

簡單五招，開學收心操！

作者：李佩芬 出處：親子天下

漫長暑假結束前，爸媽可以怎麼做，幫孩子收收心、做好開學準備？為避免孩子開學後出現「放假症候群」，家長不妨從現在開始，不著痕跡、輕巧的來個「開學收心操」，只要簡單五招，幫助孩子做好整裝待發的心理準備。

面對即將來臨的新學年，為避免孩子開學後出現「放假症候群」，家長不妨從現在開始，不著痕跡、輕巧的來個「開學收心操」，只要簡單五招，幫助孩子做好整裝待發的心理準備。

收心操第一招

請孩子拿出暑假作業，盤點應該完成的作業有沒有遺漏或需要補充的，尚未完成的部分，請孩子訂出完成時間。有些須利用假日參訪社教機構、旅遊景點的心得類作業，要提前規劃進行，千萬別開學前一週才「全家總動員」幫孩子寫暑假作業。

收心操第二招

至少開學前兩星期，就要悄悄釋放「快開學」的訊息，減少看電視、玩電腦遊戲的時間。若暑假經常晚睡晚起，現在開始，「爸媽牌鬧鐘」也要逐漸上緊發條。例如晚上提前半小時、清晨提早半小時播放床邊音樂；若中午有午睡習慣，也要漸次調整至午睡為三十到四十分鐘，讓孩子逐步接近上學後的規律作息。

收心操第三招

隨著起床時間調整，飲食方式也要改變。放假時可能因起床較晚而總是吃「早午餐」，開學前一週務必要調整到「早餐與午餐分開」，以免影響早上課程學習。暑假期間，孩子吃零嘴的機會增加，此時也應開始逐步遞減。維持三餐加一次點心時間，以免開學後孩子總是飢腸轆轆，上課注意力無法集中，影響學習效果。

收心操第四招

千萬別忽視「一朵小花」效應。找一天讓孩子自己動手，參與整理書房、書桌，添購文具用品、參考用工具書。或至少在開學前一天，準備開學所需的文具或書包，營造「新學期、新希望」的氣氛。

收心操第五招

新學期開始前，面臨新入學、轉換學校、重新編班的孩子，父母可以伺機提醒「交朋友」的小技巧，例如主動幫忙同學、保持微笑、讚美他人、對人有禮貌等。家長也別忘了預留時間，務必排除萬難，參加開學後的親師座談會或說明會，讓親師之間有良好的第一次接觸。