

从小学升入中学:

家长须知



Children and Young People
with Disability Australia





目录

序言	4
本手册涵盖哪些内容？	4
为入读中学做好准备	5
先开始与学校建立联系	5
制定过渡计划	6
需要考虑的其他切实事项	7
可以获得哪些支持？	7
理解残障	8
看待残障的不同思维模式	8
医学模式	8
社会模式	8
什么是“以残障为豪”？	9
措辞很重要	9
谈论残障	10
与学校的教职员工沟通	10
与医生和其他医疗专业人员沟通	11
与朋友、家人和更广泛的社区沟通	12
与您的孩子沟通	13
为自我倡权奠定基础	13
融入社区生活	14
结交朋友	14
寻找无障碍空间和活动	15
体育项目	16
艺术和创意项目	15
图书馆和市政府	15
建立您自己的支持网络	16



目录

照顾好自己	17
什么是自我关怀？	17
设定界限	17
寻求帮助	18
关于情感支持和心理健康	18
关于育儿和家庭信息	18
术语表	19





序言

孩子从小学升入中学对每个家庭来讲都是一个巨大的转变。这可以是激动人心的时刻，为大家带来新的机遇，但有时也会带来不确定性或顾虑。如果您的孩子有残障，您可能在考虑如何帮助他们顺利度过这个阶段，并确保他们在感受到包容的同时，能够建立安全感和自信心。

请务必了解，每个孩子的成长里程碑和过渡阶段各不相同，没有所谓的“典型”路径。以适合他们的方式提供支持才是最重要的。

本手册旨在帮助 8 至 12 岁残障儿童的父母和照护人。编写本手册时，我们采用了共同设计的方法，采纳了多个家庭的意见。这些家庭与我们分享了各自的经验、想法和对孩子期望。

残障儿童与青少年组织（Children and Young People with Disability, 简称 CYDA）是澳大利亚全国性的残障儿童和青少年（0-25 岁）权益倡导机构。我们的愿景是：让澳大利亚各地的每个残障儿童和青少年都能充分行使权利、实现理想，并在任何社区中都能够茁壮成长。

本手册涵盖哪些内容？

本手册为孩子从小学升入中学的过渡时期提供了实用信息。其中包括关于如何寻找支持、与教师和医疗专业人员沟通的信息，以及关于如何帮助孩子建立自信心和自豪感的建议。

在此过程中，您还会找到关怀您自己身心健康的建议，因为只有照顾好自己，才能成为孩子坚强的后盾。此外，我们还提供了一份常用词汇和短语的实用术语表。

您可以阅读本手册的所有内容，也可以只参考目前对您最有帮助的章节。您可以只阅读本手册，也可以结合我们系列中的其他资源一起使用。

我们希望本手册能为您和孩子提供知识和信心，让你们能够共同掌控孩子成长过程中的又一个转变。



为入读中学做好准备

开始上中学对每个学生来说都是一个重要的里程碑。这个阶段会带来一系列的变化，包括新的作息、老师和期望。对未来感到不确定很正常，但您可以着手做好充分的准备工作。

通过合理的规划，这个过渡阶段可以为您带来积极的体验，帮助您的孩子培养自信心和独立能力。

先开始与学校建立联系

与孩子学校建立紧密的联系会产生重大的积极影响。学校越了解您的孩子，越能倾听您作为父母或照护人的意见，就越能更好地帮助孩子适应并在学业上取得成功。

其实在孩子中学的第一学期开始之前，您就可以通过多种方式与学校建立联系。首先安排与核心教职员工会面，包括年级协调员（year coordinator）、老师和教育助理（education assistant）。这些早期沟通将让您有机会分享孩子的优势和需求，以及曾经帮助其学习的有效方法。这也是您开始为孩子制定**过渡计划**的机会。



