



如何協助孩子重返校園時保持精神健康

每當學生在準備回校開學或者到新學校上課的時候，都會感受到一種複雜的情緒。對於學生、家長及照顧者來說，在這段過渡期間感到興奮又緊張是正常的。

編撰這資源的目的是協助家長或照顧者在孩子開學時引導和支持他們。通常「開學」泛指每年秋季，不過對某些學生來說，這可能指在長期缺席後或在新學校開學。

注意：儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子可能是青少年或年青人。

在開學期間支援孩子的方式

謹記自己身心健康的重要性

家長及照顧者通常表示開學是令人有壓力的時期。儘管學年期間的規律和不變令人放心，然而要跟著時間表起居壓力更大，也少了一家人放鬆的時間。很多家長及照顧者也會為孩子在校的情況感到擔憂，尤其當家長或孩子過往曾在校內有不愉快的經歷。在過渡前的幾週內，每天花一些時間為自己做點事情十分重要。先照顧好自己的精神健康及福祉，才能支援孩子的精神健康。

這裡有一些由安省家長或照顧者分享的有用提示：

- 嘗試由基本做起——尋找讓您感到休息充足的睡眠規律，儘量外出走走並運動身體。
- 如果您開始感覺到憂心忡忡或緊張，深呼吸數下會有幫助。
- 嘗試只聆聽自己的想法，練習注意這些想法，但同時別批判或企圖忘記它們。就算短至五分鐘的靜思也會有幫助。
- 向朋友、家人或社區的人傾訴，有助您感到受支援。

與孩子傾談開學事宜

抽空細想孩子在開學時會面對甚麼事情，並與他們談及所要預期的事物。給予他們空間去表達自己的擔憂，瞭解他們的憂慮，並幫助他們記起學校生活給其樂趣或期待的部份。

對某些學生來說，以遊戲及故事方式替他們準備開學可以有幫助。以遊戲方式準備開學並一起閱讀有關學校的書籍，有助他們作好心理準備。

對某些學生來說，談及學校的話題很有用。以下是一些用來開展話題的方式：

- 你喜歡在學校學習甚麼？
- 你希望在本學年做到哪一件事？
- 你對於本學年有甚麼感想？
- 哪一件是你感到興奮的事情？
- 你有沒有任何感到憂慮的事？
- 我可以怎樣幫你在學校過得舒服？



開始引入熟悉的規律

正當您準備孩子開學時，您或希望開始逐漸回復到接近您在學年期間的作息規律（例如較早上床、較早起床，更規律的用餐時間）。讓孩子一起參與制定時間表，並設定鬧鐘及提醒以協助他們跟著時間表作息。

對某些孩子來說，練習會有幫助（例如一起走路上學、在學期開始前計劃與其他同學聚會、上網查看帳戶及資訊）。

對於青少年，您可鼓勵他們找出其規律該是怎樣，然後制定計劃去回復到常規作息。詢問他們您有哪些方面可以支援他們按照計劃作息。

如果您的孩子獨自上學，您可以協助他們找到安全的上學路線和／或找到巴士路線和站點，好讓他們在開學後充滿信心。

注意並解決有關開學的壓力

一些學生急不及待想要回校開學，亦有很多學生會感到緊張。一些年青人或感到非常憂慮，不知道開學後的這一年會怎麼過。壓力和憂慮會以不同形式顯示。您的孩子可能會告訴您他們感到害怕或不知所措。您可能會留意到他們有頻繁的頭痛、難以入睡或煩躁易怒等情況。孩子可能顯得抽離、過於疲倦或過動。

如您的孩子出現壓力或擔憂，有很多方式能協助他們：

- 協助孩子找尋克服憂慮感受的方式（例如詢問他們從前有甚麼有效的方法，嘗試[接地或呼吸技巧](#)）。
- 協助孩子找尋解壓的方式（例如若是害怕在新校找不到教室，預約時間到學校走一趟瞭解其佈局）。

不是所有壓力都能避免，但有時是可以舒緩的。最重要的是，準備好工具和策略，隨時協助孩子應對壓力，好讓他們享受學校讓他們愉快、建立聯繫及學習的部份。

如果您有任何問題或擔憂，考慮與學校接觸。如果孩子到新學校開展新學年，致電學校與合適的教職員聯絡。

瀏覽這些網站取得更多有用資訊：

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

