

【輔導心知·教養心知】

停課親職強心針

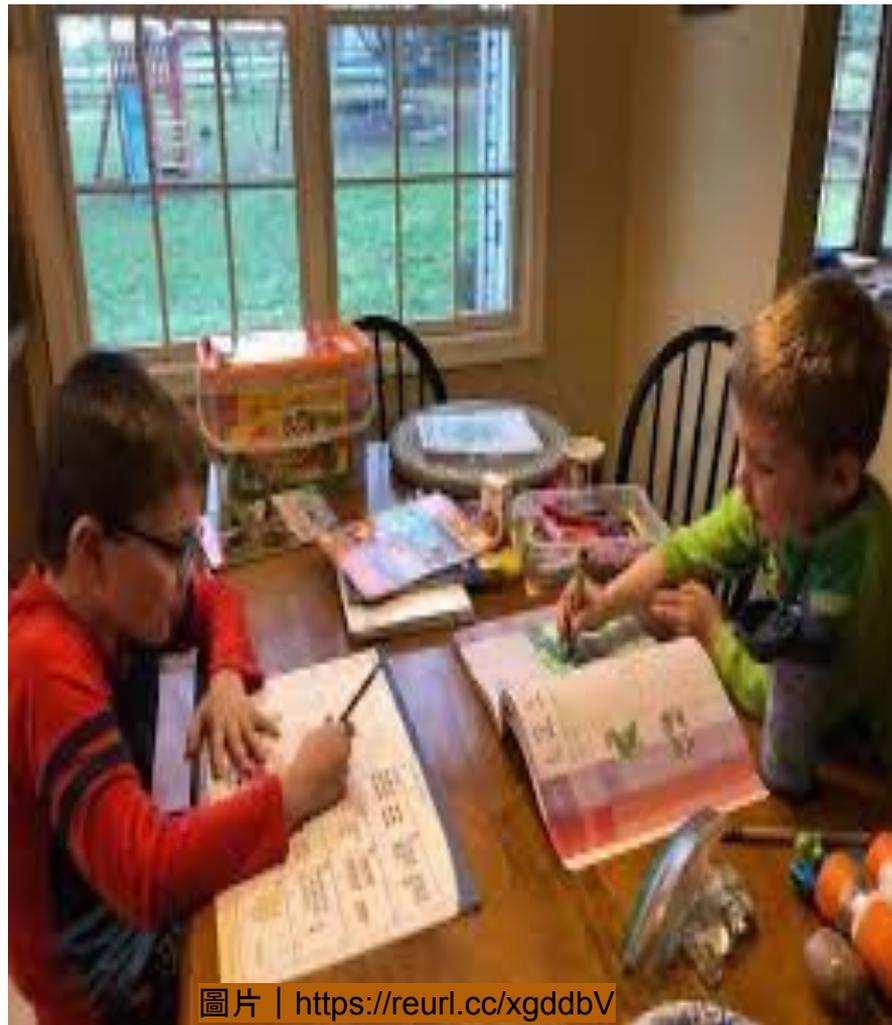
永平國小輔導團隊2021/5/19

停課第一天，
您是否已經體驗到
同時要在家上班，
又要分心照顧
自己小孩的瘋狂？

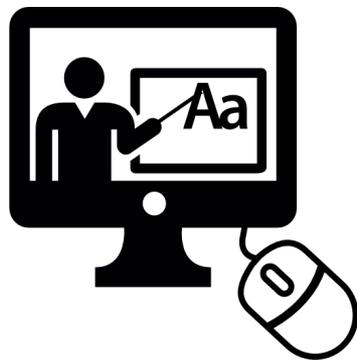


圖片 | <https://reurl.cc/pm77Va>

或是因業務性質
您必須出門工作，
同時又掛心
在家的小孩
是否按表操課學習？



因為疫情，孩子的學習習慣被迫改變。



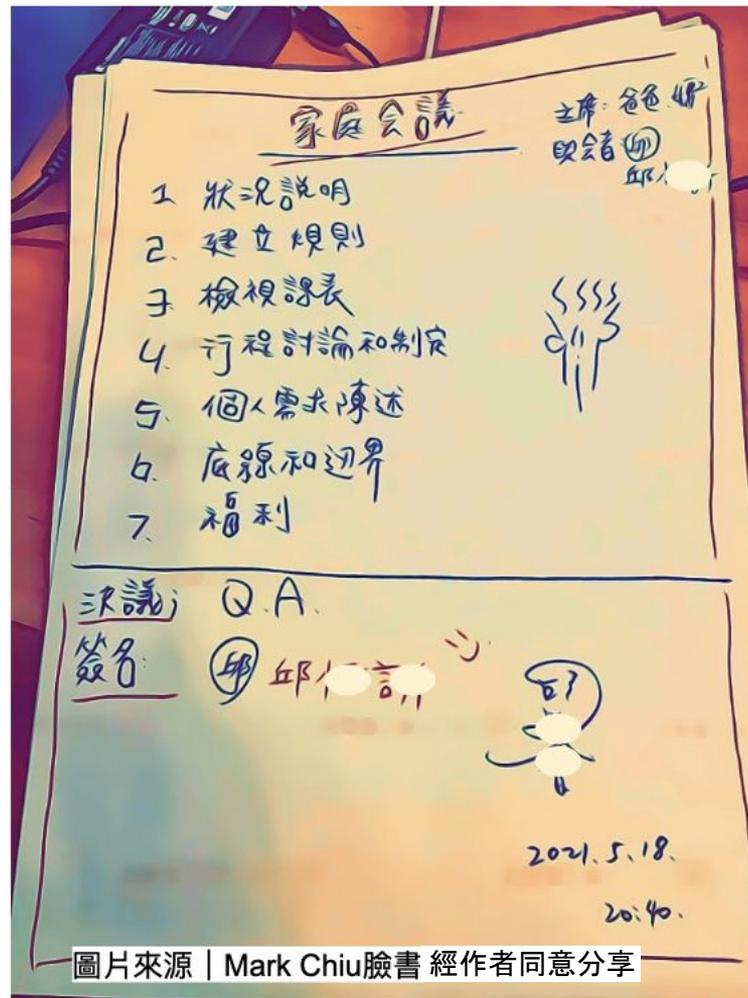
從以往的課堂參與，
轉變成在家線上學習。

其實，

小學階段的孩子，
自我控制力與自主學習力都需要成人的協助。

家長與孩子

可藉由**家庭會議**，
討論在家學習的
「**界線與底線**」。



家長與孩子

可配合學校線上學習規畫，

討論專屬孩子的

「在家學習課表」。

在家學習課表

時間	節次	一		二		三		四		五	
08:40 09:20	1	訴 國語	怡 數學	訴 本土	怡 國語	訴 國語	怡 數學	訴 體育	怡 自然	訴 國語	怡 音樂
09:20 09:30	下課休息										
09:30 10:10	2	訴 數學	怡 本土	訴 國語	怡 綜合	訴 音樂	怡 電腦	訴 國語	怡 自然	訴 國語	怡 數學
10:10 10:30	下課休息										
10:30 11:10	3	訴 閱讀	怡 國語	訴 英文	怡 彈性	訴 數學	怡 國語	訴 數學	怡 英文	訴 數學	怡 英文
11:10 11:20	下課休息										
11:20 12:00	4	訴 生活	怡 自然	訴 創意	怡 社會	訴 生活	怡 綜合	訴 生活	怡 國語	訴 健康	怡 國語
12:00 12:40	午餐時間										
12:40 14:00	午休時間										
14:10 14:50	5			訴 體育	怡 體育				怡 社會		怡 健康
14:50 14:55	下課休息										
14:55 15:35	6			訴 生活	怡 美勞				怡 社會		怡 體育
15:35 15:50	下課休息										
15:50 16:30	7			訴 生活	怡 美勞				怡 彈性		怡 綜合

