



『当临近开学的时候……』

从暑假的轻松生活一下子要回复到上学日子的规律生活，有些同学会出现适应问题，甚至「想继续玩、不想上学」。建议家长早一点与子女一起作出实际预备行动，包括**建立正面求学心态**和**习惯有规律有节制的生活模式**。

机灵的家长说：「上学可以让我们增加新知识，又能结交朋友。我们一家从今天开始早睡早起，两星期后开学时便容易适应了。」

『当子女要应付学校分班试的时候……』

避免使人读不同班别，成为子女的压力来源。不要用标签性说法，例如：「聪明的人入精英班；笨的人入普通班」。建议家长多给子女灌输正面求学心态，明白学校将学生编入不同班别，是为了**使教学能配合学生的不同学习需要**。

机灵的家长说：「无论你被编入哪个班别，爸妈都会尽力帮助你好好学习，增进知识。」

『开学了，当子女放学回家的时候……』

不要只顾查问功课等学业进度，建议家长应主动关心子女在学校的**适应和满足状况**。

机灵的家长说：「今天上学感觉如何了？」、「分享一两件你今天在学校里觉得有趣(有成功感/快乐/沉闷/担心)的事情给我听听吧！」



想了解更多儿童及青少年的心理健康资讯，
欢迎浏览：

www.youthcan.hk/zh-cn/