**開學收心操，親子一起來**

|  |
| --- |
| 資料來源:<http://parent.kimy.com.tw/new/article.aspx?id=854>       快樂的時光總是過得特別快，一轉眼暑假就接近尾聲了。儘管父母老早就開始嘮叨叮嚀：「趕快去寫作業，不然等著看老師怎麼處罰你！」許多孩子還是會拖到開學在即，才會意識到再不動手就來不及了。新學期往往就在一陣兵慌馬亂之中開始了。 　　開學的頭幾天，許多小朋友都會出現情緒低落、沒精神、注意力無法集中等狀況，甚至會出現頭痛、沒有食慾或頻尿等症狀，這些正是「假日症候群」的典型反應。雖然這些症狀在開學後一週內就會慢慢消失了，但若父母能事先幫孩子做好「開學收心操」，孩子必定能適應得更快，才不至於一開學就遭受挫折，甚至影響到課業學習。 **完成暑假作業** 　　其實所謂的收心操，並不是要爸爸媽媽板起臉來催促孩子做功課，而應該是循序漸進的，幫孩子在心理上及生活上做好重回學校的準備。孩子都不喜歡被人逼著做功課，父母若能想出一些有創意的方式，或許會比碎碎念更為有效。 　　例如，跟孩子約定好，開學前三天，作業一定要全部完成，讓孩子自己規畫進度。到時候如果真的還有沒做完的，至少還有一段時間可以完成，不過，這時就需要爸媽的協助了，幫孩子訂出時間表，要求孩子在規定的時限內完成各項作業。最重要的是開學的前一個晚上，陪著孩子一起整理書包，檢查各項作業、文具是否都帶齊了，讓新學期有個好的開始。 **調整生理時鐘** 　　由於在假日中，父母會讓孩子輕鬆一下，較放任孩子晚睡晚起的不規律生活，孩子的生理時鐘在假期中打亂了，到了開學往往無法一下子調整過來，賴床和遲到的問題便成了每日親子衝突的焦點，還可能因睡眠不足上課打瞌睡，導致學習效果大打折扣。 　　因此，自開學前一週起，父母可以根據學校的到校時間，慢慢調整子女就寢及起床時刻。一開始，可以要求孩子提早半小時就寢，第二天再提前半小時入睡，一直到最適當的就寢時間為止，並且需要儘量減少白天的睡眠時間，早晨早點起床，親子共享早餐的時光，幫助孩子慢慢適應學校的作息方式。 **注意飲食健康** 　　放假期間，孩子有較多的機會到速食店用餐或攝取高熱量食物，加上長時間待在家裡吹冷氣，身體活動減少，因此每放完假回到學校，都變胖了不少，體能狀況明顯變差，因此建議家長在開學前可以讓孩子吃得清淡些，例如多吃蔬菜、水果等高纖食品，鼓勵孩子多運動，並且盡量避免喝咖啡、茶、可樂等含糖及咖啡因的刺激性飲品。 **預防疾病傳染** 　　暑假結束，時序進入秋天，正是容易發生傳染病的時節，尤其是在學校這類人口密集的場所。因此，衛生署特別提醒小一新生的家長，請先準備好預防接種黃卡的影本，寫上孩子的姓名、生日及聯絡電話，提供入學時的檢查，並留意孩子是否已經完成各項疫苗接種，若有尚未完成的，請儘速至各地方衛生所或醫療院所完成補接種。孩子具有完備的抗病免疫力，才能快快樂樂的學習喔！**暑假收尾，開學暖身** 　　假期的收尾活動可以從開學前一週就開始，給孩子足夠的時間調適。這一段時間不適合再安排長途旅行、夏令營等活動，也不要安排過多的才藝課程。此時應為回歸學校生活預作暖身，例如帶孩子一起去挑選合用的文具用品，或鼓勵孩子與同學聯絡，找回對團體生活的期待與對友伴的需求感。 　　另外，孩子看漫畫、電視及打電動的時間也需要控制，除了督促暑假作業的完成，家長也可以開始幫孩子預習下學期課業，或排定親子共讀課外讀物的時間，讓孩子重新找回文字閱讀的習慣。　　最後提醒家長，剛開學時如果孩子的表現不盡理想，父母千萬不要太過心急，或責怪孩子，可能需要把適應不良的因素考慮進去，再給孩子一到兩週的適應時間，並多聽聽孩子心裡的困擾，協助孩子解決生活與學習上的困難，相信孩子不久便能步入學校生活的軌道了。 作者：奇蜜親子網專業編輯 |