



作业：应对策略

学习者姓名：_____ 日期/时间：_____

目标行为：_____

应对策略：

1. 深呼吸；
2. 从10倒数到1；
3. 告诉自己：“我能通过写下答案证明自己有多聪明。”
4. 告诉自己：“犯错没有关系，因为它可以帮助整个班级学习。”
5. 提醒自己，纠正学生的错误并帮助他们学习是老师的工作。

何时我要使用这些策略？

日期	1	2	3	4	5
次数					

更多信息，请访问：
www.afirm.fpg.unc.edu