



『當臨近開學的時候……』

從暑假的輕鬆生活一下子要回復到返學日子的規律生活，有些同學會出現適應問題，甚至「想繼續玩、唔想返學」。建議家長早些與子女一起作出實際預備行動，包括**建立正面求學心態**和**習慣有規律有節制的生活模式**。

醒目家長說：「返學令我哋增加新知識，又能結交朋友。我們一家都從今天開始早睡早起，兩星期後開學時便容易適應了。」

『當子女要應付學校分班試的時候……』

避免將入讀不同班別，成為子女的壓力來源。不要用標籤性說法，例如：「入精英班就係叻、入普通班就係渣」。建議家長多給子女灌輸正面求學心態，明白學校將學生編入不同班別，是為了**使教學能配合學生的不同學習需要**。

醒目家長說：「無論你被編入哪個班別，爸媽都會盡力幫助你好好學習，增進知識。」

『開學了，當子女放學回家的時候……』

不要只顧查問功課等學業進度，建議家長應主動關心子女在學校的**適應**和**滿足狀況**。

醒目家長說：「今天上學感覺如何了？」、「分享一兩件你今天在校園裡覺得有趣(有成功感/快樂/沉悶/擔心)的事情給我聽聽吧！」



想了解更多兒童及青少年的心理健康資訊，歡迎瀏覽：

www.youthcan.hk