

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Отлагане на наградата

ИМАМ ТЪРПЕНИЕ ДА ИЗЧАКАМ

Днес ще се науча да...

Завършвам това, което трябва да направя,
преди да направя това, което искам.

Ще имаме нужда от...

Цветни моливи или пастели.

План на урока

1 Въведение

Често се налага да се владеем и да чакаме. Например, може да искаме да хапнем гигантска мелба с шоколадов и ванилов сладолед, обсипана с много плодове, парчета шоколад, дори сладкиш отгоре. Представяте ли си?

Всички останете на местата си и си представете, че ядете страхотен сладолед. Какви звуци бихте издавали, за да покажете колко добър е на вкус? Въпреки че сладоледът е вкусен, понякога се налага да се контролираме, защото може да ни стане лошо, ако ядем твърде много.

2 Същина

Днес ще оцветяваме, но първо трябва да направим нещо друго. Ще започнете да оцветявате, но едва след като завършите очертаванията на всички кръгове в работната си тетрадка (вж. част I от Материалите за ученици). Свържете прекъснатите дъги.



Нарисувайте пример на дъската.

Когато приключите с очертаването на всички кръгове, вдигнете ръка, за да мога да проверя работата ви. След това започнете да оцветявате космонавта в работната си тетрадка (вж. част II от Материалите за ученици).



Десет минути преди края на урока, ги помолете да спрат.

3 Обобщение

- Беше ли ви забавно или скучно да очертавате кръговете?
- Искате ли да спрете да очертавате кръговете, за да можете да започнете да оцветявате?
- Какво чувствахте, докато очертавахте кръговете?
Например скука, изнервеност и т.н.
- Какво почувствахте, след като приключите с очертаването на кръговете и вече можете да започнете да оцветявате?
Например облекчение, щастие и т.н.

Днес се справихте страхотно. Постигнахте самоконтрол, когато ви се искаше да правите нещо друго (да оцветявате), защото трябваше да завършите с очертаването на кръговете.

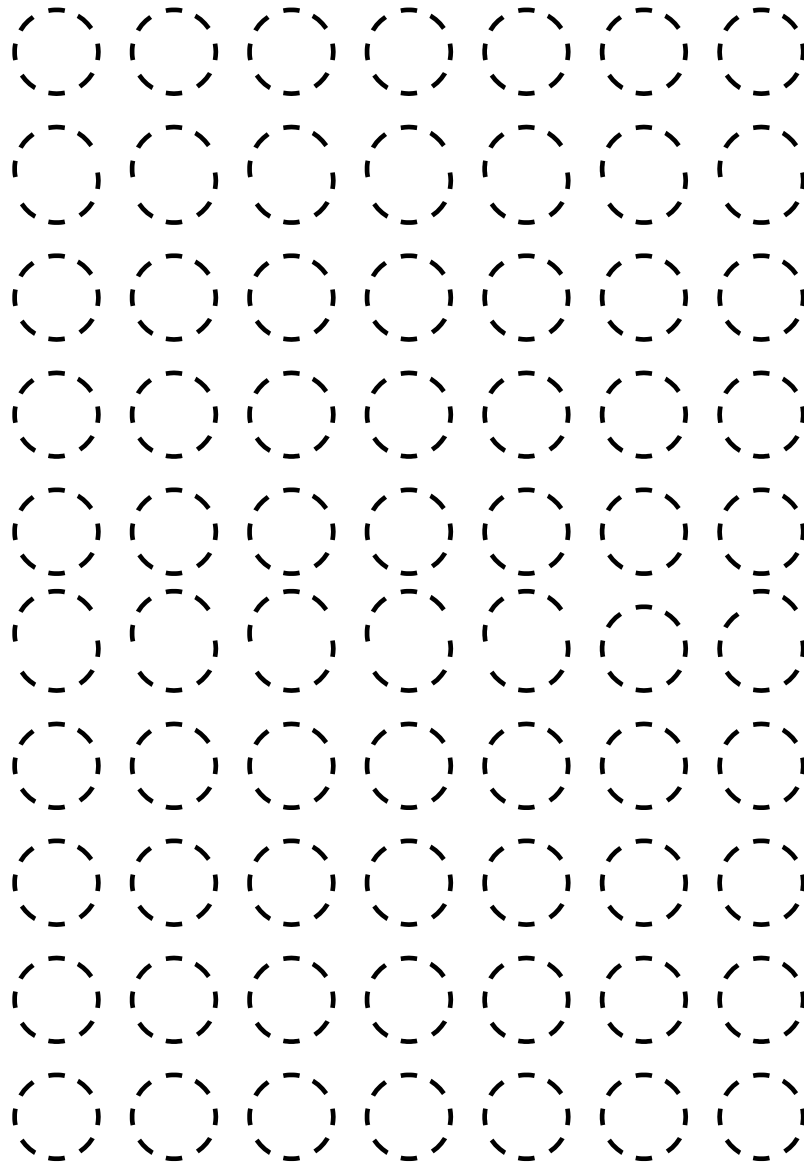
Понякога наистина имаме желание да направим нещо, но трябва да контролираме своите пориви, за да можем по-късно да направим нещо по-добро. Например, ако приключим бързо със задача, която всъщност не ни харесва (например да очертаваме кръговете), по-късно можем да прекараме повече време, правейки неща, които са ни по-приятни (например да оцветяваме). Сещате ли се за други ситуации, в които е по-добре да правите така?



