致家长：春季幼儿园开学收心秘籍

宝宝们终于要开学啦，但宝宝入园和成人一样，也会有“假期后综合症”，出现入园焦虑、故意发脾气、提不起精神、上课打瞌睡注意力不集中等现象。

快乐假期就要过去，相信还有很多宝宝，还是玩的乐不思蜀，吃饭、睡觉没有约束，自然更不愿意每天早起去幼儿园，备受“约束”。所以，避免开学落后，请家长一定要提前准备，以下7个“收心计划”！提前帮助宝宝收收心！

01调整好生物钟 做到家园同步

引导宝宝调整作息规律，尽可能按时起床、睡觉、用餐并配合一定的学习、运动

调整到与园所同步的作息时间，帮助宝宝顺利适应园所学习生活。

02减少娱乐活动 增加学习时间

在开学前几天减少，看电视、玩游戏等娱乐时间，避免疯玩，精神亢奋，陪宝宝静下心来

看看书、做做智力游戏，逐渐帮助宝宝找回学习的状态。

03准备学习用品 增加仪式感

带孩买新学期的学习用品，让宝宝学会自己准备小书包，增加仪式感，给宝宝期待感

让宝宝感受到上学的幸福感。

04回顾假期生活 谈谈收获和感受

和宝宝一起回忆假期，谈谈收获与不足，让宝宝说说新学期的学习目标，暗示宝宝假期快要结束了，要回归快乐的幼儿园。

05回忆园所美好时光 调动上学积极性

帮助宝宝回忆在幼儿园的趣事，鼓励宝宝提前和老师/同学视频交流，聊聊在幼儿园的快乐时光，唤起宝宝的园所美好回忆，表达想念和对开学的期待，相互约定新学期一起入园，激发起宝宝对园所的向往。

06读懂宝宝情绪 帮助平心静气

家长要注意观察宝宝，及时沟通并调整宝宝的心态，告诉宝宝，疫情过后爸爸妈妈也要去上班，宝宝也要去上幼儿园了，提前给宝宝一个心理准备。

07家长言传身教 以身作则

言传身教，首先家长要做的好，放下手机、陪宝宝一起收心，引导宝宝体验学习乐趣。感受规律作息的好处，避免给宝宝做反面教材

开学在即，让我们一起帮助宝宝收收心，调整好状态，迎接新学期！