

Vini pou siksè: Konsèy prezans

Ti timoun ki absann souvan nan lekòl la rate zanmi, aktivite pou aprann ak pataje eksperyans ki nesèsè pou yon santiman de kominyon ak siksè. Etid syantifik yo montre manke selman de twa jou lekòl chak 2 semèn ka ajoute estrès epi fè li pi difisil pou yon timoun aprann ak devlope ladrès pou yo gen siksè nan klas la. Malerezman, 1 timoun sou 10 rate plis pase yon mwa lekòl chak ane.

Si pitit ou a gen pwoblèm manke lekòl anpil, ou ka itilize konsèy sa yo pou fe bon abitud prezans:

- Fikse lè dòmi bonè ak etabli woutin lè dòmi pral ap ede bay pitit ou a repo ki nesèsè pou apwoche chak jou pare pou siksè.
- Woutin lè dòmi ka gen ladan benyen, bwose dan, li yon liv epi yo ta dwe pèmèt ase tan pou timoun yo prepare pou al kouche.
- Li ak timoun oswa jwe mizik dous anvan yo dòmi ap fe yo trankil ak kalme timoun yo pou pèmèt yo dòmi pi fasil. Yo sigjere pou timoun yo evite itilize aparèy elektwonik anvan yo dòmi.
- Etabli woutin maten. Fanmi yo ta dwe pwograme alam yo pou menm lè chak jou pou pèmèt ase tan pou fini woutin maten yo epi redwi estrès ki pa nesèsè.
- Pou sa ki ka rive san atann. Prepare rad, prepare manje midi ak valiz nan lasware anvan an, epi leve ase tan alavans pou ale lekòl.
- Si w bezwen ed pou w depoze oswa vin chèche pitit ou a, mande fanmi w vwazen oswa paran lot timoun yo pou ed. Fe su ke ou tcheke lwa sekirite lekòl la davans.
- Si lestomak fè mal oswa maltèt tou jou anpeche pitit ou a ale lekòl, rezon kapab estrès oswa konfli. Si pitit ou a pe ale lekòl, pale ak yon pwofesè oswa yon konseye pou jwenn konsèy sou fason pou fè l santi l alèz.
- Mande èd lè w bezwen sa. Anplwaye lekòl la, moun yo ki gen pwogram apre lekòl yo, lòt fanmi oswa ajans kominotè yo la pou ede w epi rezoud pwoblèm ki genyen ak kesyon prezans nan lekòl.