

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Bu Yaz Olumlu Davranış için zemin hazırlayın

1. İstenilen davranışlar için beklentileri öğretin ve tekrar öğretin. Çocuklar düzen ister ve toplama ve çıkarmayı öğrenmeye ihtiyaç duydukları gibi davranışları da öğrenmeleri gerekir.
2. Çocuğunuza geçişler hakkında uyarılar verin. Örneğin, "20 dakika sonra yemek yiyeceğiz."
3. Gecikmeli tatmini ayarlamak için önce/sonra ifadelerini kullanın. "Önce banyo yap, sonra TV izleyebilirsin."
4. "Hayır," demekten kaçının. Çocuklar "hayır" veya "yapma" denmekten hoşlanmaz. Çocuğunuza ne yapmaması gerektiği yerine ne yapması gerektiğini söyleyin. Uyumluluğu artırmak için adım adım talimatlar verin.
5. Güç mücadelelerini önlemek için seçenekler sunun. Örneğin "5 dakika daha mı oynamak istersin yoksa erkenden yatmak mı?"

İPUCU

Bu stratejiler öngörülebilir, tutarlı rutinler ve düzen oluşturur. Çocukların ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için uygun becerileri öğrenmeleri gerekir. Stratejiler çocuğunuzun gelişmesi için bir temel oluşturmaya yardımcı olur.

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

"Fark edilen desteklenir, desteklenen de tekrarlanır."

Akıl Sağlığı

Değişime Hazırlanmak

Değişim çoğu zaman zordur ve heyecanla karşılanmaz. Ancak, değişim büyümek için olumlu bir fırsat olabilir. Değişim aşamalarını öğrenmek, gelecekteki geçişleri ve hayatımızdaki değişimi öngördüğümüz için bizi bir sonraki beklentiye hazırlayabilir.

Değişim Aşamaları

Derinlemesine düşünme öncesi - Sorunun farkında değil. Kişi "Hayır, bu benim başıma gelmez." diye düşünebilir.

Derinlemesine düşünme - Sorunun ve istenen değişikliğin farkında. Kişi tereddüt halinde olabilir ve "Belki değişebilirim." diye düşünebilir.

Hazırlık - Harekete geçmeyi planlama ve atılacak adımları göz önünde bulundurma. Kişi "Pekâlâ. Şimdi ne yapacağım?" diye düşünebilir.

Hareket - İstenen davranışı uygular, tetikleyicilerden kaçınır ve yardım isteyebilir. Kişi "Pekâlâ. İşe koyulalım." diyebilir.

Sürdürme - Değiştirilen davranışları sürdürmeye çalışır. "Yapabilirim." diye düşünebilir.

Tekrar - Davranışları kalıcı olarak değiştirmek için aşamalardan birkaç kez geçmek gerekebilir. Kişi "Sonuçlarla başa çıkmam ve sonra ne yapacağımı belirlemem gerekiyor." diye düşünebilir.

Sosyal Çalışma

Gecişler

İlkokuldan ortaokula veya ortaokuldan liseye geçiş çocuklar için önemli bir zamandır. Çoğunlukla ürkütücü durabilir, ancak ebeveyn olarak çocuğunuzun daha yumuşak bir geçiş yaşamasına yardımcı olma yolları vardır.

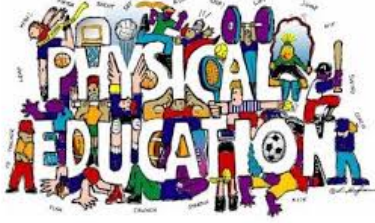
- Çocuğunuzla yeni bir okula geçme konusundaki düşünceleri hakkında açık bir görüşme yapın ve endişelerini, sorularını veya meraklarını ele alın.
- Çocuğunuzun yeni sınıflarına daha yüksek düzeyde öğrenme deneyimi katması için zaman yönetimi becerilerini öğrenmesine ve kendileri için en iyi olanı öğrenmelerine yardımcı olacak farklı çalışma stillerini keşfetmelerine yardımcı olun.
- Mümkünse evde bir çalışma alanı oluşturun. Bu, onları işi tamamlamaya konsantre olmaları için motive edebilir.
- Okulun sağladığı müfredat dışı faaliyetler gibi akranlarıyla sosyal etkileşimleri teşvik edin. Öğretmenleri ile iletişimi sürdürün, böylece hem evde hem de okulda olumlu destek oluşturma konusunda işbirliği yapmak daha kolay olacaktır.

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Karantinadayken Dikkatsiz atıştırmaları azaltma adımları:

- Fişi çıkarın! Dikkatiniz dağılmışken yemek yemek (bilgisayardayken, TV izlerken) daha hızlı yemenize, daha az tok hissetmenize ve dikkatsizce daha büyük porsiyonlar yemenize yol açabilir.
- Vücudunuzu dinleyin! Araştırmacılar, ne zaman yemek gerektiğini bilmek için saate bakanların, içlerindeki açlık sinyallerine göre hareket edenlerden daha sık yemek yediğini belirtti.
- Yavaşlayın! Bilim adamları bir yemeği en az 20–30 dakikada bitirmenin, vücudunuzun tokluk duygusunu teşvik eden hormonları serbest bırakması için daha fazla zaman kazandırdığına inanıyorlar.
- Gözden ırak olan gönülden de ırak olur! Yiyecek görmek sizi bilinçli bir şekilde yemek yiyip yememeye karar vermeye iter ve bu yemekleri yemeyi seçme şansınızı artırır. Masanızda atıştırmalık durmasın!
- Bunun yerine sıvı tüketmeyi deneyin! Bazen aç olduğumuzu düşündüğümüz için bir şeyler atıştırırız ama aslında vücudumuz susuz kalmıştır ve içecek istiyordur.



Aslanlar, Arılar ve Tavşanlar—Vay Canına!

Çocuklar huzursuz mu hissediyor? Endişeli mi hissediyorlar? Bir ara verin ve dikkatli nefes alıp verin. [Cocuklar için Hayvanlarla Nefes Teknikleri](#) adlı bu video, çocuklara duygularını yönetmek veya enerji almak için kullanabilecekleri nefes alma tekniklerini göstermektedir.

Breathe Like a Bumble Bee!

Plus 4 other breathing techniques

Tavşan Nefes Alma Tekniği: Beyne giden oksijeni artırmak için kısa ve hızlı nefesler alın.

Yabanarısı Nefes Alam Tekniği: Yavaş nefeslerle vızıldama, kalp atış hızınızı ve stres seviyenizi azaltmaya yardımcı olabilir.

Aslan Nefes Alma Tekniği: Öfke ve hayal kırıklığını gidermek için büyük, derin nefeslerle kükreme tekniğini kullanın.

Ayı Nefes Alma Tekniği: Sakinlik ve huzur hissi yaratmak için nefesinizi tutmaya odaklanın.

Timsah Nefes Alma Tekniği: Karnınıza doğru derin nefes almak için yoga pozisyonlarını kullanın.



Konuşun. Sizi Duyuyorlar. Mobil Uygulama

“Konuşun. Sizi Duyuyorlar.” çocuklarınızla reşit olmadan içki içme konusunda yapacağınız en önemli konuşmalardan birine hazırlanmanıza yardımcı olan ücretsiz bir mobil uygulamadır.

- Etkileşimli bir simülasyon içindeki avatarları kullanarak alkol konusunu gündeme getirme çalışmaları yapın
- Sorulacak soruları öğrenin
- Sohbeti sürdürmek için fikir edinin



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