

适应加拿大的生活

了解最初的几个月

你的孩子来到了一个陌生的新环境，不能说当地语言，没有朋友，多可怕!! 她又失落又害怕。她想和别人说话，但她觉得自己很愚蠢，她很孤单。

你感到孤注一掷 – 你让她马上安顿下来并开始经常说英语。你要求她成绩单拿高分，去上你认为教育更好的私校。你很担心。

但是，学一门新语言是要付出时间和努力的。学生们通常要用2-3年学ESL，1-2年在过渡期。那些进入高中只有有限的英语水平，还要再花1-2年的时间在ESL的学生并不少见，一门新语言要让学生用到7年的时间才能达到真正的流利。

当她不能交流，她可能会情绪低落，即使在幼年时期。她可能看起来很懒散，或易发怒或哭泣。她可能在学校打架。她可能看到她的加拿大朋友和他们的父母抬杠，开始对你也不尊重。对十几岁的孩子情况更糟，因为他们正在转变成成年人，正在经历荷尔蒙的变化。

你怎样能给与帮助

你的孩子需要你的爱，支持和持续的，温和的，坚定的关心。

1, 立刻把她**带出家门**来到有英语环境的活动中。这些是没有威胁性的 – 足球，爵士舞，艺术，骑马，骑自行车，滑板运动，体操运动或攀岩。温哥华有太多有趣的事情可做。人们在玩中学得最好，所以用很多时间玩。

2, 给她**三个选择**，让她**必须**从中选两个。这些事很有趣，除了快乐和度过美好的时光没有别的期望。她可能说**不**，但你一定不要听她的。同意在她放弃之前去三次 – 这给她时间发现它是有趣和安全的。她必须学会探索和尝试新东西。这个机会可能在她的生命里再也不会出现。加拿大童子军和女童子军帮助交朋友和学习加拿大文化。找到一个你家附近的团队并报名。她可以和一个朋友一起去。

3, **和她一起参加任何活动**并鼓励她 – 再次向她保证都会很好。鼓励她去尝试，尽管她可能失败，可以失败因为她在**学习**。

4, **建立家庭规则**，傍晚工作时间和行为规则。持续执行但要知道它们可能需要改变。它们应是即清楚又公平，即温和又坚定。控制手机游戏，发短信，爱派和在线活动。

5, **每周从图书馆借10-20本书** – 儿童图片书，特别是带CD的(可请教图书管理员) – 计划每天至少读书30分钟。和她一起做这些事以便她有个好榜样。还可以在那儿拿到免费的录像! 每周一起看

一两个电影并讨论。

适应加拿大的生活 (2)

6, **跟老师谈谈** (如果你的英语不很强, 可以从SWIS找一个翻译。) 告诉老师你会用各种方式帮助你的孩子并想知道如何帮助. 然后去做. 老师确实会理解移民的孩子. 温哥华公立学校质量非常高, 毕业生去哈佛, 普林斯顿, 麻省理工学院, 斯坦福大学, 多伦多大学, 麦吉尔大学等等, 所以相信老师。

7, **学校不给新移民很多家庭作业**. 他们知道她在能做学校的作业之前需要提高英语交流(听和说)并增加词汇. 所以你的孩子放学后会有几小时无事可做, 你可以找个家教来提供更多支持和/或送她去OXFORD, Little Mountain, Panda, Reading Town, 或Kumon。

8, **教她如何用她的放学后傍晚日程表 / 计划表**. 每天放学后边吃小吃边看并确认她写下那天晚上她要做的事. 提前一周写下放学后活动安排, 看医生约定, 读书时间, 音乐练习, **每一件事**. 这样做确实会为她的高中生活做好准备。

9, **不要放任**她独自做事. 她不知道做什么或怎么做. 这儿的体系和亚洲不同. 要求她从老师那里得到如何工作的清楚指示并告诉她**尽力而为**. 和她坐在一起。

10, 确保她**每天早起**, 甚至周末. 学一门新语言又不得不整天说真是很累人. 如果孩子昏昏欲睡, 他们是不能听老师讲的. 他们就不能记得足够好. 他们也会脾气暴躁的。

11, **严格控制食品**, 让他们拿不到糖果, 巧克力和甜食. 或者家里完全没有. 当孩子疲倦时, 她需要糖. 糖能快速给与能量, 但消失的也快留不下什么能量. 给他们健康的小吃 - 水果, 酸奶 (有机无糖的), 花生酱 (有机无糖的) 和 质量好的面包(低糖的), 鱼,肉, 西梅干, 葡萄干, 果仁和坚果. 限制快餐. 孩子们搬到温哥华后因为不好的饮食习惯和生活方式常常会变胖. 让你的孩子保持忙碌和积极。

12, **不要比较**你的孩子和别的孩子. 每个孩子学得都不同, 速度也不同. 问她想多学什么并提供那些资源. 让她知道你希望她有求知欲, 有创造力, 有才能。