

العناية الذاتية للمعلمين ضبط انفعالاتك عندما تستفزك سلوكيات الأطفال



عندما يبدأ الأطفال في سلوكيات تثير أعصابك، من الضروري أن تضع في بالك الطريقة التي ستستجيب بها. سيساعدك وضع خطة على البقاء هادئاً عندما تستجيب له. عند تحريك بالهدوء، ستتمكن من مراقبة سلوك الطفل بموضوعية والتفكير فيما ينبك به هذا التصرف. سيساعدك هذا على الاستجابة بطريقة تدعم الطفل.

يُرد فيما يلي الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها عندما تستفزك سلوكيات أحد الأطفال:

قبل أن تُثار أعصابك



النشاط المسبب للانفعال

دقق في أمر النشاط المسبب للانفعال للتفكير في السلوكيات التي تستفزك وكيف تؤثر استجاباتك على الأطفال والأسر.

<https://challengingbehavior.org/document/hot-buttons-activity/>

فكر مرارًا وتكرارًا في الخطة التي ستتبعها!

- ◀ كيف يمكنني الاستجابة عندما يبدأ الطفل في إثارة أعصابي؟
- ◀ كيف يمكنني العناية بنفسني وفي الوقت ذاته دعم الطفل؟
- ◀ كيف يمكنني إدخال تغييرات في البيئة المحيطة لدعم الطفل والحد من سلوكه الصعب؟
- هل علّمت الطفل قواعد في فصلي؟ هل قدّمت للطفل وسائل دعم فردية؟
- ما الأنشطة التي يستمتع بها الطفل تحديدًا؟
- ما الذي يساعد على تهدئة الطفل؟
- ما الذي يُساعد الطفل على الشعور بالأمن والاطمئنان؟
- هل علّمت الطفل إستراتيجيات تساعد على الهدوء؟

أعد تفكيرك حول سلوك الطفل الذي يثير أعصابك.

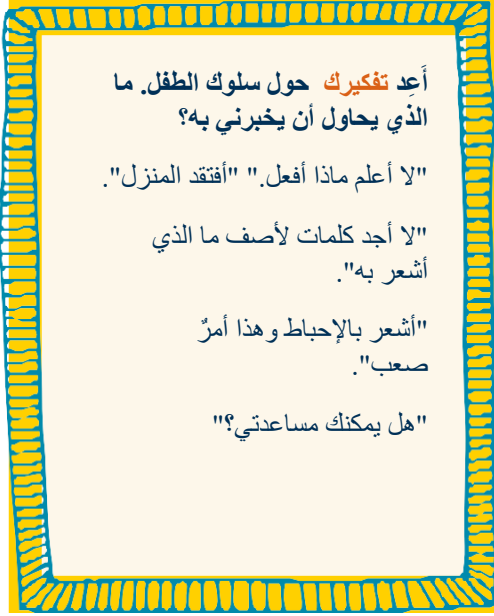
"جالين متعبة وفي حاجة إلى راحة".

"سوزان محبطة لأنها لا ترغب في ارتداء قناع الوجه".

"ماركو لا يفهم العادة الروتينية الجديدة ويحتاج إلى بعض المساعدة".

"جون لا يشعر بالأمان".

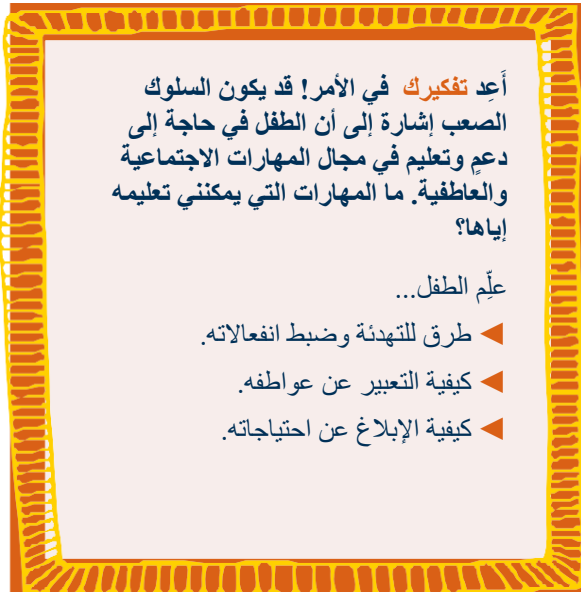
في أثناء إثارة أعصابك



- ▶ جرّب أسلوبًا أو أكثر مما يلي:
- ▶ توقف وخذ نفسًا عميقًا.
- ▶ تنفس ببطء وعمق.
- ▶ ركز على التنفس، ولاحظ نفسك، وحاول العدّ في أثناء شهيقك والعدّ في أثناء زفيرك.
- ▶ ارجع إلى الورا. (ليس بعيدًا)
- ▶ عدّ حتى 10.
- ▶ استخدم الحديث الذاتي الإيجابي: "فهمت الموقف!"
- ▶ امسك كرة الضغط واعصرها بين يديك.
- ▶ ساعد الطفل على استخدام طريقته المفضلة التي تجعله يهدأ.
- ▶ أدخل أحد الزملاء للمساعدة في دعم الطفل إذا كنت في حاجة إلى راحة.



بعد انتهاء السلوك المثير



- ▶ خذ وقتًا للتنفس!
- ▶ فكر في الأمر
- تعرّف على عواطفك
- ما الذي كان الطفل يحاول أن يخبرني به؟
- هل هناك إستراتيجية أخرى كان يمكن أن تأتي بنتيجة أفضل؟
- ▶ دون ما لاحظته حول هذه التجربة
- ▶ تعاون وتواصل مع الزملاء، وبحث عن زميل لمشورته في الأمر والتفكير فيه معه.
- ▶ حاول الوصول إلى طرق إيجابية لإعادة التواصل مع الطفل لتقوية علاقتكما.

