

海怡寶血小學

二零一九至二零二零年度家長復課前需知(訓輔)通告

敬啟者：

為了讓家長跟孩子作好準備，重新投入校園學習，訓輔組為大家提供了一些小錦囊，詳情如下：

復課前，家長宜協助孩子調整生活作息時間：

- 預早一至兩星期，逐步協助孩子重新適應及習慣以往上學時的作息時間
- 提醒孩子完成停課期間的課業
- 留意學校復課的整體安排，例如：上下課安排、上課時間、小息安排等

家長亦先為孩子作好情緒的準備，留意及觀察他們的情緒反應，以下列舉一些例子及策略讓家長參考：

- 孩子感到失落，因想繼續「放假」做自己想做的事時：家長可與孩子商討復課後自由時間的安排，復課前一至兩星期逐步調節。
- 孩子害怕疫情拒絕上學時：家長宜先冷靜自己的情緒，並細心聆聽和安撫孩子，了解他們的原因與需要，提供合宜的資訊讓他們了解。如有需要，可提前告之班主任或社工，以協助他們順利重投校園生活。
- 孩子感到緊張，擔心未能適應學習時：家長宜聆聽和安撫孩子的情緒，協助及鼓勵他們重新建立學習動機及習慣，調整學習目標，並給予足夠時間適應。

復課後初期，家長宜多關心和了解孩子上學的情況，聆聽他們的想法，以下提供一些溝通技巧的小貼士：

- 藉「時、地、人、事」了解孩子上學的情況，例如：「今天最開心見到哪一位老師/同學？」、「小息時的情況如何？」
- 關心孩子的感受和情緒，例如：「甚麼事情讓你感到開心/害怕/擔心？」、「沒有解決不了的困難，爸爸媽媽都願意和你一起面對。」
- 引導孩子思考及解決問題，例如：「明天上學有什麼地方要注意？」、「萬一再發生類似的情況，你會怎樣改善/做得更好？」

有關復課前為孩子作好情緒的準備，以及在校時抗疫的資訊，「家長有節目」特為家長及學生準備了有趣的影片，鼓勵家長及學生觀看，影片的連結如下：

1. 家長頻道：《如何處理子女復課情緒》
https://youtu.be/Iy77LNjf_vc
2. 學生頻道：《回到校園時「情緒篇」》
<https://youtu.be/XS4uBzHui40>
3. 親子頻道：《回到校園時「資訊篇」》
<https://youtu.be/2q2Nk5c1Cb4>

若有任何查詢及需協助關顧，歡迎致電：5802-2400 跟訓輔組馮主任或社工王姑娘聯絡。

此致

貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二零年六月一日

通告<e521>