

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Öfke Krizleri, Gözyaşları ve Asabiyet: Davranış bir İletişim Şeklidir

Çocuklar tipik olarak eylemler ile iletişim kurarlar. Davranış, karşılanmayan bir ihtiyaç olduğunu gösteren bir iletişim şeklidir. Ebeveyn olarak uygun şekilde yanıt verebilmek için çocuğunuzun ne söylemeye çalıştığını anlamaya çalışın. Çocuğunuzun davranışının amacını bulmak için öncülüne (davranıştan önce ne olduğuna) bakın ve tetikleyiciyi tespit edin.

Çocuğunuzun davranışını etkileyen faktörler

- Gelişim aşamaları
- Mizaç: Bir çocuğun insanlara, yerlere ve deneyimlere tepki verme şeklini anlatır
- Engeller

Pozitif davranışları teşvik etme

- İyi davranışları pekiştirin
- Yapı ve tutarlılık sağlayın
- Veri toplayın
- Teşvik ettiğiniz davranışı adlandırın
- Duygulara ses verin
- Ortamı değiştirin
- Seçenek sunun
- Güç çatışmalarından kaçının

Kaynak: <http://www.pacer.org/parent/php/php-c154.pdf>

Akıl Sağlığı

Minnet

Minnet alıştırmaları, kişinin hayatına neşe ve pozitiflik ekmeye yardımcı olabilir. Şükrettiğimiz şeylere odaklanmak, hayatımızdaki bunalıcı veya stresli zamanlarda sağlıklı bir baş etme stratejisi olabilir.

İşte bazı minnet kayıt çağrıları. Bunları çekinmeden yazın ve minnet hakkında düşünmeye zaman ayırıp fikirlerinizi başkalarıyla paylaşmak için kılavuz olarak kullanın.

- Bugün sizi ne güldürdü?
- Aldığınız en iyi iltifat neydi?
- En sevdiğiniz şarkı hangisi, neden?
- Şükrettiğiniz güçlü bir yön nedir?
- Hayatınızda şükrettiğiniz bir zorluğu anlatın...
- Şükrettiğiniz komik bir şey söyleyin.
- Bugün şükrettiğiniz üç şey nedir ve neden?
- Mutlu bir anınızı anlatın. Ne gördünüz, işittiniz, hissettiniz ve ne kokusu aldınız?
- Birinin sizin için yaptığı bir nezaketi düşünün...
- Ulaştığınız bir hedefi anlatın...

Sosyal Çalışma

Minnet Olumlamaları

Minnet alıştırmaları, sizi ve ailenizi mutlu etmenin harika bir yoludur. Minnet alıştırmalarının bir yolu, olumlama ile olur. Olumlama pozitif ve kendi kendini olumlama ifadeleridir. Çocuğunuz ile olumlama sözleri söylemek için her gün 2 dakika ayırmak büyük bir fark yaratabilir. Başlangıç olarak aşağıdaki olumlamaları kullanın ve çocuğunuzla birlikte eğlenceli bir faaliyet olarak kendi olumlama sözlerinizi bulun.

- Kollarımı açıp bugünü kucaklıyorum
- Kendime güveniyorum ve yeterliyim
- Zorlansam bile devam edeceğim
- Hatalarım öğrenmeme yardımcı oluyor
- Şu anki halimle mükemmelim

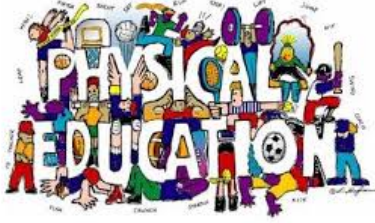
İPUCU: Bir faaliyetle alıştırmaya yaparak olumlamaları daha da eğlenceli hale getirin.

- Bir olumlama panosu oluşturun
- Olumlama sandığı oluşturun ve her gün bir olumlama okuyun
- Olumlamalarınızı bir şarkıya dönüştürün



Yaz Mevsiminde Güvenlik

Sıcak günler, bisiklet, yüzme, dışarıyı keşfetme... Yazın yapılabilecek ne çok eğlenceli faaliyet var! Teksas sıcaklarının sizi hızlıca etkileyebileceğini unutmayın. Mutlaka yeterince su için (susamadığınızda bile), sabah 11 ile öğleden sonra 3 arasında dışarıda kalmaktan kaçınınız, koruyucu güneş kremi sürünüz ve sıcağa uygun giyiniz. Bisiklet sürmek, aktif olup dışarıyı keşfetmenin harika bir yoludur ama kask takmayı unutmayın! Sele ve gidonun doğru bir şekilde ayarlandığından emin olmak için bisikletinizi yerel bir bisikletçiye kontrolden geçirtin. Herkes havuza atlamayı, sahili veya gölleri sever. Yüzerken yanınızda biri olsun, çocuklara göz kulak olun ve su içindeki veya yakınındaki tehlikelere dikkat edin. Dışarıda çok fazla harika şey var! Keşfetmenin keyfini çıkarın ama sahiplerinden izin almadan evcil hayvanlara dokunmayın ve asla yılan veya vahşi hayvanları elinize almayın. Daha fazla bilgi için: <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer>



Aşağıdaki güvenlik ipuçları ile bu yaz güvende olun! Çocukları su kenarında gözetim altında tutun ve güneş kremi sürünüz.



Bu YAZ Çocuklarınızı Güvende Tutmanın 5 Yolu

- Su güvenliği**
Suyun içinde ve yakınında çocuklara sürekli göz kulak olun.
- Çocuk güvenlik kaskı**
Bisiklet süren çocuklarınızın her seferinde uygun ayarlanmış bir bisiklet ya da çok amaçlı spor kaskı taktığından emin olun.
- Sıvı alma**
Çocuklarınızı oyundan önce, oyun sırasında ve oyundan sonra bol su içmeye teşvik ederek susuz kalmamalarını sağlayın.
- Oyun parkında güvenlik**
Oyuncaklarını altında darbe emici malzemelerin bulunduğu parklara gidin ve oyun sırasında çocuklarınızı aktif gözetim altında tutun.
- Sıcak arabalar**
Çocuğunuzu bir dakikalığına bile olsa arabada yalnız bırakmayın.

S&DFS
FBİSD SAFE AND DRUG-FREE SCHOOLS

NIH National Institute on Drug Abuse
Advancing Addiction Science

Aile Kontrolü

Aileler, çocuklarını mutlu, sağlıklı ve verimli hayatlar yaşayacak şekilde yetiştirmenin en iyi yollarını bulmaya uğraşırlar.

Bu yayın, Oregon Üniversitesi Çocuk ve Aile Merkezi tarafından üretilen kanıta dayalı bilgiler sunmaktadır. Yayında, gençlerde uyuşturucu kullanımının başlaması ve ilerlemesinin önlenmesinde önemli olan ebeveynlik becerileri vurgulanmaktadır. Ayrıca pozitif ebeveynlik becerilerini uygulamanıza yardımcı olan video kliplerine erişim de mümkündür.

