

Hỗ trợ học sinh trở lại việc học trực diện ở trường

Các bí quyết hữu ích cho phụ huynh và người chăm sóc

Mỗi gia đình có trải nghiệm khác nhau về việc học tại nhà. Sau đây là một số phương cách để quý vị có thể hỗ trợ con mình trở lại trường và nối kết lại với cộng đồng nhà trường.

Có thái độ tích cực về việc trở lại trường

- Nên hỏi con em của quý vị cảm thấy ra sao về việc trở lại trường. Con của quý vị có thể có cảm xúc lẫn lộn về việc đi học trở lại, do đó việc quan trọng là quý vị nên lắng nghe các lo âu nếu có của em và trả lời một cách điềm tĩnh, hỗ trợ và trấn an.
- Khuyến khích việc trò chuyện tích cực bằng cách hỏi con mình những gì em ưa thích về nhà trường và em mong đợi điều gì khi trở lại trường. Cho em biết rằng các nhân viên/giáo viên mong gặp lại các em. Con của quý vị có thể viết ra một danh sách hoặc vẽ về những điều gì mà các em đã nhớ tiếc về nhà trường.
- Nếu em cảm thấy hồi hộp hoặc lo lắng, giúp em hiểu rằng đây là phản ứng bình thường, và quý vị và giáo viên luôn sẵn sàng hỗ trợ các em.
- Nếu con của quý vị có các câu hỏi về COVID-19, nên cho các em biết thông tin thực sự và thích ứng với độ tuổi của các em. Nói cho em biết rằng mọi người ở trường đều nỗ lực làm việc để giúp cho mọi người được an toàn.
- Xét đến việc giới hạn nội dung trên mạng xã hội mà con em quý vị đang xem nếu việc đó làm các em lo lắng hoặc buồn phiền.
- Nhắc nhở các em rằng mọi người ở trường đều nỗ lực làm việc để đảm bảo tất cả mọi người được an toàn và những ai cảm thấy không khỏe thì sẽ ở nhà.

Chuẩn bị cho chính quý vị và các em về các thay đổi và các thủ tục mới của trường

- Xem trên trang mạng của trường, trang Facebook và các bản tin thư để biết về các thủ tục mới có thể đã được áp dụng chẳng hạn như thay đổi đến việc phụ huynh lui tới khuôn viên trường, các điểm đưa đón học sinh và các luật lệ mới chẳng hạn như đeo khẩu trang hoặc luật lệ về việc giữ vệ sinh phòng dịch.
- Nên thảo luận về các thủ tục mới với con mình và cùng nhau định ra phương cách để đáp ứng với các thay đổi này. Con của quý vị càng hiểu rõ về các thay đổi, thì càng dễ cảm thấy thoải mái. Nếu quý vị không chắc về bất cứ điều gì, nên liên lạc trường hoặc giáo viên của con mình.

Thiết lập lại các thông lệ

- Các thông lệ giúp đem tới sự vững tin và gia tăng cảm giác an toàn, do đó việc tái lập các thông lệ và hoạch định để trở lại trường là hữu ích.
- Trong tuần lễ trước khi các em trở lại trường, nên tái lập các thông lệ về giờ giấc thức dậy, đi ngủ và bữa ăn sáng. Dành ra thì giờ để tìm các dụng cụ học tập và kiểm tra xem đồng phục và giày của các em vẫn còn vừa vặn – con của quý vị có thể đã lớn thêm. Dành ra đủ thì giờ để thu xếp các món thay thế hoặc đồng phục khác nếu cần.
- Một ngày trước ngày trở lại trường, nên khuyến khích con mình kiểm tra thời khóa biểu của trường nếu cần, thu xếp giỏ xách đi học, và chuẩn bị sẵn sàng hộp thức ăn trưa, bình nước uống và đồng phục.

- Vào sáng ngày đầu tiên đến trường, nên dành thêm thời gian nhiều hơn thường lệ để có thể chuẩn bị một cách êm ả. Hãy đưa con mình đi học nếu việc đó giúp các em có cảm giác yên ổn hơn. Hoặc là, khuyến khích con mình gặp một người bạn trước giờ học để cùng nhau đến/vào trường.

Cập nhật tin tức cho nhà trường

- Nên cho nhà trường biết nếu quý vị có quan ngại gì liên quan đến con của quý vị mà có thể ảnh hưởng đến sự chuyển tiếp trở lại trường của các em. Việc này sẽ giúp nhà trường hợp tác với quý vị và lập ra các sách lược hỗ trợ thích đáng.

Vào cuối ngày học

- Trò chuyện với con em mình về ngày học của em và những gì em mong đợi cho ngày mai. Nếu em thích thì có thể viết xuống hoặc vẽ về cảm giác của em.
- Nên tạo các cơ hội để con em mình có thể vui chơi và thư giãn vào cuối ngày. Trở lại trường có thể làm cho em có phản ứng mệt mỏi và xúc động vào cuối ngày.
- Giúp lập lại các thông lệ sinh hoạt sau khi từ trường về để con em quý vị duyệt lại những gì đã học trong ngày và hoàn tất các bài tập đem về nhà.
- Xét đến việc dành thêm thời gian sinh hoạt trong gia đình với nhau vì con em quý vị có thể nhớ tiếc lúc được còn ở nhà với quý vị.

Hỗ trợ con em của quý vị

- Thông lệ về việc đi học trở lại có thể cần đến thời gian. Nên trấn an con em mình rằng việc này là điều bình thường. Khuyến khích các em hãy yêu cầu giúp đỡ nếu cần.
- Quý vị nên chăm sóc sức khỏe cho chính mình trong lúc hỗ trợ con mình trở lại học tại trường. Quý vị có thể có một vài em đi học trở lại trong lúc các em khác vẫn tiếp tục học tại nhà. Quý vị có thể giúp con mình bằng cách giải thích rằng tất cả trẻ em đều sẽ sớm trở lại trường.
- Nếu con của quý vị cảm thấy có những việc khó khăn, hãy nhắc em về những lúc trong quá khứ khi em đã có thể làm những việc khó khăn và đối đầu với các tình huống đã làm em căng thẳng hoặc lo sợ.
- Nếu quý vị lo lắng về con mình, nên liên lạc đến trường để tìm hỗ trợ.

Quý vị có thể giúp cộng đồng nhà trường bằng cách nào

- Nếu quý vị đón con em mình từ trường, nhớ làm theo các hướng dẫn của trường.
- Vui lòng giữ khoảng cách tiếp xúc vào những lúc đưa đón học sinh.

Nếu quý vị cần giúp đỡ và hỗ trợ

- Nếu quý vị có câu hỏi cụ thể về việc trở lại trường, vui lòng liên lạc nhà trường.
- Muốn biết thêm thông tin để hỗ trợ quý vị và giúp quý vị hỗ trợ các em, viếng nối kết [Mental health and wellbeing pages](#) của Bộ giáo dục.

Dịch vụ Thông dịch qua Điện thoại

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin, vui lòng gọi đến hiệu trưởng. Nếu cần thông dịch viên để gọi đến trường, vui lòng gọi đến Dịch vụ Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 131 450 và yêu cầu có thông dịch viên người Việt. Dịch vụ này miễn phí cho quý vị.