



如何帮助孩子以心理健康的状态返校

当学生准备返校或就读新学校时，他们可能会经历各种各样的情绪。在这个过渡期，学生及其家长和照顾者感到既兴奋又紧张也属正常。

本资源旨在帮助家长/照顾者在孩子返校时提供指引和支持。返校通常发生在每年秋季，但对于一些学生来说，返校可能是长时间缺席后重返校园或者开始就读新的学校。

请注意：虽然我们在全文中使用“孩子”一词，但我们意识到您所照顾的可能是青少年或年轻的成人。

帮助孩子返校的方法

谨记保持自身健康的重要性

返校对于家长和照顾者来说往往也是一个充满压力的时期。虽然上学时期的规律性和一致性值得欢迎，但这也让遵守作息的压力变得更大，让全家放松的时间变得减少。许多家长和照顾者还担心孩子在学校的表现，尤其是当他们过去在学校的经历并不愉快时。在过渡开始前的几周内，请务必每天花一些时间为自己做点事情。照顾好自己心理健康和福祉也是帮助孩子的重要手段。

以下是来自安大略省家长/照顾者的一些有用建议：

- 试着腾出时间关注基本需求——找到一种有利于您休息的睡眠模式，尽量去户外锻炼身体。
- 当您开始感到焦虑或有压力时，尝试缓慢深呼吸。
- 试着倾听自己的想法，练习不去评判或试图摆脱这些想法，而是注意到它们。这样的安静反思即使只有五分钟，也能带来正面的影响。
- 联系能让你感受到支持的朋友、家人或社区成员。

与孩子谈论返校

花些时间思考返校对孩子来说意味着什么，并与他们讨论可以期待的事情。重要的是为他们提供分享担忧的空间，承认他们的担忧，并帮助他们记住学校中自己喜欢或期待的部分。

对于一些学生来说，通过游戏和故事可能有助于他们作好准备。通过角色扮演一起练习上学、阅读有关学校的书籍可以帮助他们了解可以期待的事情。

对于一些学生来说，谈论学校会有所帮助。以下是一些有助于开启对话的问题：

- 你想在学校学到什么？
- 在这一学年，你想要做一件什么事？
- 你对这一学年有什么感受？
- 让你感到兴奋的是什么？



- 有什么让你感到担心的吗？
- 我该如何帮助你对返校感到安心？

开始引入熟悉的作息

当你们在为返校作准备时，可以逐渐开始恢复接近学校作息的时间表（例如早睡早起、按时用餐）。通过一起制定时间表和设置闹钟及提醒，帮助孩子遵守这个作息。

对于一些孩子，练习或许有所帮助（例如，一起步行去学校，计划在开学前与其他同学见面，访问在线账户和信息）。

对于青少年来说，您可以鼓励他们确定自己的日常安排，并制定回归常规作息的计划。询问他们您可以做些什么来帮助他们实现计划。

如果孩子独自上学，您可以帮助他们找到一条安全的上学路线和/或公交路线和站点，以便他们在开学后能够心中有数。

注意并应对有关返校的压力

虽然有些学生会渴望返校，但也有许多学生对返校感到紧张。一些年轻人可能会非常担心返校以及新学年的情况。压力和担忧可能以不同的方式表现出来。孩子可能会告诉您他们感到害怕或不知所措。您可能会注意到诸如频繁头痛、难以入睡、易怒等问题。孩子可能看起来沉默寡言，或者显得过度疲惫或不安。

如果孩子正在经历压力或担忧，您有很多方法可以帮助他们：

- 帮助孩子找到应对担忧的方法（例如，询问他们过去行之有效的方法，尝试一些稳定情绪或呼吸技巧）。
- 帮助孩子找到减轻压力的方法（例如，如果他们担心在新学校找不到教室，可以安排一次探访，熟悉学校布局）。

并非所有的压力都可以避免，但有时可以减轻。重要的是要准备好应对压力的工具和策略，这样孩子就可以享受学校中那些让他们感到快乐、产生联结和向往学习的部分。

如果您有任何问题或担忧，请考虑联系学校。如果孩子将就读新的学校，请致电学校联系适当的教职员工。

访问这些网站以获取更多有用的信息：

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

