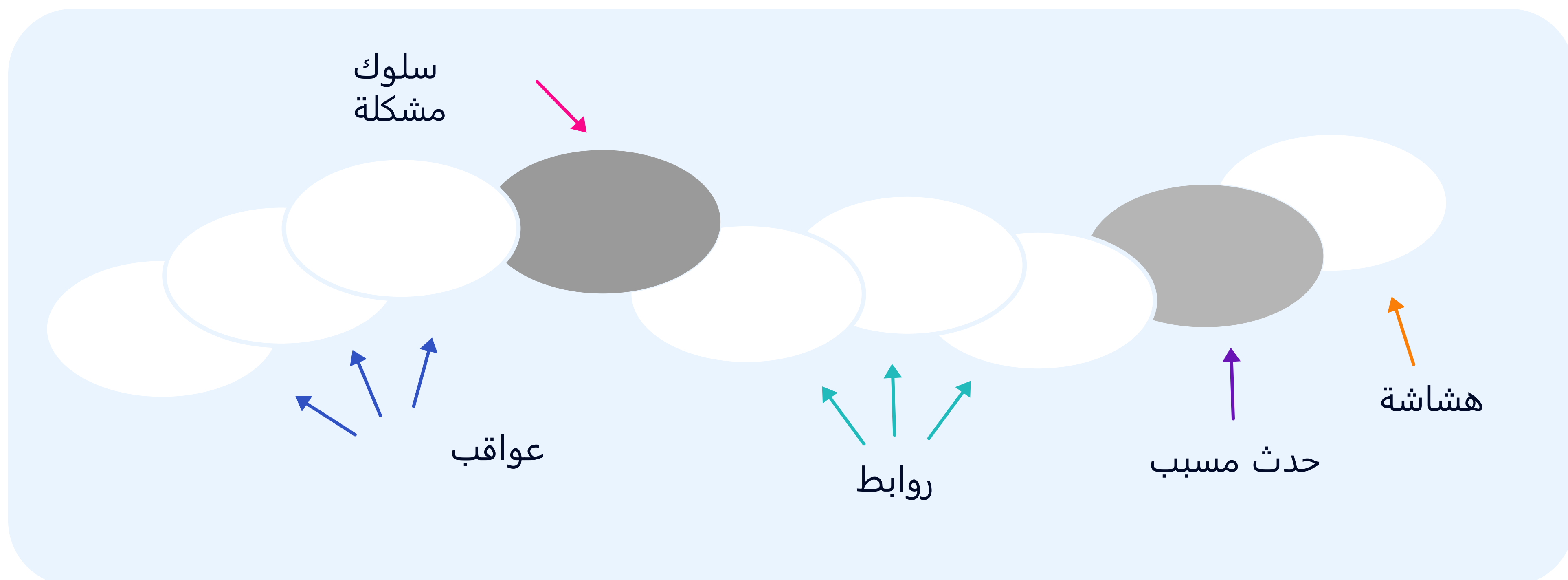


تنظيم العواطف ، أنا أتصرف بشكل مختلف



في بعض الأحيان يكون من الفعال أن تتصرف وفقًا لعاطفك ، وأحيانًا لا. علامة الوقت توقف ولا يستسلم إلى الإلحاح للتصرف ، مما يسمح لنا بالتراجع ، من الأفضل تحليل الموقف وربما حل المشكلة.

أنا أتصرف بشكل مختلف

1 ما هو السلوك الإشكالي الذي أقوم بتحليله؟
أصف السلوك الإشكالي المحدد (الصراخ على أطفالتي ،
شن كرسي ، ينفجر عاطفياً ، وصوله متأخراً ، وإعادة أكثر
في وقت متأخر شيء مهم)

2 ما هو الحدث الزائد الذي عجلني في السلسلة المؤدية
سلوكي الإشكالي؟ ما حدث من قبل
ماذا يظهر الفكر أو الدافع؟ « ما الذي أثار هذا؟ »

3

أصف ما هي العناصر الموجودة في بي بي وفي بيئتي التي جعلتني
مُعَرَّض. ما هي العوامل التي جعلتني عرضة للرد عليها
حدث الزناد مع هذه السلسلة الإشكالية؟
أفحص المناطق التالية:

- صحتي: المرض ، النوم ، النظام الغذائي غير المتوازن ، الإصابة
- المخدرات أو الكحول. سوء استخدام المخدرات
- أحداث بيئية مرهقة (إيجابية أو سلبية)
- المشاعر الشديدة ، مثل الحزن والغضب والخوف والشعور بالوحدة
- فكر في بعض سلوكياتي المجهدة القديمة ...

4

أصف سلسلة الأحداث (السلوكيات والأفكار والعواطف
والأحداث البيئية التي حدثت) بعد أن قادت
إلى السلوك الإشكالي. أكتب بالضبط كما لو كتبت
السيناريو لفيلم:

- العمل أو الأشياء التي أفعالها
- الجسدية أو الشعور بالأحاسيس
- الأفكار: المعتقدات والتوقعات والأفكار
- الأحداث البيئية أو الأشياء التي يفعلها الآخرون
- المشاعر أو العواطف التي أختبرها

أصف عواقب سلوكي: كيف الشخص الآخر
كان رد فعل ، فوراً أو أجلاً ، كيف شعرت في الوقت الحالي
وبعد ذلك ، ما هو تأثير سلوكي علي وبيئتي؟

5

أقتبس من السلوكيات المختصة الجديدة لاستبدالها
سلوك غير فعال.

أصف في كل مرحلة كيف يمكن أن أستخدم سلوكاً
مؤهلة ضد مشكلة السلوك.

بطاقة تقنية تنظيم العواطف ، أنا أتصرف بشكل مختلف

أصف بالتفصيل استراتيجية الوقاية التي تسمح لي بالوقاية
السلسلة لتبدأ بفضل تقليل الضعف.

6

أصف ما سأفعله لإصلاح العواقب المهمة أو
كبير من السلوك الإشكالي.

7

