

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh

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

Bày tỏ cảm xúc

Lời bày tỏ cảm xúc giải thích rõ cảm giác và hành vi. Lời bày tỏ cảm xúc là: Tôi cảm thấy _____ vì _____.
 Hãy chú ý để luôn cân nhắc nhu cầu của trẻ khi đáp ứng. Quý vị phải chịu trách nhiệm về cảm xúc của chính mình và không áp đặt cảm xúc của mình lên trẻ. Mục đích là để trẻ tìm hiểu tác động từ các hành vi cụ thể của mình đến những người xung quanh.

LỜI KHUYÊN

Các bước Bày tỏ cảm xúc

1. Tự xác định cảm xúc hiện tại và tác động của cảm xúc đó đối với mình – **nhân thức bản thân**
2. Tự xác định hành động hoặc hành vi cụ thể mà quý vị đang phản ứng = tách chủ thể ra khỏi mục đích
3. Kết hợp các bước 1 và 2 với nhau trong cách biểu đạt chân thực của: **cảm giác của quý vị hoặc cách hành vi tác động lên quý vị.**
VD: Ba/mẹ thấy vui khi con nhặt đồ chơi của mình lên ngay khi ba/mẹ nhắc.

Công cụ giao tiếp (C-LARA)

- C- Calm & Center (Bình tĩnh & Trung tâm)
- L- Listen (Lắng nghe)
- A- Affirm (Khẳng định)
- R- Respond (Trả lời vấn đề được nêu ra)
- A- Add information (Thêm thông tin – chia sẻ thông tin bổ sung)

Sức khỏe Tâm thần

Sự chấp nhận

Trong cuộc sống, tất cả chúng ta sẽ gặp phải những tình huống đơn giản là ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Người ta thường nghĩ rằng “Thật không công bằng” hay “Lẽ ra tôi không gặp phải chuyện này”. Đó là lối suy nghĩ làm cho nỗi đau trở nên tồi tệ hơn.

Chấp nhận điều bất khả kháng là cách suy nghĩ lành mạnh hơn trong các tình huống như vậy. Thay vì tập trung vào việc mong muốn mọi chuyện khác đi thì công nhận và chấp nhận tình trạng hiện tại sẽ tốt hơn. Luôn nhớ rằng chấp nhận không có nghĩa là thích thú hoặc lơ tình trạng này đi.

Học cách chấp nhận những vấn đề nằm ngoài tầm kiểm soát của mình sẽ giúp quý vị bớt lo lắng, tức giận và buồn bã khi phải đối mặt với chúng. Sau khi chấp nhận được thực tế thì quý vị sẽ có thể bước tiếp.

Tuyên bố đối mặt với điều bất khả kháng

- Hiện tại thì đáng vậy.
- Tôi không thể thay đổi những gì đã xảy ra.
- Tôi có thể sống sót ở hiện tại dù tôi không thích những gì đang xảy ra.
- Tôi không kiểm soát được quá khứ.
- Có những chuyện không thể giải thích.

Hoạt động Xã hội

Giúp trẻ học cách chấp nhận

Khi phải làm quen với việc học ở nhà và thích nghi với những thay đổi hàng ngày, trẻ có thể bắt đầu nản chí. Là cha mẹ, quý vị có thể hỗ trợ con mình bằng cách giúp trẻ học cách chấp nhận những gì trẻ có thể và không thể kiểm soát. Các hoạt động sau đây sử dụng các ví dụ trực quan để mở đầu cuộc thảo luận cởi mở:

1. Giúp con bạn lập danh sách những gì khiến trẻ thất vọng hoặc lo lắng. Sau đó, sắp xếp danh sách thành hai hạng mục là trong và ngoài phạm vi kiểm soát của trẻ.
2. Đứng vào một vòng tròn và thể hiện cách chúng ta có thể kiểm soát những gì ở bên trong vòng tròn.
3. Một tay cầm hòn đá, một tay cầm đất sét. Hòn đá đại diện cho những gì chúng ta không thể kiểm soát và đất sét đại diện cho những gì chúng ta có thể kiểm soát. Hãy giúp trẻ hiểu rằng cho dù chúng ta tập trung vào hòn đá (hay những gì chúng ta không thể kiểm soát) thì hòn đá cũng sẽ không thay đổi; nhưng nếu chúng ta tập trung vào đất sét (những gì chúng ta có thể kiểm soát) thì chúng ta có thể xếp, đổ khuôn và nặn thành bất cứ thứ gì chúng ta muốn. Học những điều này có thể giúp quý vị “buông bỏ” và chấp nhận khi mọi thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị.

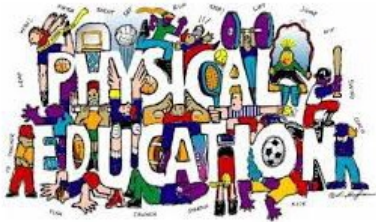
Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh



Bệnh mạn tính và Covid19

CDC báo cáo rằng người lớn tuổi và người ở mọi lứa tuổi mắc các bệnh mạn tính như tiểu đường, động kinh, dị ứng thực phẩm, hen suyễn và bất kỳ tình trạng y tế nào khác có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn do COVID-19. Nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn từ COVID-19 do tuổi tác hoặc do vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có sẵn, bạn nên thực hiện các biện pháp để giảm nguy cơ mắc bệnh do COVID19.

Dưới đây là một số biện pháp mà bạn có thể thực hiện: <https://tinyurl.com/rgqwc94>



Con chọn việc nào?

Hãy cho trẻ giải lao một chút bằng cách chơi vài lượt trò “Con chọn việc nào?” Hãy cho trẻ hai lựa chọn hoạt động và để trẻ chọn hoạt động mà trẻ muốn làm, sau đó để trẻ làm việc đó!

- Nhảy vung tay hay Nhảy dây?
Plank hay Hít đất?
- Giãn cơ hay Nhảy cóc? Động tác cối xay gió hay Xoay tròn cánh tay?
- Nhảy cao gối hay Nhảy co chân?
- Squat hay Chùng chân?
- Giãn cơ tư thế vượt rào hay Đứng và chạm ngón chân?
- Động tác leo núi hay Bài tập toàn thân?
- Gập bụng hay Đạp xe?
Giãn cơ hông hay Giãn cơ lưng?



Nguồn tài liệu về thuốc lá

Tim hiểu thông tin về các sản phẩm thuốc lá và trò chuyện với trẻ về những rủi ro.

- **Giáo trình My Breath E-Cigarette của CATCH và Giáo trình Ngăn ngừa của JUUL:** <https://www.catch.org/bundles/23725> Video và tài liệu dành cho phụ huynh của CATCH: <https://www.catch.org/pages/cmb-parent-resource>
- **Tài liệu về Thuốc lá điện tử của JUUL: Mối đe dọa mới cho trẻ em** <https://www.tobaccofaletids.org/what-we-do/industry-watch/e-cigarettes>
- **Thuốc lá điện tử** https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm
- **Tờ thông tin về các sản phẩm thuốc lá không khói:** https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/smokeless/index.htm
- **TXSayWhat.com;** Chương trình phòng chống thuốc lá do thanh niên tổ chức. <http://txsaywhat.com/index>