我的專注力控制台

這週，選一個引擎試試看。先從一個小動作開始。



① 找一找：哪個小動作適合現在的你？

環境	把現在用不到的東西，先放進暫放盒。
姿勢	調整椅子或桌面，找身體舒服、有支撐的姿勢。
飲食	看看自己是不是餓了、渴了，需要時和大人準備飲水或點心。
情緒	把心裡牽掛的事，說出來或畫下來。
習慣	開始前，把會用到的文具放在好拿的位置。
運動	伸伸手、起身動一動，再回來做一小段。
靜心	察覺一次自然呼吸，再把目光帶回眼前的事。

圈一個就好，也可以寫自己的方法。不需要七個都做。

② 寫一句：把想法變成做得到的調整

我做＿＿＿＿＿＿時，常被＿＿＿＿＿＿拉走注意力。

這週，我想先試：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

我希望大人幫忙：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

想不到怎麼寫？看這個例子：

「讀書時總想玩文具，我想試著把筆盒收起來，只留要用的筆。」

你的方法可以不一樣，重點是你願意試，而且做得到。

不帆心家庭教室製作

我的專注力控制台

這週試一試，再看看什麼方法適合你。



日期：____／____ 至 ____／____　這週的引擎：_____

我想用在：☐ 作業　☐ 閱讀　☐ 其他_____

① 約定一個小動作

我準備在_____時，先_____。

我想請大人幫忙_____。

② 記下幾次發現，不用每天填滿

哪一天	我試了什麼	有什麼不同／卡在哪裡

可以記一句話或畫圖。沒試成，也能記原因，再一起想辦法。

③ 週末，和大人聊一聊

哪一次比較容易開始？什麼地方還不太順？

_____

下週想：☐ 保留　☐ 微調　☐ 換方法

我想調整_____。

背面｜試一週・看變化

不帆心家庭教室製作