

1. Psychological Changes When Starting School/ Những Thay Đổi Tâm Lý

How to overcome/ Cách khắc phục



1. Psychological change

In the first days of school, parents may notice that their children's behavior has changed. They may be crying, clinging to their parents, having difficulties eating, or experiencing weight loss or sickness... These behaviors will usually last from 1 - 2 weeks (or longer depending on the situation).

2. Causes

- Change of space and environment;
- Change of daily routine;
- Change of caregivers;
- Change of relationships & communication.

3. How to overcome

a. Teacher

- Encourage, cuddle and comfort the child to make them feel safe and confident that at school they are loved just like they are at home with their parents.
- Do not force children to eat when they cry, avoiding the risk of choking.
- Once children get used to the new environment, the teacher will teach them new routines.

1. Thay đổi tâm lý

Thông thường, những ngày đầu đi học, Ba mẹ có thể nhận thấy trẻ có những thay đổi như: quấy khóc, bám Ba mẹ nhiều hơn, chán ăn, sụt cân, ốm... Những biểu hiện này thường sẽ kéo dài từ 1 - 2 tuần (hoặc có thể lâu hơn, tùy theo từng trường hợp).

2. Nguyên nhân

- Thay đổi không gian, môi trường;
- Thay đổi thói quen sinh hoạt;
- Thay đổi người chăm sóc;
- Thay đổi các mối quan hệ, giao tiếp.

3. Cách khắc phục

a. Giáo viên

- Động viên, ôm ấp, vỗ về trẻ để mang đến cho trẻ cảm giác an toàn và tin tưởng rằng ở trường con cũng được yêu thương như ở nhà với Ba mẹ.
- Không ép trẻ ăn khi trẻ khóc, tránh nguy cơ thức ăn rơi vào khí quản gây nghẹt thở.
- Sau khi trẻ đã tin tưởng và quen với môi trường mới thì mới rèn cho trẻ dần vào nề nếp.

b. Parents

- Parents must first mentally prepare themselves.** This will be a difficult time that both children and parents need to overcome. Parents should determine that their child will experience these changes when starting school.
- Before your child officially starts school, bring your child to school for a few days to get to know the new environment and talk to them about the things that await them at school.
- Saying goodbye to your child:** When parents are ready to leave their children at school with the teacher, even if their children cry, parents should not "hide", but should confidently say goodbye. He/she needs to know that their parents will come back to pick him/her up. There should be a clear promise, for example: "I/We will pick you up after lunch."
- After saying goodbye, **parents should leave the classroom**, giving teachers the opportunity to get to know and create trust with their child. Parents can visit their child at any time of the day, however, they should only stand outside the classroom, not letting their children see themselves.

b. Ba mẹ

- Trước tiên, **Ba mẹ vui lòng chuẩn bị tâm lý cho chính bản thân mình.** Đây sẽ là một khoảng thời gian khó khăn mà cả trẻ và Ba mẹ cần phải vượt qua. Ba mẹ nên xác định có thể con mình sẽ có những tâm lý thay đổi như trên khi bắt đầu đi học.
- Trước khi cho con chính thức đi học, Ba mẹ nên cho con đến trường chơi ít buổi để làm quen, và kể cho con nghe những điều thú vị đang chờ đón con ở trường.
- Chào tạm biệt con:** khi Ba mẹ sẵn sàng để con lại trường cùng cô giáo, thì dù con có khóc, Ba mẹ cũng không nên "trốn" đi, mà nên chào tạm biệt con. Con cần được biết rằng Ba mẹ sẽ quay trở lại đón mình. Nên có một lời hẹn rõ ràng, ví dụ như: "Ba mẹ sẽ đón con sau giờ ăn trưa."
- Sau khi chào tạm biệt con, **Ba mẹ nên dứt khoát rời khỏi lớp**, để giáo viên có cơ hội làm quen và tạo lòng tin cho con. Ba mẹ có thể đến thăm con vào bất cứ giờ nào trong ngày, tuy nhiên, chỉ nên đứng ngoài cửa lớp, tuyệt đối không nên để con nhìn thấy mình.

- **Be patient:** In many cases, parents feel sorry when they see their babies cry, lose weight, get sick ... so after a few days of school, they decide to keep their children home. This will actually cause more stress when they return to school later. They may also think: "If I cry/don't eat then I can go home"
- **Be gentle and encourage your child:** parents should not be angry or scold if their child's behavior changes such as being more stubborn, crying, or clinging to their parents...because your children are psychologically afraid of their parents "giving them up", they want to attract attention so their parents can take care of them more. What parents need to do is cuddle, encourage their children, that ensure love for their children.



- **Cần kiên nhẫn:** không ít trường hợp Ba mẹ khi thấy con khóc, con sụt cân, ốm bệnh... nên sau vài ngày đi học đã quyết định cho con về nhà. Việc này thật sự sẽ gây rất nhiều khó khăn hơn nếu sau này cho con quay trở lại trường, con sẽ chịu nhiều áp lực hơn, và thậm chí, con cũng có thể "nhận thức" được rằng: "Nếu mình khóc, mình không ăn thì mình sẽ được cho về nhà và không phải đi học nữa."
- **Nhẹ nhàng và động viên con:** Có thể do tâm lý sợ ba mẹ "bỏ rơi", con sẽ có 1 số thay đổi như: búng bình, khóc nhiều hơn, bám ba mẹ nhiều hơn...Những lúc này, ba mẹ không nên cáu gắt, mất kiên nhẫn hay la mắng con. Điều ba mẹ cần làm là nhẹ nhàng ôm, vỗ về và động viên con, nói rằng ba mẹ rất yêu con.



- **Don't use school to "scare" your child.** For example, "If you're not good, I'll send you to school." This will make your child feel that going to school is a punishment and they will no longer be interested in going to school.
- **Let your child bring a familiar item,** such as a teddy bear or blanket to reduce the feeling of loneliness when they are not yet used to new friends or new teachers.
- We fully understand and sympathize with the parents. We are also very sorry to see children struggle during the first days of school. We hope you will believe in us and trust that ME School always loves your children, and looks for ways to help them integrate into our house full of love.

- **Không nên dùng việc đi học để "dọa" con.** Ví dụ như: "Nếu như con không ngoan thì con sẽ bị đi học". Điều này sẽ làm cho con cảm thấy việc đi học là một "hình phạt", con sẽ không còn hứng thú đi học nữa.
- **Có thể cho con mang theo một vật dụng quen thuộc** với con đến trường như: gấu bông, chăn...để con bớt đi cảm giác cô đơn khi chưa quen với bạn mới, cô mới.
- Nhà trường hiểu và thông cảm với Ba mẹ. Thầy cô cũng rất thương khi thấy trẻ khóc trong những ngày đầu tiên đến lớp. Mong Ba mẹ sẽ tin tưởng rằng Thầy cô tại ME School luôn yêu thương các con bằng trái tim chân thành nhất, và luôn tìm mọi cách để giúp các con sớm hòa nhập vào ngôi nhà thứ hai tràn đầy tình yêu thương của mình.