



ПРОГРАМА „РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА САМОКОНТРОЛ“

Програмата е разработена от СУ „Гео Милев“ – Варна по НП „Иновации в действие“, модул 1 „Нови учебни предмети, модули и интердисциплинарно учене“, публикувана в „Позитивно в училище. Ресурси на развиващата се училищна общност. От учители за учители“, Варна, 2025



Водеща цел на програмата е да подкрепи учениците от **пети клас** в прехода от начален към прогимназиален етап чрез развиване на умения за самоконтрол, себепознание и целеполагане, като им предоставя стратегии за съзнателен избор, устойчивост на изкушения и личностно израстване, водещо до по-висока ефективност в училищната и в социална среда.

Съобразена с възрастовите особености, програмата би могла да се приложи и в останалите класове на прогимназиален етап, както и в гимназиален етап.

Тема №1

Въведение в програмата

Въвеждане в понятието „самоконтрол“ като силна страна на характера. Учениците си припомнят наученото за силните страни от предходната година и осмислят връзките между самоконтрола и останалите силни страни. Чрез споделяне, дискусия и въвеждаща стратегия за справяне с изкушенията, децата правят първите си стъпки в посока съзнателен избор и изграждане на саморегулация.

Цели:

Учениците:

- да актуализират знанията си за силните страни на характера;
- да открият връзките между самоконтрола и останалите силни страни на характера;
- да диференцират съдържанието и измеренията на самоконтрола като силна страна и значението му в различни области на живота;
- да усвоят една от стратегиите за развитие на самоконтрола.

Дейности:

1. Силни страни на характера.
2. Определяне на пет ключови силни страни на характера.
3. Връзка на самоконтрола с други силни страни на характера. Дискусия.
4. Диференциране съдържанието и измеренията на самоконтрола като силна страна и значението му в различни области на живота. Дискусия.
5. Ползвани до момента стратегии за развиване на самоконтрола. Дискусия.
6. Представяне на стратегия за справяне с изкушението.

7. Домашна работа - ползване на стратегията: „По-късно ще“, „След 10 минути ще

Материали: Работен лист „Силни страни на характера“ (*Приложение №1*).

Ход на дейностите:

Дейност №1 – Силни страни на характера.

Водещите се обръщат с встъпителни думи към учениците, че предвид промените, съпътстващи пети клас, предстоят часове, в които заедно ще откриват елементи на самостоятелността, на самоконтрола и начини, по които всеки може сам да си бъде полезен. Припомнят се правилата за групово работа: „Уважаваме се!“, „Изслушваме се!“, „Всеки отговор допринася!“ (*за разглеждане на темата в пълнота*)“.

Лекторите правят препратка към програмата „Преподаване на благополучие в училище“, по която през предходната учебна година са работили учениците, задавайки въпроси: „Какво си спомняте за силните страни на характера?, Колко са те на брой? Какво си спомняте за тяхната степен на употреба?“. Изчакват се всички отговори от страна на учениците. Задават се уточняващи въпроси. Прави се обобщение на това, което учениците са споделили.

Дейност №2 – Определяне на пет ключови силни страни на характера.

На учениците се раздава работен лист „Добродетели и силни страни на характера“, с инструкцията да маркират само пет свои силни страни. Изчаква се, докато всички са готови и към учениците се отправя въпрос: „Колко от вас са отбелязали като своя ключова силна страна самоконтрола?“. В повечето случаи – няма ученици, които да са отбелязали тази силна страна или са един-двама.

Дейност №3 - Връзка на самоконтрола с други силни страни на характера.

Водещите продължават с въпрос: „Кои от отбелязаните от вас, силни страни на характера, имат връзка със самоконтрола?“. Учениците с лекота откриват връзки между самоконтрола и други силни страни на характера. Важно е на учениците да се дава възможност сами да обясняват свързаността, която откриват между самоконтрола и други силни страни на характера - чрез примери, чрез техни преживявания, чрез общоизвестни събития или факти. На дъската единият от водещите или ученик-доброволец записва в средата „самоконтрол“ и със стрелки (може под формата на слънце) отбелязва силни страни на характера, с които учениците намират връзка.

Дейност №4 - Диференциране съдържанието и измеренията на самоконтрола като силна страна и значението му в различни области на живота.

На база на споделянията и примерите, които учениците са дали, се правят изводи с какво учениците свързват самоконтрола и какво е значението му в различни области на живота. Учениците са насърчавани да дават примери, както от училищното им ежедневие, така и от техни любими дейности или пък примери със значими за тях хора какво и как са постигнали – от семейството, спортисти, музиканти, творци и т.н. Възможно е примерите да са от книги, филми, спортни събития (футбол, гимнастика, колоездене и т.н.).

Дейност №5 - Ползвани до момента стратегии за развиване на самоконтрола.

