

Prepare w pou Reyisi:

Konsèy sou Prezans

Timoun piti ki souvan absan lekòl rate opòtinite amitye, aktivite aprantisaj epi pataje eksperyans yo bezwen nan sans apatenans ak reyisit. Etid syantifik yo montre rate sèlman kèk jou lekòl chak de (2) semèn kapab ogmante estrès epi fè li pi difisil pou yon timoun aprann ak devlope konpetans pou l kapab reyisi nan klas. Malerezman, 1 timoun sou 10 rate plis pase yon mwa lekòl chak ane.

Si pitit ou a kontinye rate jou lekòl, ou kapab itilize konsèy sa yo pou kreye bon abitud prezans:

Fikse yon lè nòmal pou dòmi bonè epi etabli woutin lè pou dòmi pral ede bay pitit ou a repo nesese pou apwoche chak jou pare pou siksè.

Woutin lè pou dòmi kapab genyen ladan, benyen, bwose dan, li yon liv epi yo ta dwe bay anpil tan pou timoun prepare pou kabann.

Li ak timoun oswa jwe mizik klasik avan yo dòmi tranquilize ak kalme timoun yo pou pèmèt yo dòmi pi fasil. Yo sijere pou timoun evite itilize aparèy elektwonik anvan yo dòmi.

Etabli woutin nan maten. Fanmi yo ta dwe fikse revèy yo pou menm lè chak jou pou pèmèt ase tan pou konplete woutin maten epi redwi estrès ki pa nesese

Kite tan pou ka enprevi. Pare tout rad, manje midi ak sakado nan sware avan an, epi leve byen bonè pou ale lekòl.

Si w bezwen asistans pou w depoze oswa vin chèche pitit ou a, mande manm fanmi w, vwazen oswa lòt paran pou ede w. Asire w ou tcheke règleman sekirite lekòl la davans.

Si lestomak fè mal oswa maltèt souvan anpeche pitit ou a ale lekòl, kòz la ta kapab estrès oswa konfli. Si pitit ou a parèt nève pou l ale lekòl, pale ak yon pwofesè oswa yon konseye pou jwenn konsèy sou fason pou fè yo santi yo alèz.

Mande èd lè ou bezwen li. Anplwaye lekòl la, pwofesè pwogram apre lekòl yo, lòt fanmi oswa ajans kominotè yo la pou ede w epi jere pwoblèm ki anpeche prezans nan lekòl.