# 做好进入11年级和12年级的准备

1. 鼓励孩子及早去见学校的就业指导员 – 有不同的路径，VCE并不是唯一选择。
2. 开学前买好课本，这样孩子可以熟悉课本内容。
3. 在家里放一本带学校关键日期的日历。
4. 和孩子谈学校情况怎么样、有哪些顾虑 – 让他们知道你会帮他们，同时会给他们自己的空间。
5. 鼓励孩子参加校外活动，比如体育活动和音乐活动。
6. 帮助孩子培养良好的学习习惯 – 包括如何定期放松自己。
7. 要重视饮食均衡、睡眠充足。
8. 要让孩子知道总有地方可以提供支持 – 学校的健康福祉团队、Kids Helpline（儿童帮助线）、LifeLine（生命线）、Headspace（心理空间）和Beyond Blue（克服抑郁）。
9. 如果孩子对学习或考试感到焦虑，尽量保持平静并倾听他们担心什么。
10. 鼓励孩子去参加大学和TAFE（技术及继续教育学院）的开放日，并非到12年级才去。

详情请访问**education.vic.gov.au/parents/going-to-school**