Срещата продължава с поредната дискусия, в отговор на въпрос от страна на водещите: „Какви начини до този момент сте ползвали, за да развивате своя самоконтрол?“. Дава се възможност на учениците да споделят свои стратегии, които ползват да се владеят или пък да се мобилизират в постигането на желан резултат. Обикновено учениците участват активно и с желание. Ролята на водещите е да слушат внимателно, да задават уточняващи въпроси, да дооформят идеята (ако има нужда), като по този начин учениците обменят идеи и стратегии, които са приложими и значими за самите тях по отношение развиване на самоконтрола като силна страна.

Дейност №6 - Представяне на стратегия за справяне с изкушението.

След като учениците са изчерпили представянето на свои стратегии за самоконтрол, единият от водещите съобщава, че ще им представи една „хитринка“, която биха могли да ползват, докато са в училище, докато си подготвят домашните работи или пък е необходимо да свършат други свои задължения. Представя им техниката за справяне с изкушението „След 10 минути ще..../След малко ще...“, като обяснява как биха могли да я ползват. Например пишат си домашните и много им се иска да видят какво става в любимата им социална мрежа на телефона. Могат да си кажат: „След 10 минути ще погледна“. „Разрешението“, което сами си дават, че ще видят какво се случва в групата на класа във вайбър, например, им дава възможност за интензивно концентриране и довършване на започнатото задължение в по-кратко време. Не така действа „забраната“ – „Няма да гледам, защото имам още да пиша“. При „забраната“ желанието за довършване на започнатото и концентрацията намалява.

Дейност №7 - Домашна работа.

На учениците се поставя домашна работа в рамките на седмица да ползват стратегията за справяне с изкушението: „По-късно ще ...“, „След 10 минути ще“.

Тема №2

Степен на употреба на самоконтрола

Учениците изследват как използват самоконтрола в своето ежедневие – кога го прилагат прекомерно, кога недостатъчно и какво би било умереното, балансирано използване. Чрез упражнения и дискусия децата си поставят лични цели за развитие на самоконтрола и планират първи конкретни стъпки към позитивна промяна в поведението си.

Цели:

Учениците:

- да актуализират знанията си за степените на употреба на силните страни;
- да идентифицират ръста, който искат да постигнат в употребата на своята силната страна самоконтрол;
- да си представят и вербализират поведение, което биха искали да променят;
- да експериментират промяна в желано от тях поведение.

Дейности:

- 1.Коментар върху поставената домашна работа и ефектите от използването на стратегия за справяне с изкушението.
2. Самоконтрол. Степен на употреба. Дискусия.
- 3.Идентифициране на ръста, който учениците искат да постигнат в употребата на своята силната страна самоконтрол.
- 4.Упражнение: „Мога да се променя!“ .
- 5.Домашна работа – „Поведение, което искам да променя в училище“.

Материали: Работни листи „Самоконтрол. Степен на употреба“, „Мога да се променя!“ (Приложение №2, Приложение №3).

Ход на дейностите:

Дейност №1 – Коментар върху домашната работа.

Срещата започва с въпрос от страна на водещите какво си спомнят от предходното занятие. След обзор от изказванията на учениците, се преминава към коментар на домашната работа. Учениците имат възможност да споделят, отговаряйки на въпроса: „Колко от вас пробваха стратегиите за справяне с изкушението и какво се случи? Какво наблюдавахте? Какво научихте за себе си?“.

Обичайно, голям брой ученици са пробвали стратегията „След 10 минути ще...“. Водещите дават възможност на учениците да разкажат, като задават и допълнителни въпроси по отношение на това, трудно ли им е било, биха ли пробвали отново да отлагат изкушението, а дали не е възможно това да се превърне в трайно умение и какво биха постигнали по този начин?

Дейност №2 – Степен на употреба на самоконтрола.

В тази дейност се актуализират знания за степента на употреба на силните страни, които учениците имат от предходната година, когато са преминавали по темите на програма „Преподаване на благополучие в училище“. Акцент се поставя върху умерената употреба на всяка една силна страна. Конкретно за самоконтрола се очертават двете крайности в употребата на самоконтрола: недостатъчна, изразяваща се в отдаване на удоволствието/на изкушението и прекомерната употреба, изразяваща се в свръхконтрол/потискане. Коментират се проявите на двете крайности и неблагоприятното им отражение върху поведението, постиженията и психичното здраве.

Дейност №3 - Идентифициране на ръста, който учениците искат да постигнат в употребата на силната страна самоконтрол.

На учениците се раздава работен лист „Самоконтрол. Степен на употреба“. Водещият на това упражнение пита за доброволци, с които заедно да коментират настоящото им ниво на употреба на самоконтрола и докъде биха искали да стигнат в рамките на часовете по програмата/на месец.

