



Chuẩn bị Trở lại Trường

Sau một thời gian dài ở nhà, trở lại trường học cho trẻ em có thể gợi ra một loạt các cảm xúc. Từ cảm giác phấn khích và háo hức, đến cảm giác lo lắng và sợ hãi, hay thậm chí là sự kết hợp của những cảm giác này. Một số điều có thể giúp con trẻ dễ dàng trở lại trường thành công có thể bao gồm:

- **Nói về việc đi học trở lại.** Đây có thể là những cuộc trò chuyện về những phần nào trong trường học mà con quý vị mong đợi và vui thích, và những phần nào trong trường làm các em lo lắng. Hầu hết trẻ em có xu hướng trải nghiệm một số mức độ căng thẳng và lo lắng về việc trở lại trường sau một thời gian vắng mặt kéo dài. Đây có thể là một cơ hội để bình thường hóa một số những lo lắng này và trấn an con quý vị rằng chúng có thể vượt qua những lo lắng đó khi có thời gian để ổn định.
- **Thiết lập thói quen đi học trước khi trở lại trường.** Điều này có thể tạo ra thói quen ngủ lành mạnh và kiên định trong đó giờ đi ngủ và thời gian thức dậy phản ánh những gì sẽ xảy ra vào một ngày học bình thường. Quý vị cũng có thể muốn tạo ra một biểu đồ “chuẩn bị sẵn sàng” để lên kế hoạch các nhiệm vụ cần thực hiện vào buổi tối và buổi sáng để sẵn sàng đến trường (ví dụ như soạn túi đi học vào đêm hôm trước, để ra đồng phục trước khi đi ngủ, tự mình mặc quần áo, vv).
- **Khuyến khích ý thức thuộc về và khích lệ các kết nối xã hội.** Điều này có thể ghép cặp con quý vị với một người bạn học, chẳng hạn như một học sinh khác trong lớp của các em, có thể là người quan hệ xã hội của các em trong ngày học.
- **Hãy nhiệt tình và hào hứng về việc con quý vị trở lại trường.** Điều này sẽ giúp cung cấp các em một trải nghiệm thành công.
- **Hãy trấn an và củng cố con quý vị rằng chúng sẽ đương đầu với trường học, và đã làm như vậy trong quá khứ.** Hãy nhớ rằng, quý vị và con quý vị đã thực hành trở lại chế độ học sau kỳ nghỉ hè. Tham khảo kinh nghiệm thành công trong quá khứ để truyền dần niềm tin vào con quý vị rằng chúng có thể làm lại điều này.
- Thông tin thêm về chế ngự sự lo lắng trở lại trường học có thể được truy cập ở đây: <https://theconversation.com/back-to-school-anxiety-here-are-seven-simple-solutions-82049>