# 4 TUYỆT CHIÊU GIÚP TRẺ HÀO HỨNG TRỞ LẠI TRƯỜNG SAU KÌ NGHỈ TẾT



Sau một kỳ nghỉ dài, để quay trở lại công việc và giờ giấc sinh hoạt thường ngày khiến ai cũng ngại và có phần uể oải, nhất là đối với các bạn nhỏ. Vậy làm thế nào để giúp các con vui vẻ quay trở lại trường học sau kỳ nghỉ lễ, chúng mình sẽ đưa ra một vài gợi ý dưới đây nhé.

**1. Thiết lập lại giờ giấc sinh hoạt**

Trong dịp nghỉ lễ, có lẽ không chỉ bố mẹ mà các bạn nhỏ bạn nhỏ cũng bị xáo trộn giờ giấc và thói quen sinh hoạt như: ngủ và thức dậy muộn hơn, giờ ăn và số lượng bữa ăn bị thay đổi… Vì vậy, việc giúp con dậy đúng giờ vào ngày đầu đi học sau kỳ nghỉ chắc chắn sẽ có nhiều khó khăn, con sẽ tỏ ra chống đối ăn vạ mè nheo và không chịu hợp tác. Chính vì thế trước ngày đi học 2 ngày, bố mẹ nên thiết lập lại đồng hồ sinh học ngày thường của con tức là cho con ngủ đúng giờ, dậy đúng giờ. Đặt đồng hồ báo thức để cả nhà cùng dậy sớm, cho con ăn đúng bữa và vừa đủ, tránh việc ăn quá nhiều dẫn đến đầy bụng và khó ngủ.

**2. Luôn chuẩn bị trước tâm lý với con**

Trước những thay đổi thói quen hay sinh hoạt, bố mẹ nên chuẩn bị tâm lý trước với con như việc trò chuyện với con trước ngày đi học, việc phải dậy sớm để đến trường, việc bố mẹ phải đi làm vào buổi sáng sẽ như thế nào… Hãy nhẹ nhàng nói chuyện, thủ thỉ với con việc kỳ nghỉ sắp hết, con phải quay trở lại trường học gặp lại thầy cô bạn bè.

Hãy kể cho bé nghe những câu chuyện vui vẻ ở trường, việc đi học vui vẻ và thú vị như thế nào và cùng bé thử đoán xem khi đi học bé sẽ được học những điều gì và bé sẽ kể gì với các bạn về kỳ nghỉ của mình. Hãy tạo cho bé niềm hứng thú và háo hức để quay trở lại trường học.

**3. Cùng con sửa soạn đồ dùng**

Hãy cùng bé sửa soạn đồ dùng, sách vở, hãy cùng bé lựa chọn quần áo đến trường (nếu con không phải mặc đồng phục). Bố mẹ hãy gợi mở những câu chuyện để con hào hứng hơn, chẳng hạn thay vì nói "Ngày mai con phải đi học rồi”, “Ngày mai con phải dậy sớm để đến trường học đó” … mà hãy dùng những câu cảm thán như “Ôi, ngày mai chúng mình được đến trường rồi”, “Không biết bạn Vy có nhớ con không nhỉ?”, “Ngày mai các bạn sẽ kể gì về kỳ nghỉ của mình nhỉ?” …

Hãy cho con đi ngủ sớm hơn thường ngày một chút, đọc sách hoặc hát ru bé ngủ để con dễ đi vào giấc ngủ hơn.

**4. Tạo không khí vui vẻ vào buổi sáng đầu tiên trở lại trường**

Hãy gọi bé dậy sớm hơn thường ngày, tạo cảm giác vui vẻ, tích cực tránh quát mắng hoặc giận giữ sẽ khiến mọi việc trở nên khó khăn hơn. Bố mẹ hãy cố gắng kiên nhẫn nếu như con có hơi khó chịu, mè nheo hay muốn ngủ thêm một chút nhé. Đừng quên dành tặng con những cái ôm ấm áp để bắt đầu một ngày mới nhiều năng lượng nha các bố mẹ.

Hy vọng những thông tin hữu ích trên đây sẽ giúp ba mẹ đồng hành cùng con tiếp tục hành trình học tập đầy hứng khởi.