圖片來源 | Mark Chiu臉書 經作者同意分享

透過「儀式感」的家庭會議，
能讓孩子更正式的看待與家長的約定，
建立孩子的自我控制力。



註：「儀式感」指的是將生活中的行為，給予重要的心理意義，強化孩子心理對行為的看重，讓孩子覺得自己行為有獨特性，增加孩子出現大人期待的正向行為。

因為疫情，親子的相處模式可能也有改變。

藉由這次停課，

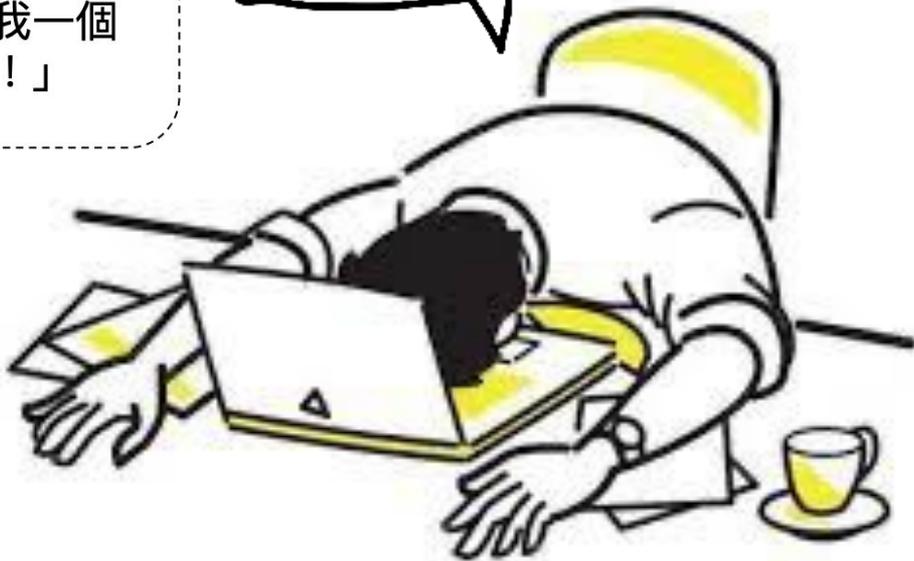
家長在家可與孩子培養

分享彼此「情緒感受」的相處方式。

內心OS：「老爸今天整天戴著口罩上班，同事輪流請假，只有我一個人輪值，好累喔！」

我生氣了!

夠了!



幹嘛一回來就生氣？今天學習吧上不去，超煩的ㄟ.....



VECTOR | EPS10

shutterstock.com · 631636892

人在煩躁的時候，很難說出好聽的話。

大腦也很難接收輸入的資訊

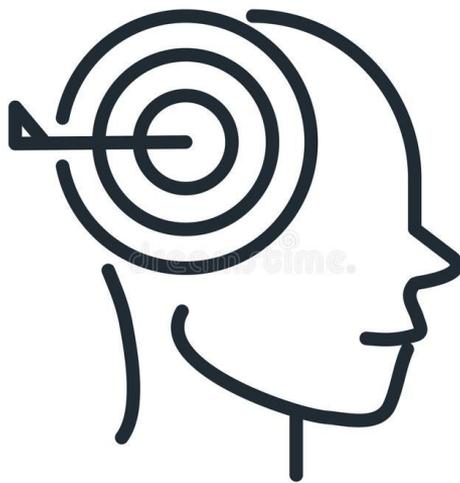
所以，孩子不如你意時，



先找方法安撫自己的「火」吧！

找方法安撫自己的感受，
當成人自身身心穩定一點，
孩子也會跟著比較穩定。

因為疫情，孩子的專注力可能也有改變。



線上注意力不斷轉換，
會對大腦造成持久性的負面影響。

幫孩子建立在家學習課表時，
與孩子一起規劃簡單的
在家體能活動，
動出孩子的專注力！



每天15分鐘，動出孩子的專注力



<https://reurl.cc/pmQn1d>

因為疫情，親子互動方式可能也有改變。

在這段親子長時間綁在一起的時光，
也可做些「拉近親子關係」的活動。

疫·情·期·間·親·子·同·樂·清·單·(1)

