

## 給家長的開學小貼士

- 現在開始準備小孩。過了一個漫長的暑假，大家的時間安排很可能是寬鬆的。逐漸提早睡覺和起床的時間可以幫助孩子輕鬆地回歸到學校生活。
- 每晚都保持一個一致的時間安排：晚餐，家庭作業，或許一些屏幕時間，閱讀，然後睡覺。在晚餐或者辦雜事的時候尋找機會去和您的小孩聊一聊與他們一起吃晚餐的同學或者小息時和朋友玩耍的經歷。如果提到任何有關遭受欺凌的問題，建議儘快告訴學校的教職工，例如操場的監督員，課室的老師或者辦公室的職員。
- 每天都守時，做您孩子的榜樣。
- 盡量與老師和學校職員多溝通（電話，短信，電郵）。
- 帶小朋友和您一起去買他們會在學校吃的健康零食和午餐的食品。
- 再檢查一下文具的清單和完成最後一刻的購物。一旦開學，減價就會結束而且會更難找上學的物品。
- 和您的學校聯繫看看他們有沒有提供一些回校活動例如冰棒派對或者燒烤。如果沒有的話，請質詢一下！
- 帶您的小孩去看醫生並且確保他／她有醫療保險。在開學之前安排您的小孩去做一次身體和視力檢查是很好的。絕大多數的學校都需要最新的防疫注射，可能會請您提供文件證明您的小孩已經注射所有必要的疫苗。
- 您可以通過電郵，電話或者親自到學校聯繫小孩的老師嗎？寫一張紙條介紹您自己並且歡迎老師回到學校。問一問有什麼用品可以帶回課室例如紙巾，免水洗手液等等。
- 在開學第一天前，帶您的小孩到學校操場玩耍。他／她可能會遇見其他小朋友或者至少能讓他／她熟悉一下學校的器材。
- 確保您有一個交通計劃。波士頓公立學校為很多學生提供MBTA地鐵卡以代替黃巴士的交通服務。和您的小孩練習搭乘巴士和地鐵。
- 註冊您的小孩參加課前或者課後班。聯繫小孩的學校決定哪些班是在本校開辦的，他們很快就會滿員。
- 開始戒掉孩子使用電子器材。如果他們在暑假使用電腦每天超過四個小時，改為三個小時，然後兩個小時，如此類推。
- 檢查一下您學校的校服要求，上中學顏色會改變嗎？很多店裏的校服正在減價。

- 在開學的前幾天向學校提供最新的緊急聯繫人的聯繫方式。不要推遲簽名和遞交重要的表格。
- 一起閱讀。做出承諾每天和您的小孩讀書20分鐘。您的示範可以強化小孩對讀寫重要性的認識，並且可以讓閱讀成為您和孩子一起探索新的趣味世界和新旅程的途徑。

### **給有特殊需要的小朋友的家長的回校小貼士（選自Reading Rockets）**

- 整理所有的文件：在特殊教育的世界，有很多會議，文件，文檔需要記錄下來並追蹤。嘗試使用一個家庭日程表去記錄學校的活動，特殊教育的會議，等等。
- 開始使用一個通信記錄，記錄所有的電話，電郵，帶回家的通知和會議是很重要的。用一本隨時方便拿到的筆記本建立一個“通信記錄”。
- 查閱您小孩当前的个别教育课程(IEP):個別教育課程是您小孩教育计划的基石，因此清楚明白这个课程很重要。
- 減輕回到學校的緊張不安：聊聊新的學年和即將面對的改變可以幫助減輕一些回到學校的緊張感！跟您的小孩聊聊在新學年可以參加的令人興奮的新課程和活動。如果去一個新的學校，嘗試在開學第一天之前參觀一下學校。對於年齡大點的學生，有時候跟他們解釋在個別教育課程（IEP）的服務以及遷就安排會很有幫助，並且可以讓他們知道開學時要期待什麼。
- 讓大家都了解：一旦開學了，學校生活的日程就會開始。您甚至可以開始練習您新的時間表，關注早上和晚上的時間，和在開學之前提前開始實行新的時間表。