

精實文教通訊

115 年 9 月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

輔導室 布告欄

面對孩子的開學倦怠，

「開始行動 5 分鐘法則」有奇效！

放完暑假，不少孩子在此時產生開學倦怠感，最主要的症狀是沒有精神寫作業，總是一臉厭世坐在書桌前東摸摸、西摸摸，看得父母火氣都來了！其實不只是小孩，大人也會有倦怠感，一想到隔天要上班就渾身疲憊，因此，見到孩子行動消極，千萬不要以上對下的姿態去指責他，否則只會激化他的負面情緒，不如試著去同理他的感受。

大人不妨和孩子分享自己的倦怠感，讓他們了解，會出現倦怠感是人之常情，但要盡快渡過倦怠期，回歸正軌。

萬事起頭難，先動起來再說，5 分鐘就好！

大腦內有一個名為「伏隔核」的部位，會產生動力，促使大腦活絡起來。我們可以把伏隔核想像成一個開關，一旦按下開關，做事的專注力就來了。然而伏隔核不是說啟動就可以啟動，要經過約五分鐘的「熱機」才會開始運作。至於如何順利撐過這五分鐘？從簡單的事情開始做起，更容易進入狀況！

建議父母，在孩子開始寫作業前，先協助他按照難易度分類，越不用花腦袋的作業優先寫。然後，拿本書坐在孩子身邊，和他約定：「一起努力個五分鐘看看！」接著，你閱讀、他寫作業，建立用功的氛圍，孩子更容易撐過前五分鐘而逐漸進入專注狀態。

建立回饋機制，期待功課完成後的甜頭。

我們可以根據孩子的專注情形，設計二十到三十分鐘不等的工作時段，當他持續寫作業五分鐘後，大腦應當進入工作狀態，再堅持個二十多分鐘即可完成一個工作階段。這時間雖看似不長，但在這短短的三十分鐘內，卻可以發揮高度的專注力，提升效率。一個工作階段達成後，可以讓孩子放鬆五分鐘，喝個水、走動走動，讓他們得到正面的回饋，將會更有動力進行下個階段的工作。

正面回饋以每天或每週為單位來給予，也會收穫很好的效果。例如跟孩子約定，在時間內完成一天的功課，睡前可以有一些時間做自己喜歡做的事；每週的功課都有如期完成，可以安排一次家庭出遊或吃個大餐。如此一來，擺在孩子面前的是一個接一個的甜頭，自然有更高的意願做完所有該做的事。

無論是大人還是小孩，面對開學／上班倦怠時，旁人的逼迫、責罵只會讓當事者本來就惡劣的心情更加惡劣；相反的，只要運用有效率的方法，並且找到有吸引力的誘因，便能夠無痛克服倦怠。