

# 行为健康

家庭参与对学生行为有正向影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。



## 心理健康

### 为什么性情很重要？

**孩子的性情**指的是你的孩子对周围事物的态度和反应。这是他们的个人风格。性情会影响**孩子的行为**及其与他人的互动方式。作为家长，你可以通过他们的情绪和注意力跨度，甚至通过运动技能和睡眠习惯来识别这些时刻。了解孩子的性情有助于你为自己的家庭计划制定适当的行为期望。

一起练习用感官自我抚慰在场并专注于/讨论感官体验。

#### 视觉

看最喜欢的图片；给书涂色；拼贴画；散步并享受周围的环境

#### 听觉

播放你喜爱的音乐；注意大自然中的声音；收听声音机器或应用程序

#### 嗅觉

涂上你最喜欢的乳液；用有香味的沐浴液；做饼干或爆米花；呼吸新鲜空气

#### 味觉

吃一些你最喜欢的食物；享受怀旧的味道；用心/慢慢地吃一样东西

#### 触觉

好好泡个澡或淋浴；拍拍你的狗或猫；拥抱或被拥抱；加热过或厚重的毯子；携带毛绒动物玩具；压力球

当感到焦虑或不知所措时，这些都是休息和分散注意力的积极方法。



### 提示

#### 引用：

PBIS的目标不是**完美的孩子**。相反，我们的目标应该是创造一个完美的环境来促进他们的成长。”

-Randy Sprick

- **□□**你自己的性情。找到同时适合你们的方法。
- **□□**并接受孩子的感受。这有助于他们的发展，并且会影响他们表达感情的方式。
- **□□□**行为风格的差异是真实存在的。
- **□□**，你对孩子性情的反应会影响人际关系！

## 社会工作

### 创造一种惯例

帮助你的孩子创建一个日常活动表，来让他们**完成**每一天。这有助于他们像在学校一样继续保持行为惯例。你可以把他们的一天划分为不同的主题，例如数学，阅读，写作，科学等等。

别忘了加入需要他们努力才能换取的休闲时间和家庭活动！请每天花点时间和孩子一起回顾你们的一天。