

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBİS

Sadece Davranışı Değil, Düşünceyi De Değiştirin

Her davranışın arkasında bir düşünce ve motivasyon vardır. Davranış ancak arkasındaki düşünce değiştiğinde azalır veya bastırılır. Bu esasları anlamamız, cesaret kırıcı davranış ve düşünceleri ve çocuğunuzun düşüncelerini ve davranışlarını değiştirecek kadar yüreklendirilmiş hissetmek için neye ihtiyacı olduğunu anlamamıza yardımcı olacaktır.

PÜF NOKTALARI

Esasları anlayın

- Çocuğunuzla birlikte yaşadığınız davranışları açıklayın
- Nasıl hissettiğinizi tanımlayın (duygulara ait kelime hazinesini artırın)
- Genellikle nasıl tepki verdiğinizi açıklayın
- Rollerin tersine çevrilmesi durumunda nasıl hissedeceğini sorun.
- Çocuğunuzla sonuçlar için bir seçim çarkı yapın



Akıl Sağlığı

Anksiyete/Üzücü Düşüncelere İle Mücadele İçin Temel Bilgiler

Anksiyete nedir?

Anksiyete, vücudun strese karşı doğal tepkisidir. Gelecekte olacaklara dair bir korku ya da endişe duygusudur. Bir olayı daha doğru bir şekilde yorumlayabilmek üzere kaygılı düşüncelere meydan okumak için bu aracı kullanabilirsiniz.

Etkileyici Olay: Ne Oldu? Beni strese sokan nedir?

Düşünce: Kendi kendime olumsuz konuşmam nedir? Hangi olumsuz düşünceye takılıp kalıyorum? Olayları nasıl yorumluyorum?

Sonuç: Ne hissediyorum? Ne tür fiziksel hisler yaşıyorum? Düşüncelerimden dolayı davranışım nedir?

Mücadele: Karşı düşünce. Alternatif bir düşünce yolu var mı? Düşünceleri/beklentileri gözden geçirin - gerçek dışı veya uyumsuzlar mı?

“Düşüncelerinizi kontrol etmek zorunda değilsiniz; sadece onların sizi kontrol etmelerine izin vermeyi bırakmalısınız.” — Dan Millman

Sosyal Çalışma

Anksiyeteli Bir Çocuğa Yardım Etmek İçin Ebeveynlere İpuçları

Çocuğunuza anksiyetesi konusunda yardımcı olmak zor olabilir, ancak ebeveynler bu durumda kilit bir rol oynarlar. Unutmayın, amaç kaygılarını ortadan kaldırmak değil, çocuğunuzun bu kaygıları yönetmesine yardımcı olmaktır.

Aşağıda, çocukları anksiyete yaşayan ebeveynler için bazı ipuçları verilmiştir.

- Yargılamadan ve sözünü kesmeden dinleyin
- Durum hakkında anladıklarınızı belirtin
- Herkesin durumları farklı tepki verdiğini anlayın
- Bakış açılarını anlamaya çalışın, kendinizi onların yerine koyun
- Çocuğunuzun duyguları ve deneyimledikleri şeyler gerçek
- Duygularını anladığınızı gösterin
- Dünya, sizin gençliğinizden çok farklı
- Ona neye ihtiyacı olduğunu ve nasıl destek olabileceğinizi sorun

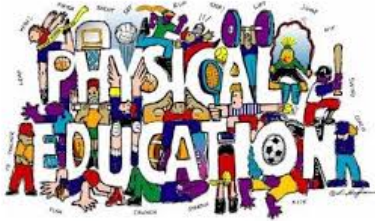
Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Uyku, sıhhat için hayati bir önem taşımaktadır. Hayatımızın üçte birini uykuda geçiriyoruz. Hepimiz için iyi bir uyku çekmek çok önemlidir. Ancak, sorularımız devam ediyor, kaçımız gereken miktarda uyuyor? Kaçımız “dinlenmiş hissederek” uyanıyor? Etkili uyku için uygulayabileceğiniz bazı basit adımlar şunlardır:

- Hafta sonları dahi bir uygu programı uygulayın.
- Yatmadan önce rahatlatıcı hareketler yapın.
- Her gün egzersiz yapın (yatmadan önce egzersiz yapmamaya çalışın).
- Yatak odanızdaki sıcaklığın, sesin ve ışığın ideal olduğundan emin olun.
- Rahat bir yatak ve yastık ile uyuyun.
- Alkol ve kafein gibi gizli uyku kaçırıcı faktörlerden kaçın.
- Yatmadan önce elektronik cihazları kapatın.

Bugün başlayın ve uykuyu öncelik haline getirmek için çaba gösterin! Kaynak: <https://www.sleepfoundation.org/>



Fiziksel Aktivite, Öğrenmeyi ve Akıl Sağlığını Geliştirir

- Hafıza, konsantrasyon ve motivasyon üzerinde olumlu etki
- Stresi azaltır
- Anksiyeteyi azaltır
- Ruh halinizi iyileştirir
- DEHB için iyi bir stratejidir

Etkinlik Fikri: Fiziksel Av Oyunu –

Önce evinizdeki eşyaları bulun ve sonra o eşyaya atanan aktiviteyi yapın.

Bir eşya bulamazsanız 10 mekik çekin ve bir sonrakine geçin

Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde mümkün olduğunca hızlı bulun!

- Tuvalet kağıdı – 10 jumping jack
- Mikrodalga – 7 çömelve
- Duşakabin – 8 şınav
- Paspas – 12 mountain climber
- Elektrik düğmesi – 20 saniye düz uzanın
- Kitap – 10 mekik
- Havlu – eğilin ve ayak parmaklarınıza dokunun (20 saniye durun)
- Sandalye - 20 saniye boyunca floss (dans hareketi)
- Lamba - 12 lunge
- Kumanda – olduğunuz yerde 20 saniye koşun

100%
ME
DRUGFREE

ELEKTRONİK SİGARA: BİLMENİZ

GEREKENLER



Elektronik sigaranın ne olduğunu biliyor musunuz? Hiç arkadaşlarınızla denediniz mi?

Bir araştırmaya göre, elektronik sigara kullanımı gençler arasında oldukça popülerdir. Ama muhtemelen düşündüğünüzden daha tehlikeli bir şey. Elektronik sigara hakkında birkaç hızlı soru ve cevap için bu web sitesini ziyaret edin: