

# 每月一篇

## 為開學做好準備

每年的9月1日，是莘莘學子的開學日。今年在疫情的影響下，孩子的開學日要改為網上視像形式進行。欣喜教育局宣布，高班、低班及幼兒班的孩子分別於9月23日及9月29日可以正式回校上課了！經過一段長時間留在家中學習後，孩子難免會對於上學感到陌生，甚至害怕。家長可以如何協助孩子重新上學做好準備？以下有些小法寶幫幫你。

### 提高孩子個人衛生的意識

由於上學後家長未能貼身照顧孩子，難免會擔憂他們的個人衛生情況。所以正式上課前可多加提高孩子的衛生意識，不但孩子上學開心，家長亦可以放心！家長可預先在家中教導孩子在學校接觸過物件或玩完玩具後，要清潔雙手，這樣才不會生病。重覆的清潔程序，孩子或會感到不耐煩，家長需明白及體諒孩子的感受，適時給予讚賞及肯定。謹記跟孩子解釋注意衛生的原因及重要性，讓他們理解和接受。

### 陪伴孩子為上學作好心理準備

孩子已有一段長時間沒有回學校，或是第一次上學，對於不熟悉的環境及未知的情況，他們可能出現不同的情緒，如不捨、不愉快及抗拒等。家長可以正面的態度，先認同孩子的感受，表示明白和接納，及後對孩子表示父母會陪伴和支持他，為他們建立安全感。家長可預先在家中向孩子展示學校的網站，讓他們對將要上學的地方建立一個初步的概念，並引導他們想像在學校內與同學一起學習和遊戲的情境。若孩子對上學依然抗拒，要求父母陪他一起上學，家長可先接納他的情緒，繼而表示父母可以陪伴他一起到學校門口，放學亦會到學校接他回家。慢慢循序漸進地讓孩子明白，學校是自己第二個家、是一個去遊戲的開心樂園，老師喜歡與他們一起遊戲。放學時家長也一定會接他們回家，孩子才能擁有足夠的安全感，也會對學校和老師建立更大的信任。

### 預習上學的日常情況

家長可在家與孩子進行角色扮演，模擬上學的日常情境，讓孩子更具體了解和感受上學的情況。家長可扮演老師，與孩子一起經歷上學的場景，如排隊量度體溫、使用酒精搓手液清潔雙手、練習除下和佩戴口罩、自行在書包拿出茶點享用、收拾用具或書包等等。另外，家長亦可先行在家示範正確的社交禮儀，教導孩子在學校應與同學保持適當的距離，並引導孩子進行練習。

家長們可在家中與孩子好好善用這三個小法寶，一起做好回校上課的準備，迎接新的校園生活！期盼在校園再與孩子們見面！如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與本人或黃姑娘聯絡。

祝身體健康！

駐幼稚園社工 王嘉琪姑娘  
2020年9月