

### كيف تبدو

عندما يتعلم الافراد كيفية متابعة وتنظيم تصرفاتهم، يمكنهم ذلك من تنظيم مشاعرهم بسهولة. أساليب تنظيم النفس تتضمن: مراقبة التصرفات (التسجيل) تقييم النفس (أسلوب التقييم) او الاثنين معاً كأسلوب لتعزيز الاستراتيجيات الأخرى. يجب ان يتعلم الطلاب أساليب تنظيم النفس. بالإضافة الى أسباب ضرورة مراقبة التصرفات وتقييمها <https://intensiveintervention.org/> المركز الوطني للمتابعة المركزة (٢٠١٦) بعنوان: تنظيم النفس

### كيف؟

- فوائد تعليم طرق تنظيم النفس
- ارتفاع في معدل التصرفات المطلوبة
  - ارتفاع معدل الاعتماد على النفس
  - انخفاض في نسبة الاحتياج الى البالغين للمتابعة وتصحيح التصرفات
- كيف تختار طرق تنظيم نفس مناسبة
- أسلوب تنظيم النفس: هو أسلوب يتم تعليمه للأفراد لكي يتعلموا طرق تحمل مسؤولية تصرفاتهم (مثلاً ان يكونوا (مستعدين لامتحان او مشروع مدرسي بأن يوفروا لأنفسهم المعدات المطلوبة
- يجب اتباع هذه الأساليب بالإضافة الى الاستراتيجيات المعززة
  - تعلم هذه الأساليب كيفية التركيز على التصرفات المطلوبة
- أسلوب مراقبة النفس: يمكن للفرد ان يراقب معدل تقدمه تجاه هدف مطلوب او تصرف معين
- تعريف التصرفات المسببة للمشاكل واستبدالها بتصرفات صحيحة يمكن متابعتها
  - تعريف التصرف - كيف يبدو هذا التصرف؟
  - ما هو الهدف المطلوب من طفلك؟
  - ما هو معدل حدوث هذا التصرف وما هي المدة الزمنية التي يستغرقها الطفل في هذا التصرف
  - علم طفلك كيف يسجل تصرفاته
  - راجع تصرفات طفلك معه/معهما بعد نهاية الفترة الدراسية. يمكن ان يكون ذلك بعد نهاية فترة الدراسة او بعد توقف التصرف غير المرغوب
  - إذا قام طفلك باتباع التصرف المطلوب كأفه بغرض من اغراضه المحببة او بفعالية يحبها
- (تقييم النفس: يمكن للأفراد تقييم تصرفاتهم ومقارنتها بتصرفات سابقة (باستخدام جدول او ملئ ورقة

### نصائح:

- يجب استخدام المعززات مع أساليب تنظيم النفس
- يجب على الأطفال الذين يتبعون أساليب تنظيم النفس من ان يكونوا قادرين على وصف مشاعرهم وتصرفاتهم
  - في البداية يجب اتباع أساليب تنظيم النفس مع مساعدة من الأهل . مع استمرار أطفالك بالقيام بالتصرفات المطلوبة كتسجيل و تقييم تصرفاتهم بصورة صحيحة . يمكن ان تقلل من مساعدتك لهم كي يتعلم أطفالك الاعتماد على أنفسهم .