

帮助孩子融入校园

支持出勤的实用建议

当孩子感受到归属感时，他们更有可能积极参与学习、茁壮成长，并保持按时到校。在孩子成长的早期阶段，家庭的鼓励与日常惯例，能为孩子的学业成功奠定坚实基础。

日常惯例

- **建立有助于增进亲子联结并保持规律作息的家庭惯例。**对年幼的孩子而言，固定的就寝和晨间惯例有助于他们更有效地学习。大多数儿童和青少年需保证 9-11 小时睡眠。
- **让晨间活动更从容。**前一晚提前整理好衣物并收拾好书包，能让晨间活动更加从容有序。这能帮助学生到校时感觉更自信，并为学习做好充分准备。
- **限制夜间使用电子产品的时间。**鼓励建立无电子产品的睡前习惯，将手机等设备置于卧室之外。这有助于孩子获得充足睡眠，从而在第二天的在校学习中保持专注与投入。

校园生活联结

- **主动了解孩子的任课老师和学校工作人员。**与这些充满爱心的成年人共同营造安全、友好校园环境。尽早沟通——如果您的孩子感到紧张或遇到困难，您可通过邮件与老师沟通、参加家庭开放日活动，或者亲自前往学校。
- **常聊校园生活。**询问孩子与朋友的相处情况和学习上的进展。这能让孩子感受到您对他们日常生活的关心，也能帮助您及时发现他们需要支持的地方。
- **提前规划已知缺勤。**如有医疗预约，或需参加文化活动等，需提前做好安排。孩子缺勤前务必告知学校，并与老师协作制定方案，以帮助孩子跟上学习进度。

明确的支持性期望

- **设定清晰的出勤目标。**让孩子明白上学是首要任务，同时让孩子知道：您相信其有能力在各方支持下渡过难关。鼓励孩子

仅在症状符合[健康指南](#)时，才选择居家休息。如果孩子面临焦虑、抑郁等心理健康相关问题，及时联系学校以获取额外支持。

- **共同追踪进展。**使用 Every Day Matters 网站上的[出勤追踪表](#)记录孩子的出勤进步情况，并发现出勤规律。与孩子的老师沟通其出勤情况。

家校及社区协作

- **寻求课前/课后托管支持。**保障所有学生的学习时间非常重要。与学校联系，了解学校提供的课前/课后托管服务，以及为年龄较大学生提供的替代方案。
- **您并非独自面对。**学校是家庭的合作伙伴：如果您的家庭正面临住房、交通或健康等问题，学校会提供协助。
- **善用社区资源。**访问 211.org 或拨打 211，了解您附近的支持服务。

当孩子感受到学校是一个
自身被了解、被重视、被支持
的地方时，便有了归属感，
自然会按时出勤。