

الصحة والسلامة السلوكية

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

التدخلات السلوكية

تمهيد الطريق للسلوك الإيجابي هذا الصيف

1. تعلم وإعادة تعلم التوقعات بشأن السلوكيات المطلوبة. يجب الأطفال الأساسيات ويحتاجون إلى تعلم السلوكيات تمامًا كما يحتاجون إلى تعلم الجمع والطرح.
2. قَدِّم لطفلك تحذيرات حول التحولات. على سبيل المثال، "في غضون 20 دقيقة، سنتناول العشاء".
3. قَدِّم عبارات أولاً / بعد ذلك لإعداد الإشباع المتأخر. "خُذ حمامك أولاً، بعد ذلك يمكنك مشاهدة التلفزيون".
4. تجنب استخدام كلمات مثل "لا". لا يجب الأطفال أن يُقال لهم "لا" أو "توقف". دع طفلك يعرف ماذا يفعل بدلاً من الأشياء التي لا يعرفها. قَدِّم توجيهات محددة بخطوة بخطوة لزيادة الامتثال.
5. وفر خيارات لمنع صراعات القوة. على سبيل المثال، "هل تفضل

تخلق هذه الاستراتيجيات إجراءات وأساسيات متناسقة يمكن التنبؤ بها. الأطفال بحاجة إلى تعلم المهارات المناسبة لتلبية احتياجاتهم. تساعد الاستراتيجيات في إنشاء أساس لازدهار طفلك.

نصيحة

“What's recognized gets reinforced, and what's reinforced gets repeated.”

"ما يتم الاعتراف به يصبح معززا، وما يصبح معززا يصبح مكررا"

الصحة النفسية

الاستعداد للتغيير

غالبًا ما يكون التغيير صعبًا ولا يتم استقباله بالحماس والإثارة. ومع ذلك، يمكن أن يكون التغيير فرصة إيجابية للتطور والنضج. إن تعلم مراحل التغيير يمكن أن يعدنا لما نتوقه بعد ذلك حيث نتوقع التحولات القادمة والتغييرات في الحياة.

مراحل التغيير

مرحلة ما قبل التأمل - عدم إدراك المشكلة. قد يظن الإنسان "لا، ليس أنا".

مرحلة التأمل - إدراك المشكلة والتغيير المطلوب. يمكن للإنسان أن يتردد ويفكر "حسنًا ربما يمكنني التغيير".

مرحلة الاستعداد - التخطيط لاتخاذ إجراء والنظر في الخطوات التي يجب اتخاذها. قد يظن الإنسان "حسنًا، لا بأس. ماذا أفعل الآن؟"

مرحلة الفعل - ممارسة السلوك المرغوب، وتجنب المثيرات، وقد تصل للمساعدة. قد تفكر وتقول لنفسك "حسنًا. لنفعل ذلك".

مرحلة الإدامة - العمل على الحفاظ على السلوكيات المتغيرة. قد تقول لنفسك "هذا ممكن".

مرحلة التكرار - قد يستغرق الأمر عدة محاولات عبر المراحل لتغيير السلوك بشكل دائم. قد يعتقد الإنسان "أحتاج للتعامل مع النتائج وتحديد ما يجب القيام به بعد ذلك".

العمل الاجتماعي

التحولات

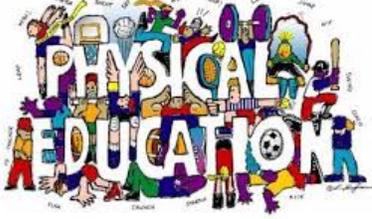
- يعد الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الإعدادية أو من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية مرحلة مهمة للأطفال. يمكن أن يكون الأمر شاقًا في كثير من الأحيان ولكن هناك طرق لك، بصفتك ولي أمر، للمساعدة في دعم طفلك في تجربة انتقال وتحول أكثر سلاسة.
- أنشئ محادثة مفتوحة مع طفلك حول أفكاره حول الانتقال إلى مدرسة جديدة، وتناول أي مخاوف أو أسئلة.
 - ساعد طفلك على تعلم مهارات إدارة الوقت لدمج المستوى الأعلى من التعلم في صفه الجديد بالإضافة إلى مساعدته على استكشاف أنماط الدراسة المختلفة للمساعدة في تعلم ما هو الأفضل بالنسبة له.
 - وإذا كان ذلك ممكنًا، قم بإنشاء مساحة مخصصة للدراسة في المنزل. يمكن أن يساعد ذلك في تحفيزهم على التركيز على إكمال الواجبات.
 - شجّع التفاعلات الاجتماعية مع الأقران، مثل الأنشطة غير المتعلقة بالمنهج الدراسي التي توفرها المدرسة.
 - حافظ على الاتصال مع المعلمين، حتى يكون من الأسهل التعاون لبناء دعم إيجابي في المنزل والمدرسة.

