



開學收心操 親子一起來

5招讓孩子開心上學去

心不懶
Unlazy Mind

×

許凱翔
諮商心理師



歡樂的時光總是過得特別快

許 凱 翔
諮商心理師



你和孩子準備好開學了嗎？

許 凱 翔
諮商心理師



開學5招，快樂上學去！

- 1.調整作息慢慢來
- 2.檢查作業一起來
- 3.開學用品準備好
- 4.別讓3C來搗亂
- 5.談談心安安心

調整作息小撇步



4-7天前開始



以半小時為
單位做調整



優先調整
就寢時間



三餐要正常
清淡飲食佳



全家一起來，效果up!up!↗

許 凱 翔
諮商心理師

作業檢查小撇步



問句要具體

避免只問「**全都**做好了嗎？」
對孩子來說範圍太大難抓重點。



使用清單

引導孩子利用**清單**來做檢查，通常聯絡簿上都會有作業清單哦！



這可讓孩子學習如何聚焦的技巧，
往後爸爸媽媽也會更省力！

許 凱 翔
諮商心理師

用品準備小撇步



營造氣氛

添購用品可營造成**家庭活動**，全家一起購物是一件有趣的事！



給予權力

給孩子**選擇權**，但別忘了設定**規則**，例如數量、價格、哪種用品。在規則下挑自己喜歡的，會有在**挑禮物的感覺**呢！

別忘了運用具體化和清單的技巧哦！



許 凱 翔
諮商心理師

用品準備小撇步



不批判

接納孩子的選擇，即使挑的樣式不符你的
審美觀，也接受那是孩子的選擇。

許 凱 翔
諮商心理師

3C調整小撇步



睡前不用

就寢前一小時停止使用(避免影響睡眠)，可提早和孩子約定好停止時間，也讓孩子練習時間分配。



漸進調整

漸進式，可以10-15分鐘為單位，慢慢減少使用時間，避免立即抽離。



.....

討論開學後3C使用時間：許多孩子會誤以為開學後就不能玩，所以會用盡各種方式來要求多玩。趁此機會約定開學後的使用時間，一方面讓孩子知道**不只有假期才能玩**，一方面一起**約定合理的使用時間**。約定時要避免**平日和假日落差太大**，導致一過假日就回不去了。

許 凱 翔
諮商心理師

安心小撇步



談心能安心

和孩子聊聊新學期的想法、期待、期許、擔心或害怕。即使不合理，也用**開放接納**的態度，**引導孩子多說或思考**。



增加連結

鼓勵孩子**聯絡同學**，找回友伴的感覺以及對團體生活的期待。

許 凱 翔
諮商心理師

安心小撇步



給安自己心

如果孩子表現不盡理想，別太過心急，多給一到兩週的時間，多聽孩子的困擾，相信不久就會漸入佳境。

許 凱 翔
諮商心理師



終於開學了！呀呼~
(家 長 內 心 的 吶 喊)

許 凱 翔
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 ©