

## Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần

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

#### Chuẩn bị sẵn sàng cho hành vi tích cực trong mùa hè này

1. Dạy dỗ và giáo dục lại về kỳ vọng đối với các hành vi mong muốn. Trẻ em cần có công thức và cần học về các hành vi cũng giống như khi học phép cộng và phép trừ.
2. Hãy đưa ra cảnh báo cho trẻ trong quá trình chuyển đổi. Ví dụ: “20 phút nữa chúng ta sẽ ăn tối nhé.”
3. Nói những mệnh đề dạng trước tiên/sau đó để đặt ra phần thưởng phía sau. "Trước hết con hãy đi tắm, sau đó có thể xem TV."
4. Tránh sử dụng những từ như “không”. Trẻ không thích bị nói “không” hay “dừng lại”. Hãy để trẻ biết phải làm gì thay vì không nên làm gì. Hãy đưa ra chỉ dẫn từng bước cụ thể để khuyến khích trẻ vâng lời.
5. Hãy cho trẻ các lựa chọn để tránh hiện tượng chống đối. Ví dụ: “Con có muốn chơi 5 phút hay đi ngủ sớm không?”

**MEO**

Những chiến lược này tạo ra các thói quen và cấu trúc nhất quán, có thể dự đoán được. Trẻ em cần học các kỹ năng phù hợp để đáp ứng nhu cầu của chúng. Các chiến lược giúp tạo ra một nền tảng cho trẻ phát triển mạnh.

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

Những gì được công nhận cần được củng cố, và những gì được củng cố cần được lặp lại.

### Sức khỏe Tâm thần

#### Chuẩn bị thay đổi

Thay đổi thường là những lúc khó khăn và không gắn với sự hứng thú. Tuy nhiên, thay đổi có thể là một cơ hội tích cực để phát triển. Hãy tìm hiểu các giai đoạn của sự thay đổi để chuẩn bị kỳ vọng của bản thân khi dự đoán được những chuyển đổi và thay đổi sắp tới trong cuộc sống.

#### Các giai đoạn của sự thay đổi

**Ngoài nhận thức-** Chưa nhận thức được vấn đề. Người ta có thể nghĩ rằng “Không, không phải tôi đâu.”

**Nhận thức-** Nhận thức được vấn đề và sự thay đổi mong muốn. Người ta có thể dự dè và nghĩ rằng “Chắc là thay đổi cũng được.”

**Chuẩn bị-** Dự định hành động và xem xét các bước để thực hiện. Người ta có thể nghĩ rằng “Thôi được rồi. Giờ tôi phải làm gì?”

**Hành động-** Thực hiện hành vi mong muốn, tránh các tác nhân và có thể tìm sự giúp đỡ. Có thể nghĩ rằng “Được rồi. Làm thôi nào.”

**Duy trì-** Tiến hành duy trì các hành vi đã thay đổi. Có thể nghĩ rằng “*Thực sự* khá thi đấy.”

**Tái diễn-** Có thể phải trải qua các giai đoạn vài lần để thay đổi vĩnh viễn các hành vi. Người ta có thể nghĩ rằng “Tôi cần phải đối phó với hậu quả và xác định việc cần làm tiếp theo.”

### Hoạt động Xã hội

#### Chuyên tiếp

Chuyển từ tiểu học sang trung học cơ sở hoặc từ trung học cơ sở sang trung học phổ thông là quãng thời gian trọng đại đối với trẻ. Đôi khi bạn thấy nản chí, nhưng có nhiều cách để bạn, với tư cách là cha mẹ, hỗ trợ con mình trải qua quá trình chuyển đổi được suôn sẻ hơn.

