



家长和看护人指南：帮助孩子解决学校出勤问题

简介

如果您正在阅读本文，您的孩子或者您看护的孩子很可能有学校缺勤的问题。您可能接到过孩子学校的电话和电子邮件，以及许多关于提高出勤率的建议。没有“一刀切”的解决方案来支持您的孩子。本指南旨在帮助您重新思考孩子面临的挑战并了解您的选择。

了解学校缺勤问题

虽然大多数孩子有时会缺课，但是缺勤问题可能以不同的方式表现出来，例如迟到、早退或经常或长期缺课。儿童缺课的原因有很多，例如：

- **心理健康问题**（例如，影响日常生活的心理健康问题症状）
- **学习障碍**（例如，与学习问题相关的压力）
- **缺乏能力**（例如，组织、自我调节的能力）
- **环境因素**（例如，睡眠问题、人际关系挑战、交通便利等）

为什么上学很重要

有证据表明，即使是在幼儿园等早期阶段缺课，也会产生长期的负面影响。持续的出勤对于以下方面很重要：

- **学业成功**：定期出勤可以帮助孩子跟上重要课程并与同学保持同步。
- **社交发展**：定期上学可以帮助孩子发展社交技能、结交朋友并感受到社区的归属感。
- **情绪健康**：定期上学可以提高孩子的自尊心并减少对落后的担忧。
- **未来的机会**：早期养成良好的出勤习惯可以让您顺利完成高中毕业，并且会促进以后生活中更好的社交和就业机。

请记住，上学不仅仅是让孩子到学校。单靠定期出勤并不一定带来更好的结果。如果您的孩子有出勤问题，这可能意味着他们需要帮助或支持解决其它问题。了解和解决这些潜在问题可以对帮助孩子取得成功产生很大的影响。

出勤影响整个家庭

父母往往比孩子更迫切地希望让孩子重返学校。这种紧迫感可能来自于对孩子未来的担忧、学校的压力或因缺勤而产生的压力。处理孩子出勤问题会影响您的情绪，导致焦虑或沮丧。如果您接到学校的电话或不能去上班，也会影响您的财务状况。这种情况会给您和孩子的关系带来压力，并导致家庭紧张，尤其是当您和您的伴侣以不同的方式处理，或者家里的其他孩子受到影响时。

我能做什么？

解决上学出勤问题

每个孩子的情况都是独一无二的，但找到解决方案通常涉及：

- 认识到您的孩子正在经历困难，而不是给您带来困难。
- 优先考虑您与孩子的关系，让他们知道您是站在他们一边的。您的孩子应该感到得到支持和理解，而不是受到评判或惩罚。
- 确定您的孩子面临的具体挑战。给他们空间来谈论是什么阻碍了正常上学，并毫无偏见地倾听他们。
- 与您的孩子一起应对这些挑战。
- 保持希望和乐观。相信您的孩子有能力克服这些挑战，并将这种信念传达给他们。
- 与学校工作人员和其他专业人士合作。建立支持网络可以为您的孩子提供成功所需的资源。
- 设定现实而明确的期望，并共同庆祝任何成功，无论这些成功看起来多么微不足道。
- 照顾好自己。支持有出勤问题的孩子可能会有压力；确保您也照顾好自己的身心健康。

帮助孩子上学：传统方式与合作方式

我们中的许多人使用传统的育儿方法，因为这是我们成长过程中学到的。这通常意味着父母制定规则，孩子必须服从，否则就要承担后果。您可能会感到学校、朋友或家人的压力，要求您表现出您可以掌控所有事情。如果您的孩子不上学，您甚至可能会觉得无能为力。如果您有这种感觉，请记住，您的孩子正在经历困难，而不是让您难堪。

传统的育儿方式认为孩子们总是不够努力。在这种心态下，父母经常专注于让孩子上学，使用惩罚或奖励。但是其实还有其它的方法。例如合作的问题解决方式 (ThinkKids.org) 认为如果您的孩子可以上学，他们就会去上学。如果他们不能，那一定是有什么事情阻碍了他们。这可能包括以下问题：

- 需要帮助安排日常生活
- 社交困难 焦虑或社交挑战
- 学习困难
- 深夜看手机而导致没有精力
- 或这些问题和其它问题的组合

请记住，儿童和青少年并不总是意识到或能够表达是什么阻碍了他们上学。成年人的工作是进行交流，帮助儿童或青少年找出可能的障碍，提供大量的同理心，并支持他们将解决方案付诸行动以提高上学出勤率。

关键建议

关系第一

关注和孩子的关系是没有错的。这并不意味着降低您对上学的期望或成为一个软弱的人。相反，它意味着理解您孩子的观点，分享您的担忧（例如，他们的未来、学业成功、社交），并一起寻找解决方案。这种方法不同于恐吓或使用奖励和惩罚等传统方法，这些方法通常不能解决根本问题或帮助孩子发展技能。

