

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.

Xác định Thói quen Hành vi với PBIS

Quý vị có thể ngăn ngừa hoặc hạn chế hành vi không lành mạnh của trẻ khi quý vị xác định và giảng giải rõ ràng về kỳ vọng của mình đối với hành vi của trẻ. An toàn, tôn trọng và có trách nhiệm là ba kỳ vọng phổ biến thường được sử dụng làm cơ sở để hình thành hành vi tích cực. Những kỳ vọng này có thể được sử dụng để xác định các hành vi cụ thể sẽ ra sao khi ở nhà. Hãy nghĩ về thói quen hàng ngày của quý vị.

Hãy chọn thói quen mà quý vị muốn cải thiện

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					

LỜI

PBIS – Giải pháp Tích cực cho các Gia đình

Kỳ vọng phải thực tế | Lập kế hoạch trước để trẻ có trải nghiệm thành công | Trình bày trước thật rõ ràng kỳ vọng của bản thân | Đưa ra những lựa chọn hợp lý và có giới hạn | Sử dụng cách nói khi mà... | Giữ bình tĩnh | Tận dụng Khoảng lặng để mọi người đủ bình tĩnh suy nghĩ, trò chuyện và lắng nghe

Sức khỏe Tâm thần

Giao tiếp là Chìa khóa!

Hãy tập nói những câu bắt đầu bằng "Tôi" để khuyến khích giao tiếp lành mạnh.

- Tôi thấy là _____

(Nói với người kia cảm giác của mình)

- Khi mà _____

(Phân tích sự kiện khiến quý vị cảm thấy như vậy. Tránh đổ lỗi.)

- Làm ơn _____

(Quý vị muốn sự việc như thế nào trong tương lai?)

Phải hiểu và trân trọng cả cảm giác của người khác.

Hãy tập "Phản hồi khi chủ động lắng nghe".

- Bạn có vẻ _____

- Bởi vì _____

- Lần tới tôi sẽ _____

"Cũng như trẻ con, cảm xúc sẽ lành lại khi được lắng nghe và trân trọng."

– Jill Bolte Taylor

Hoạt động Xã hội

Thiết lập Giao tiếp tích cực với trẻ

- Hãy cho trẻ lời xác nhận. Hãy tìm cơ hội để khen ngợi trẻ khi trẻ làm đúng
- Hãy trở thành tấm gương để trẻ noi theo Quý vị có thể tác động tích cực tới cách trẻ lựa chọn truyền đạt cảm xúc của mình bằng cách dạy trẻ cách quý vị tự đối mặt với cảm xúc của bản thân.
- Hãy cùng nhau viết ra các quy tắc/kỳ vọng. Hãy cho trẻ tham gia đối thoại để trẻ có thể học cách tự chịu trách nhiệm.
- Hãy trò chuyện cởi mở về những việc trẻ làm hàng ngày – quý vị có thể tạo ra thói quen tâm sự hàng ngày để xem cách trẻ xử lý những tác nhân gây stress ở trường và trong cuộc sống.