

假期余额不足！孩子们该“收收心”啦

家长们的春节假期已经结束，孩子们的寒假也进入尾声。

过年期间，无论是大人还是孩子，都可能存在夜晚熬夜、白天睡到自然醒、长时间使用电子设备等现象，导致生活节奏紊乱、过分依赖电子产品等问题。

马上就要开学了，孩子们如果持续保持这样的状态，可能会难以适应新学期的挑战。

此时，家长们应提前切换到“战斗”模式，帮助孩子平稳过渡，做好开学准备。

孩子们， 假期余额已不足， 该收心啦！



图源：网络

六个妙招，帮助孩子“收心”



● **调整作息：**和孩子共同制订一个和学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动，逐步恢复规律的生活节奏。

● **保持沟通：**与孩子保持开放、诚实的对话，鼓励孩子大胆表达内心的感受和担忧，倾听并理解他们的情绪和想法，建立良好的亲子关系。

● **提供情感支持：**面临开学，孩子可能会感到“焦虑、恐惧”，家长可以通过拥抱、鼓励话语等表达爱的方式，让孩子感到安全和被重视。

● **合理安排活动：**利用开学前的空闲时间，还可以根据孩子的兴趣和状态，适当安排一些轻松的活动，如参观博物馆、逛书店等，避免过度压力。

● **鼓励社交互动：**通过小型聚会、视频通话等方式让孩子与其朋友进行社交，互相分享见闻和“新鲜事”，帮助孩子在开学前建立和巩固友谊，减轻他们对新学期的陌生感和紧张感。

● **创造积极的环境：**全体家庭成员共同努力，营造一个积极乐观的家庭环境，可以减少负面情绪对孩子的影响。