有关如何与学校教职员工沟通的信息，请参阅本手册的“谈论残障”章节。



制定过渡计划

过渡计划是一份文件，旨在帮助您和学校的教职员工为孩子升入中学做好准备。其目的是让所有相关人员都能达成共识。

该计划可能包括以下内容：

- 孩子的情况简介（包括他们的残障情况、优势以及他们可能面临的困难）
- 学校能够提供的支持和必要调整的总结
- 帮助孩子应对过渡阶段的策略
- 包含关键日期的时间表，例如迎新日或个人教育计划（Individual Education Plan）会议
- 您与学校教职员工分享信息的流程。

您可能希望请目前的学校根据迄今为止行之有效的方法帮助您一起制定过渡计划，或者与新学校开始沟通。无论如何，共同制定该计划将确保每个人从一开始就了解需要做些什么，以帮助您的孩子在这一转变阶段顺利适应并继续发展。



需要考虑的其他切实事项

升入中学也会带来许多切实的变化。如果尽早考虑这些问题，您可以帮助孩子在新学期一开始就感到更加自信和独立。以下是一些在制定过渡计划时需要考虑并向学校提出的事项：

- 您的孩子将如何往返学校以及在校内通行？
- 他们可能需要遵守哪些新的规则和作息（例如上课时间和校服规定）？
- 他们将如何安排和完成家庭作业？
- 他们将如何处理新的人际关系和同伴压力？

可以获得哪些支持？

根据《2005 年残障教育标准》(Disability Standards for Education (2005))，所有学校在法律上都有义务做出合理调整，从而为残障学生提供支持。

您孩子的学校可能会为您的孩子提供以下支持：

- 个人教育计划 (Individual Education Plan, 简称 IEP)
- 支持人员，例如教育助理 (education assistant)
- 灵活的时间表
- 感官和自我调节支持，例如提供安静区
- 社交技能或同伴支持项目。

如果您的孩子有国家残障保险计划 (NDIS) 或其他经济援助计划，您可以探索如何利用这些资金来为他们在学校成功学习提供帮助。例如，他们的计划可能用于支付辅助技术或设备、为您孩子的老师提供的培训、专家课程、课堂支持（如笔记或口译），或其他支持。



什么是 IEP？个人教育计划 (IEP) 是为孩子制定的个性化计划，其中列出了他们的教育目标以及为实现这些目标需要哪些支持。





理解残障

残障是一种人生的正常状态。残障人士的思维、行动、交流、视觉、听觉或理解事物的方式可能与他人不同。有些残障是看得见的，有些则不是。每个孩子都不一样，每个孩子都有自己的优势、兴趣和独特之处。

有残障并不意味着您的孩子有什么问题。这只是他们本身的一部分。有了合适的支持和环境，残障儿童可以茁壮成长，感到自信，并与同龄人一起投入学习和生活中去。

当您的孩子从小学升入中学时，了解什么是残障（以及什么不是残障）可以帮助您：

- 与老师、医生和其他专业人士沟通您孩子的需求。
- 支持您的孩子建立自豪感和自信心。
- 找到合适的支持，帮助他们感到安全、感受到包容并为上中学做好准备。

看待残障的不同思维模式

人们看待残障的方式有很多种。有些看法可以帮助解决问题，而另一些则不然。了解其中的区别至关重要。

医学模式

医疗模式将残障视为一个需要“修复”或“治愈”的问题。这种模式关注一个人不能够做什么，并经常将改变或“适应”的责任归咎于个人。

社会模式

然而，社会模式认为残障本身不是问题，社会中的障碍才是问题。这些障碍可能是物理性的（如楼梯而非坡道）、态度上的（如低期望值），或系统性的（如非包容性的政策）。根据这种模式，作为社区的一员，我们都有责任消除这些障碍，以便每个人都能平等地参与其中。

残障是人类多样性的自然组成部分，因此重点应放在包容、无障碍和尊重上。

什么是“以残障为豪”？

以残障为豪（Disability Pride）意味着为自己（包括自己的残障）感到骄傲，这是为升入中学做好准备的重要部分。这是因为当您的孩子为自己感到自豪时，这有助于他们：