الصحة والسلامة السلوكية



خطوات لتقليل تناول الوجبات الخفيفة دون تفكير أثناء وجودك في الحجر الصحي:

- ابتعد عن الأجهزة الإلكترونية! يمكن أن يؤدي تناول الطعام وأنت مشغول بالانتباه (أي وأنت تستخدم جهاز الكمبيوتر، أو تشاهد التلفزيون) إلى تناول الطعام بشكل أسرع، والشعور بالامتلاء، وتناول كميات أكبر دون أن تشعر.
- استمع إلى جسدك! لقد أشار الباحثون إلى أن أولئك الذين اعتمدوا على الساعة لمعرفة موعد تناول الطعام انتهى بهم الحال إلى تناول كمية أكبر من الطعام من أولئك الذين اعتمدوا على إشارات الجوع الداخلية.
- تناول الطعام ببطء! يعتقد العلماء أن استغراق 20-30 دقيقة على الأقل لإنهاء الوجبة يتيح المزيد من الوقت لجسمك لإطلاق الهرمونات التي تعزز الشعور بالامتلاء.
- البعيد عن العين، بعيد عن العقل! تدفعك رؤية الطعام إلى أن تقرر بوعي ما إذا كنت ستأكله، وتزيد من فرصك في اختيار الطعام. لا تحتفظ بالوجبات الخفيفة على مكتبك!
- جرّب شرب المياه بدلاً من ذلك! في بعض الأحيان نتناول وجبة خفيفة لأننا نعتقد أننا جائعون، لكن في الواقع جسمنا يعاني من الجفاف فقط ويتوق إلى تناول الماء.



أسود ونحل وأرنب - يا إلهي!

هل يشعر الأطفال بالتعب والإرهاق؟ هل تشعرون بالقلق؟ خذ قسطاً من الراحة ومارس التنفس الواعي. هذا الفيديو، [تقنيات تنفس الحيوانات للأطفال](#) يوضح للأطفال تقنيات التنفس التي يمكنهم استخدامها لإدارة عواطفهم أو إعادة شحن طاقتهم.

Breathe Like a Bumble Bee!

Plus 4 other breathing techniques



تنفس الأرنب: استخدم سلسلة من الأنفاس القصيرة والسريعة لزيادة وصول الأكسجين إلى الدماغ.

تنفس النحلة الطائرة: يمكن أن يساعد التنفس البطيء والطينين في تقليل معدل ضربات القلب ومستوى الإجهاد.

تنفس الأسد: استخدم أنفاساً عميقة وصاخبة للتخلص من الغضب والإحباط.

تنفس الدب: ركّز على حبس أنفاسك لخلق شعور بالهدوء والراحة.

تنفس التمساح: استخدم وضعيات اليوغا للتنفس بعمق في بطنك.

S&DFS

FBISD SAFE AND DRUG-FREE SCHOOLS

تطبيق "Talk. They Hear You." تطبيق للهواتف المحمولة

“تطبيق "Talk. They Hear You." هو تطبيق مجاني للهواتف المحمولة يساعدك على الاستعداد لواحدة من أهم المحادثات التي قد تجربها مع أطفالك حول شرب الكحول دون السن القانونية.

- تدرب على طرح موضوع شرب الكحول باستخدام الصور الرمزية في محاكاة تفاعلية
- تعلم الأسئلة التي يجب طرحها
- احصل على أفكار لإبقاء المحادثة مستمرة



<https://youtu.be/Hyq-ke2FXZA>