

الصحة والسلامة السلوكية

مشاركة الأسرة لها تأثير إيجابي على سلوك الطلاب. عندما تشارك العائلات، يُظهر الطلاب مواقف وسلوكيات أكثر إيجابية.

تحديد روتينات السلوك مع التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS)

قد يتم منع أو تقليل سلوك الأطفال المشكل عند تحديد توقعات السلوك وتعليمها بوضوح. أن تكون آمنًا ومحترمًا ومسؤولًا هي ثلاثة توقعات عالمية غالبًا ما تُستخدم كأساس لترسيخ السلوك الإيجابي. يمكن استخدام هذه التوقعات لتحديد كيف ستبدو سلوكيات معينة في المنزل. فُكر في روتينك اليومي.

اختر الأمور الروتينية التي ترغب في تحسينها

TEACH	Getting up in the morning	Getting to School	Home Work Time	Mealtime	Getting ready for Bed
H Help Out	Make your Bed	Back Pack Ready, Lunch	Put things in folder when finished	Set Table Clean up	Brush teeth Dirty clothes away
O Own your Behavior	Get up on time Get dressed	Be ready to leave on time	Do you Best work Start on time	Use kind words	Get to bed on time
M Manners Count	Try a morning Smile Be Pleasant	"Thanks for the ride" "Have a Nice Day"	Kindly ask for help "Thanks for the help"	Please and Thank you go a long way	End the day with nice words and thoughts
E V E R Y D A Y					

الصحة النفسية

التواصل عامل رئيسي!

تدرب على استخدام عبارات تشمل كلمة "أنا" لتشجيع التواصل الصحي.

-أنا أشعر

(أخبر الشخص بما تشعر به)

-عندما

(استكشف الحدث الذي جعلك تشعر بهذه الطريقة.

تجنب الكلمات التي فيها لوم.)

-من فضلك، هل يمكنك

(ما الذي تود أن تراه يحدث في المستقبل؟)

من المهم التعرف على مشاعر الآخرين والتحقق منها أيضًا.

تدرب على استخدام "ردود الاستماع النشط".

-أنت تبدو

-وذلك/بسبب

في المرة القادمة سوف

"تمامًا مثل الأطفال، تتلاشى المعاناة العاطفية وتتعاوى النفس عندما يتم سماعها وتصديقها."
— جيل بولت تايلور

التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS) - حلول إيجابية للأسر

اجعل التوقعات واقعية | خطط للمستقبل لإعداد طفلك لتجربة ناجحة |
اذكر بوضوح توقعاتك مُقدمًا | قَدِّم خيارات معقولة محدودة | استخدم عبارات بها سبب ونتيجة | التزم الهدوء | استغل الوقت عندما يكون الجميع هادئين بما يكفي للتفكير والتحدث والاستماع

نصائح

العمل الاجتماعي

بناء تواصل إيجابي مع طفلك

- قَدِّم تأكيدات لطفلك. ابحث عن فرص للإشادة بطفلك عندما يفعل شيئًا صائبًا
- كُن قدوة لطفلك. يمكن أن يكون لك تأثير إيجابي على كيفية اختيار طفلك للتعبير عن عواطفه ومشاعره من خلال توضيح كيفية تعاملك مع عواطفك.
- قم بإنشاء قواعد / توقعات معًا. اجعل طفلك جزءًا من المحادثة حتى يتمكن من تعلم محاسبة نفسه.
- استمر في محادثة مفتوحة حول كيفية الأداء اليومي لطفلك - يمكنك إنشاء روتين يومي من عمليات تسجيل الحضور اليومي لمعرفة كيفية تعامله مع المدرسة وأي ضغوط أخرى في الحياة.