- 建立自信
- 表达自己的需求
- 建立友谊
- 勇敢面对歧视。

您可以通过积极谈论残障、帮助孩子了解自己的优势，以及与其他残障人士和榜样建立联系，来帮助孩子建立以残障为豪的信念。您可以加入残障人士团体和社区（如 CYDA 或州级组织），与其他残障人士一起参与活动，或者观看由残障演员扮演残障角色的电影和电视节目。

措辞很重要

我们谈论残障时所使用的词汇会影响我们的感受和想法。讨论时的措辞会影响您的孩子如何看待自己和自己的残障。我们应始终尝试使用体现尊重、包容和接纳的语言。例如，与其说：

“她被轮椅束缚了”

您或许可以改说：

“她使用轮椅”

这种简单的措辞变化消除了残障是某种限制或负面事物的观念，而只是描述了某人在生活中的通行方式。这也为使用注重优势的措辞提供机会，此类措辞侧重于某人能做什么或他们喜欢做什么。

您的孩子可能有自己喜欢的方式来谈论残障，而且这些方式可能会随着时间而改变。例如，他们可能喜欢“身份优先”的语言（例如“我是一位残障人士”），而不是“人优先”的语言（“我是有自闭症的人”）。他们也可能决定这两种方式都行！

您无需做到完美。重要的是要坦诚、尊重，愿意倾听并一起学习。

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ



谈论残障

您可能想知道如何与他人谈论您孩子的残障，或是否有必要讨论。这些对话可能会让人感到过于亲近或会引发情绪，甚至会令人生畏。但在这些对话中，您无需始终应对自如。

坦诚地谈论您孩子的残障可以帮助他人更好地了解您孩子的需求，并帮助您的孩子感到自豪并感受到支持。

与学校的教职员沟通

学校是您孩子日常生活的重要组成部分，因此与教职员建立紧密的关系至关重要。他们越了解您的孩子，就越能更好地支持孩子在课堂内外的快乐发展。

您可以做以下几件事：

- **分享报告和评估结果：**
向教职员提供任何说明您孩子残障情况的报告或文件。这可以帮助学校更好地了解他们的优势和需求。
- **具体说明以往行之有效的方法**
分享在家里或以前的学校或服务机构时的成功例子。这可能包括谈论您孩子喜欢以哪种方式沟通、他们是否有任何感官需求，或者需要注意哪些表明您的孩子感到不知所措或不舒服的迹象。
- **勇于提问**
无需担心明确询问学校将如何支持您的孩子，尤其是在他们进入新环境的最初几个月里。您可以询问有关学习调整以及是否可以使用专业支持的信息，或者老师接受过哪些具体的残障培训。
- **做好记录**
写下会议中讨论的内容，并保留电子邮件或计划。这可能有助于您以后需要跟进某些事项。



您知道吗？每所学校都有法定责任为您的孩子做出合理的调整。

[《2005 年残障教育标准》](#) 列出了您和您的孩子在澳大利亚接受教育的权利。

与医生和其他医疗专业人员沟通

医疗专业人员可以在评估和诊断方面发挥作用，并帮助儿童及其家人在儿童的成长过程中理解他们的残障。与医生和医疗专业人员沟通时，如果感觉不太对劲或者需要更清楚的解释，请记得大胆说出来。

以下方式有助于更顺畅地沟通：

- **提前准备好问题**

在与医生或医疗专业人员会面之前，准备一份您想问的问题或把想要解决的疑虑列出来。实话实说，因为您是最了解自己孩子的人。

- **做好笔记**

带上纸笔或可以用来做笔记的设备，以便记录谈话内容。需要时，请医生重复或放慢语速。

- **带上一位支持人员一同参加**

与医生会面可能会让您感到压力很大，尤其是当您在试图理解一个自己不熟悉的新诊断时。带上一位家人或朋友来提供情感支持会有所帮助。他们也可以同时做笔记，这样就不会遗漏任何信息。

有时医生可能没有诊断某一种残障（如自闭症）的经验，在这种情况下，您可以寻求其他专业人士的帮助，例如言语治疗师或心理学家。



与朋友、家人和更广泛的社区沟通

您也可以选择与朋友、亲戚或生活中的其他人谈论您孩子的残障情况。有些人可能对残障了解不深，或者即使出于好意，也可能会说出一些无益的话。

您不必解释一切，但记得分享孩子需要什么、什么可以帮助他们，以及您希望对方可以做什么，来帮助建立理解和包容。

您可以这样说：

- “当我们保持冷静并给他时间让自己冷静下来时，他会觉得更容易应付。”
- “她需要用辅助设备来交流，这对帮助她参与真的很有帮助！”
- “使用解压玩具能帮助她更好地集中注意力。”
- “当环境嘈杂时，戴上耳机会让他们感觉更平静。”
- “在一整天里适时休息有助于他保持情绪稳定。”



与您的孩子沟通

每个孩子都是独特的，您谈论残障的方式将取决于孩子的年龄、个性以及孩子喜欢的沟通方式。保持坦诚、鼓励和积极的态度至关重要。

在谈论残障时，让您的孩子知道：

- 残障不是一个“贬义词”，也不是什么可耻的事情
- 每个人都有自己擅长的事情，但有时也有需要别人帮助
- 如有需要，完全可以向他人寻求支持
- 您为他们感到骄傲。

这些对话有助于建立孩子的自尊心、自豪感以及对您的信任，同时也为自我倡权这一重要技能奠定了基础。

为自我倡权奠定基础

自我倡权意味着为我们自己的需求大胆争取。对于您的孩子来说，这可能表现为在课堂上寻求帮助，在环境太嘈杂或觉得不知所措时表达出来，或者告诉老师怎样才能让他们感到被包容。

如果尽早与孩子坦诚地讨论他们的残障、需求和权利，您可以帮助他们建立自信，从而在学校、人际关系和日常生活中学会为自己发声。





融入社区生活

在社区内与他人建立联系，对于支持孩子从小学过渡到中学及青少年时期起着关键作用。一些最有意义的个人成长来自于课堂之外的游戏、友谊、爱好和人际交往，而归属感则可以增强孩子的自信心和自豪感。

紧密的联系也能让您作为父母或照护人，在这个转变阶段感受到支持。

结交朋友

孩子们通过与他人建立的人际关系来学习和成长。您可以通过以下方式帮助孩子结交朋友：

- 与孩子谈论他们喜欢或热衷的事物
- 寻找符合他们兴趣的娱乐项目或社区活动
- 举办活动并邀请他们的同学参加
- 询问孩子什么能让他们在集体环境中感到安心。

如果您的孩子在沟通或社交技能方面需要额外支持，您可以请治疗师或教育工作者帮助他们在日常环境中培养这些技能。



寻找无障碍空间和活动

参加社交活动并不一定是轻而易举的事，尤其是当活动本身或参与态度未能考虑到如何包容残障儿童时。因此，用些时间研究一下您当地有哪些无障碍项目和空间会有很大帮助。

以下是一些可以帮助您开始搜索的工具。

体育项目

您可以访问您附近的体育协会网站，寻找无障碍体育项目。具有包容性的全国性体育协会包括：

- Disability Sports Australia（澳大利亚残障人士体育协会）
- Reclink Australia（体育和休闲运动支持服务）
- Disabled Surfers Association（残障冲浪者协会）

具有包容性的州级体育协会包括：

- WA Disabled Sports Association Inc（西澳残障人士体育协会）
- Physical DisABILITY Sports Tasmania(塔州肢体残障人士体育协会)
- Access for All Abilities（位于维州的体育组织）
- Disability Sports Northern Territory（北领地残障人士体育协会）
- Sporting Wheelies（昆州残障人士体育组织）

艺术和创意项目

您可以查询您附近的艺术协会，寻找无障碍艺术项目。具有包容性的全国性艺术协会包括：

- Arts Access Australia（澳大利亚无障碍艺术协会）
- Sensorium Theatre（感官剧院）

州级包容性艺术协会包括：

- Arts Access Victoria, VIC（维州无障碍艺术协会）
- Access Arts（昆州无障碍艺术协会）
- Accessible Arts（新州无障碍艺术协会）
- Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts（西澳艺术领域残障人士与弱势群体协会）

