

第208期

博愛小學堂

發行人：孟繁明

出版日期：一一四年九月

編輯小組：教務處、學務處、總務處、輔導處、午餐中心

地址：新竹縣竹北市光明六路72號

本期主題

五招開學收心操 輕鬆幫孩子找回「學習模式」

過完了輕鬆悠閒的暑假，小朋友們做好上學的準備了嗎？隨著新學期的到來，一連串的挑战與考驗跟著展開，這對於老師、學生與家長而言，似乎是一場挑戰的開始。

開學收心操「五招式」 陪伴孩子一起迎接新學期

衛生福利部草屯療養院兒童精神科醫師表示，收假症候群雖然不是疾病，但家長及老師仍須注意，小朋友們長假期間生活作息多半比學校作息鬆散，甚至有些小朋友假期都結束了，才發現暑假作業未完成而形成壓力。面臨開學生活，需要一段調整及適應的時間，因此，以下提供「開學收心操」五撇步！

步驟一：營造開學的氣氛

家長可提醒小朋友新學期已經開始，並分享假期的快樂點滴，以及假期將結束的心情，並給予關心與重視。

步驟二：引導孩子檢視作業

檢視是否有遺漏的作業，家長可陪伴小朋友完成作業，增加親子互動。

步驟三：生活作息調整

將作息時間，如起床時間、就寢時間等調整成開學的生活作息，逐漸恢復規律的生活習慣。

步驟四：適當規範3C產品使用

提醒孩子正確使用3C產品，家長要以身作則與小朋友一同適當使用。

步驟五：心理準備

家長與小朋友一同為開學做好心理準備，家長的心情及時間也要一起調整！

家長以身作則 引導孩子了解假期和非假期的差異

家長們是孩子的學習榜樣，以上技巧需要家長們以身作則，引導孩子了解假期和非假期生活的差異，讓孩子去體驗放鬆和收心之間的行為界線。若孩子表現出不想上學的情緒，要多傾聽孩子心聲，讓孩子感受父母的關心，也可鼓勵孩子多與同儕聯絡，回想快樂時光，也會增加上學動力。

資料來源：<https://www.healthnews.com.tw/article/64321>

總機：03-5519830 / 03-5519831 / 03-5530065

傳真：03-5511523

警衛室133

諮詢電話

校長室100

教務處111

學務處121

總務處131

輔導處141

健康中心122

一教研210

二教研220

三教研230

四教研240

五教研250

六教研260