

Уход за собой для учителей

Регулируете свои реакции,
когда поведение детей выводит
вас из себя



Когда поведение детей вас раздражает, важно заранее обдумать, как реагировать. Составление плана поможет вам сохранять спокойствие, когда вы будете реагировать. Сохраняя спокойствие, вы сможете объективно наблюдать за поведением ребёнка и думать о том, о чём говорит это поведение. Это поможет вам отреагировать таким образом, чтобы помочь ребёнку.

Ниже приведены стратегии, которые вы могли бы использовать, когда поведение ребёнка выводит вас из себя:

До того, как вас выведут из себя

Размышляйте, размышляйте,
размышляйте о своем ПЛАНЕ!

- ▶ Как я могу реагировать, когда ребёнок начинает меня раздражать?
- ▶ Как я могу позаботиться о себе и при этом помочь ребёнку?
- ▶ Могу ли я внести изменения в обстановку, чтобы помочь ребёнку и сократить случаи вызывающего поведения?
 - Учил(-а) ли я ребёнка правилам в своем классе? Оказывал(-а) ли я ребёнку индивидуальную помощь?
 - Какие занятия особенно нравятся ребёнку?
 - Что помогает ребёнку успокоиться?
 - Что помогает ребёнку чувствовать себя в безопасности?
 - Обучал(-а) ли я стратегиям, помогающим ребёнку успокоиться?

Упражнение «Болевая точка»

Ознакомьтесь с упражнением «Болевая точка», чтобы поразмыслить о поведении, которое выводит вас из себя, и о том, как ваши реакции влияют на детей и семьи.



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

Пересмотрите свои мысли о поведении ребёнка, которое выводит вас из себя.

«Джейлен устал, и ему нужен перерыв».

«Сьюзен расстроена, потому что не хочет носить маску».

«Марко не понимает нового распорядка дня и нуждается в некоторой помощи».

«Джон не чувствует себя в безопасности».

Пока вы раздражены



Попробуйте один или несколько из этих способов:

- ▶ Сделайте паузу и глубоко вдохните
- ▶ Дышите медленно и глубоко
- ▶ Сосредоточьтесь на дыхании. Обратите внимание на своё дыхание, попробуйте считать, когда вы вдыхаете, и считать, когда выдыхаете
- ▶ Шаг назад (но не далеко)
- ▶ Сосчитайте до 10
- ▶ Используйте положительный разговор с самим собой: «Я справлюсь с этим!»
- ▶ Подержите и раздавите шарик для снятия стресса
- ▶ Помогите ребёнку использовать предпочитаемый им способ успокоиться
- ▶ Пригласите коллегу, чтобы он(-а) помог(-ла) ребёнку, если вам понадобится перерыв

Переосмыслите поведение ребёнка. Что ребёнок пытается донести до меня?

«Я не знаю, что делать». «Я скучаю по дому».

«У меня нет слов, чтобы выразить тебе, что я чувствую».

«Я расстроен, и это тяжело».

«Вы можете мне помочь?»

После прекращения раздражающего поведения



- ▶ Найдите время, чтобы отдышаться!
- ▶ Размышляйте
 - Определите свои эмоции.
 - Что этот ребёнок пытался вам сказать?
 - Есть ли другая стратегия, которая могла бы сработать лучше?
- ▶ Ведите дневник об этом опыте.
- ▶ Сотрудничайте и подключайтесь. Найдите коллегу, с которым(-ой) можно было бы пообщаться и поразмышлять.
- ▶ Найдите положительные способы восстановить связь с ребёнком, чтобы укрепить ваши отношения.

Переосмыслите!

Вызывающее поведение — это сигнал о том, что ребёнок, возможно, нуждается в помощи и обучении социально-эмоциональным навыкам. Каким навыкам я мог(-ла) бы их научить?

Учите ребёнка...

- ▶ как успокоиться и регулировать свои эмоции.
- ▶ как выражать эмоции.
- ▶ как сообщать о потребностях.