

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Отлагане на наградата

ИЗЧАКАЙ, ЗА ДА ИГРАЕШ

Днес ще се науча...

Да устоявам на изкушението и да получавам по-добра награда по-късно.

Ще имаме нужда от...

- Цветен балон за всеки ученик
- Канцеларски маджун (лепяща гума) или тиксо

План на урока

1 Въведение

Често попадаме в ситуации, в които искаме да направим нещо, но трябва да се възпрем и да чакаме. Например, може да искаме да хапнем гигантска мелба с шоколадов и ванилов сладолед, обсипана с много плодове, парчета шоколад, дори торта отгоре. Представяте ли си?! Всички останете на местата си и си представете, че ядете страхотен сладолед. Престорете се, че много ви харесва. 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. Сещате ли се за някоя ситуация, в която наистина много сте искали да направите нещо, но е трябвало да го отложите?



Изслушайте учениците.

2 Същина

Днес ще бъде много забавно, защото ще имате време да играете с цветни балони!



Раздайте на учениците по един цветен балон да го надует и залепят на пода или върху стената с лепяща гума, точно пред тях.

Преди да можете да играете с балоните обаче, трябва да изчакате десет минути, без да ги докосвате. Докато чакате, можете да правите каквото искате (да говорите със съучениците си, да оцветявате и т.н.). Единственото, което не можете да правите, е да докосвате балоните. След десет минути можете да отлепите балона си и да играете с него до края на урока.



Застанете на вратата и засечете десет минути. Докато чакате, наблюдавайте учениците си. Обърнете внимание кои деца започват да играят с балона преди да изтече времето. След като изчакате десет минути, продължете.

Много добре! Сега можете да играете с балоните!

Оставете учениците да играят свободно, като отделите десет минути в края на урока, за разсъждение върху наученото от учениците. Тези деца, които не са изчакали десет минути, ще трябва да седят на местата си до края на часа и не могат да играят с балоните си.

Десет минути преди края на урока продължете. Изслушайте учениците.



- Искахте ли да играете с балона или да го докоснете, докато чакате?
- Какви емоции изпитвахте, докато чакате да играете с балона?
Например отчаяние, изнервеност, гняв.
- Имаше ли момент, в който не можехте да устоите на желанието да докоснете балона?
- Тези от вас, които успяха да изчакат десет минути, какво направихте, за да не играете с балона, въпреки че ви се искаше? Какъв съвет бихте дали на съучениците си, които не можаха да изчакат десет минути?
Например, мислели са си за други неща, дръпнали са се от балона и т.н.

3 Обобщение

Днес се справихте страхотно. Въздържахте се, когато ви се е искало да правите нещо друго (да играете с балоните). Понякога много ни се иска да правим нещо, но трябва да се овладеем и да изчакаме.

- Защо според вас не можем винаги да правим това, което искаме, на момента?
- Например, какво би станало, ако постоянно сме в междучасие?
- Какво би се случило, ако постоянно ядем шоколадова торта?

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 разпознаваме.

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 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 имат за по-дълго.
- Определете и упражнявайте стратегии, които могат да използват за контрол на желанията или импулсите им, като например да насочат вниманието си към различна ситуация. Можете да помогнете на децата да намерят най-добрия за тях начин да пренасочат вниманието си. Някои деца например обичат да пеят, докато други обичат физическите занимания и т.н.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно човек да се научи да отлага някои желания или нужди?**

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 по-късно ще може да прекара повече време в по-интересни занимания.