1. 打^開還^沒開^的節^日禮^物。
2. 看^繪本[。]
3. 安^排時^間表[。]
4. 讀^一本^好看^的書[。]
5. 靜^坐。
6. 研^究自^己的^祖譜[。]
7. 在^家裡^搭小^帳篷[。]
8. 種^植室^內植^物。
9. 在^家裡^玩尋^寶遊^戲。(藏^好餅^乾後[。]， 給^孩子^藏寶^圖去^找。)
10. 玩^黑白^專、^或嘸^咕帕[。]
11. 玩^填字^遊戲[。] (Mad Libs)
12. 在^家玩^跳河[。] (橫^放一^條繩^子在^地上[。]， 當^成河[。]， 讓^大家^跳過^去。)
13. 玩^溜溜^球。
14. 用^撲克^牌來^蓋房^子。
15. 了^解台^灣不^同城^市的^名產[。]
16. 做^點瑜^伽。
17. 線^上聽^別人^說故^事。
18. 把^氣球^當排^球玩[。]
19. 看^一些^舊照^片。
20. 手^寫信^並寄^給別^人。
21. 列^出要^感謝^的人^事物^清單[。]
22. 用^棉被^把自^己包^起來^當木^乃伊[。]
23. 玩^桌遊[。]
24. 練^習變^魔術[。]
25. 用^家裡^的瓶^子當^保齡^球瓶[。]， 來^玩保^齡球[。]
26. 用^傢俱^當障^礙物[。]， 在^家裡^走來^走去[。]
27. 練^習同^學常^說的^順口^溜。
28. 拇^指摔^角。
29. 計^劃未^來的^家族^旅行[。]
30. 了^解不^同交^通工^具的^零件[。]



有煩心找蔡心

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

疫·情·期·間·親·子·同·樂·清·單·(2)

31. 練^習打^扮得^帥帥^或美^美的[。]
32. 教^孩子^打撲^克牌[。]
33. 比^賽安^靜看^誰比^較久[。]
34. 拼^拼圖[。]
35. 舉^辦洋^娃娃^的婚^禮。
36. 組^超大^型的^樂高[。]
37. 喝^下午^茶。
38. 看^運動^比賽[。] (全^XX^X運^動會[?])
39. 玩^老師^說 (只^能做[「]老^師說[」]的^動作[。])
40. 用^怪聲^怪調^說話[。]
41. 在^家裡^做運^動。
42. 擦^拭媽^媽的^首飾^與珠^寶。
43. 用^注音^符號^當密^碼來^寫字^或自^己設^計密^碼。
44. 設^計自^己國^家的^名稱^與國^旗。
45. 記^住台^灣的^總統^與常^見的^政治^人物[。]
46. 把^襪子^捲成^球， 拿^起來^丟來^丟去[。]
47. 玩^賓果^遊戲[。]
48. 把^燈關^掉， 假^裝去^鬼屋^探險[。]
49. 練^習打^繩結[。]
50. 學^一個^新的^語言[。]
51. 玩^數獨[。]
52. 說^故事^給寵^物或^祖父^母親[。]
53. 玩^古代^的玩^具。(竹^槍或^橡皮^筋)
54. 學^習程^式設^計。
55. 把^鞋盒^當成^娃娃^屋來^玩。
56. 做^餅乾^或點^心。
57. 整^理房^子。
58. 玩^電動[。]
59. 追^劇。
60. 操^作蔡^心情^緒/人^際的^產品[。]



有煩心找蔡心

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

這樣規模的世界大流行，
對我們所有人來說都是第一次，
我們都是第一次在面對這件事情，
你當然不需要做得很好！

—美國明尼蘇達大學·安·馬斯頓教授
Ann Masten
2021.5.19

因為疫情，生活變得不一樣了！

有時覺得有精神，很有活力，
有時覺得焦慮擔心，很悲傷，
這些都很正常，我們並不孤單！

把專注力選擇放在
「可以控制」的事情上，
會比較容易沒有壓力。
-蔡百祥臨床心理師

這些是我無法控制的

(所以我可以讓它們過去，不用太在意)

別人有沒有
乖乖拉開社
交距離

超市裡剩
下的衛生
紙數量

這些是我 可以控制的

(所以我會專注在這些事情上面)

別人的
行為

保持正向
態度

關掉新聞

找些能在家
裡做的事情

疫情會
持續
多久

遵守指揮中
心的規定

不過度暴露
在社交媒體

預測疫情
的發展

注意自己的
社交距離

保有善良、
仁慈的心

別人對
疫情的
反應

別人的
行為動機

Clipart: Carrie Stephens Art
TheCounselingTeacher.com



有煩心找蔡心

一起把專注力放在可以控制的事情上

照顧好成人自己的身心狀態，是最重要的。

照顧好自己的身心，一起攜手走過疫情！

衛福部安心專線 1925(依舊愛我)，
持續陪伴，服務你和我。