家长提示：当我的孩子还小的时候，我会强迫他们按时上学并完成作业。当一个孩子出勤有问题时，我会极力催促他们回学校。这导致了大喊大叫和关系破裂，但问题并没有得到解决。有帮助的是学习一种更具协作性的方法，包括耐心、理解和按照孩子的节奏来做。我现在已经成年的孩子告诉我，他希望我能更理解他，而不是给他压力。

同理心胜过责备

要明白，如果您的孩子能上学，他们就会去上学。当孩子在学校出勤方面遇到困难时，家长很容易责备他们或只是期望他们做得更好。成功解决问题需要您和您的孩子都保持冷静和相互交流。充满同理心和好奇心的对话比批评、责备或提供没人问的建议更有效。

家长提示：您可能会对孩子的出勤感到羞愧，甚至可能会责怪自己。养育孩子是最具挑战性的工作之一，父母在困难的情况下尽了最大努力。就像孩子一样，父母也在不断学习和成长。在应对这些挑战时，请认可您的努力并给予自己宽容。

这可能不是一个很快就能解决的问题

出勤问题的根本原因并不总是显而易见的，可能需要时间来解决问题，特别是如果这些问题已经存在了一段时间。作为父母或监护人，您可能会对无法上学感到焦虑，并希望迅速“解决”这个问题。虽然这是很自然的，但它可能会适得其反，给情况增加压力，使找到最佳解决方案变得更加困难。

在考虑解决方案时，请考虑它们对您与孩子的关系、他们的自尊心以及其他家庭成员的影响。最好的解决方案是解决您和孩子的担忧，但这可能不是最快的方法。请记住，彻底解决出勤问题，可能需要采取一步一步地渐进方法。

随着孩子的成长和成熟，您需要认识到，在他们 4 岁时有效的方法可能在 14 岁时不再有效。同样，对您的一个孩子有效的方法可能对另一个孩子无效。您可能需要学习新的策略并相应地调整您的育儿方法。

对待建议

在此过程中，您可能会收到与您的信念或育儿方式不一致的“专家”的建议。这并不意味着他们错了 -- 这可能只是他们的建议的方法是您所不情愿采用的方法。这也不意味着他们是正确的 -- 您应决定他们正确与否。倾听这些方法的理由，乐于了解它们的有效性，然后决定它们是否适合您，这往往是明智的。

家长提示：试着将其视为孩子人生故事的一小部分。请记住，成为成功的成年人有很多方法；学校只是这条道路的一部分。许多孩子无法像其他孩子一样以相同的速度实现里程碑，但他们仍然可以茁壮成长。

寻找合适的支持资源

您的孩子可能会在您的支持下克服出勤挑战，但也可能需要学校或社区服务的额外帮助。这个章节会提供一些提示和资源，以帮助您寻求帮助并有效地利用这些服务。

与学校合作

学校可以成为您让孩子重返学校或更定期上课的最佳盟友之一。

您的第一个也是最好的选择是直接与您孩子的老师交流，因为他们可能对您孩子面临的挑战有宝贵的见解。您可以一起制定一个让孩子重新融入学校的计划。目标是确定您的孩子面临的挑战，并提出可持续解决这些挑战的解决方案。

如果与老师的合作不成功，可能是因为他们没有资源或知识来提供帮助。在这种情况下，请记住，所有学校都有相应的资源、学习支持老师、以及心理健康工作人员，包括社会工作者和心理学家。这些工作人员是解决学校出勤问题的宝贵资源。他们可以帮助您、您的孩子和您孩子的老师理解和实施您们共同制定的解决方案。

合作是关键。以尊重和好奇的态度与老师进行讨论。每个人的目标都是找到一个适合您的孩子、学校和您的家庭的解决方案。

出勤辅导员的帮助

安大略省的每个学区至少有一名出勤辅导员。这些专业人士有时被称为社会工作者或融入辅导员，他们可以帮助上学有困难的学生。

如果您的孩子难以定期上学，学校可能会建议聘请出勤辅导员。这可能会打扰到您的生活，尤其是他们需要到您家的时候。请记住，学校的目的是帮助您的孩子和您的家人。

出勤辅导员致力于提高学生的出勤率、幸福感和心理健康。他们在学校与学生见面，必要时到家拜访，并为家庭提供有用的计划和资源。他们建立关系、支持学生、帮助他们重返学校并与社区机构合作。

目标不是惩罚。出勤辅导员不会评判您的养育方式或将出勤问题归咎于您。他们支持您和您的孩子，为您孩子的需求找到最佳解决方案。与学校和辅导员合作可以帮助您的孩子重新融入学校并取得成功。

常见问题 (FAQ)

有哪些关于评估和调整措施的选择？

大多数的调整措施可以在没有心理教育评估（或其它类型的评估，例如心理健康评估/诊断）的情况下实施。但是，如果学校工作人员需要更多信息来了解和支​​持您的孩子，他们可能会建议进行心理教育评估（或其它类型的评估）。这可能是一个有价值的工具，可以帮助您了解孩子在学习、社交情感功能、与同学交往、和当前环境方面的独特优势和挑战。评估提供者将能够帮助您和学校制定可能的调整措施，或着推荐策略和资源，以帮助您的孩子在学校取得成功。

