

## الصحة والسلامة السلوكية

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

### التدخلات السلوكية الإيجابية

#### نوبات الغضب والدموع والانفعالات: السلوك رسالة

عادة ما يتواصل الأطفال من خلال الأفعال. السلوك هو رسالة مفادها أن هناك حاجة لم تتم تلبيتها. بصفقتك أحد الوالدين، حاول فهم ما يحاول طفلك إيصاله حتى تتمكن من الاستجابة بشكل مناسب. لتحديد الغرض من سلوك طفلك، انظر إلى الحدث السابق (ما حدث قبل السلوك) وحدد الدافع.

#### العوامل التي تؤثر على سلوك طفلك

- مراحل النمو
- المزاج - يصف الطريقة التي يميل بها الطفل إلى التفاعل مع الأشخاص والأماكن والتجارب
- الإعاقات

#### كيفية تشجيع السلوكيات الإيجابية

- تعزيز السلوك الجيد
- توفير الهيكل والاتساق
- جمع البيانات
- ذكر السلوك الذي تشجعه
- توصيف العواطف
- تغيير البيئة
- تقديم خيارات
- تجنب صراعات القوة

المصادر: <http://www.pacer.org/parent/php/php-c154.pdf>

### الصحة النفسية

#### الامتنان

يمكن أن تساعد ممارسة الامتنان على الشعور بالفرح والإيجابية في حياة الإنسان. يمكن أن يكون التركيز على ما نقدر عليه مهارة صحية للتكيف أثناء الأوقات العصيبة أو المجهدة في حياتنا.

إليك بعض الناصائح الخاصة بتسجيل يوميات عن الامتنان. لا تتردد في تدوينها أو استخدامها كدليل لقضاء المزيد من الوقت في التفكير في الامتنان أو مشاركة أفكارك مع الآخرين.

- ما الذي جعلك تبتسم اليوم؟
- ما هو أفضل إطراء تلقيتَه؟
- ما هي أغنيبتك المفضلة ولماذا؟
- ما هي القوة التي أنت ممتن لها؟
- صف التحدي الذي واجهته في الحياة وتشعر بالامتنان له
- ...
- ما هو الشيء المضحك الذي أنت ممتن له؟
- ما هي الأشياء الثلاثة التي أنت ممتن لها اليوم ولماذا؟
- صف ذكري سعيدة. ماذا رأيت، أو سمعت، أو شعرت، أو شممت؟
- فكّر في عمل نبيل قام به شخص ما من أجلك ...
- صف هدفًا حققته ...

### العمل الاجتماعي

#### تأكيدات الامتنان

ممارسة الامتنان هي طريقة رائعة لجلب السعادة لك ولعائلتك. إحدى طرق ممارسة الامتنان هي من خلال التأكيدات. التأكيدات هي عبارات إيجابية وتأكيد الذات. إن قضاء دقيقتين من يومك لقول عبارات تأكيدية مع طفلك يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا. استخدم ما يلي كتأكيدات لتبدأ بها وأنشئ ما تريده مع طفلك كنشاط ممتع.

• أنا أعانق اليوم بأذرع مفتوحة

• أنا واثق وقادر

• حتى عندما أعاني، سأواصل الطريق

• أخطائي تساعدني على التعلم

• أنا مثالي كما أنا

نصيحة: اجعل التأكيدات أكثر متعة من خلال ممارستها من خلال نشاط.

• قم بإنشاء لوحة للتأكيدات

• اصنع كنزًا من التأكيدات حتى تتمكن من قراءة واحدة كل يوم

• حوّل التأكيدات الخاصة بك إلى أغنية

## الصحة والسلامة السلوكية



### نصائح السلامة في الصيف

الأيام الحارة، وركوب الدراجات، والسباحة، والاستكشاف في الخارج - يوجد الكثير من الأنشطة الممتعة في الصيف! ضع في اعتبارك أن حرارة تكساس يمكن أن تتسلل إليك بسرعة، لذا تأكد من البقاء رطبًا من خلال شرب الكثير من الماء (حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش)، وتجنب البقاء في الخارج من الساعة 11 صباحًا إلى 3 مساءً، ويجب عليك ارتداء واق من الشمس، وارتداء الملابس المناسبة للحرارة. ركوب دراجتك طريقة رائعة للشعور بالنشاط والاستكشاف في الخارج، ولكن تذكر أن ترتدي خوذة! احصل على ضبط سريع في متجر دراجات محلي للتأكد من تعديل المقعد والمقود بشكل صحيح! الجميع يحب الغوص في المسبح أو الشاطئ أو البحيرة - تذكر أن تسبح مع الأصدقاء، ومراقبة الأطفال عن كثب، والتنبه للأخطار في المياه أو بالقرب منها. هناك العديد من الأشياء المدهشة في الخارج! استمتع بالاستكشاف، ولكن لا تلمس الحيوانات الأليفة دون إذن من صاحبها، ولا تحاول أبدًا لمس ثعبان أو حيوان بري. للمزيد من المعلومات، <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer>

# S&DFS

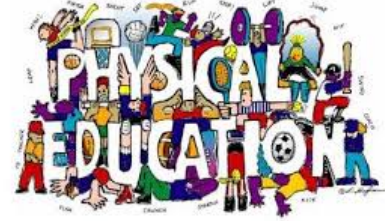
FBIISD SAFE AND DRUG-FREE SCHOOLS

حافظ على سلامتك هذا الصيف مع بعض نصائح السلامة أدناه!  
يرجى الإشراف على الأطفال في الأماكن القريبة من الماء  
وإستخدام المواد الواقية من الشمس.

طرق للحفاظ على  
سلامة أطفالك هذا  
الصيف



<p><b>5</b> السيارات الساخنة</p> <p>لا تترك طفلك بمفرده في السيارة، ولا حتى لدقيقة واحدة.</p>	<p><b>4</b> سلامة الملاعب</p> <p>قم بزيارة الحدائق التي تحتوي على مواد ممتمصة للصدمة تحت المعدات، وقم بالإشراف على الأطفال بشكل نشط أثناء اللعب.</p>	<p><b>3</b> التطيب</p> <p>شجع الأطفال على الحفاظ على السوائل داخل أجسامهم عن طريق شرب الكثير من الماء قبل وأثناء وبعد اللعب.</p>	<p><b>2</b> خوذة سلامة الطفل</p> <p>تأكد من أن أطفالك يرتدون خوذة مناسبة لركوب الدراجة أو للرياضات المتعددة في كل مرة يركبون فيها الدراجة.</p>	<p><b>1</b> سلامة المياه</p> <p>راقب الأطفال باستمرار عندما يكونون داخل المياه أو حولها، دون تشتيت الانتباه</p>
---	--	--	--	---



NIH National Institute on Drug Abuse  
Advancing Addiction Science

### الفحص العائلي

تسعى الأسر للعثور على أفضل الطرق لتربية أطفالها ليعيشوا حياة سعيدة وصحية ومنتجة.  
يقدم هذا المنشور معلومات قائمة على الأدلة طوّرها مركز الطفل والأسرة في جامعة أوريغون. ويسلط الضوء على مهارات الأبوة والأمومة التي تعتبر مهمة في منع بدء وتطور تعاطي المخدرات بين الشباب. كما يوفر الوصول إلى مقاطع الفيديو التي يمكن أن تساعدك على ممارسة مهارات الأبوة والأمومة الإيجابية.