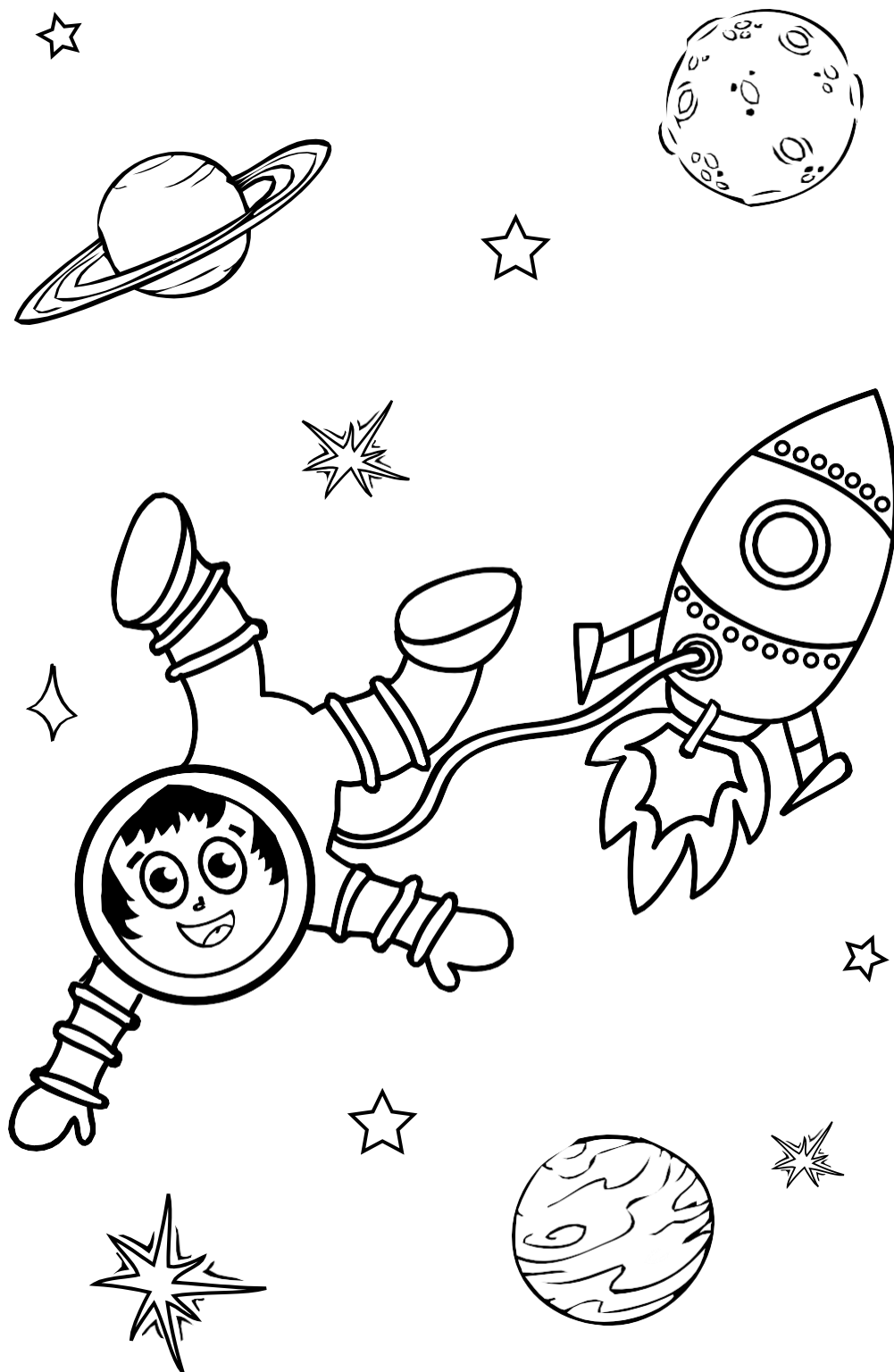
Помогнете на учениците си да се сетят за ситуации от ежедневието, в които са искали да правят нещо, но е по-добре, ако контролират своя вътрешен импулс. Например, първо да си приготвят домашното, а след това да имат повече време за игра или да ядат десерта по-бавно, така че да им се услажда по-дълго.

