

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。

6

帮助孩子培养良好的学习习惯 – 包括如何定期放松自己。

2

开学前买好课本, 这样孩子可以熟悉课本内容。

7

要重视饮食均衡、睡眠充足。

3

在家里放一本带学校关键日期的日历。

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)。

4

和孩子谈学校情况怎么样、有哪些顾虑 – 让他们知道你帮他们, 同时会给他们自己的空间。

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。

5

鼓励孩子参加校外活动, 比如体育活动和音乐活动。

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