

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。

和PBIS携手定行口口例

当我们明确定义行为期望并加以教导时，儿童的问题行为可能会被预防或减少。安全、尊重和负责任是三个普遍的期望，它们通常被用作建立积极行为的基础。我们可以使用这些期望，来定义家中的特定行为应该是什么样的。想一想你的日常行为习惯。

选择你想要改进的行为惯例

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					

心理健康

沟通是关键!

练习使用“我”语句来鼓励健康的交流。

-我感觉

(告诉对方你作何感受)

-当

(探索让你有这种感觉的事件。避免使用指责性的语句。)

-能不能请你

(你希望将来发生什么?)

认识并确认他人的感受也很重要。

练习使用 **积极的倾听反应。**

-你听起来

-由于/因为

-下次我会

“就象孩子们一样，当有人倾听并肯定他们时，他们的情绪就会愈合。”

— Jill Bolte Taylor

提示

PBIS - 家庭积极解决方案

对孩子的期望切合实际 | 提前计划准备好，最大程度保证一切顺利 | 提前明确说明
| 提供有限的合理选择 | 使用“当...的时候，就可以...”句式 |
保持镇静 |
充分利用你和孩子都感到平静放松，即适合进行讨论、思考和聆听的中性时间

社会工作

与孩子建立正向积极的沟通

- 给予孩子肯定。找机会表扬孩子的好表现
- 为你的孩子树立榜样。通过向孩子展示你如何处理自己的情绪，你可以对孩子选择如何表达自己的情绪产生积极的影响。
- 一起创造规则 / 期望值。让你的孩子加入谈话，这样他们就会学到，自己也是要对结果负责任的。
- 与他们的日常行为保持公开对话——
你可以创建一个每日谈话了解的行为惯例，来了解他们如何处理学校以及生活中的其他压力源。

TEACH	教授
Help Out	帮助
Own Your Behavior	掌握自己的行为
Manners Count	礼仪很重要
EVERYDAY	每天
Getting up in the morning	早晨起床
Make your bed	整理你的床铺
Get up on time Get dressed	按时起床 穿好衣服
Try a morning smile Be pleasant	尝试一个早安微笑 心情愉悦
Going to school	上学
Back pack ready, Lunch	收拾好书包 午餐
Be ready to leave on time	准备好按时出发
“Thanks for the ride” “Have a nice day”	“谢谢你送我” “祝你今天过得愉快”
Home work time	家庭作业时间
Put things in folder when finished	做完作业后把材料收进文件夹
Do your best work Start on time	尽自己最大的努力 按时开始
Kindly ask for help “Thanks for the help”	友好礼貌地寻求帮助 “谢谢你的帮助”
Mealtime	就餐时间
Set table Clean up	摆好餐具 清洁
Use kind words	使用友好礼貌的话语
Please and Thank you go a long way	多说“请”和“谢谢”会让你受益匪浅
Getting ready for bed	准备入睡
Brush Teeth Dirty clothes away	刷牙 换下脏衣服
Get to Bed on Time	按时上床
End the day with nice words and thoughts	用温和话语和想法结束一天