Учениците, проявили желание да се включат, последователно отговарят на следните въпроси от страна на водещия:

„На какво ниво, по скалата от 1 до 10, определяш, че се намиращ по отношение развитието на своята силна страна самоконтрол?“

При посочване на конкретна стойност, водещият пита: „А защо не е ...“ и посочва една единица по-висока стойност. Например, ученикът е посочил 3 като стойност, водещият би попитал: „А защо да не е 4?“. В тази ситуация учениците обикновено са открити и посочват аргументи, примери, че наистина още не са постигнали по-високата степен.

Упражнението продължава със следващ въпрос: „А защо не една степен по-ниско от посочената?“, например: „Защо не е 2?“. В този случай ученикът изтъква усилия, които полага и всъщност осветлява свои ресурси, че може да развива своя самоконтрол.

Следващият въпрос от страна на водещия е: „До каква степен на развитие би искал/а да стигнеш в рамките на месец?“. След отговора на доброволеца, за който се следи да е реалистичен, водещият се интересува: „Какво ще промениш? Какво различно ще пробваш?“, давайки възможност на ученика да вербализира намеренията и аргументите си.

Последният въпрос, който се задава на ученика е: „От кой момент започваш да работиш за промяна?“.

В зависимост от времето, ако има възможност, същото упражнение се прави с още един или двама ученици, като на всички се поставя задача сами да определят посоката на развитие на самоконтрола им.

Коментира се възможността, ако някой постоянно функционира със свръхконтрол да се придвижи надолу по скалата, с оглед намаляване на постоянното напрежение и съобразяване на всичко, което понякога води до негативни последици.

Дейност №4 – Упражнение: „Мога да се променя!“

Занятието продължава със следващо упражнение. На учениците се раздава работен лист „Мога да се променя!“. Водещият на това упражнение, заедно с доброволец, преминава през рубриките на работния лист: „Поведение, което искам да променя“, „Трудности, които могат да се появят“, „Как ще изглеждам в собствените си очи и в очите на другите, когато успея“ и завършва с представянето на още една стратегия за развитие на самоконтрола: „Ако..., то...“ – предварителен план за справяне с трудностите. Учениците с удоволствие участват в това упражнение, преминавайки устно през рубриките и давайки модел за всички как да ползват този работен лист в развиването на умения за самоконтрол.

Дейност №5 - Домашна работа: „Поведение, което искам да променя в училище“.

Водещите поставят домашна работа на учениците, ползвайки работния лист „Мога да се променя“, да планират и да пробват да променят свое поведение в училище, свързано с установяване на по-добри взаимоотношения със съученици или с учители; с ограничаване на проблемно поведение (*закъсняване за час, обаждане в часовете, забравяне на учебни пособия и др.*), с постигане на по-висок успех.

Тема №3

Самоконтрол и цели

Поставя се акцент върху връзката между умението за самоконтрол и поставянето на цели. Учениците идентифицират как саморегулацията подпомага устойчивостта и фокуса в процеса на постигане на резултати. Чрез упражнение „Стъпки към успеха“ те се учат да формулират конкретна краткосрочна цел, да я аргументират и да планират действията си, водени от лична мотивация и ангажираност.

Цели:

Учениците:

- да идентифицират връзката между самоконтрола и целите, които си поставят;
- да диференцират видовете цели и техните характеристики;
- да си представят и вербализират постигането на желана от тях краткосрочна цел;
- да експериментират в постигането на желана от тях краткосрочна цел, свързана с училище.

Дейности:

- 1.Коментар върху домашната работа: „Поведение, което искам да променя в училище“.
- 2.Има ли връзка между самоконтрол и цели? Дискусия.
- 3.Видове цели и техните характеристики.
- 4.Упражнение: „Стъпки към успеха!“. Дискусия.
- 5.Домашна работа - планиране и осъществяване на краткосрочна седмична цел.

Материали: Работен лист „Стъпки към успеха!“ (Приложение №4).

Ход на дейностите:

Дейност №1 – Коментар върху домашната работа.

Срещата започва с въпрос от страна на водещите какво учениците си спомнят от предходните занятия. След обзор от изказванията на децата, се преминава към коментар на домашната работа. Учениците имат възможност да споделят, отговаряйки на въпроса: „Кои пробваха да променят поведение в училище и по този начин да развиват своите умения за самоконтрол?“. Изслушват се всички желаещи, които искат да споделят, като водещите проявяват искрен интерес към опита на учениците да променят свое поведение. За постигане на още по-доверителна атмосфера, се ползват въпросите: „Как се чувстваш, когато успя в това?“, „Какво научи за себе си?“, „Някой забеляза ли?“, „Има ли видим знак твоята промяна – оценка или положителен отзив в електронния дневник?“ и др. подобни.

Дейност №2 – Има ли връзка между самоконтрол и цели? Дискусия.

