

## 行为健康

家庭参与对学生行为有正面影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。

### PBIS

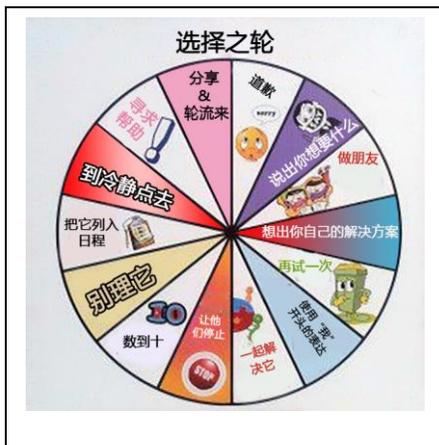
#### 改变信仰，而不仅仅是改变行为

每一种行为的背后都有一种信仰和动机。只有当背后的信念改变时，行为才会减弱或消失。破译行为密码，将有助于你理解那些令人沮丧的行为和信念，并理解你的孩子真正需要的是什么，让他们感到足够的鼓励，从而改变他们的信念和行为。

### 提示

#### 破译行为密码

- 描述你和孩子一起经历过的行为
- 确定你的感受（增加他们的感受词汇）
- 描述你通常的反应
- 问问他们如果角色调换，他们会有什么感受。
- 和你的孩子一起做后果的选择之轮



### 心理健康

#### 消解焦虑/痛苦想法的ABCD要点

##### 什么是焦虑？

焦虑是身体对压力的自然反应。这是一种对即将发生的事情感到恐惧或忧虑的感觉。你可以借助这个工具协助自己挑战焦虑的想法，来更准确地解读一件事。

**A 激活事件**：发生了什么？是什么让我压力巨大？

**B 信仰**：我的消极自言自语是什么？我抱着什么样的消极信念？我在做什么样的解读？

**C 后果**：我作何感受？我有哪些生理感受？因为我的信仰，我的行为是什么？

**D 争论**：反向思维。有没有其他的思考方式？审视信念/期望-它们是否不切实际、适应不良？

*"你不必控制你的思想，你只要停止让它们控制你。"—丹·米尔曼*

## 社会工作

#### 帮助焦虑儿童的家长提示

帮助你的孩子消除焦虑是一件很有挑战性的事情，然而，父母在其中扮演着不可或缺的角色。记住，你的想法不是消除他们的焦虑，而是帮助你的孩子管理它。以下是当孩子感到焦虑时给父母的一些建议。

- 倾听，而不作判断或打断
- 反省你对情况的理解
- 明白每个人对情况的反应都是不同的
- 试着理解他们的观点，设身处地为他们着想
- 你孩子的感受是真实的，他们正在经历这些
- 肯定他们的感受
- 当你年轻时，世界和现在完全不同
- 问问他们需要什么，你如何支持他们

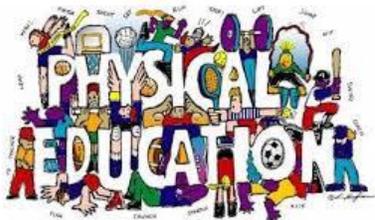
行为健康



睡眠是我们身心健康的重要组成部分。我们三分之一的生命都在睡眠中度过。对我们所有人来说，晚上睡个好觉很重要。然而，问题仍然存在，我们中有多少人得到了所需的睡眠？我们中有多少人醒来时“感觉得到了休息”？以下是你可以采取的一些有效方法：

- 即使在周末也要坚持睡眠时间表。
- 保持一个放松的就寝仪式。
- 每天锻炼(尽量不要在入睡前锻炼身体)。
- 评估你的卧室以确保理想的温度、声音和光线。
- 睡在舒适的床垫和枕头上。
- 小心隐藏的睡眠干扰因素，像酒精和咖啡因。
- 关闭电子设备后再睡觉。

从今天开始 保证把睡眠放在第一位！ 来源 <https://www.sleepfoundation.org/>



促进学习和心理健康的  
体育活动

- 对记忆、注意力和动机有积极影响
- 缓解压力
- 减少焦虑
- 改善情绪
- ADHD的良好策略

活动想法：体育寻宝—

首先，找到你家里的物品，然后进行分配给该物品的活动。\*如果你找不到一个物品，做0个仰卧起坐，然后继续找下一个\* 尽可能地找吧！ 尽可能地找吧！

- 厕纸- 10个开合跳
- 微波炉- 7个深蹲
- 淋浴头- 8个俯卧撑
- 门垫- 12个登山者运动
- 灯开关- 20秒平板支撑
- 书- 10个仰卧起坐
- 毛巾- 伸手触脚拉伸(坚持20秒)
- 椅子- 牙线20秒
- 台灯- 12个弓步
- 遥控器- 原地慢跑20秒
- 镜子- 告诉自己你很棒!



电子烟：你应该知道点：



你知道什么是电子烟吗？你和你的朋友尝试过它吗？

**根据一项研究**，吸食电子烟在青少年中相当流行。但是它可能比你想象的更危险。

访问本网站了解有关吸食电子烟的一些快速问答：

[https://www.justthinktwice.gov/facts/vaping-what-you-should-know?utm\\_medium=email&utm\\_source=govdelivery](https://www.justthinktwice.gov/facts/vaping-what-you-should-know?utm_medium=email&utm_source=govdelivery)