

## **Trở lại trường học: 7 lời khuyên dành cho cha mẹ / người chăm sóc để giúp thanh thiếu niên đối phó (Trung học)**

Phỏng theo: [trang cha mẹ](#)

Sau nhiều tháng học tập từ xa và một loạt các hạn chế COVID-19, những người trẻ tuổi sẽ trở lại thói quen của trường, lớp học, bạn cùng lớp, giáo viên, kỳ vọng và trong một số trường hợp mới cài đặt tại trường học.

Giữa sự mong đợi và phấn khích, nhiều người trẻ tuổi đang cảm thấy, đối với một số người, rời khỏi nhà thói quen học tập và môi trường có thể tạo ra lo lắng vì nhiều lý do bao gồm: sự không chắc chắn của COVID-19; cách xa xã hội và các biện pháp vệ sinh tại chỗ; hoàn cảnh gia đình liên quan đến sức khỏe; đau buồn liên quan đến một mất mát gần đây; hoặc hoàn cảnh kinh tế.

Để chuẩn bị và hỗ trợ học sinh trở lại học tập tại chỗ và môi trường lớp học / trường học, xem xét các mẹo sau:

### **1. Nói chuyện với con bạn về cảm giác của chúng**

- Điều quan trọng là khuyến khích những người trẻ tuổi thảo luận về cảm xúc của họ về việc trở lại trường học.
- Nếu họ cảm thấy lo lắng hoặc lo lắng, hãy giúp họ hiểu điều này là hoàn toàn bình thường, bạn và giáo viên của họ ở đó để hỗ trợ họ.
- Mặc dù khó khăn, cố gắng không chia sẻ bất kỳ sự lo lắng nào mà bạn có thể đang cảm thấy với con mình.
- Hãy nhớ rằng con bạn có thể đang quay trở lại vấn đề đã có từ trước đó từ xa học tập - ví dụ, một vấn đề bắt nạt hoặc mối quan hệ, hoặc khó khăn với công việc ở trường hoặc nhân viên. Hoặc là họ có thể chỉ cảm thấy e ngại về việc trở lại môi trường xã hội học đường.
- Cố gắng cho họ một nơi không phán xét và hỗ trợ để chia sẻ bất kỳ lo lắng nào. Một số trẻ Mọi người có thể không phải lúc nào cũng có những từ ngữ để thể hiện cảm xúc của mình, vì vậy hãy cố gắng tìm cách mang lại bắt đầu cuộc trò chuyện mà không gây áp lực lên họ - ví dụ: khi bạn đang đi bộ. Điều này có thể giúp họ cởi mở một cách tự nhiên và xác định những gì họ quan tâm.

### **2. Mang đồ dùng cá nhân**

- Trường của bạn sẽ liên lạc để cho bạn biết con bạn nên và không nên mang theo những gì về sự trở lại của họ. Ví dụ: mang theo một chai nước cá nhân.
- Đảm bảo rằng bạn đã kiểm tra với trường của bạn về những gì họ cần để thực hiện ngày của trẻ dễ dàng hơn. Điều này bao gồm các hướng dẫn mới nhất do Giám đốc Y tế của Victoria ban hành.

### **3. Hỗ trợ thanh niên hiểu rõ các thủ tục của trường**

- Trường của bạn cũng sẽ liên lạc để giải thích các thủ tục khác nhau tại chỗ - chẳng hạn như điểm đầu vào, thời gian nghỉ giải lao và thói quen rửa tay.
- Nếu bạn chưa nhận được thông tin này hoặc không chắc chắn, bạn nên liên hệ với văn phòng trường học của bạn.
- Điều quan trọng là con bạn phải hiểu sự xa cách xã hội, việc đeo khẩu trang và các quy tắc vệ sinh, và quan trọng là lý do tại sao chúng ở đúng chỗ.
- Đọc thông tin liên lạc của trường với con bạn và đảm bảo rằng chúng đã chuẩn bị và biết những gì sẽ xảy ra khi chúng đến trường.

#### **4. Làm quen với các thủ tục của trường**

- Nếu bạn đưa đón con mình đến / từ trường, bạn sẽ cần biết địa điểm và thời gian để đưa và đón con, cũng như những phần nào của trường mà bạn có thể truy cập. Cha mẹ / Người chăm sóc phải tiếp tục tuân theo hướng dẫn của Giám đốc Y tế của Victoria (tức là cách xa xã hội).
- Nếu con bạn đi đến / từ trường một cách độc lập, kể cả trên phương tiện giao thông công cộng, bạn nên nói chuyện với con mình về việc đến và đi từ trường, bao gồm cả việc tuân thủ chỉ dẫn của Giám đốc Y tế của Victoria (nghĩa là cách xa xã hội, họp nhóm, khẩu trang).
- Con của bạn sẽ mong đợi bạn vào cuối ngày, vì vậy hãy đảm bảo rằng bạn, hoặc bất cứ ai đang đón chúng, có mặt ở đúng nơi vào đúng thời điểm.
- Nếu họ đi du lịch về nhà một cách độc lập, hãy đảm bảo rằng ai đó ở nhà để gặp họ hoặc nếu không có thể, bạn gọi cho họ để nhận phòng khi họ về đến nhà.

#### **5. Cảm xúc cuối ngày**

- Một ngày học có thể đòi hỏi nhiều sự tự điều chỉnh hoặc hành vi bị dồn nén, điều này có thể dẫn đến sự mệt mỏi và bộc phát cảm xúc sau đó trong ngày.
- Với thời gian dài học tập từ xa và các quy trình an toàn mới ở trường học, những cảm xúc này có thể khó đối phó khi các em trở về nhà.
- Bạn nên ghi nhớ điều này và cho phép một số 'xả hơi' cho phép những người trẻ tuổi thư giãn - khuyến khích đi bộ ngoài trời hoặc hoạt động thể chất khác.

#### **6. Cập nhật thông tin**

- Do thời gian nghỉ học dài, có thể có một khoảng thời gian điều chỉnh lại. Học tập và tuân theo các quy tắc là những thói quen cần phải có.
- Thảo luận và xác nhận các thói quen quen thuộc và các kỳ vọng của trường liên quan đến đồng phục, chỉnh trang, đi học và tham gia để giúp con bạn kết nối lại với cộng đồng trường học của chúng.
- Có thể có những thách thức mới đối với con bạn, từ việc làm việc với các bạn học và giáo viên mới, đến việc đối phó với các kỳ vọng ở trường và công việc của chúng.
- Cố gắng cập nhật thông tin về tình trạng của họ - nhưng nếu bạn lo lắng, hãy liên hệ với văn phòng trường để nói chuyện với giáo viên mục vụ / giáo viên cấp năm.

#### **7. Ngủ và nghỉ ngơi**

- Những người trẻ tuổi có thể đã quen với một số giờ bất thường trong thời gian học tập từ xa và điều đó có thể kéo dài sang các kỳ nghỉ học.
- Đảm bảo rằng con bạn ngủ đủ giấc để trở lại trường.
- Điều đó có nghĩa là giới thiệu một số giờ đi ngủ sớm hơn gần đây và hạn chế thời gian sử dụng thiết bị.
- Một đêm ngon giấc sẽ giúp các em đối phó với việc trở lại trường học và các thói quen mới mà các em sẽ làm thích nghi với.