

Tự Chăm sóc cho Giáo viên

Kiểm soát phản ứng của quý vị khi hành vi của trẻ làm quý vị tức giận hoặc khó chịu



Khi trẻ tham gia hành vi làm quý vị tức giận hoặc khó chịu, điều quan trọng là hãy chủ động trong cách quý vị phản ứng. Lập một kế hoạch sẽ giúp quý vị giữ bình tĩnh khi quý vị phản ứng. Bằng việc bình tĩnh, quý vị sẽ có thể quan sát một cách khách quan hành vi của trẻ và nghĩ về hành vi đang thể hiện điều gì. Điều này sẽ giúp quý vị phản ứng theo một cách mà hỗ trợ trẻ.

Dưới đây là các chiến lược mà quý vị có thể dùng khi hành vi của trẻ làm quý vị tức giận hoặc khó chịu:

Trước khi Quý vị Bị làm Tức giận hoặc Khó chịu

Suy nghĩ, Suy nghĩ, Suy nghĩ về CHƯƠNG TRÌNH của quý vị!

- ▶ Tôi có thể phản ứng như nào khi trẻ bắt đầu làm tôi tức giận hoặc khó chịu?
- ▶ Tôi có thể chăm sóc bản thân mình như thế nào mà vẫn hỗ trợ quý vị?
- ▶ Tôi có thể thực hiện thay đổi trong môi trường để hỗ trợ trẻ và giảm hành vi thách thức không?
 - Tôi đã dạy các quy tắc cho trẻ ở trong lớp tôi chưa? Tôi đã cung cấp sự hỗ trợ cá nhân cho trẻ chưa?
 - Trẻ đặc biệt yêu thích các hoạt động nào?
 - Điều gì giúp trẻ lấy lại bình tĩnh?
 - Điều gì giúp trẻ cảm thấy an toàn và an ninh?
 - Tôi đã dạy các chiến lược để giúp trẻ lấy lại bình tĩnh chưa?

Hoạt động Nút bấm Tức giận (Hot Button



Hãy xem thử Hoạt động Nút bấm Tức giận để phản ánh về các hành vi mà làm quý vị tức giận hoặc khó chịu và hành động phản ứng của quý vị ảnh hưởng tới trẻ và các gia đình như thế nào.

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

CHỈNH LẠI KHUNG suy nghĩ của quý vị về hành vi của trẻ mà làm quý vị tức giận hoặc khó chịu.

“Jalen bị mệt và cần nghỉ giải lao.”

“Susan khó chịu vì em không muốn đeo khẩu trang.”

“Marco không hiểu hoạt động thường ngày mới và cần sự trợ giúp.”

“John không cảm thấy an toàn.”

Trong khi Quý vị đang bị làm Tức giận hoặc Khó chịu



Hãy thử một hoặc nhiều điều trong số này:

- ▶ Hãy tạm dừng và hít một hơi sâu
- ▶ Thở chậm và sâu
- ▶ Tập trung vào việc thở. Chú ý đến hơi thở của quý vị, hãy thử đếm trong khi quý vị hít vào và đếm khi thở ra
- ▶ Lùi lại (không lùi ra xa)
- ▶ Đếm đến 10
- ▶ Sử dụng cách tự nói chuyện tích cực: “Mình có thể làm được!”
- ▶ Cầm và bóp một quả bóng xả áp lực
- ▶ Giúp trẻ sử dụng cách thức ưa thích của em để lấy lại bình tĩnh
- ▶ Đòi chỗ với một đồng nghiệp để hỗ trợ trẻ nếu quý vị cần nghỉ giải lao



Chấn CHỈNH hành vi của trẻ. Em có thể đang cố gắng cho tôi biết điều?

“Em không biết phải làm gì.”

“Em nhớ nhà.”

“Em không có từ để cho thầy/cô biết về việc em cảm thấy thế nào.”

“Em thấy khó chịu và điều này khó.”

“Thầy/cô có thể giúp em không?”

Sau khi Hành vi Gây Tức giận hoặc Khó chịu đã Kết thúc



- ▶ Hãy dành thời gian để hít thở!
- ▶ Phản ánh
 - Xác định cảm xúc của quý vị.
 - Trẻ đã cố nói cho quý vị điều gì?
 - Có một chiến lược khác mà có thể có hiệu quả hơn không?
- ▶ Viết nhật ký về trải nghiệm.
- ▶ Hợp tác và gắn kết. Tìm một đồng nghiệp để kiểm tra và phản ánh.
- ▶ Tìm các cách tích cực để gắn kết lại với trẻ nhằm củng cố mối quan hệ của quý vị.



Chấn CHỈNH LẠI! Hành vi thách thức là một tín hiệu rằng trẻ có thể cần sự hỗ trợ và chỉ dẫn trong các kỹ năng xã hội-cảm xúc. Tôi có thể dạy em các kỹ năng nào?

Hãy dạy trẻ...

- ▶ các cách để lấy lại bình tĩnh và kiểm soát cảm xúc của mình.
- ▶ cách thể hiện cảm xúc.
- ▶ cách giao tiếp các nhu cầu.