

暑假余额不足 这6件事一定要带着孩子提前做

不知不觉 暑期已接近尾声
开学前
如何帮孩子快速调整状态
这几件事家长一定要带着孩子做



1. 调整作息,规律饮食

假期余额不足,孩子们即将回归到学校的学习生活中,如果不及时调整作息,开学后孩子们上课容易犯困,无法集中注意力学习,影响学习状态。

现在开始,要帮助孩子有意识地对作息进行适当调整,不要急于求成,给孩子一个缓冲的时间,比如可以把早上起床的时间逐渐提

前,从提前15分钟慢慢过渡到25分钟,直到固定在上学时的起床时间,晚上睡觉也是如此。引导孩子按照平时上学的时间作息、学习和活动,让孩子慢慢适应开学的节奏。

除了调整生物钟,临近开学,也要注意规律饮食,避免大吃大喝,倡导清淡饮食,少吃油腻食物,多吃水果蔬菜,减轻肠胃负担。

2. 帮孩子收心,减少娱乐

临近开学,一些孩子对娱乐活动依旧意犹未尽,家长要督促孩子减少娱乐时间,比如缩减看电视、玩游戏的时间,帮助孩子从一种兴奋、浮躁的状态中平静下来。可以和孩子商量一个合理的娱乐时间表,劳逸结合,让孩子意识到暑假已经渐渐远离了。

逐渐增加每日学习的时间,可以适当地让孩子预习新课,养成坚持阅读的习惯,让孩子更早进入学习状态。同时,家长也要创设乐于学习的家庭氛围,让整个家的节奏缓下来、静下来,帮助孩子在心理上、环境上都感受到一种平稳过渡的惬意和舒适。

3. 理解情绪,积极暗示

临近开学,一些孩子容易患上“开学综合征”,情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑,甚至出现失眠、嗜睡等症状。家长要做孩子最坚强的后盾,要让孩子知道父母是会陪伴他们的。

家长要尝试去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析

原因,多鼓励,多沟通。最重要的,是给予孩子积极的心理暗示。比如可以引导孩子回忆校园发生的趣事,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,让孩子重新燃起对学校生活的憧憬,从心理上对新学期充满期待和信心。

4. 和孩子一起做假期复盘

可以利用晚上或者下午的时间,家长帮助孩子回顾假期种种经历,和孩子聊聊假期中的收获与遗憾,以日记的形式写下关于这个假期的思考和感悟。

可以总结一下这个暑假去了哪些地方,有哪些收获,读了几本书,从书中理解了哪

些人生道理……

也可以鼓励孩子联系同窗好友,一起看电影、看展览,或者邀请朋友来家里吃饭,分享假期趣事。

一个充满收心仪式感的总结,是孩子成长路上的精神财富,意味着假期的结束,象征着新学习的开端。

5. 和孩子一起制定新学期目标

有了目标,孩子就有了前进的方向和动力。

开学前,父母一定要跟孩子一起制定新学期的目标。

在这个过程中,父母记得

帮孩子考察一下,目标是否恰当、明确、具体。

同时,还可以跟孩子讨论如何将大的目标拆分为具体的执行步骤,以便更好地实现。

6. 陪孩子打扫房间、整理书包

开学前,不少孩子会觉得迷茫无措。

这时,家长不妨带孩子一起收拾房间,收拾完屋子后,还可以让孩子自己整理一下

书包,准备好新学期要用的书本和文具。

当房间一点点变得干净、整洁,孩子的情绪也会从躁动不安变得平和淡定。

家长们可以试试！
这三个「收心大法」

PART.01

模拟开学节奏：

模拟开学节奏,营造收心环境

按时准备一日三餐

早睡早起,调解生物钟

适应开学后的“时差”变化

PART.02

多聊学校话题：

跟孩子多谈谈上学期的学校生活

帮助他回忆开心的事情

鼓励孩子和附近的同学一起沟通交流

唤起孩子对校园生活和同学友情的向往

让孩子怀着迫切的愿望回到学校

PART.03

制定家庭计划：

一个详细的学习生活计划

让孩子有章可循

有追赶的目标

这样做既可以让其感到

奋斗有了目标和方向

又帮助其养成了按计划做事的习惯