

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下 / 鄧惠文、陳品皓 / 整理撰文 = 李佩芬》

用「想像」與「感謝」，安頓開學前的身心靈


再過兩週就是九月開學季，孩子即將陸續重返校園。從五月中開始，歷經長達三個多月的「無預警假期」與家人緊密共處，如今又要面臨另一波生活節奏的轉換。各位爸媽最近是否已開始被「開學準備」的資訊轟炸，產生另一種焦慮？

無論你是「提早收心派」的支持者，還是「靜觀其變派」的擁護者，陪伴與觀察孩子的狀態，都是為人父母難以迴避的重要功課。在開學的前兩週，「關係相談所」所長建議大家，不妨帶著孩子「想像」開學後的生活；回顧過去這段時間的相處，也讓我們也用言語表達對家人的「感謝」。

練習1：用討論開啟想像，為下一階段拉開序幕

過去幾個月，親子之間緊密相處，大大小小的衝突在所難免。但無論如何，過去所有發生的一切，終歸會回到一個核心：我們在乎彼此，而這也是家人相互凝聚的關鍵。

因此，讓我們抱持好奇的心情，找時間與孩子聊聊內心話。「對於新學期有什麼想法？」「這學期有什麼活動規劃？」在討論的過程中，孩子腦中自然會浮現對下一階段的校園生活想像，也讓心情慢慢貼近學校日常。。





練習2：回顧這段難得時光，對家人孩子表達感謝

疫情時間家人二十四小時共處，我們很可能一開始企圖滿滿，希望趁著暑假好好矯正孩子某項生活惡習，但到最後很可能依然無功而返，說到後來只是自己把標準降低而已。

但無論如何，這真的是很值得紀念回味的一段時期。不論這段時間我們對生活是否滿意，爸媽都可以為這段「一起做某些事」的難得時光，向孩子表達真心的感謝。比方說親子一起看了些書、一起耍廢，一起打掃家裡，即使曾經有過衝突，也可以謝謝孩子給我們機會，讓彼此有更多理解。

期待透過這兩個「家的心關係」小練習，一起揮別前一階段的不滿與失落，透過這些「儀式化」的討論與感謝，安頓彼此身心靈，迎接即將到來的新階段。