



为您的孩子重返学校做好准备 一些有用的提示

为您的孩子做好准备

准备是在开学前进行对话。在第一天前大约 2 周，留出不受干扰的时间与您的孩子交谈（有些孩子在开车或散步等其他活动时最好敞开心扉。）使用开放式问题（*回学校去感觉如何？你最期待什么？你最担心什么？告诉我你对回学校去的想法。*）避免回答“是”或“否”的问题，例如“你是否担心回去？”开放式问题会有更丰富的对话。

在你提出问题后，一定要等你的孩子形成他们的想法。要有耐心并积极倾听。积极倾听涉及真正专注于对方所说的话，并能够了解他们的经历。您可以通过将其反馈给孩子来帮助您的孩子知道您真的听到了他们要说的话。为此，您可以简要总结您所听到的内容，然后说“我说得对吗？”或者，“这就是你的意思吗？”这种对话或其中的某些方面可以重复。您的孩子可能在第一周做得很好，但第二周就很挣扎。继续留意他们。对他们和你自己要温柔。

如果您的孩子表达了严重的担忧，请询问他们是否需要您的帮助。有些孩子需要具体的帮助，有些孩子只是想要一个安全的空间来表达他们的想法和感受，还没有准备好采取行动。如果他们还没有准备好采取积极的措施，请提醒他们，如果他们在那里或当他们在那里时，您会在那里。

如果他们确实需要您的帮助，请向他们保证*您会帮助他们制定计划*。与您的孩子沟通，你们可以共同制定这个计划，因为当孩子被包括在内时，他们更有可能被投资并贯彻到底。该计划可能涉及在开学前至少一周建立例行程序。*应该尽可能地开始改变您孩子的睡眠时间表，以便他们逐渐为早起和早睡做准备*。如果他们通常在晚上准备午餐或准备上学并在晚上淋浴，他们应该恢复这些活动。如果晚上选择衣服和收集所需材料有帮助，他们也可以开始这样做。

如果您的孩子还没有去过他们的高中校园，最好计划开车去那里并尽可能多地走动，以便他们习惯新学校的家。在这个过程中和之后与他们交谈，询问他们这对他们来说如何。如果您的孩子特别焦虑，您可能必须这样做几次，增加每次访问的时间，以帮助他们建立耐受性，并使他们对环境不敏感。