

帮孩子以健康的心理状态重返校园

过去的一年很不寻常！我们知道，虽然许多学生和家长都渴望回到更正常的学校生活，但有些学生仍会担心返校，并且想知道这个新学年对他们来说会是什么样子。请记住，作为家长/照顾者，您是最了解孩子的人。

认识压力

过去的一年以独特和不同的方式影响着每个人。许多家庭经历了经济、就业、社会和健康各方面的挑战。有些家庭遭受了巨大的干扰和损失。在这段时间里，我们也都目睹了社会中的不平等现象、系统性偏见和种族主义带来的影响。即使社会恢复了更正常的社交来往，减少了限制，我们也意识到不同的孩子将带着各种不同的感受来迎接新学年。有些孩子也许很兴奋，有些很紧张，有些会担心和焦虑。所有这些感觉和情绪都是孩子对过去一年半经历的自然反应。

焦虑会以不同的方式表现出来。您的孩子可能感到恐惧或不知所措。或者您可能注意到诸如经常头痛、难以入睡、易怒或情绪失控等情况。您的孩子可能看起来很孤僻、过度疲劳或不安。留意焦虑的迹象可以帮助您在问题恶化之前及早提供帮助。

我们可以通过两种方式帮助有压力的儿童和青少年：

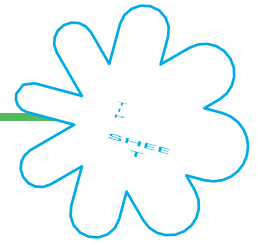
- 帮助他们找到应对焦虑感的方法
- 找到减少压力本身的方法

不是所有的压力都可避免，但有时我们可以减少它。准备好应对压力的手段和策略是很重要的，这样我们和孩子就可以少受其负面影响。

帮助孩子返校

照顾好自己，这样您就能以最好的状态来支持孩子

对每个人来说，这都是一个非常困难的时期。对于在过去几个月一直忙于处理许多事情的父母和家庭来说，尤其困难。这包括帮助孩子在家里学习，同时应付工作需求、完成家庭责任、照顾年长的亲属等等。



尝试每天花时间做一些能让您自己感觉良好和快乐的事情。您自己最清楚该做什么。在充满不确定和困难的时期，照顾自己的健康和幸福是支持您孩子的有力工具。

建议：

- 回归本源，例如选择能给您带来能量的食物，建立能让您感到精神充沛的睡眠习惯，享受新鲜空气和运动。
- 注意自己的压力水平，留意什么时候开始感到不堪重负，并将此作为应该休息的提示。在一天中进行短暂的休息，摆脱身心负担，或从事您喜欢的事情。
- 当您开始感到焦虑或不安时，做几次深而慢的呼吸。
- 试着倾听自己的想法，并练习关注它们而不去加以评判或一味否认。即使是5分钟的安静思考也能产生积极影响。
- 对自己要有同情心。让自己休息一下，您已经尽力了。

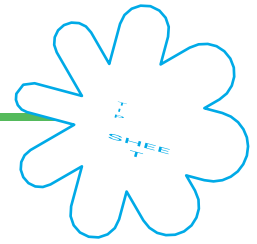
与孩子谈论返校

花点时间想一想，重返校园对孩子来说是什么样子的，并与孩子谈谈您的期望。孩子们可能会因为各种原因对返校感到紧张。但重要的是为他们提供空间，让他们表达担忧，同时帮助他们回忆校园里他们最喜欢和最期待的事物。

定期向您的孩子了解情况，因为他们的情绪和感受可能每天或每星期都会变化。您可以将任何恐惧视为对不确定性的反应，并加以安抚。即使面对的事情不同，他们也能处理好，而且会有成年人提供帮助。

提醒孩子回到学校的积极意义，例如能够再次见到朋友，这可能会有所帮助。也许可以一起列出让他们感到兴奋的事物。提醒孩子，开学后，他们会得到支持，感到安全，无论复课是完全、远程还是混合的。





留意特殊的转变

对于那些在新学年经历其他重大转变的人来说，返校具有特殊的意义和挑战。

例如，去年开始上幼儿园的小朋友今年将有不同的体验，因为他们将首次开始面对面学习。您可以与他们讨论会有哪些不同，例如有更多的机会与朋友玩耍，有不同的机会就学习提出问题。

同样，刚上高中或搬到新校舍的学生可能会比平时更不适应，因为他们没能提前参观和熟悉校园。利用教育局提供的任何机会进行网络或现场的开学参访。对于年龄较大的孩子，可以一起查看学校或教育局的网站或查阅信函，以了解更多信息。向您的孩子保证，学校里会有很多关心他们的成年人，帮助他们熟悉新学校。

最后，一些学生因为他们的12年级被疫情打断，将返回学校多读一年。如果您的孩子属于这个群体，您应该了解他们的损失和计划的突变。您的孩子可能需要额外的安抚和支持，因为他们很可能没有计划要回到学校，并且可能对这次意外的返校有复杂的感受。

逐步建立规律的日常生活

随着夏季结束，您可能希望逐渐回到更接近于在校时的作息安排。这可能意味着早点睡觉，早点起床或在更固定的时间吃饭。您可以像平时那样开始整理学习用品。

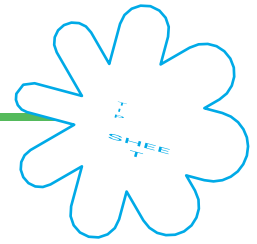
对于年幼的孩子来说，为上学进行演练可能会有帮助。例如，一起步行去学校，或安排与少数朋友一起去参观，以习惯与他人共处。

对于年长一点的孩子，您可以鼓励他们熟悉规律的生活作息是什么样的，并制定计划以恢复正常作息。

与孩子探讨返校

在与孩子讨论返校时，您可以考虑这些问题：

- 你期待在这个学年与谁来往？
- 你希望在本学年做的一件事是什么？
- 远程学习期间，哪些策略真正有效？是否有可借鉴的东西？
- 你对本学年感觉如何？
- 有什么让你感到兴奋？
- 有什么让你感到担心？
- 我怎样才能帮你对校园感到舒适？



获取更多信息

- 浏览教育局网站，了解有关开学的最新消息及任何临时变化/信息。
- 关注新闻以及公共卫生公告和指南。
- 自我看护建议：[Take Care of Yourself Tip Sheet](#)。
- 尝试 [everyday mental health activities](#)。

请浏览 [COVID-19 / Return to school section](#) 获取更多有关心理健康和COVID-19的信息。

更多信息请浏览：

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario