

Як допомогти дитині відчувати себе частиною колективу

Поради щодо підтримки відвідуваності школи

Коли учні почуваються частиною колективу, вони охочіше навчаються, досягають успіхів і регулярно відвідують школу. Сімейна підтримка та встановлений розпорядок дня з раннього віку можуть допомогти закласти міцну основу для успіху в навчанні.

РОЗПОРЯДОК ДНЯ

- **СТВОРІТЬ РОЗПОРЯДОК ДНЯ, ЯКИЙ ДОПОМОГАЄ НАЛАГОДЖУВАТИ ЗВ'ЯЗКИ ТА ПІДТРИМУВАТИ СТАБІЛЬНІСТЬ.** Чітко встановлений розпорядок дня перед сном та ранковий режим допомагають маленьким дітям краще вчитися. Для більшості дітей та підлітків потрібно 9–11 годин сну.
- **ЗРОБІТЬ РАНОК СПОКІЙНІШИМ.** Підготовка одягу та підготовка рюкзака напередодні ввечері може зробити ранок спокійнішим. Це допомагає учням почуватися впевненіше і бути готовими до навчання після прибуття до школи.
- **МІНІМІЗУЙТЕ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ ПЕРЕД СНОМ.** Заохочуйте відмову від гаджетів перед сном, залишаючи телефони та інші пристрої за межами спальні. Це допоможе виспатися, щоб наступного дня бути бадьорим та активним у школі.

ШКІЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

- **ПОЗНАЙОМТЕСЯ З УЧИТЕЛЯМИ ТА СПІВРОБІТНИКАМИ ШКОЛИ ВАШОЇ ДИТИНИ.** Ці дбайливі дорослі допомагають створити безпечну та доброзичливу атмосферу. Якомога раніше зв'яжіться із вчителями електронною поштою, беріть участь у батьківських заходах або відвідуйте школу, особливо якщо дитина нервує або відчуває труднощі.
- **ЧАСТО ОБГОВОРЮЙТЕ ШКІЛЬНІ СПРАВИ.** Запитуйте, як справи у друзів і як справи з навчанням. Це покаже, що ви переживаєте, та допоможе вам зрозуміти, де може знадобитися підтримка.
- **ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ ВІДСУТНІСТЬ,** наприклад, візити до лікаря чи культурні заходи. Повідомте у школі, коли ваша дитина буде відсутня, і разом з учителями сплануйте підтримку зв'язку з навчанням у класі.

ЧІТКИ ТА ПІДТРИМУЮЧІ ОЧІКУВАННЯ

- **ВСТАНОВІТЬ ЧІТКІ ОЧІКУВАННЯ ЩОДО ВІДВІДУВАНOSTI.** Дайте дитині зрозуміти, що школа є пріоритетом, і ви вірите у її здатність подолати труднощі за наявності підтримки. Поясніть дитині, що залишатися вдома варто лише за наявності симптоми захворювання, що відповідають [рекомендаціям лікаря](#). Якщо у дитини є проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога або депресія, зв'яжіться зі школою для отримання додаткової підтримки.
- **СЛІДКУЙТЕ ЗА ПРОГРЕСОМ РАЗОМ.** Використовуйте [трекер відвідуваності](#) на вебсайті Every Day Matters, щоб відзначати прогрес та виявляти закономірності. Поговоріть з учителем вашої дитини про відвідуваність.

ПАРТНЕРСТВО ШКОЛИ ТА СПІЛЬНОТИ

- **ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ З ПИТАНЬ ДОГЛЯДУ ДО І ПІСЛЯ ШКОЛИ.** Збереження часу для навчання всіх учнів є важливим. Зв'яжіться зі своєю школою, щоб дізнатися про ресурси для догляду за дітьми до/після школи або про альтернативні варіанти для учнів старшого віку, які задовольняють цю потребу.
- **ВИ НЕ САМІ.** Школи співпрацюють із сім'ями; якщо ваша сім'я стикається з такими проблемами, як житло, транспорт чи здоров'я, школа може вам допомогти.
- **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ІНСТРУМЕНТИ СПІЛЬНОТИ.** Зайдіть на сайт 211.org або зателефонуйте за номером 211, щоб дізнатися про служби підтримки поряд з вами.

Коли учні відчувають, що школа це місце, де їх знають, цінують і підтримують, відвідуваність стає ознакою їхньої приналежності.