



# 嘉新心泉

112年

發行人：張家銘 編輯：潘慧綺

9月



## 【開學收心操】孩子準備好開學了嗎？10大收心操陪伴孩子迎接新學期

假期即將結束，很快就要開學了。過完長假、班上的孩子們準備好面對開學了嗎？李慢慢老師整理開學十大收心操，提醒家長陪伴孩子緩解開學焦慮感，也讓孩子更順利地迎接新學期。

再過一個多星期就要開學了！不少爸媽早已經筋疲力盡，恨不得趕緊交棒給學校老師。然而，在傳接棒前，可以先陪伴孩子做個收心操，不僅能緩解孩子的開學焦慮感，也能為親情存摺多存一點資金，畢竟未來就是無限支出啊！

### 1. 調整日常作息

還在過著日夜顛倒的幸福生活嗎？趁著開學前一個星期，趕緊將生理時鐘調回到正軌，除了早睡早起，喚醒規律的習慣，3C 產品的使用頻率也要降低，並注意飲食的健康哦！

### 2. 檢查寒/暑假作業

寒假作業都一一完成了嗎？還是陷入地獄般的趕工生活呢？趕緊檢視自己還有哪一項任務沒有完成，全部達標者，請給自己一個好棒棒，還沒完成，除了繼續努力，也要反思是哪個環節出了問題，比如：時間的管理跟規劃，讓自己能從經驗中得到也學到。

### 3. 練習整理內務

許多孩子的個人座位時常會大爆炸，這都是個人習慣問題，不僅容易使人觀感不佳，也會讓自己陷入東西不見的無限輪迴，趁著開學前的時光，和孩子一起練習整理內務，從房間的書桌、抽屜開始練習，學習分類跟歸納，每一次的進步都值得肯定。

### 4. 多到戶外踏青

平時都得在教室按表操課，趁著較長的假期，多到戶外走走，比如：附近的小公園，或是來趟家庭露營，都可以，讓自己走出去，暫時遠離 3C，置身在大自然的懷抱中，讓芬多精給予滿滿的療癒。

### 5. 閱讀課外讀物

打電動之所以會讓人上癮，就是因為及時回饋機制，還有進入心流狀態，閱讀同樣也能做到！何不趁著假期，讓孩子循序漸進地培養閱讀習慣，最好是親子一起共讀，每天只要十分鐘，在固定地點、固定時間一起閱讀，並持之以恆，時間的複利會帶給你想像不到的驚喜哦！

### 6. 準備開學用品

透過跟孩子一同採買學用品的過程，建立「開學儀式感」，讓他開始有心理準備。如果發現孩子對開學有些抗拒，也能藉此詢問內心想法，並帶他到學校附近走走，熟悉環境，降低不安全感。

### 7. 設定學期目標

沒有目標是迷路，擁有目標是旅行。每學期的開始，都是一場嶄新的學習之旅，無論身心理，都會因為受到不同刺激，而有所啟發。嘗試陪伴孩子訂定學期新目標，注意要是具體可行的，並按時追蹤與記錄，讓他能從中學會訂定計畫，並具體實踐，成為自己的主人。

### 8. 每天規律運動

運動時，大腦會分泌多巴胺，那是帶給我們快樂感受的重要元素，只是我們常聚焦的是「運動很累」，一下就無法堅持下去。和孩子一起培養運動習慣吧！一開始會感覺身體疲憊，甚至想放棄，這都很正常，一旦進入心流，就會感到通體舒暢，不僅能享受運動的樂趣，還能維持良好的體態哦！

### 9. 回顧假期點滴

一同回味這次假期的點點滴滴，分享彼此的想法和感受，拉近親子關係，一旦建立互相分享的習慣，即使到了青春期，孩子一樣會向你主動分享，但前提都是要先有關心，才能建立關係啊。

### 10. 規劃新的假期

要離開舒適的假期生活，內心必定依依不捨，不妨給自己和孩子一些小期待，規劃新的假期計畫，抱著這樣的盼望，在生活中努力耕耘，也是一個好方法哦！

要開學了，好緊張，怎麼辦？快快服用開學的十大收心操，讓你收心也舒心！



本文轉載自李慢慢的玩轉\_故事課臉書