图书馆和市政府

许多图书馆和市政府都会举办欢迎残障儿童参加的学校假期活动项目或俱乐部。了解一下当地社区会提供哪些服务非常值得。

建立您自己的支持网络

残障儿童的父母或照护人有时会说他们感到自己孤立无援，尤其是有时候他们的朋友或家人并不完全理解他们的处境。建立您自己的人际关系网从长远来讲有益于您的身心健康。

以下是一些建立您自己的人际关系网的方法：

- 加入支持小组，分享过往经历、处事技巧并互相鼓励
- 与您的孩子一起参加包容性的社区活动
- 通过互帮互助的 Facebook 群组、论坛和残障人士网络与其他家长建立联系
- 在学校、活动中或您的社区里与其他家长接触。

“听到那些经历过类似事情的人分享他们的经历很有帮助……这可以很好地让你提醒自己：我并不是孤身一人。”

——来自一位残障儿童的家长。





照顾好自己

当您的孩子经历重要的转变阶段时，您自然会将所有精力集中在帮助他们应对变化上。但是，在您这样做时，很容易忘记自己作为父母或照护人，其实也有需求。

花一些时间进行自我关怀不仅可以帮助您保持稳定的心境、维持心理健康，并以冷静和持续的方式陪伴您的孩子，还可以为您的孩子树立榜样，让他们知道照顾好自己是健康生活的一部分。

这对预防身心耗竭（burnout）也至关重要，身心耗竭可能表现为憋屈、精疲力竭，或感到与对您来讲重要的人和事脱节了。

什么是自我关怀？

自我关怀（self-care）不需要弄得很正式，也不必花费很多钱财，因为自我关怀并不等同于泡泡浴或完美的日常作息（当然，如果您觉得这么做会有帮助，就可以将其作为自我关怀分方式）。自我关怀是指做一些小事，帮助您在艰难的日子里也能平衡生活的重心。

一些自我关怀的例子包括：

- 静静地坐着喝杯茶
- 去散步或跑步，或其他形式的锻炼
- 与理解您的人交谈，例如其他家长、朋友或心理咨询师
- 做您喜欢的事情，比如看一场表演或听听音乐
- 当感到精疲力竭时，暂时屏蔽社交媒体。

从根本上来讲，如何照顾好自己对每个人来说都有不同的方法，对别人有用的办法可能对您并没有帮助。关键是找到适合自己，能让自己感到更平静、更放松，并能帮自己充电的方法。

设定界限

了解自己的极限，并允许自己在无法应对时说“不”，这是自我关怀的另一种形式。

当您感到应付不过来或日程已经排满时，您可以决定不再答应做额外的事情，或者远离那些会让您感到精疲力竭的人或对话。

界限是我们保存自己精力的方式，这样我们才能把注意力集中在重要的事情上面。

寻求帮助

当事情变得棘手时，记得寻求帮助，无论是寻求情感的、切实的还是专业的帮助，这都是您力量的象征，而不是软弱的体现。获得支持可能表现为与朋友、家人、全科医生（GP）或心理咨询师交谈，加入家长互助小组，或联系当地的照护人组织。

您可能还希望联系以下服务机构：

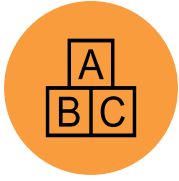
关于情感支持和心理健康

- **Lifeline**（生命热线，24 全天候危机支持）
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **Beyond Blue**（心理健康支持和资源）
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **Carer Gateway**（为照护人提供支持，包括心理咨询）
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

关于育儿和家庭信息

- **Raising Children Network**
（育儿资源，包括残障相关建议）
www.raisingchildren.net.au
- **Association for Children with Disability**
（维多利亚州家长支持和信息）
www.acd.org.au | 03 9880 7000 或 1800 654 013（偏远地区）
- **Kiind**
（提供资源和指南以支持抚养残障儿童的家庭）
www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service**
（维多利亚州的一家机构，提供适合青少年的资源）
www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849





