

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

Aile katılımının öğrenci davranışı üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Aile katılımı durumunda, öğrenciler daha olumlu tutum ve davranış sergilerler.



Akıl Sağlığı

Birlikte Duyularla Kendini Yatırtmayı deneyin. Yanlarında olun ve duyuların deneyimine odaklanın/tartışın.

Görme en sevdiğiniz resimlere bakın; boyama kitapları; kolajlar; yürüyüşe çıkın ve çevrenizin keyfini çıkarın

Duyma En sevdiğiniz müzikleri çalın; doğadaki seslere dikkat edin; bir ses makinesini veya uygulamayı dinleyin

Koku En sevdiğiniz losyonu sürün; kokulu bir duş jeli kullanın; kurabiye veya patlamış mısır yapın; temiz hava

Tat En sevdiğiniz yiyeceklerden yiyin; nostaljik lezzetlerin tadını çıkarın; bir şeyi dikkatlice/yavaşça yeyin

Dokunma Uzun bir banyo yapın veya duş alın; köpek ya da kedinizi sevin; birine sarılın; ısıtılmış veya ağırlıklı battaniye; peluş hayvan taşıyın; stres topu

Endişeli veya bunalmış hissettiğimizde ara vermek ve dikkatimizi dağıtmak için olumlu yollar vardır.

Mizaç Neden Önemlidir?

Bir çocuğun mizacı, çocuğunuzun etrafındaki şeylere yaklaşma ve bunlara tepki verme şeklini tanımlar. Bu onların kişisel tarzıdır. Mizaç, çocuğunuzun davranışını ve başkalarıyla nasıl etkileşime gireceğini etkiler. Bir ebeveyn olarak, bu anları ruh hali ve dikkat süreleriyle ve hatta motor becerileri ve uyku alışkanlıklarıyla tanımlayabilirsiniz. Çocuğunuzun mizacının ne olduğunu bilmek, ev planınız için uygun davranış beklentileri geliştirmenize yardımcı olur.

PÜF

- Kendi mizacınızı **düşünün**. Birlikte çalışmanın yollarını arayın.
- Çocuğunuzun duygularını **anlayın** ve kabul edin. Bu, gelişmeye yardımcı olur ve duygularını nasıl ifade edeceklerini etkiler.
- Davranış tarzlarında farklılıklar olduğunu **kabul edin**.
- Çocuğunuzun mizacına verdiğiniz tepkilerin İLİŞKİLERİ etkilediğini **unutmayın!**

Alıntı:

PBİS'in hedefi "**mükemmel çocuklar**" değildir. Hedef daha ziyade, büyümelerini artırmak için mükemmel bir ortam yaratmak olmalıdır."

-Randy Sprick

Sosyal Çalışma

Rutin Oluşturma

Çocuğunuzun her gün tamamlaması için günlük aktivite çizelgesi oluşturmasına yardımcı olun. Bu onların okuldaymış gibi rutine sahip olmaya devam etmelerine yardımcı olur. Günlerini Matematik, Okuma, Yazma, Fen vb. gibi farklı konulara bölebilirsiniz.

Kazanılan boş zamanları ve aile aktivitelerini eklemeyi unutmayın!

Her zaman çocuğunuzla günü yorumlamaya zaman ayırın.