

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS ile Davranış Rutinlerini Tanımlayın

Davranış beklentileri açıkça tanımlandığında ve öğretildiğinde çocukların sorunlu davranışları önenebilir veya azaltılabilir. Güvenli, saygılı ve sorumlu olmak, genellikle olumlu davranışlar oluşturmak için temel olarak kullanılan üç evrensel beklentidir. Bu beklentiler, belirli davranışların evde nasıl görüneceğini tanımlamak için kullanılabilir. Günlük rutinlerinizi düşünün.

Geliştirmek istediğiniz rutinleri seçin

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					

Akıl Sağlığı

İletişim Çok Önemli!

Sağlıklı iletişimi teşvik etmek için "Ben" ifadelerinin kullanımına çalışın.

-Ben _____
hissediyorum
(Kişiye nasıl hissettiğinizi söyleyin)

- _____
olduğunda
(Sizi bu şekilde hissettiren olayın üstüne düşünün. Suçlayıcı kelimelerden kaçınınız.)

-Lütfen _____
(Gelecekte ne olmasını istersiniz?)

Başkalarının duygularını da tanımak ve doğrulamak önemlidir.
"Aktif Dinleme Yanıtları"nın kullanımına çalışın.

- _____ gibisin

-Çünkü _____
-Bir dahaki sefere _____

"Tıpkı çocuklar gibi, duygular da duyulduğunda iyileşir ve onaylanır."
— Jill Bolte Taylor

PÜF

PBIS- Aileler için Olumlu Çözümler

Beklentileri gerçekçi tutun | Çocuğunuzu başarılı bir deneyim için hazırlamayı planlayın | Beklentilerinizi açıkça belirtin | Sınırlı makul seçenekler sunun | Bu olduğunda... bu olur ifadelerini kullanın | Sakin kalın | Herkes düşünecek, konuşacak ve Dinleyecek kadar sakın olduğunda Nötr Zaman kullanın

Sosyal Çalışma

Cocuğunuzla Olumlu İletişim Kurmak

- Çocuğunuza onay verin. Çocuğunuzu yaptığı doğru şeyler için övcek fırsatlar bulun
- Çocuğunuz için bir rol modeli olun. Çocuğunuza kendi duygularınızla nasıl başa çıktığınızı göstererek, duygularını nasıl belli edeceği üzerinde olumlu bir etki yaratabilirsiniz.
- Birlikte kurallar/beklentiler oluşturun. Çocuğunuzun sorumlu olmayı öğrenebilmesi için konuşmanın bir parçası olmasını sağlayın.
- Günlük olarak ne durumda olduklarına dair açık bir konuşma yapın - okulu ve hayatlarındaki diğer stres faktörlerini nasıl ele aldıklarını görmek için günlük kontrol rutinleri oluşturabilirsiniz.