

# 教師的自我調整

當兒童的行為觸怒您時如何  
克制您的回應



當兒童的行為觸怒您時，理性且具教育引導意義的回應很重要。制定計畫有助您在回應時保持冷靜。冷靜下來，您就能從客觀的角度觀察兒童的行為，同時思考他/她的行為在傳達什麼訊息。這將有助您從支持兒童的角度做出反應。

當兒童的行為觸怒您時，以下是您可以採用的策略：

## 在您被觸怒之前

再三思考您的計畫！

- ▶ 當兒童開始觸怒我時，我該如何回應？
- ▶ 我該如何自我調整然後繼續支持兒童？
- ▶ 我是否能改變環境來幫助該名兒童並減少其挑戰性行為？
  - 我是否教了該名兒童課堂規則？我是否向該名兒童提供了個別支持？
  - 該名兒童特別喜歡什麼活動？
  - 什麼有助讓該名兒童冷靜下來？
  - 什麼有助讓該名兒童感覺安全與可靠？
  - 我是否教過有助該名兒童冷靜的策略？

### 觸怒點活動



查看「觸怒點活動」，反思會觸怒您的行為，以及您的回應會如何影響兒童及其家人。

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

### 重新審視您對於兒童觸怒性行為的想法。

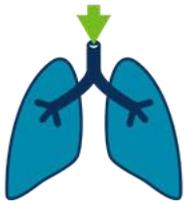
「Jalen 累了，需要休息。」

「Susan 很沮喪，因為她不想戴口罩。」

「Marco 不了解新的作息，他需要一些幫助。」

「John 沒有安全感。」

## 當您被觸怒時



嘗試以下一種或多種做法：

- ▶ 停下來，深呼吸
- ▶ 慢慢深呼吸
- ▶ 專注於呼吸。注意您的呼吸，嘗試計算吸氣次數與呼氣次數
- ▶ 暫停一下（但不要離開）
- ▶ 數到 10
- ▶ 給自己打氣：「我能搞定！」
- ▶ 抓起減壓球捏握一下
- ▶ 幫助該名兒童透過其偏好的方式冷靜下來
- ▶ 如果需要休息，請同事幫忙照顧該名兒童



**重新審視兒童的行為。他/她要告訴我什麼？**

「我不知道該怎麼辦。」

「我想回家。」

「我不知怎麼跟你表達我的感受。」

「我感到沮喪，這很難過。」

「你能幫我嗎？」

## 在觸怒您的行為結束後



- ▶ 深呼吸然後平靜下來！
- ▶ 反思
  - 確認您的情緒。
  - 該名兒童試圖告訴您什麼？
  - 是否有其他可能會更有效的策略？
- ▶ 紀錄經歷。
- ▶ 合作與溝通。找同事一起探討與反思。
- ▶ 找到正面方法與該名兒童重新建立情感聯繫，以加強你們的關係。



**重新審視！挑戰性行為是兒童發出的訊號，他/她可能需要社交情緒技巧的支持與指導。我可以教給他/她什麼技巧？**

教導該名兒童.....

- ▶ 冷靜下來並調節情緒的方式。
- ▶ 表達情緒的方式。
- ▶ 表達需求的方式。