

行为健康

家庭参与对学生行为有正面影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。

PBIS

构建情感陈述

情感陈述可以澄清一种感觉

和一种行为。情感陈述是：**我感觉_____ 因为**

_____。在与孩子们沟通时，要时刻考虑他们的需求。重要的是你要对自己的感受负责，不要把自己的感受强加给孩子。这样做的目的是让你的孩子了解到，他们的特定行为会如何影响周围的人。

心理健康

接受

在生活中，我们都会遇到无法控制的情况。很容易想到“这不公平”或“我不应该遇到这个问题”。正是这些想法，让痛苦更严重。

全然接受指的是这种情况下一一种更健康的思维方式。与其把注意力放在希望事情变得不同，不如承认并接受现状。永远记住，接受并不等于喜欢或纵容这种情况。

学会接受自己无法控制的问题会减少处理问题时的焦虑、愤怒和悲伤。一旦接受了现实，才有可能向前看。

这就是现在的情况。

我改变不了已经发生的事情。

即使我不喜欢现在发生的事，我也能活下来。

我无法控制过去的事情。

有些事就是无法解释的

提示

情感陈述的步骤

1. 自我区别你的感受和你受到的影响-**自我意识**
2. 自我区别你正在响应的特定行为 = 把行为从人从行为中分离出来
3. 把第1步和第2步放在一起，**真实地表达出：你的感受，或者你是如何受到行为的影响的。**

沟通工具

(C-LARA)

- C- 冷静 & 中心
- L- 聆听
- A- 肯定
- R- 回应
(对提出的问题作出回应)
- A- 添加信息
(分享额外的信息)

社会工作

帮助你的孩子学会接受

当你的孩子适应在家学习，适应多日常的数字化，他可能会开始感到沮丧。作为家长，你可以通过帮助孩子学会接受他能控制和不能控制的事情来支持他。以下活动使用可视化展示作构建开放式学习的起点：

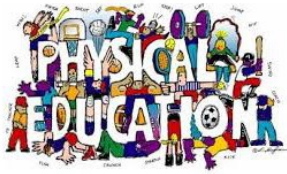
1. 帮助你的孩子列出他沮丧或担心的事情。然后，将列表分两类：他能控制的和不能控制的。
2. 站在呼啦圈中，展示我如何控制呼啦圈里面的东西。
3. 一手拿石子，一手拿橡皮泥。石子代表我无法控制的东西，而橡皮泥代表我可以控制的东西。帮助你的孩子明白，无论我多么专注于石子（或我无法控制的东西），它都不会改变；但如果我专注于橡皮泥（我可以控制的东西），我可以构建并塑造任何我想要的东西。学习这些东西可以帮助你“放手”，并在事情超出你的控制时接受它们。



慢性病和Covid19新冠病毒病

疾病预防控制中心报告说，老年人和任何年龄段的慢性病患者，如糖尿病、癫痫、食物过敏、哮喘和任何其他疾病，都有可能因COVID-19而发展出重症疾病。如果您因年龄或有严重的基础健康问题，而从有更高的COVID-19重症风险，那么采取措施降低COVID19感染风险就显得尤为重要。

以下是你可以采取的一些方法：<https://tinyurl.com/rgqwc94>



你宁愿选哪个？

给孩子们一个短暂的休息时间，玩几轮“你宁愿选哪个？”给他们两个活动选择，让他们选择一个他们想做的，然后让他们做！

开合跳还是跳绳？平板支撑还

是俯卧撑？

蝴蝶拉伸还是蛙跳？风车拉伸还是

手臂绕圈？

高抬腿还是跳跃？深蹲还

是弓步？

跨栏式拉伸还是站立触脚拉伸？登山者运

动还是波比跳？

卷腹还是蹬自行车？测

拉伸还是眼镜蛇运动？



烟草信息资源

了解有关烟草产品的事实，并与你的孩子讨论风险。

CATCH My Breath 电子烟和JUUL预防课程：

<https://www.catch.org/bundles/23725> CATCH针对家长的视频和资源：<https://www.catch.org/pages/cmb-parent-resources>

JUUL电子烟：孩子面临的新威胁

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

电子烟

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

无烟烟草产品简介：

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

TXSayWhat.com; 青年主 的烟草 防 划. <http://txsaywhat.com/index>