

6 月重新入学社交情绪的一些考虑

最近几个月 Covid-19 全球大流行的已在不同程度上影响了人们。每个人的压力和恐惧程度都不同，这取决于每个人自己的健康状况，财务状况和整体运作情况。我们感觉到有精神困扰是合情理的，当 John Horgan 省长在 5 月 6 日的新闻发布会上宣布 6 月份重新开放学校时，有些人的压力增加了。认为重新开放会是“空转测水温”。但是，无论 6 月是否是“空转测水温”，您的孩子在学习，自在和对家庭的影响方面都会因重返学校而影响？因此，当我们考虑六月将孩子送回学校时，我们需要询问家庭中每个人各自的最佳决定：

1 家庭健康

是否有高风险或免疫缺乏的家庭成员？

保持曲线“平坦”应该继续成为重点吗？

2 您孩子的心理健康

您的孩子有从同侪间密切社交中受益吗？他们的心理健康是否因独自在家没有朋友而遭受痛苦？

3 您自己的返回工作状态

育儿是重要的考虑因素。带孩子回到学校现场会为您自己的下班提供便利吗？

如果我们要在六月将孩子送回学校，我们可以做些什么？

为更轻松的过渡做准备？

- 重新为您和您的孩子准备就寝时间
- 重新查看有关适当视频时间的准则
- 持续健康饮食
- 正确教导的洗手程序
- 保持活跃并每天锻炼
- 遵循您孩子的课堂老师设定的规律

与您的孩子进行的对话：

- 谈论定期洗手的重要性
- 询问孩子对重返学校的感受-真实倾听他们的担忧
- 在回答孩子有关 Covid-19 的问题时，要诚实并依据事实。有关 CDC（疾病控制和预防中心）的最新信息和可靠信息，<https://kidshealth.org/>
- 每天与您的孩子核对一下他们对上学的感觉，例如：他们喜欢与朋友见面吗？他们喜欢与老师交流吗？
- 每天上学前，询问孩子的身体感觉如何。根据需要测量温度
- 有关更多信息，请关注 <https://kidshealth.org/>

卷 2020 年 5 月 25 日 如何建构社交圈？如何与其他人疫情中互动圈...

~资料来源: Gideon Lichfield-MIT 技术评论

随着居家隔离政策的解除，家庭为了多样化和心理健康，开始考虑与另一个家庭成为“互动圈”。为了继续保持谨慎并进行安全的社交互动，以下是与他人进行对话和进行沟通达成的“Covid 圈”的一些准则：

- 1.理解接受距离-同意无论如何您都是朋友，尤其是如果您的朋友选择与另一个家庭互动时
- 2.考虑风险-圈圈越大，责任越大
- 3.同意所有人遵循相同的规则，无论规则是什么-即：如果一个家庭决定戴口罩，他人愿意做出让步理解接受
- 4.讨论日常活动-尽可能相互完整地展现自己行为意涵，诚实
- 5.避免在社交媒体上发布相关信息-如果您在社交圈中有美好时光，请对他人保持敏感，不要渲染
- 6.给自己一些缓冲-同意尝试彼此成为社交圈两周并决定是否继续-如果另一个家庭决定不继续，请不要感到难过失望