

الصحة والسلامة السلوكية

مشاركة الأسرة لها تأثير إيجابي على سلوك الطلاب. عندما تشارك العائلات، يُظهر الطلاب مواقف وسلوكيات أكثر إيجابية.

التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS)

إنشاء عبارات عاطفية

تقدم العبارات العاطفية وضوحًا للشعور والسلوك. العبارات العاطفية هي: أشعر _ لأن _ لأن. ضع في اعتبارك دائمًا مراعاة احتياجات طفلك عند التعامل معها. من المهم أن تتحمل المسؤولية عن مشاعرك الخاصة ولا تفرض مشاعرك على طفلك. الغرض هو أن يتعلم الأطفال كيف تؤثر سلوكياتهم الخاصة على من حولهم.

الصحة النفسية

القبول

في الحياة، سوف نواجه جميعًا مواقف خارجة عن سيطرتنا بكل بساطة. من السهل جدًا التفكير وقول: "هذا ليس عدلاً" أو "لا ينبغي أن أواجه هذه المشكلة". هذه الأفكار هي التي تجعل الألم أسوأ.

القبول الجذري يشير إلى طريقة التفكير الصحيحة أثناء هذه المواقف. بدلاً من التركيز على الكيفية التي يرغب المرء أن يكون بها شيء ما مختلفًا، من المفيد التعرف على الموقف وقبوله كما هو. نتذكر دائمًا أن القبول ليس مثل الإعجاب أو التغاضي عن الموقف.

إن تعلم قبول المشكلات الخارجة عن سيطرتك سيؤدي إلى تقليل القلق والغضب والحزن عند التعامل معها. بمجرد قبول الواقع، يصبح المضي قدمًا ممكنًا.

عبارات التأقلم الجذري

هذه هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها الأمور الآن
لا يمكنني تغيير ما حدث بالفعل.
يمكنني الصمود وتجاوز الوضع الحالي حتى لو لم يعجبني ما يحدث.
لا يمكنني السيطرة على الماضي.
بعض الأشياء لا يمكن تفسيرها.

نصائح

خطوات إنشاء عبارات عاطفية

1. حدّد بنفسك ما تشعر به وكيف تأثرت به - الوعي الذاتي
2. حدّد بنفسك الإجراء أو السلوك المحدد الذي تستجيب له = افصل الفاعل عن الفعل
3. اجمع الخطوتين 1 و 2 معًا في تعبير أصيل عن: مشاعرك أو كيف تتأثر بهذه المشاعر
مثال: أشعر بالسعادة عندما تجمع ألعابك في المرة الأولى التي أطلب منك ذلك.

أداة الاتصال (C-LARA)

- C - اهدأ وركّز
- L - أنصت
- A - ادمع
- R - استجب (استجب للمشكلة التي أثّرت)
- A - أضف معلومات (شارك معلومات إضافية)

العمل الاجتماعي

مساعدة طفلك على تعلم القبول

بينما يتكيف طفلك مع التعلم من المنزل ومع العديد من التغييرات الروتينية اليومية، فقد يبدأ في الشعور بالإحباط. بص مساعده على تعلم قبول ما يمكنه وما لا يمكنه التحكم فيه. تستخدم الأنشطة التالية العروض المرئية كنقطة انطلاق لإ

1. ساعد طفلك على عمل قائمة بالأشياء التي تسبب له الإحباط أو القلق. ثم، رتب القائمة إلى فئتين؛ فئة الأمور التي يمكن السيطرة عليها وفئة الأمور الخارجة عن السيطرة.
2. قف في منتصف الدائرة وأظهر كيف يمكننا التحكم فيما يوجد داخل الدائرة.
3. أمسك حجرة صغيرة بيد وقطعة صلصال في اليد الأخرى. تمثل الحجرة الصغيرة الأشياء التي لا يمكننا السيطرة عليها وتمثل قطعة الصلصال الأشياء التي يمكننا السيطرة عليها. ساعد طفلك على فهم أنه بغض النظر عن مدى تركيزنا على الحجرة الصغيرة (أو الأشياء التي لا يمكننا السيطرة عليها)، فلن تتغير، ولكن إذا ركزنا على قطعة الصلصال (الأشياء التي يمكننا التحكم فيها)، فيمكننا أن نبني ونكوّن ونشكّل أي شيء نريده. يمكن أن يساعدك تعلم هذه الأشياء على "التخلي" والقبول عندما تكون الأمور خارجة عن إرادتك.

الصحة والسلامة السلوكية



الأمراض المزمنة وفيروس كوفيد 19

تشير تقارير مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها إلى أن كبار السن والأشخاص في أي عمر الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل مرض السكري والنوبات وحساسية الطعام والربو وأي حالات طبية أخرى قد يكونون أكثر عُرضة للإصابة بمرض مزمن بسبب فيروس كوفيد 19. إذا كنت أكثر عُرضة للإصابة بأمراض خطيرة من فيروس كوفيد 19 بسبب عمرك أو لأنك تعاني من مشكلة صحية أساسية خطيرة، فمن المهم للغاية أن تتخذ إجراءات لتقليل خطر إصابتك بفيروس كوفيد 19.

إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها: <https://tinyurl.com/rgqwc94>



موارد التبغ

احصل على الحقائق حول منتجات التبغ وتحدث مع طفلك حول المخاطر.

منهج الوقاية من برنامج "CATCH My Breath" والسجائر الإلكترونية من شركة "JUUL" : <https://www.catch.org/bundles/23725> مقطع فيديو من البرنامج ومصادر لأولياء الأمور: <https://www.catch.org/pages/cmb-parent-resources>

السجائر الإلكترونية من شركة "JUUL": تهديد جديد للأطفال

<https://www.tobaccofreekids.org/what-we-do/industry-watch/e-cigarettes>

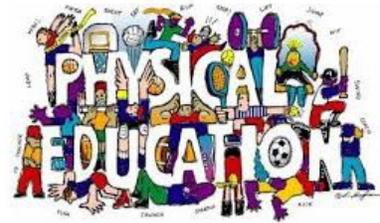
السجائر الإلكترونية https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

ملخص بيانات عن منتجات التبغ عديمة الدخان:

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/smokeless/index.htm

TXSayWhat.com؛ برنامج الوقاية من التبغ الخاص بالشباب.

<http://txsaywhat.com/index>



هل تفضّل؟

امنح الأطفال استراحة قصيرة من خلال لعب جولات قليلة من لعبة "هل تفضّل؟" امنحهم خيارين للنشاط واسمح لهم باختيار الخيار الذي يريدون القيام به ثم اجعلهم يفعلون ذلك!

القفز بتحريك اليدين والرجلين أم القفز على الحبل؟

تمرين ضغط البالانك أم ضغط الصدر العادي؟

تمرين وضعية الفراشة أم تمرين قفز الضفدع؟ تمرين

الطاحونة الهوائية أم تمرين الدوائر بالذراعين؟

تمرين رفع الركبتين أم تمرين الوثب؟ تمرين

القفصاء أم تمرين اللونج؟

تمرين الإطالة على الأرض أم تمرين الإطالة بلمس إصبع القدم؟ تمرين

تسلق الجبال أم تمرين بيربي؟

تمرين الطحن أو تمرين ركوب الدراجة؟

تمرين الإطالة الجانبية أم تمرين وضعية

الكويرا؟