

چک لیست سه کلید

برای لحظه‌ای که کلاس از کنترل خارج می‌شود وقتی دانش‌آموزی هیجان‌زده، پرخاشگر، یا کاملاً بی‌انگیزه می‌شود، مغزش وارد «حالت هشدار» شده — نه اینکه دارد آگاهانه انتخاب بد می‌کند. این سه کلید، به همین ترتیب، پله‌های آن حالت را دوباره باز می‌کنند.

توقف و نام‌گذاری

قبل از هر واکنشی، دو ثانیه توقف کنید و حالت را بدون قضاوت نام ببرید.
جمله‌ی من: «می‌بینم امروز خیلی‌هاتون پرانرژی‌اید...»
به جای «ساکت شید!» — نام‌گذاری یعنی به دانش‌آموز بگویید حرفش شنیده شده.

یک ریست مشترک

با هم، نه فقط او، یک نفس عمیق بکشید تا سیستم عصبی کلاس آرام شود.
جمله‌ی من: «بیایید به نفس عمیق با هم بکشیم...»
این کلید فقط وقتی جواب می‌دهد که خود شما هم واقعاً آرام باشید.

یک انتخاب کوچک

کنترل را با یک انتخاب ساده به خودش برگردانید.
جمله‌ی من: «می‌خواهی نشسته ادامه بدیم یا دو دقیقه بایستی و بعد بشینی؟»
دادن حق انتخاب، همان کلیدی‌ست که دوباره طبقه‌ی فکر را روشن می‌کند.

تمرین این هفته

جمله‌های خودتان را برای هر کلید بالا بنویسید، یک‌بار جلوی آینه یا با یکی از اطرافیان تمرین کنید — تا مهرماه این سه کلید دم دستتان باشد.