

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần

Sự tham gia của gia đình có tác động tích cực đến hành vi của học sinh. Khi có sự tham gia của gia đình, học sinh sẽ thể hiện thái độ và hành vi tích cực hơn.



Sức khỏe Tâm thần

Luyện tập kết hợp các giác quan để tự do dành bản thân Nhận thức và tập trung/thảo luận về trải nghiệm bằng các giác quan

Hình ảnh Nhìn vào bức tranh yêu thích; sách tô màu; ảnh cắt dán; đi dạo và tận hưởng không gian quanh mình

Âm thanh Bật bản nhạc yêu thích; lắng nghe những âm thanh trong tự nhiên; nghe máy phát hoặc ứng dụng phát âm thanh

Mùi Thoa loại kem dưỡng ẩm yêu thích; sử dụng sữa tắm có mùi hương; làm bánh cookie hoặc bắp rang; không khí trong lành

Vị Ăn món ăn yêu thích; tận hưởng những hương vị trong hoài niệm; ăn chậm rãi, nhâm nhi một món

Tiếp xúc Thư giãn khi tắm vòi sen hoặc tắm bồn; vuốt ve chó cưng hoặc mèo cưng; ôm hoặc được ôm; chăn sưởi hoặc chăn nặng; ôm thú bông; bóng giảm stress

Có nhiều cách tích cực để thư giãn và giúp chúng ta phân tâm khi cảm thấy lo lắng hoặc ngột ngạt.

Tại sao tính khí lại quan trọng?

Tính khí của trẻ mô tả cách con quý vị tiếp cận và phản ứng với sự vật, sự việc xung quanh trẻ. Đây là tác phong cá nhân của trẻ. Tính khí ảnh hưởng tới hành vi của trẻ và cách trẻ tương tác với những người khác. Với tư cách là phụ huynh, quý vị có thể xác định những khoảnh khắc này thông qua tâm trạng và khoảng chú ý của trẻ, thậm chí qua cả kỹ năng vận động và thói quen khi ngủ của trẻ. Hiểu được tính khí của con mình sẽ giúp quý vị có những kỳ vọng thích hợp về hành vi của trẻ trong kế hoạch ở nhà.

LỜI KHUYẾN

- **Hãy cân nhắc** tính khí của chính mình. Hãy tìm cách để cùng nhau hợp tác.
- **Hãy hiểu** và chấp nhận cảm xúc của trẻ. Điều này sẽ có ích cho sự phát triển và tác động tới cách trẻ bày tỏ cảm xúc của mình.
- **Hãy nhận thức** rằng sự khác biệt trong tác phong hành xử là điều hiển nhiên.
- **Hãy ghi nhớ** rằng cách quý vị phản ứng với tính khí của trẻ sẽ ảnh hưởng tới MỐI QUAN HỆ!

Trích dẫn:

"Mục tiêu của PBIS không phải là những **"đứa trẻ hoàn hảo"**, mà là tạo ra môi trường hoàn hảo để tăng cường sự phát triển của trẻ."

- Randy Sprick

Hoạt động Xã hội

Tạo ra thói quen

Giúp trẻ lập thời gian biểu hàng ngày để hoàn thành việc cần làm mỗi ngày. Điều này sẽ giúp trẻ duy trì thói quen như khi đi học ở trường. Quý vị có thể chia một ngày thành nhiều tiết học như Toán, Tập đọc, Tập viết, Khoa học, v.v. Hãy nhớ thêm cả thời gian giải trí và các hoạt động gia đình cho trẻ nhé!
Đừng quên dành thời gian cùng trẻ nhìn lại một ngày đã qua.