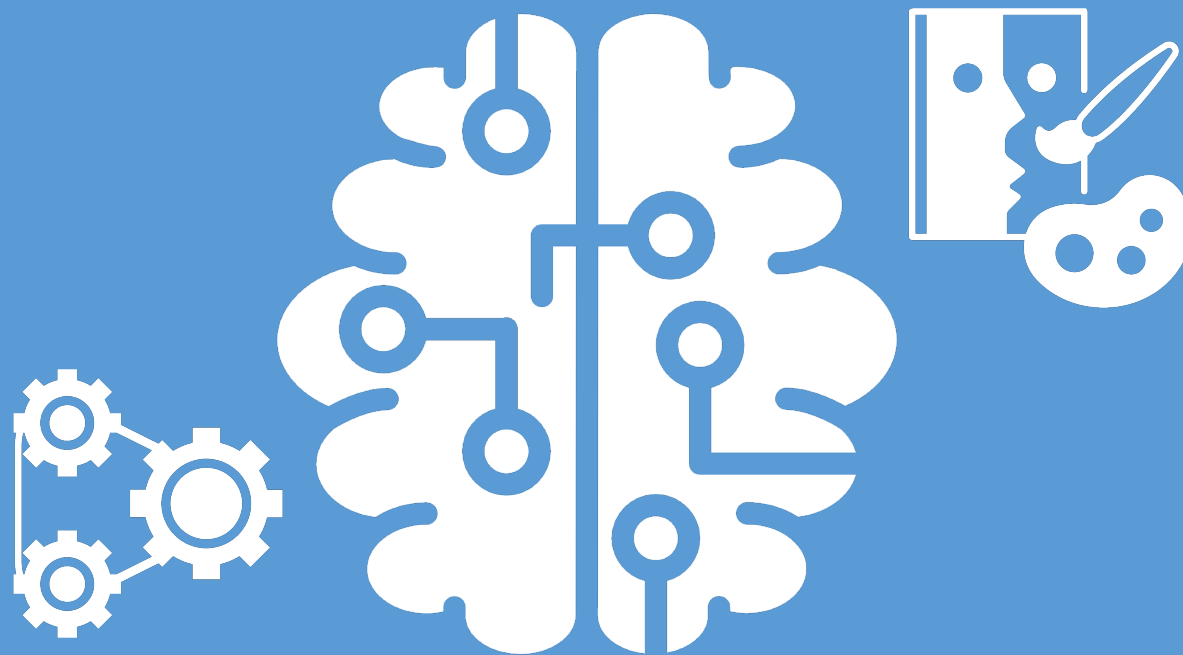
看電視雖專注，但大腦活動卻低下



心不懶
Unlazy Mind

× 方將任
諮商心理師

邏輯思考與創作想像一樣重要



心不懶
Unlazy Mind

× 方將任
諮商心理師

早上多動腦、下午練身體、晚上通情緒

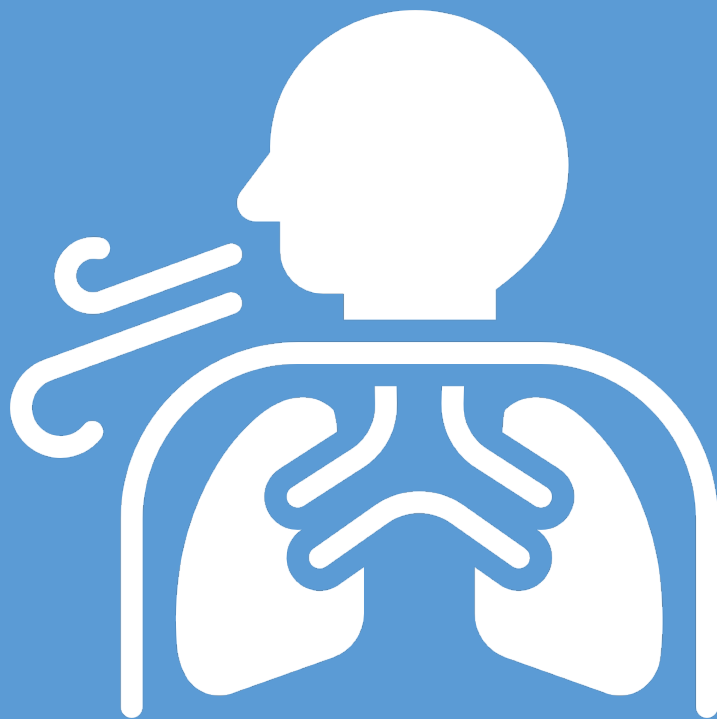


下午讓孩子活絡身體，促進新陳代謝，鍛鍊平衡感、身體協調，加強核心肌群。例如：跳舞、打球、游泳、溜冰、滑板車等活動。

五感要均衡，多做跨感官協調活動



運動完多做**深呼吸**調整自律神經



心不懶
Unlazy Mind

×

方將任
諮商心理師

補充足夠的**水分**（開水）幫助新陳代謝



心不懶
Unlazy Mind

×

方將任
諮商心理師

早上多動腦、下午練身體、晚上通情緒



晚間讓孩子從事有助於平靜、情緒抒發，以及促進親子關係的活動。

例如：親子繪本伴讀、聊天傾訴、睡前安撫（撫摸、擁抱）。

避免過多糖分攝取，遠離情緒亢躁不安



心不懶 ×
Unlazy Mind

方將任
諮商心理師

協助情緒表達與抒發，安定邊緣系統

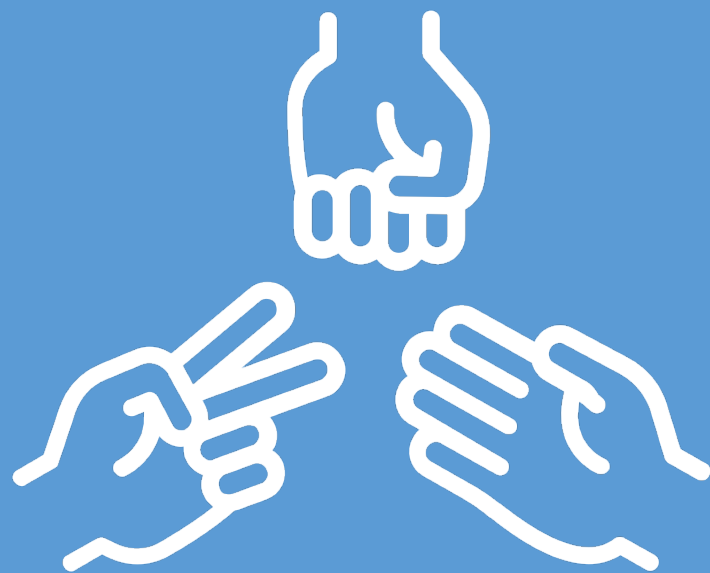


心不懶
Unlazy Mind



方將任
諮商心理師

鼓勵有實際人際互動的活動



心不懶
Unlazy Mind

× 方將任
諮商心理師

透過肢體接觸讓孩子感受關愛與接納



心不懶
Unlazy Mind

× 方將任
諮商心理師

在關照孩子同時，爸爸媽媽也別忘
自我照顧，紓緩自己每日的疲勞與
緊張，留些時間給自己與另一伴嘞！



心不懶
Unlazy Mind

×

方將任
諮商心理師

感謝您的閱讀



心不懶

Unlazy Mind

心不懶線上心理成長智庫 All Rights Reserved ©