术语表

以下是本手册中使用的一些词汇和概念的简单说明。

倡权 (Advocacy)

为某人需要、想要或有权获得的东西勇敢争取。家长经常在学校、医生那里或在服务机构中为自己的孩子倡权。

- **自我倡权**意味着为我们自己发声。残障儿童可以在成年人的支持下，慢慢学会自我倡权。

共同设计 (Co-design)

共同设计是指有亲身经历的人从一开始就参与到项目或资源的规划中。本手册采用共同设计的方法，与家长和照护人共同编写完成。

残障正义 (Disability Justice)

残障正义是由一场残障人士领导的运动，主张所有人都有权获得关怀、给予机会、维持自己的尊严并得到尊重。残障正义审视了残障、种族主义、贫困以及其他不平等制度如何为残障人士带来多维度障碍。

以残障为豪 (disability pride)

以残障为豪是指对身为残障人士感到自豪，而不将残障视为一件羞耻的事情。这意味着能够认识到残障经历中的自身优势、文化底蕴和社区凝聚力。

歧视 (Discrimination)

指某人因其自身特质（如残障、种族、性别或背景）而受到不公平对待。当残障人士受到歧视时，这被称为**能力歧视 (ableism)**，有时称为健全主义。

- **直接歧视 (Direct discrimination)** 是指某人显然因其残障而受到更差的对待。
- **间接歧视 (Indirect discrimination)** 是指某项规则或政策看似公平，但实际上却给残障人士等特定群体造成了困难。

整体支持 (Holistic Support)

这指的是关注整个人，而不仅仅是关注其诊断结果的支持方式。这包括情感健康、家庭生活、友谊以及生活的其他方面的支持，而不仅仅是治疗或学校教育。

个人教育计划 (Individual Education Plan, 简称 IEP)

这是学校在听取家庭和学生的意见后制定的一份文件。文件中列出了残障学生的学习目标、支持需求和调整措施。

亲身经历 (Lived Experience)

拥有亲身经历的人是指那些在生活中亲自经历过残障，或曾为残障人士提供过支持的人。亲身经历是非常宝贵的知识，有助于塑造更好的服务和支持体系。

国家残障保险计划 (NDIS)

国家残障保险计划 (National Disability Insurance Scheme, 简称 NDIS) 是一项政府计划，为残障人士的支持和服务提供资金。

合理调整措施 (Reasonable Adjustment)

学校为帮助残障学生参与学习而做出的调整措施。法律要求学校必须采取调整措施，这可能包括给予学生额外时间、提供支持人员、提供安静空间或采用不同的学习方式。

自我关怀 (Self-care)

这意味着采取行动来照顾我们自己的身心健康。自我关怀可以包括一些日常的小事，比如锻炼身体或与朋友交谈，这些都有助于我们放松并恢复精力。

污名化 (Stigma)

污名化是指因某人具有某种特质（如残障）而对其产生的负面看法或态度。污名化会让人们感到被排斥或感到羞耻，即使他们并没有做错任何事。

注重优势的措辞 (Strengths-based language)

此类词汇和短语专注于某个人的优势和兴趣，而不仅仅注重“局限性”或支持需求。注重优势的措辞旨在强调残障人士是一个拥有技能、喜好和价值观的完整个体。

过渡计划 (Transition Plan)

一份有助于您和学校为孩子生活中的重大转变（如从小学升入中学）做好准备的文件。过渡计划可能包括关于您孩子的信息、他们的优势，以及为了帮助他们成功而需要提供的支持。

免责声明：Take Charge of Change（自如应对转变阶段）项目得到了澳大利亚联邦政府卫生、残障和老龄事务部的资助，旨在为残障儿童和青少年的家庭提供支持，帮助他们应对其生活中重要的过渡阶段。本手册所提供的信息仅作为一般指南，可能不包含最新信息和信息更新。这些信息指南的内容为截至 2025 年 10 月的最新信息。请访问 cyda.org.au 查看全套资源