Материали за ученици

Част I



Част II



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Отлагане на наградата: Отлагане на сигурно, незабавно удовлетворение, за постигане на отложени, но по-ценни резултати (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989).

Самоконтрол: Да управляваме нашите емоции, мисли и поведение ефективно в различни ситуации (CASEL, 2015). В нашата рамка използваме самоконтрола най-вече като емоционален самоконтрол (управление на емоциите, понасяне на фрустрацията, контрол на импулсите), а „решителността“ обхваща онези поведения на самоконтрол, които са свързани с поставянето на цели, мотивацията, постоянството и управлението на стреса. За да управляваме емоциите си, трябва да знаем как да ги установяваме.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да установят ситуацията, при които отлагането на изпълнението на желанията или нуждите ще доведе до положителни последици по-късно.
- Набележете и упражнявайте стратегии за контрол на импулсите им и за отлагане на изпълнението на определени желания или нужди.

2 Съвети за учители и родители

- За да се научат как да отлагат изпълнението на определени желания или нужди, е важно децата да разберат защо това се отплаща.
- Ако децата кажат, че искат да оставят домашното си за по-късно, помолете ги да помислят как биха се почувствали, ако трябва да го свършат сега. Ако искат да изядат всички бонбони, които имат, можете да ги попитате дали не биха искали да ги ядат малко по малко, така че удоволствието да продължи по-дълго.
- Някои ситуации в училище могат да бъдат използвани като възможности за упражняване на отлагане на наградата и контрол на поривите. Например, да чакат междучасието, за да излязат навън, да се редуват със съучениците, за да използват материалите за рисуване или играчките, да не тичат по коридорите.
- Определете и упражнявайте стратегии, които могат да бъдат използвани за контрол на желанията или импулсите им, като например да насочат вниманието си към различна дейност.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно човек да се научи как да отлага незабавното изпълнение на желанията и нуждите си?**

Защото се отплаща. Например, детето може да иска да остане в леглото, вместо да ходи на училище. При този сценарий, то ще трябва да навакса по-късно, за да си вземе изпита. От друга страна, ако детето пребори желанието си да спи и отиде на училище, то ще научи повече и ще избегне стреса от това да се опитва да навакса.