如果您希望通过评估来了解孩子的优势和需求，您可以与孩子的学校商讨如何提出此要求。如果学校无法提供此服务或有等候名单，您可以考虑使用教育局系统外的评估服务。如果您需要有关这个过程帮助，请联系我们的家庭支持服务（Family Peer Supporters）。

学校的规定有多大的灵活性？

每所学校和学校理事会对出勤问题都有不同的处理方法。但是协作方式是帮助您的孩子的关键。有些学校倾向于采用严格的纪律方法，而另一些学校则选择更具协作性的方法。在许多情况下，孩子需要一些调整来帮助他们更容易地返回学校。调整措施可能包括：

- 晚点开始/早点离开
- 在学校为孩子安排一个可以信任的联系人
- 减少孩子参加的课程数量
- 逐步恢复
- 确定一个孩子在休息或感到焦虑时可以去的安全场所
- 或着任何其它被确定为可行支持以解决孩子未满足需求的调整措施

如果您的孩子面临着无法容易看到的挑战，例如创伤、心理健康问题、学习障碍、注意力缺陷多动症或自闭症，请务必将这些具体挑战告知学校。如果没有这些信息，学校工作人员可能无法理解您孩子缺课的原因。与学校分享这些个人信息可以帮助学校人员获得必要的信息，以支持您孩子的特殊情况。

如果我的孩子一个学期或一年成绩不合格怎么办？

显然，每个人都希望自己的孩子尽快重返学校。但是，如果您匆忙采取无法解决根本问题的解决方案，或者进展速度对孩子来说太快，您可能很快就会回到原点，甚至更糟。试图找到快速解决方案可能会适得其反，并带来更多挑战。仓促或强迫的解决方案可能会导致您的孩子将来不太愿意尝试新的解决方案。采取一种富有同理心、冷静和战略性的方法，结合与孩子的讨论和认同，会更好。即使您强加给孩子的解决方案看起来切实可行，但这可能不是您的孩子需要的，或者不是他们目前可以做的。



其它社区资源（安大略省东部）

如果您孩子的上学缺勤问题源于心理健康、使用违禁药物、或成瘾的问题，那么您可能需要额外的帮助。这些信息服务资源可以帮助解决一些潜在的担忧，并且与您一起制定一个有益与您孩子福祉的返校计划。

1 通电话，1 次点击

613-260-2360 1-877-377-7775 1Call1Click.ca

儿童、青少年和家庭随时欢迎联系 1Call1Click.ca，咨询与心理健康、成瘾、药物使用健康和神经发育健康和护理相关的大小问题。

1 通电话，1 次点击可以帮助您确定并联系可供您的孩子使用的服务。

24/7 危机热线和在线危机聊天

613-260-2360 或 1-877-377-7775

ysb.ca/services/ysb-mental-health/24-7-crisis-line/

危机热线提供：

- 支持性倾听
- 通过电话或聊天即时提供危机咨询
- 有关您所在社区的资源和服务提供者的信息
- 转介到您所在社区的儿童和青少年服务提供者
- 介入式的家庭辅导（仅限渥太华）
- 短期跟进服务

一站式咨询

onestoptalk.ca 1-855-416-8255.

一站式咨询是一项免费服务，可立即将您与安大略省各地社区儿童、青少年和家庭心理健康机构网络的专业治疗师联系起来。

周一至周五：中午 12 点至晚上 8 点

周六：中午 12 点至下午 4 点

儿童帮助热线

拨打 1-800-668-6868

发送短信 CONNECT 至 686868（短信服务免费，全加拿大 24/7 全天候提供）

24/7 电子心理健康服务，提供免费、多语言和保密的危机支持。

虽然这里提供的特定资源是针对渥太华/安大略省东部地区的，但它们可以让您了解在您所在地区可能会有什么相关的资源。无论您住在渥太华还是安大略省其它地方，我们都会帮助您找到最适合您个人需求的资源。请联系我们的家庭支持服务，以便我们为您提供针对您情况的其它资源链接。我们都是父母，有过支持有心理健康问题的儿童或青少年的生活经验。

我们理解你，
我们可以帮助你。
请致电我们的家长帮助热线



不要放弃希望

情况会变得更好。您不是孤立无援。

Pleo的家庭支持服务随时为您提供帮助。我们周一至周五上午9点至晚上7点开放。您可以拨打613-321-3211 或 855-775-7005（免费）联系我们。

此致

您的Pleo家庭支持服务



帮助父母，一起努力，
让有精神卫生问
题的孩子健康成长

PLEO在过去二十年与卫生、教育和社会服务提供者积极合作，积累了丰富的家庭案例，以上信息就是从同伴家庭互助的角度提供的。它不能代替医疗咨询。

pleo.on.ca

613.321.3211 (渥太华)
1.855.775.7005