Strategji sesi mësuesit mund t`i ndihmojnë nxënësit në zhvillimin e vetëmenaxhimit

- Zhvilloni një fjalor të ndjenjave - Shumë fëmijë nuk arrijnë që ta menaxhojnë veten dhe i shfaqin frustrimet e tyre në mënyrë agresive, sepse nuk dinë si të shprehen. Nxënësit kanë nevojë për një fjalor emocional në mënyrë që të tregojnë si ndihen dhe është e rëndësishme që mësuesit të jenë pjesë e këtij procesi.

- Zhvilloni teknikat e qetësimit të vetes - Ju mund t`i mësoni nxënësit sesi me anë të fjalëve apo veprimeve, ata mund të menaxhojnë impulset e tyre. Mund t`i sugjeroni nxënësve që të qetësohen dhe të ndalojnë përballë situatave problematike apo vazhdimisht t`i thonë vetes ``Unë mund t`ia dal mbanë``.

- Largojeni zemërimin - Kur fëmijët janë të inatosur, zemëruar apo të frustruar, sugjeroni që t`i shkruajnë ndjesitë e tyre në fletë. Më pas, udhëzojini fëmijët t`i grisin letrat, duke hedhur kështu tej zemërimin. Nxënësit mund të imagjinojnë gjatë këtij procesi sesi zemërimi apo inati i tyre është duke u larguar dalëngadalë.

- Imagjino një vend të qetë - Kjo teknikë është shumë efektive për menaxhimin dhe kontrollin e impulseve tek nxënësit. Ndërsa vini re shenja paralajmëruese të shpërthimeve të fëmijëve, ju mund t`i ftoni ata që të imagjinojnë një vend të qetë. Në të shumtën e rasteve, nxënësit e përdorin këtë kujtesë vizuale për tu qetësuar.

- Vizato ose shkruaj- Shumë nxënës arrijnë të qetësohen nëpërmjet këtyre dy proceseve.