

每月一篇

重新返回校園



恢復面授課堂日期在即，孩子又要再重新適應校園生活，家長你們是如何與孩子一起準備開學呢？相信有些孩子會表現興奮，有些則會感到焦慮緊張、不知如何是好。為了讓孩子慢慢適應校園生活，家長可以參考以下的方法與孩子預先在家練習。

調整孩子作息時間

距離回校上課還有一段時間，家長可替孩子調節作息，不要到中午才起床，盡量參考學校上下課時間，就算沒安排學習計畫，也可安排一些自由玩樂時間。家長安排孩子早些起床，晚上孩子就較易有睡意，早起就能早睡了！

練習校園生活

家長可以陪著幼兒先在家練習「學校防疫日常」，重新學習疫情下的校園生活，包括：使用搓手液、更換口罩步驟、洗手、飲水或茶點時間會有安全隔板、除下口罩後不能說話等，讓孩子對防疫日常有心理準備，返校後就能夠適應校園生活。

心理準備

家長可以多預告孩子將會返回校園這件事。如果他們出現負面情緒，家長可先認同孩子的情緒，並對孩子的情緒表示明白和接納，及後表示父母會陪伴和支持他，為他們建立安全感。家長亦可展示學校的網站有關校園的不同設施，如：空中花園、操場、合一橋等，又可以展示老師和同學的照片，一同識別老師與同學的名字，增加孩子對學校的熟悉感。

校服準備

開學前建議家長與孩子一起收拾書包、取出校服及檢查功課。經過多月停課，家長亦需留意孩子的校服、鞋襪是否仍然合適，趁上課前做好準備購買合適的上學用品吧。

希望大家一起做好準備，期待在校園相遇！如有查詢，歡迎於辦公時間致電

2700 1700 與我聯絡。祝願 身心健康！

