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.

PBIS

Không chỉ riêng Hành vi, hãy thay đổi cả Niềm tin

Đằng sau mỗi hành vi đều có niềm tin và động cơ. Hành vi sẽ chỉ được giảm thiểu hoặc loại bỏ nếu thay đổi niềm tin cơ sở. Khám phá bản chất sẽ giúp quí vị hiểu được hành vi và niềm tin gây nản chí và điều mà trẻ thực sự cần để được khích lệ thay đổi niềm tin và hành vi của bản thân.

LỜI KHUYÊN

Khám phá bản chất

- Mô tả hành vi mà quí vị đang thấy ở trẻ
- Xác định cảm xúc của bản thân (tăng vốn từ vựng cảm xúc của trẻ)
- Mô tả cách phản ứng thông thường của quý vị
- Hỏi cảm giác của trẻ nếu quý vị và trẻ đổi vai trò với nhau.
- Cùng trẻ tạo vòng quay lựa chọn cho những kết quả

Sức khỏe Tâm

Nguyên tắc ABCD để vượt qua những suy nghĩ Lo âu/Đau buồn

Lo âu là gì?
Lo âu là phản ứng tự nhiên của cơ thể với sự căng thẳng. Đây là cảm giác sợ hãi hay e dè trước những điều sắp xảy ra. Quý vị có thể sử dụng công cụ này để giúp đối mặt với những suy nghĩ lo âu và có cái nhìn chính xác hơn về một sự việc.

Activating Event (Sự việc gây lo âu): Chuyện gì đã xảy ra? Điều gì đang làm tôi căng thẳng?

Belief (Niềm tin): Tôi đang tự nhủ điều gì tiêu cực với bản thân? Tôi đang bấu víu vào niềm tin tiêu cực nào?
Tôi đang có cái nhìn tiêu cực nào?

Consequence (Hậu quả): Cảm xúc hiện tại của tôi là gì? Cơ thể tôi đang cảm thấy gì? Vì niềm tin của mình mà tôi đang có hành vi gì?

Dispute (Tranh luận): Suy nghĩ phản biện. Liệu có cách suy nghĩ nào khác ở đây không? Cân nhắc niềm tin/kỳ vọng – có phi thực tế hay không phù hợp hay không?

"Bạn không cần phải kiểm soát suy nghĩ của mình mà chỉ cần ngăn chúng kiểm soát bạn." – Dan Millman

Hoạt động Xã hội

Lời khuyên cho phụ huynh để giúp trẻ bị lo âu

Tuy việc giúp trẻ đang bị lo âu là rất khó, nhưng phụ huynh đóng vai trò không thể thiếu trong việc này. Hãy nhớ rằng mục tiêu không phải là triệt tiêu lo âu của trẻ mà giúp trẻ tự xử lý.
Dưới đây là một số lời khuyên cho phụ huynh khi trẻ đang bị lo âu.

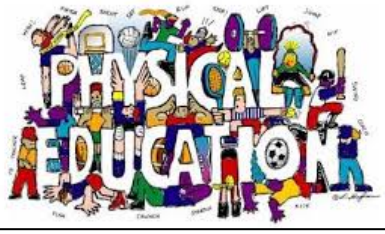
- Lắng nghe mà không đánh giá hoặc ngắt lời
- Suy ngẫm để hiểu tình huống
- Hiểu rằng mỗi người có cách phản ứng khác nhau trước tình huống
- Cố gắng thấu hiểu quan điểm của trẻ – đặt mình vào vị thế của trẻ
- Cảm xúc của trẻ là có thật và những gì trẻ đang trải qua
- Trân trọng cảm xúc của trẻ
- Thế giới quan của quý vị rất khác khi còn nhỏ
- Hỏi xem trẻ cần gì và quý vị có thể giúp gì

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần

Ngủ là một phần thiết yếu đối với sức khỏe tinh thần của chúng ta. Chúng ta dành khoảng một phần ba cuộc đời để ngủ. Một giấc ngủ ngon là yếu tố quan trọng với tất cả mọi người. Tuy nhiên, người ta vẫn băn khoăn rằng, bao nhiêu người trong chúng ta đang được ngủ đủ giấc? Bao nhiêu người trong chúng ta thức dậy và có cảm giác "thư thái"? Dưới đây là một số biện pháp mà bạn có thể thực hiện:

- Duy trì thói quen ngủ cả vào dịp cuối tuần.
- Tập nghi thức thư giãn trước khi ngủ.
- Tập thể dục hàng ngày (cố gắng đừng tập trước khi ngủ).
- Đánh giá lại phòng ngủ để đảm bảo nhiệt độ, âm thanh và ánh sáng lý tưởng.
- Ngủ trên nệm và gối thoải mái.
- Cẩn thận trước những tác nhân tiềm ẩn phá hoại giấc ngủ như rượu bia và caffeine.
- Tắt các thiết bị điện trước khi ngủ.

Hãy bắt đầu ngay hôm nay và đảm bảo ưu tiên giấc ngủ nhé! Nguồn: https://www.sleepfoundation.org/



Hoạt động thể chất tăng cường khả năng học tập & sức khỏe tâm thần!

- Tác động tích cực lên trí nhớ, khả năng tập trung và động lực
- Giải tỏa căng thẳng
- Giảm lo âu
- Cải thiện tâm trạng
- Chiến lược hiệu quả dành cho ADHD

Ý tưởng về Hoạt động: Trò chơi vận động truy tìm kho báu

Đầu tiên, hãy tìm kiếm các đồ vật trong nhà rồi thực hiện hoạt động gắn với đồ vật đó. *Nếu không tìm được đồ vật, gập bụng 10 lần và tìm đồ vật tiếp theo* Hãy tìm càng nhiều, càng nhanh càng tốt!

- Giấy vệ sinh – Nhảy vung tay 10 lần
- Lò vi sóng – Squat 7 lần
- Vòi sen – Chống đẩy 8 lần
- Thảm chùi chân – Động tác leo núi 12 lần
- Công tắc đèn – Plank 20 giây
- Cuốn sách – Gập bụng 10 lần
- Khăn tắm – Gập người, tay chạm ngón chân (giữ 20 giây)
- Ghế – Nhảy Floss Dance 20 giây
- Đèn – Chùng chân 12 lần
- Điều khiển từ xa – Chạy tại chỗ 20 giây

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ: ĐIỀU CẦN BIẾT

Quí vị có biết thuốc lá điện tử (vape) là gì không? Quý vị hay bạn bè của quý vị đã từng thử chưa?

Theo một nghiên cứu, hút vape (sử dụng thuốc lá điện tử) là hành vi khá phổ biến ở thanh thiếu niên. Nhưng hành vi này nguy hiểm hơn bạn tưởng.

Hãy truy cập trang web này để xem một vài câu hỏi và câu trả lời nhanh về thuốc lá điện tử:

Hãy truy cập trang web này để xem một vài câu hỏi và câu trả lời nhanh về thuốc lá điện tử: