

Giúp Học sinh của Bạn Cảm thấy Gắn kết

Mẹo để Hỗ trợ Việc Đi học

Khi học sinh cảm thấy mình thuộc về, các em có nhiều khả năng tham gia, phát triển và đi học đều đặn hơn. Sự khích lệ của gia đình và các nếp sinh hoạt sớm có thể giúp tạo nền tảng vững chắc cho thành công ở trường.

NẾP SINH HOẠT HÀNG NGÀY

- **THIẾT LẬP CÁC NẾP SINH HOẠT HỖ TRỢ SỰ GẮN KẾT VÀ TÍNH NHẤT QUẢN.** Với trẻ nhỏ, giờ đi ngủ đều đặn và nếp sinh hoạt buổi sáng giúp các em học tốt hơn. Hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên cần ngủ 9–11 giờ.
- **KHIẾN BUỔI SÁNG TRÔI CHẢY HƠN.** Bố trí sẵn quần áo và xếp ba lô từ tối hôm trước có thể giúp buổi sáng bình tĩnh hơn. Điều này giúp học sinh cảm thấy tự tin và sẵn sàng học khi đến trường.
- **HẠN CHẾ THỜI GIAN MÀN HÌNH VÀO BAN ĐÊM.** Khuyến khích nếp sinh hoạt giờ đi ngủ không dùng thiết bị bằng cách để điện thoại và thiết bị ngoài phòng ngủ. Điều này có thể giúp các em ngủ đủ để hiện diện và tham gia học tập ở trường vào ngày hôm sau.

KẾT NỐI VỚI CUỘC SỐNG TRƯỜNG HỌC

- **LÀM QUEN VỚI GIÁO VIÊN VÀ NHÂN VIÊN TRƯỜNG CỦA HỌC SINH BẠN.** Những người lớn tận tâm này giúp tạo môi trường an toàn, thân thiện. Chủ động liên hệ sớm - đặc biệt nếu con bạn cảm thấy lo lắng hoặc đang đối mặt với thách thức - bằng cách gửi email cho giáo viên, tham gia đêm hội gia đình, hoặc đến thăm trường.
- **THƯỜNG XUYÊN TRÒ CHUYỆN VỀ TRƯỜNG LỚP.** Hỏi xem việc học và mối quan hệ với bạn bè của các em diễn ra thế nào. Điều này thể hiện bạn quan tâm đến một ngày của con và giúp bạn biết nơi các em có thể cần hỗ trợ.
- **LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC CHO CÁC NGÀY NGHỈ ĐÃ BIẾT,** như lịch hẹn y tế và sự kiện văn hóa. Thông báo cho nhà trường khi học sinh của bạn sẽ vắng và phối hợp với giáo viên để lên kế hoạch duy trì kết nối với việc học trên lớp.

KỶ VỌNG RÕ RÀNG VÀ MANG TÍNH HỖ TRỢ

- **ĐẶT KỶ VỌNG RÕ RÀNG VỀ VIỆC ĐI HỌC.** Hãy cho con biết trường học là ưu tiên, và bạn tin các em có thể vượt qua những ngày khó khăn với sự hỗ trợ. Khuyến khích các em chỉ ở nhà nếu triệu chứng bệnh phù hợp với [hướng dẫn sức khỏe](#). Nếu học sinh đang cần hỗ trợ sức khỏe tâm thần, như lo âu hoặc trầm cảm, hãy kết nối với nhà trường để tiếp cận hỗ trợ bổ sung.
- **THEO DÕI TIẾN ĐỘ CÙNG NHAU.** Sử dụng [Trình Theo dõi Chuyên cần](#) trên trang Every Day Matters để ghi nhận tiến bộ và nhận diện các mẫu hình. Trao đổi với giáo viên của học sinh bạn về tình hình đi học của các em.

QUAN HỆ ĐỐI TÁC GIỮA NHÀ TRƯỜNG VÀ CỘNG ĐỒNG

- **TÌM HỖ TRỢ CHO DỊCH VỤ TRÔNG TRƯỚC/SAU GIỜ HỌC.** Bảo vệ thời gian học tập cho mọi học sinh là điều quan trọng. Kết nối với trường để tìm nguồn lực cho dịch vụ trông trước/sau giờ học hoặc các lựa chọn thay thế để học sinh lớn tuổi không phải đảm nhiệm việc này.
- **BẠN KHÔNG ĐƠN ĐỘC.** Nhà trường hợp tác với gia đình; nếu gia đình bạn đang đối mặt với các vấn đề như chỗ ở, đi lại hoặc sức khỏe, nhà trường có thể giúp.
- **SỬ DỤNG CÔNG CỤ CỘNG ĐỒNG.** Truy cập [211.org](#) hoặc gọi 211 để tìm các dịch vụ hỗ trợ gần bạn.

Khi học sinh cảm thấy trường học là nơi các em được biết đến, được coi trọng và được hỗ trợ, việc đi học trở thành sự phản ánh của cảm giác thuộc về.