

幫孩童以健康的心理狀態重返校園

過去的一年很不尋常！我們知道，雖然許多學生和家長都渴望回到更正常的學校生活，但有些學生仍會擔心返校，並且想知道這個新學年對他們來說會是什麼樣子。請記住，作為家長/照顧者，您是最瞭解孩童的人。

認識壓力

過去的一年以獨特和不同的方式影響著每個人。許多家庭經歷了經濟、就業、社會和健康各方面的挑戰。有些家庭遭受了巨大的干擾和損失。在這段時間裡，我們也都目睹了社會中的不平等現象、系統性偏見和種族主義帶來的影響。即使社會恢復了更正常的社交來往，減少了限制，我們也意識到不同的孩童將帶著各種不同的感受來迎接新學年。有些孩童也許很興奮，有些很緊張，有些會擔心和焦慮。所有這些感覺和情緒都是孩童對過去一年半經歷的自然反應。

焦慮會以不同的方式表現出來。您的孩童可能感到恐懼或不知所措。或者您可能注意到諸如經常頭痛、難以入睡、易怒或情緒失控等情況。您的孩童可能看起來很孤僻、過度疲勞或不安。留意焦慮的跡象可以幫助您在問題惡化之前及早提供幫助。

我們可以透過兩種方式幫助有壓力的孩童和青少年：

- 幫助他們找到應對焦慮感的方法
- 找到減少壓力本身的方法

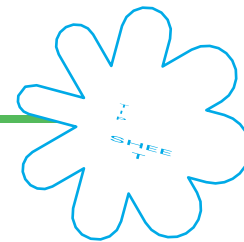
不是所有的壓力都可避免，但有時我們可以減少它。準備好應對壓力的手段和策略是很重要的，這樣我們和孩童就可以少受其負面影響。

幫助孩童返校

照顧好自己，這樣您就能以最好的狀態來支援孩童

對每個人來說，這都是一個非常困難的時期。對於在過去幾個月一直忙於處理許多事情的父母和家庭來說，尤其困難。這包括幫助孩童在家裡學習，同時應付工作需求、完成家庭責任、照顧年長的親屬等等。





嘗試每天花時間做一些能讓您自己感覺良好和快樂的事情。您自己最清楚該做什麼。在充滿不確定和困難的時期，照顧自己的健康和幸福是支援您孩童的有力工具。

建議：

- 回歸本源，例如選擇能給您帶來能量的食物，建立能讓您感到精神充沛的睡眠習慣，享受新鮮空氣和運動。
- 注意自己的壓力水準，留意什麼時候開始感到不堪重負，並將此作為應該休息的提示。在一天中進行短暫的休息，擺脫身心負擔，或從事您喜歡的事情。
- 當您開始感到焦慮或不安時，做幾次深而慢的呼吸。
- 試著傾聽自己的想法，並練習關注它們而不去加以評判或一味否認。即使是5分鐘的安靜思考也能產生積極影響。
- 對自己要有同情心。讓自己休息一下，您已經盡力了。

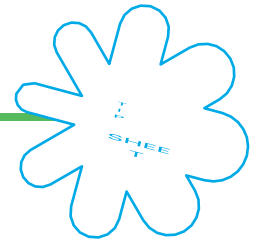
與孩童談論返校

花點時間想一想，重返校園對孩童來說是什麼樣子的，並與孩童談談您的期望。孩童們可能會因為各種原因對返校感到緊張。但重要的是為他們提供空間，讓他們表達擔憂，同時幫助他們回憶校園裡他們最喜歡和最期待的事物。

定期向您的孩童瞭解情況，因為他們的情緒和感受可能每天或每星期都會變化。您可以將任何恐懼視為對不確定性的反應，並加以安撫。即使面對的事情不同，他們也能處理好，而且會有成年人提供幫助。

提醒孩童回到學校的積極意義，例如能夠再次見到朋友，這可能會有所幫助。也許可以一起列出讓他們感到興奮的事物。提醒孩童，開學後，他們會得到支援，感到安全，無論復課是完全、遙距還是混合的。





留意特殊的轉變

對於那些在新學年經歷其他重大轉變的人來說，返校具有特殊的意義和挑戰。

例如，去年開始上幼稚園的小朋友今年將有不同的體驗，因為他們將首次開始面對面學習。您可以與他們討論會有哪些不同，例如有更多的機會與朋友玩耍，有不同的機會就學習提出問題。

同樣，剛上高中或搬到新學舍的學生可能會比平時更不適應，因為他們沒能提前參觀和熟悉校園。利用教育局提供的任何機會進行網路或現場的開學參訪。對於年齡較大的孩童，可以一起查看學校或教育局的網站或查閱信函，以瞭解更多資訊。向您的孩童保證，學校裡會有很多關心他們的成年人，幫助他們熟悉新學校。

最後，一些學生因為他們的12年級被疫情打斷，將返回學校多讀一年。如果您的孩童屬於這個群體，您應該瞭解他們的損失和計劃的突變。您的孩童可能需要額外的安撫和支援，因為他們很可能沒有計劃要回到學校，並且可能對這次意外的返校有複雜的感受。

逐步建立規律的日常生活

隨著夏季結束，您可能希望逐漸回到更接近于在校時的作息安排。這可能意味著早點睡覺，早點起床或在更固定的時間吃飯。您可以像平時那樣開始整理學習用品。

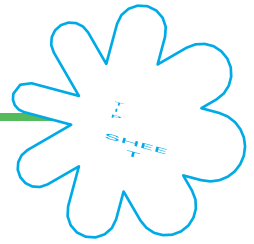
對於年幼的孩童來說，為上學進行演練可能會有幫助。例如，一起步行去學校，或安排與少數朋友一起去參觀，以習慣與他人共處。

對於年長一點的孩童，您可以鼓勵他們熟悉規律的生活作息是什麼樣的，並制定計劃以恢復正常作息。

與孩童探討返校

在與孩童討論返校時，您可以考慮這些問題：

- 你期待在這個學年與誰來往？
- 你希望在本學年做的一件事是什麼？
- 遙距學習期間，哪些策略真正有效？是否有可借鑒的東西？
- 你對本學年感覺如何？
- 有什麼讓你感到興奮？
- 有什麼讓你感到擔心？
- 我怎樣才能幫你對校園感到舒適？



獲取更多資訊

- 瀏覽教育局網站，瞭解有關開學的最新消息及任何臨時變化/資訊。
- 關注新聞以及公共衛生公告和指南。
- 自我看護建議：[Take Care of Yourself Tip Sheet](#)。
- 嘗試 [everyday mental health activities](#)。

請瀏覽 [COVID-19 / Return to school section](#) 獲取更多有關心理健康和COVID-19的資訊。

更多資訊請瀏覽：

[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](#)

