

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Отлагане на наградата

ИМА СИ ВРЕМЕ И МЯСТО ЗА ВСИЧКО

Днес ще се науча...

Да изчакам подходящия момент да направя това, което искам

Ще имаме нужда от...

Един молив, бои или пастел за всеки ученик.

План на урока

1 Въведение

Често попадаме в ситуации, в които искаме да направим нещо, но трябва да се възпрем и да чакаме. Станете. Ще застанем мирно, без да мърдаме, без да говорим или правим каквото и да е цяла една минута. Ще ви засичам времето. Всеки, който мръдне или каже нещо, трябва да спре да играе и да седне.



Започнете да им засичате времето.

Как се почувствахте? Лесно ли беше или трудно? Понякога трябва да сме търпеливи и да разберем, че си има време и място за всичко. Например, понякога искаме да останем до късно и да гледаме телевизия или да си играем, но трябва да разберем, че е време да си лягаме, за да не сме изморени на следващия ден. Може ли да се сетите за други примери когато може да искаме на правим нещо, но трябва да имаме търпение и да почакаме?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина

Днес ще се отпуснем и ще се забавляваме с любими дейности. Какво бихте искали да правим през този час?
Например, да рисуваме, четем, оцветяване, играем с топка и др.



След като учениците Ви кажат какво искат да правят, кажете им, че днес имат свободно време да правят точно това. Единственото условие е първо да се справят с две предизвикателства: едно умствено и едно физическо.

Имате пет минути за умственото предизвикателство. Всеки трябва да реши лабиринта, който ще намерите в работните тетрадки (виж Материали за ученика).

Кажете им, че задачата им е да се концентрират върху лабиринта в пълна тишина за пет минути. Ако е необходимо, напомнете им правилото за тишина по време на дейността.



Когато изтекат петте минути за умственото предизвикателство (няма значение дали са стигнали до финала, важното е да се постараят в продължение на пет минути), обяснете физическото предизвикателство. За това предизвикателство, трябва да стоят на един крак на удобно място. Предизвикателството е да стоят на един крак с вдигната ръка за пет минути. Може да сменят краката или ръцете, но трябва по всяко време единият им крак и едната ръка да са вдигнати. Ако е необходимо, напомнете им това правило по време на дейността.

След като приключите с предизвикателствата, наградата е свободно време, през което да правите това, което обичате.



Запазете десет минути в края на урока за обобщителни разсъждения.

3. Обобщение

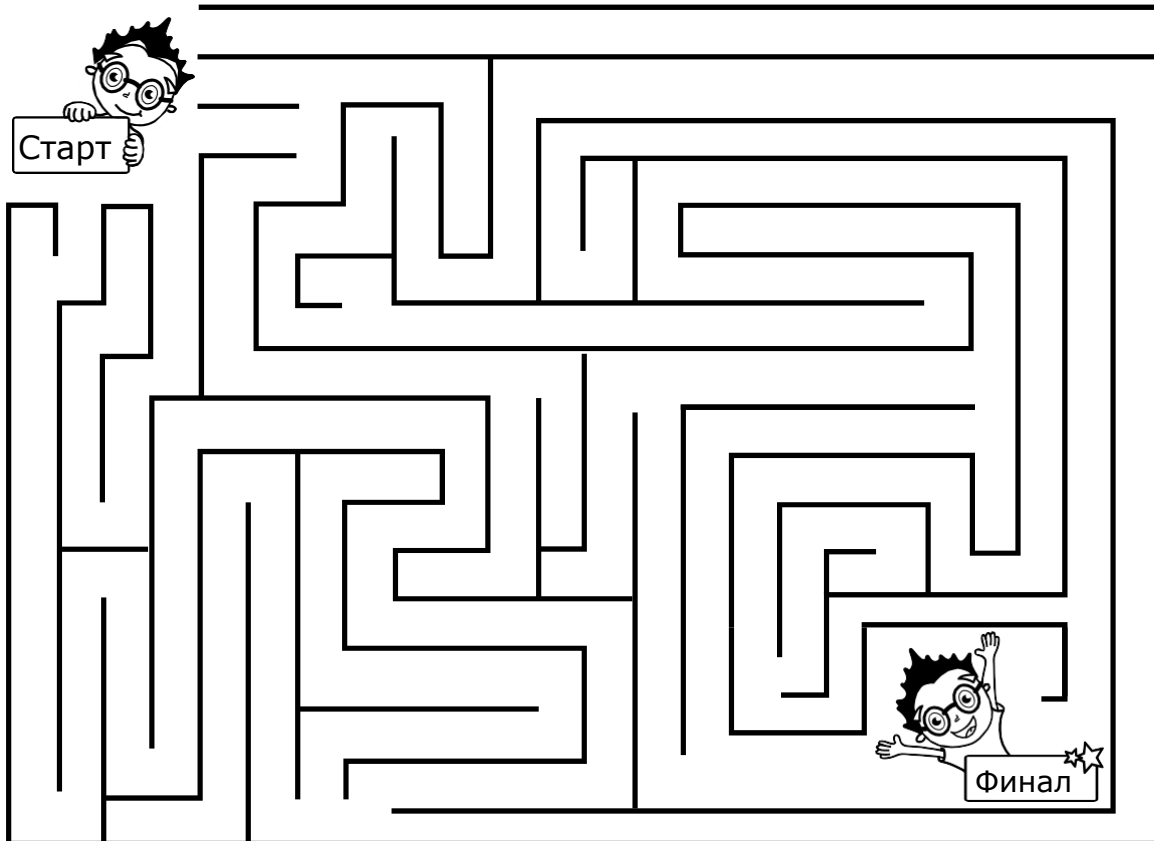
Днес се справихте страхотно с умственото и физическото предизвикателство.

- Лесно или трудно беше умственото предизвикателство? Забавно или скучно?
- Какви емоции изпитахте докато правехте умственото предизвикателство?
Възможни отговори: щастие, отчаяние, тревога, умора и т.н.
- Лесно или трудно беше физическото предизвикателство? Забавно или скучно?
Какви емоции изпитахте докато правехте физическото предизвикателство?
Възможни отговори: щастие, отчаяние, тревога, умора и т.н.
- Можете ли да се сети за пример от ежедневието когато трябва да направим нещо предизвикателно или нещо, които не са толкова забавни, преди да можем да правим това, което обичаме повече?
Възможни отговори: да приключим с домашните, задълженията вкъщи и т.н.
- Какви емоции изпитвате когато приключите с тези дейности?
Възможни отговори: гордост, удовлетворение, облекчение и т.н.

Днес научихме, че за всяко нещо си има време и място и понякога трябва да почакаме преди да можем да правим това, което искаме. Например, през този час трябваше първо да направим умственото и физическото предизвикателство, за да можем да правим това, което обичаме най-много след това.

Материали за ученика

Лабиринт



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, фрустрационен толеранс, 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 идентифицират ситуации, в които искаме да направим нещо, но трябва да разберем, че за всяко нещо си има време и място.
- 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 домашните 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 наваксва 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.