



第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

第四节

家长讲义

适应学校生活的转变

为了使孩子们顺利适应学校环境，建议家长：

- 和学校联系，学校一般为所住地区的公立学校，也可以是有区外但有名额的学校，或者是私立学校；
- 在新学年开始之前给孩子办理入学手续；
- 确认孩子开始上学的日期；
- 参加学校迎新情况介绍会；
- 查询校服信息并购买校服；
- 在学校与老师约见；
- 看学校是否有社区语言教师并认识他们；
- 如果孩子有过敏或有病，一定要通知学校和校长；
- 如果需要的话，上学前或放学后为孩子安排适当的照料。

家长还可以同孩子谈论学校、参观学校，帮助孩子找到学校里的一个重要位置（例如厕所和教室）。尽量与其他同时入学的孩子和他们的家长接触沟通。如有需要，用英语练习某些单词和重要问题或求助的方式。

网站上也有很多关于新南威尔士州学校的具体信息，也有为孩子做好入学准备的家长手册，这些都可以从<https://k6.boardofstudies.nsw.edu.au/wps/portal/go/parents/transition-to-school> 上下载。

建立自尊

要让孩子明白错误是可以接受的，犯错误是学习过程的一个重要部分。这样可以帮助孩子在遭遇事件时可以镇定自若，从容应对。家长亦可以通过教育孩子正面地思考和谈论他们自己来鼓励孩子的自尊心，并帮助孩子发现他们擅长和喜欢做的事情。

为孩子们提供帮助，及时表扬，并且庆祝‘小小的胜利’以帮助孩子建立自尊，保持健康的生活方式。最重要的是，教育孩子理解差异，保持积极的想法，善待自己。

韧性

家长做到以下几点可以鼓励孩子的韧性：

- 通过父母自身树立楷模；
- 给孩子机会参与各种活动；
- 有较高但适当的期望；
- 通过各种策略如表扬以及与一家人共度时光，对孩子很多积极的关注；
- 帮助孩子做到有条理；
- 确保安全、正面的家庭环境；





第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

- 建立强大的父母子女关系；
- 事先准备挑战，以减小困难或顺利过渡学校教育；
- 有时间休息、休闲和享受生活；
- 鼓励积极性。

情商

帮助孩子发展情商也会提高孩子的韧性；包括家长的榜样，适当的情绪反应，接受某些不对的行为，所有情绪都是正常的、可以接受的。

情商教育包括发现孩子情绪低落、列举情绪、帮助孩子注明情绪、了解情绪，表示理解和同情；还包括帮助孩子自己解决问题，而不是总是为孩子解决问题。

学习寻求帮助

教育孩子在需要帮助的时候或处于困难的时候寻求帮助，这也对韧性的培养非常重要。家长可以培养孩子此技能：即如果孩子需要帮助，家长可以帮助孩子找到5个可以信任的成年人，并确保孩子知道如何联系到这些成年人。家长还可以采用诸如角色扮演这样的策略，给孩子机会练习寻求帮助。

考核

NAPLAN

每年全澳大利亚举行“全国语文及数学考核”（NAPLAN），参加考核的是三年级、五年级、七年级和九年级学生。作为衡量进步的尺度，NAPLAN用以测试学生的读、写、拼、算等技能。

HSC

《高中毕业证书》是新南威尔士州的考核，适用于所有第12年级完成学业的学生。每个州都有等同的考核。HSC注明了学生各学科的成绩，该成绩是相对各科的标准设置而定的。HSC的成绩有两部分组成，分别是学校的评定和HSC考试成绩，各占百分之五十。

ATAR

澳大利亚大学入学排名是一个排名而不是分数，这是为希望进入大学深造的学生设定的，就这些学生的学业表现进行比较排名，为大学选择学生提供依据。





第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

其他途径

孩子在高中毕业后有很多选择，家长在帮助孩子作出这些选择时可以发挥重要的作用：

- 大学（包括推迟入学）
- 学徒计划
- 职业培训如TAFE或其它学院
- 就业或担任志愿工作

家长应该明白孩子们有自己的志向，可能和父母并不一样。如果孩子能走自己选择的道路，他们更有可能取得成功。

简体中文资料

越南语资料

阿拉伯语资料

韩语资料

