

# 教师的自我 关怀

当孩子的行为激怒您时，  
调整您的反应



当孩子做出让您恼火的行为时，您要有意识地做出回应。制定计划将帮助您在做出回应时保持冷静。通过保持冷静，您将能够客观地观察孩子的行为并思考这种行为在传达什么信息。这将帮助您以支持孩子的方式做出回应。

当孩子的行为激怒您时，可以使用以下策略：

## 在被激怒之前

思考、思考、再思考您的计划！

- ▶ 当孩子开始激怒我时，我该如何回应？
- ▶ 我怎样才能照顾好自己并继续支持孩子？
- ▶ 我可以改变环境来支持孩子并减少挑战行为吗？
  - 我在课堂上向孩子讲解过规则吗？我是否为孩子提供了个人支持？
  - 孩子特别喜欢哪些活动？
  - 什么可以帮助孩子平静下来？
  - 怎样帮助孩子感到安全和有保障？
  - 我是否教过帮助孩子平静下来的策略？

### 重要且敏感的问题



查看“重要且敏感的问题”，反思激怒您的行为以及您的反应如何影响儿童和家庭。

<https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Hot-Buttons.pdf>

### 重新思考孩子触怒您的行为。

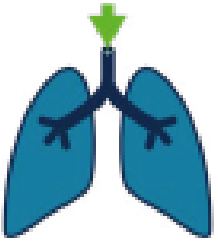
“Jalen 很累，需要休息一下。”

“Susan 很沮丧，因为她不想戴口罩。”

“Marco 不理解新的日常安排，需要一些帮助。”

“John 没有安全感。”

## 当被激怒时



尝试以下一项或多项操作：

- ▶ 停下来，深呼吸
- ▶ 慢慢地深呼吸
- ▶ 专注于呼吸。关注您的呼吸，尝试在吸气和呼气时数数
- ▶ 退一步（不是走开）
- ▶ 数到 10
- ▶ 总是用正面来看待自己：“我有办法！”
- ▶ 抓握压力球
- ▶ 帮助孩子用他们喜欢的方式冷静下来
- ▶ 如果您需要休息，找一位同事帮忙照顾孩子



**重新思考**孩子的行为。他们想告诉我什么？

“我不知道该怎么办。”

“我想家了。”

“我无法用语言来表达我的感受。”

“我很沮丧，这太难了。”

“你能帮助我吗？”

## 激怒的行为终止后



- ▶ 花点时间深呼吸！
- ▶ 反思
  - 识别您的情绪。
  - 孩子想告诉您什么？
  - 有没有其他更好的策略？



- ▶ 记录这次经历。
- ▶ 协作和联系。找一位同事进行检查并反思。
- ▶ 寻找积极的方式与孩子重新建立联系，以加强你们的关系。



**重新思考！**挑战行为是一个信号，表明孩子可能需要在社交情感技能方面的支持和指导。我可以教他们哪些技能？

教孩子……

- ▶ 冷静和调节情绪的方法。
- ▶ 如何表达情感。
- ▶ 如何沟通需求。