

Tips for helping children who must adjust to a new school

给那些必须适应新学校的儿童的一些建议

一般性建议:

1. 确保老师们了解心灵创伤是如何影响小孩和青少年的。这些信息可以在 www.projectreassurance.org 上的 Project Reassurance 中获得。如果老师和其他成人知道小孩和青少年对于心灵创伤的反应，老师或者其它成人就能好更耐心的帮助他们。
2. 心灵创伤者心里装着很多事情，或许这会影响他们的记忆力。对于心灵创伤者，我们需要付出更多的耐心。有时你可能需要一遍又一遍的解释一些事情。
3. 请写下重要的信息。这可以帮助小孩和他们的家人重复的阅读这些内容，并能帮助记忆，特别是帮助那些有学习和情绪问题的人。
4. 试着找出可能会勾起小孩和青少年痛苦回忆的东西。例如，你会问，“有些经历过灾难经历的人，即使在安全的时候，他们也会再次的感到惊吓或者沮丧。这是因为有些事物会勾起痛苦的回忆。这些东西可能是汽笛，暴风雨或者是消防演习。如果你能告诉我们这些勾起了你的痛苦回忆的东西（地震，飓风，或其他），我们就可以一起尝试着，让这些会勾起你痛苦回忆的事情不发生。
5. 让小孩知道到你能理解他们可能因为变化而受到的打击或者惊吓。告诉他们老师和后勤人员会帮助他们适应新学校。用实际行动告诉孩子感到困惑或者不明白是正常的，是可以被接受的。
6. 如果可能，安排时间给学生单独和新老师们见面。要求老师们给学生展示他们将要用到的课本，解释新的课堂是什么样子的。
7. 给孩子们介绍一个“联络员”，孩子可以在任何时间找联络员交流。这个人可以是老师，心理咨询老实，辅导员或者志愿者。
8. 如果可能的话，将小孩和一个可以回答他们问题的小孩组队，他们可以一起吃午餐，并且将他介绍给其他同学认识。很多美国的学校已经成立了这样的友谊小组项目，用来帮助那些残者有其它障碍的学生。
9. 告诉小孩他们的经历不会引起其他小孩的不适，他们可以将他们的经历讲给其他小孩听。但是如果他们不愿意，可以不用告诉其他小孩。
10. 告诫那些喜欢问太多问题的学生：“我们的新同学 可能不愿意太多的谈起过去发生的坏事情。请不要询问（发生了什么），做一个好的听众。”

Tips for helping children who must adjust to a new school

适应新的教学楼：

1. 许多有学习困难的学生在新的教学楼里面会感到“迷失”。他们可能会对这些空间关系感到困难(知道他们现在的位置以及如何去其他地方)。为了让他们能感到舒适些，可以让他们拿着课程表试着从一个教室走到另一个教室。
2. 如果可能的话，带着孩子们在空旷的校园里面走走（其他小孩不在的校园）。这可以帮助那些有注意力问题的孩子们适应新的教学楼和玩的地方。
3. 如果这个少年会应用平面图，试着让他们用平面图（建立空间感，找到方向）。
4. 如果小孩需要更多帮助，安排个同学当他“好朋友”，在换教室的时候帮助他。（如果是在高中的话，试着在每堂课下课换教室的时候指定个人。）

了解新学校做事和说话的方式：

通过解释学校里人们的说话方式来帮助学生感到更加舒适。语言差异可能会很小，但足以引发尴尬，特别是那些有演讲或语言障碍的学生。总之，他们仅仅是想“融入其中”。下面是一些建议：

1. 要求同学们写一个小册子来帮助新同学们适应。这小册子包括一个学校里人们会用到的词语，并对学校里人们用的一些缩写进行解释。
2. 添加以下内容到小册子里：学校的名字和昵称，学校的吉祥物，座右铭，颜色和校歌；学校每年会举行的特别活动的名字（例如“我们会庆祝开学 100 天，我们会在那天以下事情。会非常好玩）。
3. 小点的学生可以写欢迎信。确保他们描述了他们喜欢的学校的某个方面。老师们必须事先阅读并选择合格的信分享给新同学。
4. 如果你的学校有大量无家可归的学生，你可以在餐厅或咖啡吧设立一个学生信息亭。
5. 青少年对着装特别敏感。如果你学校有校服或者统一的着装要求，试着给无家可归的孩子们提供衣服。一个衣物捐赠活动对青年来讲会是一个很好的帮助新同学的方式。但是青少年或许会觉得穿着同学捐证的衣服很尴尬。建议找个学校做合作伙伴，为对方学校募捐衣物。
6. 新同学可能有不熟悉的口音。提醒同学们不要去模仿新同学的口音。如果你生活的地方人们讲话很快，告诉他们讲慢一点。降低语速可以帮助新来的同学适应当地的口音。一个好的降低语速的方法是在句子与句子之间换口气。