

帮助孩子回校上课

对家长和照顾者的实用建议

每个家庭让孩子在家学习的情况都不相同。这里介绍了一些方法，让您帮助孩子回校上课，跟学校社区重新建立联系。

对回校上课持积极态度

- 您可以问问孩子觉得回校上课怎么样。孩子对回校上课可能会有各种情绪，您必须了解他们的顾虑，然后平静地作出回应，加以安慰、帮助。
- 问孩子喜欢学校哪些方面，回校后有什么期待，尽量用积极的态度进行对话。让孩子知道，学校的教职员正等着重新见到他们。孩子或许愿意把学校里让他们想念的东西列成清单或画出来。
- 如果孩子感到紧张或担心，帮助他们认识到这种反应是正常的，您和老师都会随时帮助他们。
- 如果孩子对COVID-19有疑问，请向他们提供符合事实、适合孩子年龄的信息，让他们知道学校里每个人都在千方百计保证大家的安全。
- 如果孩子正在观看的媒体内容使他们担忧或痛苦，请考虑限制这些内容。
- 请提醒孩子，学校里每个人都在千方百计保证大家的安全。任何人要是身体不适，就必须留在家里。

让您和孩子为变化和新的学校规定做好准备

- 浏览学校网站、Facebook页面和新闻简报，了解可能已经实行的新规定，例如家长进入校园、接送地点的变化，以及诸如戴口罩或卫生规则等新规则。
- 跟孩子讨论新规定，并共同计划如何适应这些变化。孩子越了解这些变化，就越可能感到自在。如果您有什么地方不能确定，请跟学校或老师联系。

重新制订作息时间表

- 作息时间表有助于提供确定性、增加安全感，因此重新制订作息时间表并为回校上课做好准备会有帮助。
- 在回校前的一周内，恢复平时起床、睡觉和吃早餐的作息时间表。留出时间寻找上课用品，检查校服和鞋子是否仍然合适，因为孩子可能已经长个子了。给自己留出足够的时间，以便在需要时安排替换用品或可替换的校服。
- 在回校的前一天，鼓励孩子在必要时查看学校的时间表，收拾好书包，准备好午餐盒、饮料瓶和校服。
- 在回校的第一天早上，留出比平时更多的时间来平静地做准备。如果送孩子上学有助于增加孩子的安全感，那就带孩子去吧。也可以鼓励孩子在上学前跟朋友见面，一起去上学。

让学校了解最近情况

- 让学校了解跟您的孩子有关、可能影响他们回校上课的任何问题。这样有助于学校跟您合作，计划并实行适当的支持策略。

在放学时

- 跟孩子谈谈当天的情况，了解他们希望明天会怎样。如果孩子愿意，让他们写下或画下他们的感受。
- 在一天结束时，让孩子有机会玩耍、放松。回校可能会让孩子在一天结束时觉得疲惫、产生情绪反应。
- 帮助重新安排好课后时间，复习一天的学习内容，完成家庭作业任务。
- 请考虑安排额外的时间让家人在一起，因为您的孩子可能已经错过了和您一起在家的时间。

帮助孩子

- 回校上课的生活习惯可能需要一些时间。让您的孩子放心，这是正常的。鼓励他们在需要时寻求帮助。
- 在帮助您的孩子回校上课的同时，也要照顾好您自己的健康。也许您有孩子回校上课，还有孩子继续在家学习。您可以向他们说明所有的孩子都会很快回校上课的，从而帮助孩子适应情况变化。
- 如果孩子觉得难以适应，可以提醒孩子回想一些往事，想想他们曾经怎样战胜困难、面对让他们紧张或害怕的情况。
- 如果您担心孩子，可以跟学校联系，获得学校帮助。

您可以怎样帮助学校社区

- 如果您去学校接孩子，请务必遵守学校的规定。
- 在接孩子的时候，请注意保持身体距离。

如果您需要帮助

- 如果您有关于回校上课的具体问题，可以跟学校联系。
- 教育部的网站介绍了帮助您自己以及帮助您为孩子提供帮助的更多主意：
[Mental health and wellbeing pages](#)

电话口译服务

如果您需要进一步的信息，请打电话给校长。如果您需要口译协助您查询，请打电话 131 450 给电话口译服务处，要求安排讲汉语的口译。这项服务不用向您收费。