

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Duygusal İfadeler Üretme

Duygusal ifadeler bir duygu ve davranış ile ilgili açıklık sağlar. Duygusal ifadeler şöyledir: _____ hissediyorum çünkü _____. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını ele alırken daima onları dikkate almaya özen gösterin. Kendi duygularınızın sorumluluğunu almak ve duygularınızı çocuğunuza/çocuklarınıza dayatmamak önemlidir. Burada amaç, çocuğunuzun/çocuklarınızın belirli davranışlarının etraflarındaki kişileri nasıl etkilediğini anlamasıdır.

Akıl Sağlığı

Kabullenme

Hayatta hepimiz kontrolümüz dışındaki durumlarla karşılaşırız. "Bu haksızlık" veya "Böyle bir sorunum olmamalı" diye düşünmek çok kolaydır. Duyulan acıyı kötüleştirilen de bu düşüncelerdir.

Kökten Kabullenme bu tür durumlarda daha sağlıklı düşünmeye işaret eder. Bir şeyin farklı olmasını istemeye odaklanmak yerine, durumu fark edip olduğu gibi kabullenmek yararlıdır. Şunu asla unutmayın: Kabullenmek, durumu sevmek ya da onaylamakla aynı şey değildir.

Kişinin kendi kontrolü dışındaki sorunları kabullenmeyi öğrenmesi; bu sorunlarla başa çıkarken duyduğu kaygı, öfke ve üzüntünün azalmasını sağlar. Gerçeklik kabullenildiğinde ilerlemek mümkün hale gelir.

Şimdilik böyle olmak zorunda.

Olanı değiştiremem.

Şu an olanlardan hoşlanmasam bile bugünü atlatabilirim.

Geçmişini kontrol edemem.

Bazı şeyleri açıklamak mümkün değildir.

PÜF NOKTALARI

Duygusal İfadeler için Adımlar

1. Hissettiklerinizi ve nasıl etkilendiğinizi tespit edin: öz farkındalık
2. Yanıt verdiğiniz eylemi veya davranışı tespit edin = eylem ile faili birbirinden ayırın
3. 1. adım ile 2. adımı birleştirerek kendi ifadenizi oluşturun: davranış karşısındaki duygunuz veya nasıl etkilendiğiniz.

Örnek: Senden ilk istediğimde oyuncaklarımı topladığından mutlu oluyorum.

İletişim Aracı (C-LARA)

- C - Sakin Ol ve Odaklan
- L- Dinle
- A- Olumlu
- R- Yanıt Ver (gündeme getirilen konuya yanıt ver)
- A- Bilgi Ekle (ek bilgiler paylaş)

Sosyal Çalışma

Çocuğunuzun Kabullenmeyi Öğrenmesine Yardımcı Olmak

Çocuğunuz evden eğitime alışıp günlük rutindeki pek çok değişikliğe uyum sağlarken usanmaya başlayabilir. Siz ise ebeveyn olarak çocuğunuzun kontrol edebileceği ve edemeyeceği şeyleri kabullenmeyi öğrenmesine yardımcı olarak ona destek olabilirsiniz. Aşağıdaki aktivitelerde, tartışma açmanın başlangıç noktası olarak görsel temsiller kullanılmaktadır:

1. Çocuğunuzun onu usandıran ya da endişelendiren şeyleri listelemesine yardım edin Ardından listedekileri kontrolünde olanlar ve kontrolünde olmayanlar olarak iki kategoriye ayırın.
2. Bir hulahopun ortasında durun ve hulahopun içindekilerin nasıl kontrolümüzde olduğunu gösterin.
3. Bir elinizde bir taş, diğerinde de oyun hamuru tutun. Taş, kontrol edemediklerimizi, oyun hamuru da kontrol edebildiklerimizi temsil eder. Çocuğunuzun, taş (ya da kontrol edemediklerimize) ne kadar odaklanırsak odaklanalım taşın değişmeyeceğini ama oyun hamuruna (kontrol edebildiklerimize) odaklandığımızda hamuru istediğimiz her şeye dönüştürebileceğimizi anlamasına yardımcı olun. Bunu öğrendiğinizde, işler kontrolden çıktığında "boş verip" kabullenmeniz daha kolay olur.

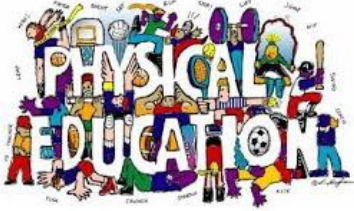
Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Kronik Hastalıklar ve Covid 19

CDC; yaşlı bireylerin ve diyabet, nöbet, gıda alerjisi, astım ve başka kronik sağlık rahatsızlıkları olan her yaşta kişilerin COVID-19 nedeniyle ciddi hastalık geçirme riskinin daha yüksek olabileceğini söylemektedir. Yaşınız ya da başka bir sağlık sorununuz olması nedeniyle COVID-19 kaynaklı ciddi hastalık geçirme riskiniz yüksekse COVID-19 ile hasta olma riskinizi azaltmak için adım atmanız son derece önemlidir.

Atabileceğiniz adımların bir kısmı şurada listelenmiştir: <https://tinyurl.com/rgqwc94>



Hangisi?

Çocuklar için ara verip "Hangisi?" oyununu birkaç tur oynayın. Onlara iki aktivite sunun ve yapmak istediklerini seçmelerini isteyin, sonra da o aktiviteyi yapmalarına izin verin!

- Jumping jacks mi ip atlamak mı? Plank mi şınav mı?
- Kelebek gerilmesi mi kurbağa sıçraması mı? Değirmen mi kol çevirme mi?
- Diz kaldırma mı zıplama mı? Çömelme mi lunge mi?
- Ayak parmak ucuna otururken mi ayaktayken mi dokunmak? Dağ tırmanışı mı burpee mi?
- Mekik mi bisiklet mi? Yan esneme mi kobra mı?



Tütün Kaynakları

Tütün ürünleri ile ilgili gerçekleri öğrenin ve çocuğunuzla tütün ürünlerinin riskleri hakkında konuşun.

- **CATCH My Breath Elektronik Sigara ve JUUL Önleme Müfredatı:** <https://www.catch.org/bundles/23725> Ebeveynler için CATCH Video ve kaynakları: <https://www.catch.org/pages/cmb-parent-resources>
- **JUUL Elektronik Sigaralar: Çocuklar için Yeni Tehlike** <https://www.tobaccofreekids.org/what-we-do/industry-watch/e-cigarettes>
- **Elektronik Sigara** https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm
- **Dumansız Tütün Ürünleri Bilgi Formları:** https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/smokeless/index.htm
- **TXSayWhat.com;** Gençlerin yürüttüğü tütün önleme programı. <http://txsaywhat.com/index>