

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Отлагане на наградата

Отлагане на наградата
Урок 5

ГАТАНКИ

Цел на обучението

Да разбере как се чувствам, когато не мога да правя това, което искам.

Ще имаме нужда от...

- Гатанки
- Изрязани листовете от работните тетрадки на учениците
- Топка или мек предмет
- Канцеларски маджун

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 стоим съвсем неподвижни, без да мърдаме, да правим каквото и да било или да казваме нещо, в продължение на цяла минута. Ще ви засичам времето. Всеки, който помръдне или каже нещо, излиза от играта и трябва да седне.



Започнете да засичате времето.

Какво почувствахте? Това лесно ли беше или трудно? Има моменти, в които се налага да чакаме. Например понякога искаме да излезем и да играем, но първо трябва да си напишем домашното или да свършим домашните задължения. Сецате ли се за други ситуации, в които наистина много сте искали да направите нещо, но е трябвало да изчакате?

2

Същина

Днес ще проведем състезание с гатанки. Правилото е, че трябва да вдигнете ръка, за да поискате думата, ако мислите, че знаете отговора.



Използвайте топка или мек предмет, който да бъде предаван на този, който иска да говори (и който е вдигнал ръка). Кажете на учениците, че само човекът с този предмет може да говори. Останалите трябва да изчакат своя ред. Ако всички започнат да говорят едновременно, спрете играта и им напомнете правилото толкова пъти, колкото е необходимо.

Първо, ще ви дам десет минути, за да се опитате да разрешите гатанките в работната си тетрадка (вж. Материалите за ученика). Всеки трябва да работи тихо, без да дава отговорите си на съучениците си. След като решите гатанките, ще разполагате с пет минути, за да изрежете всеки един от отговорите по пунктираната линия. В продължение на целите петнадесет минути не можете да казвате отговорите на никого, или ще бъдете дисквалифицирани.

Гатанки и отговори (само за учителя)

1. Ако я имате, искате да я споделите. Ако я споделяте, вече я нямате. Що е то?
Отговор: Тайната.⁶
2. Колкото повече имате от това, толкова по-малко виждате. Що е то?
Отговор: Тъмнината.
3. Какво става толкова по-бяло, колкото по-мръсно става?
Отговор: Черната дъска.
4. Какво само расте, но никога не намалява?
Отговор: Възрастта.
5. Какво расте, когато яде, но умира, когато пие?
Отговор: Огънят.
6. Вече сте ме чували, но ето, че ме чувате отново. След това умирам, докато не ме извикате отново. Какво съм аз?
Отговор: Ехото.
7. Колкото повече виси, толкова по-мокра става. Що е то?
Отговор: Кърпата.



След изтичането на петнадесетте минути, започва състезанието.

На дъската напишете имената на децата, които са познали верния отговор на всяка гатанка и споделете отговора им само когато „имат думата“, за да разберете кои са победителите. Ако някой ученик отговори на гатанката, без да държи предмета, не пишете името му. Напомнете му, че трябва да изчака своя ред, а след това да „даде думата“ на друг човек.

Започнете с изчитане на глас на първата гатанка. Дайте на децата, които са вдигнали ръка, няколко възможности да отгатнат отговора. Напомнете им, че трябва да изчакат своя ред, за да се изкажат. Когато някой познае правилния отговор, напишете го, заедно с името на победителя, на дъската. Повторете процеса с останалите гатанки.

Накрая всички ученици, които са написали правилните отговори в работните си тетрадки, могат да се изправят и да залепят изрезките си под печелившия отговор на дъската.

Колко души са дали правилен отговор на всяка гатанка?



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

6. Заимствано от <https://answers.yahoo.com/question/index?qid=20080207172809AA7mfyh> г.

- Искаше ли ви се да извикате отговора, преди да дойде вашият ред да се изкажете?
- Какви емоции усещахте, докато чакате своя ред да говорите?
Например отчаяние, изнервеност, гняв.
- Случвало ли ви се е някога да не можете да устоите на желанието да говорите, дори да не е ваш ред? Какво се случи след това?
Например, било е трудно да се чуят отговорите на всички едновременно, или тези, които са чакали своя ред, са загубили възможността си да отговорят.

3

Обобщение

Днес се справихте страхотно. Овладяхте своя импулс да направите нещо, което искате (да извикате едновременно отговора на гатанките), като изчакахте своя ред, за да говорите. Понякога чувстваме импулса да направим нещо, което искаме, но трябва да го овладеем.

- Защо мислите, че е по-добре да контролираме подобни импулси?
- Как се чувствате, когато успявате да изчакате; например, когато отговорихте на гатанката, след като бяхте изчакали своя ред?

Има много ситуации, в които си струва да се контролираме и да изчакаме най-подходящия момент. Например, ако изчакаме своя ред да говорим, можем да дадем мнението си и всички ще внимават в това, което казваме. Ако от друга страна всички викаме едновременно, никой няма да чуе това, което искаме да кажем.

Материали за ученика

Гатанки

1. Ако я имате, искате да я споделите. Ако я споделяте, вече я нямате.

Що е то?

Отговор: _____

2. Колкото повече имате от него, толкова по-малко виждате. Що е то?

Отговор: _____

3. Какво става толкова по-бяло, колкото по-мръсно става?

Отговор: _____

4. Какво само расте, но никога не намалява?

Отговор: _____

5. Какво расте, когато яде, но умира, когато пие?

Отговор: _____

6. Вече сте ме чували, но ето, че ме чувате отново. След това умирам, докато не ме извикате отново. Какво съм аз?

Отговор: _____

7. Колкото повече виси, толкова по-мокро става. Що е то?

Отговор: _____

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 ситуациите, в които искаме да направим нещо, но трябва да разберем, че има време и място за всичко.
- Да установят ситуациите, при които отлагането на изпълнението на желанието или нуждите ще доведе до положителни последици по-късно.
- Да набележат и упражняват стратегии за контрол на импулсите им и за отлагане на изпълнението на определени желанието или нужди.

2

Съвети за учители и родители

За да се научат да отлагат изпълнението на определени желанието или нужди, е важно:

- Родителите и учителите да задават въпроси на децата, за да може те да разберат защо отлагането понякога е по-добро решение и да видят положителните последици. Например: Ако децата кажат, че искат да оставят домашното си за по-късно, може да ги помолите да помислят как биха се почувствали, ако трябва да го свършат сега.
- Като учители ние можем да помогнем на нашите ученици да развият способността си за отлагане на наградата, като използваме училищните правила като възможности да се научат да чакат. Това обаче не трябва да бъде като наказание. Децата трябва спокойно да разберат, че има неща, за които има време и място.
- Определете и упражнявайте стратегии, които могат да използват за контрол на желанието или емоционалните си импулси, като например отделяне на вниманието от нещото, което искат да отложат или избегнат. 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 как да отлага незабавното изпълнение на някои свои желанието и нужди?**
Защото се отплаща.