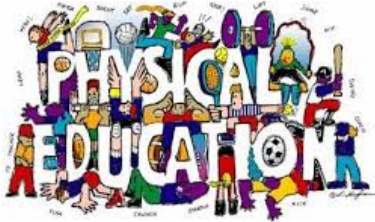
- Trò chuyện cởi mở với trẻ về những suy nghĩ của trẻ khi chuyển đến một trường học mới và giải quyết bất kỳ mối bận tâm, câu hỏi hoặc lo lắng nào.
- Giúp trẻ học các kỹ năng quản lý thời gian để kết hợp trình độ học tập cao hơn ở lớp mới cũng như giúp trẻ khám phá các phong cách học tập khác nhau, giúp trẻ tìm hiểu phương pháp học phù hợp nhất với trẻ.
- Nếu có thể, hãy tạo ra một góc học tập tại nhà. Điều này có thể giúp khuyến khích tập trung hoàn thành việc học.
- Khuyến khích trẻ tương tác xã hội với các bạn đồng trang lứa, chẳng hạn như các hoạt động ngoại khóa mà trường tổ chức. Thường xuyên liên hệ với giáo viên của trẻ để dễ dàng hợp tác, tìm ra phương pháp hỗ trợ tích cực cả ở nhà và trường.

## Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



### Các bước để giảm ăn vặt vô thức khi đang cách ly:

- Hãy rút phích cắm! Ăn khi đang bị phân tâm (như xem máy tính, xem TV) có thể khiến bạn ăn nhanh hơn, cảm thấy đỡ no hơn và ăn nhiều hơn trong vô thức.
- Hãy lắng nghe cơ thể của bạn! Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng những người nhìn đồng hồ để biết khi nào nên ăn thì cuối cùng lại ăn nhiều hơn những người dựa vào tín hiệu đói trong cơ thể.
- Chậm lại nào! Các nhà khoa học tin rằng việc dành ít nhất 20–30 phút để hoàn thành bữa ăn giúp cơ thể bạn có nhiều thời gian hơn để giải phóng các hormone thúc đẩy cảm giác no.
- Khuất mắt trông coi! Nhìn thấy đồ ăn sẽ khuyến khích bạn chủ động đưa ra quyết định ăn hay không ăn và tăng khả năng chọn ăn đồ ăn đó. Đừng để đồ ăn vặt trên bàn!
- Thay vào đó là nước uống! Đôi khi chúng ta ăn nhẹ bởi vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang đói, nhưng thực sự cơ thể chúng ta chỉ bị mất nước và thêm đồ uống mà thôi.



### Sự tử và ong và thở - Ôi trời!

Trẻ có cảm thấy bồn chồn không? Có cảm thấy lo lắng không? Hãy nghỉ ngơi và tập hít thở chánh niệm. Video này, [Kỹ thuật thở kiểu động vật cho trẻ em](#) sẽ dạy trẻ em các kỹ thuật thở mà trẻ có thể sử dụng để quản lý cảm xúc hoặc nạp lại năng lượng.

#### Breathe Like a Bumble Bee!

Plus 4 other breathing techniques



**Thở kiểu thỏ:** Sử dụng một loạt các hơi thở ngắn, nhanh để tăng oxy lên não.

**Thở kiểu ong nghệ:** Hơi thở chậm và râm rì có thể giúp giảm nhịp tim và mức độ căng thẳng của bạn.

**Thở kiểu sư tử:** Sử dụng hơi thở lớn, sâu và gầm gừ để giải phóng sự tức giận và thất vọng.

**Thở kiểu gấu:** Tập trung vào việc nín thở để tạo cảm giác yên bình và thư thái.

**Thở kiểu cá sấu:** Sử dụng các tư thế yoga để thở sâu trong bụng của bạn.

**S&DFS**  
FBISD SAFE AND DRUG-FREE SCHOOLS

### Nói đi. Họ sẽ lắng nghe bạn. Ứng dụng di động

"Nói đi. Họ lắng nghe bạn" là một ứng dụng di động miễn phí giúp bạn chuẩn bị cho một trong những cuộc trò chuyện quan trọng nhất với trẻ về việc uống rượu khi chưa đủ tuổi vị thành niên.

- Hãy tập gọi mở chủ đề về rượu bằng cách sử dụng hình đại diện trong chương trình mô phỏng tương tác
- Hãy soạn ra các câu hỏi để hỏi
- Hãy lấy ý tưởng để tiếp tục cuộc trò chuyện



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