След приключване на прегледа на домашната работа, занятието продължава с дискусия по въпроса: „Има ли връзка между самоконтрол и поставянето и постигането на цели?“. Изслушват се и се обобщават изказванията на учениците, след което им се раздава работен лист „Стъпки към успеха“.

Дейност №3 – Видове цели и техните характеристики.

Ползвайки работния лист, единият от водещите представя видовете цели – седмични, месечни, годишни и коментира, че за да сме сигурни, че добре сме ориентирали своите цели, те трябва да отговарят на условията да са: конкретни, измерими и постижими. С учениците се провежда дискусия по въпроса: „Важно ли е да си поставяме цели?“.

Дейност №4 - Упражнение „Стъпки към успеха!“.

За илюстриране на уменията и необходимостта да си поставяме цели и да планираме тяхното осъществяване, се провежда упражнението „Стъпки към успеха“, като с ученици, проявили желание да говорят пред класа, се преминава през рубриките на работния лист: „Моята цел е...“, „Важно е за мен, защото...“, „Действия, които ще предприема“, „Колко често и кога ще работя за постигането на моята цел?“.

Наблюденията до този момент по програмата сочат, че най-често учениците си поставят цели, свързани с постигането на по-висок успех в училище или с постигането на по-високо ниво на спортно майсторство в конкретен вид спорт. Впечатление прави, че не изпитват затруднение с формулирането на целта, трудностите им са в намирането на няколко аргумента защо това е важно за тях. Не са редки случаите, когато изтъкват, че постигането на висок успех в училище е важно, заради „родителите ми“. В подобни случаи водещите разширяват отговорите на учениците с предложения за аргументи: „личното удовлетворение, което ще изпитат“, „постигането на увереност в собствените сили“, „допринасянето за повишаване успеха на класа, на училището като общност“. Върху последните аргументи, учениците не са се замисляли до този момент и всъщност, дори и на етап упражнение по поставяне на цели и планиране на постигането им, вече са запленили от идеята, че ще допринасят за другите.

Друга важна особеност при това упражнение са коментарите върху последната рубрика от работния лист „В кои дни от седмицата по колко време ще работя върху това“. Водещите помагат на учениците с доуточняващи въпроси, като целта е това, което запишат децата да е реалистично, изпълнимо и според възможностите им. Например, при поставена цел „По-висока оценка по математика“, доуточняващите въпроси са: „Какво извън обичайната подготовка по математика ще правиш?“, „Колко допълнително време ще отделяш?“, „В кои дни от седмицата ще се случва това?“. Отговори, които ученици са давали на тези въпроси, са: „Ще пререшавам отново задачите от урока и от домашната работа“, „Ще отделям около 40-50 минути на ден, всеки ден“.

Дейност №5 - Домашна работа: планиране и осъществяване на краткосрочна седмична цел.

Домашната работа, която се поставя, е учениците да попълнят рубриките на работния лист „Стъпки към успеха“ с краткосрочна цел, свързана с училище (*успех, взаимоотношения, поведение*) и да са активни в осъществяването ѝ.

Тема №4

Нагласата на ума и връзката ѝ с уменията за самоконтрол

Учениците се запознават с концепцията за нагласа на ума – фиксирана и нагласа за растеж – и изследват как това влияе върху усилията им, постоянството и начина, по който приемат трудности. Темата подпомага осъзнаването, че уменията и силните страни се развиват с практика, а самоконтролът е свързан не само с поведение, но и с мисловни нагласи и вярвания за себе си.

Цели:

Учениците:

- да придобият знания за два вида нагласа на ума – фиксирана нагласа на ума и нагласа на ума за растеж;
- да отнесат към себе си в какви случаи ползват едната и другата нагласа на ума;
- да открият връзките между нагласата на ума, самоконтрола и постигането на целите;
- да разширят познанията си за нагласата на ума чрез примери със значими за тях личности.

Дейности:

- 1.Коментар върху домашната работа - поставяне и осъществяване на краткосрочна седмична цел, свързана с училище.
- 2.Представяне на фиксирана нагласа на ума и нагласа на ума за растеж.
- 3.Упражнение по работен лист „Нагласа на ума“ и дискусия.
- 4.Домашна работа - изготвяне на презентация „Личност, която ме вдъхновява“.

Материали: Работен лист „Нагласа на ума“ (*Приложение №5*).

Ход на дейностите:

Дейност №1 – Коментар върху домашната работа.

На учениците се дава възможност да споделят какви седмични цели, свързани с училище, са си поставили и как са ги постигнали/или все още са на път да ги постигнат.

При разказите на учениците, водещите насочват вниманието върху активността на учениците; върху усилията, които са полагали; доколко са доволни от себе си или пък изискват още от себе си; дали биха ползвали алгоритъма на работен лист „Стъпки към успеха“ по-често?

Учениците споделят с удоволствие за планираните от тях цели. С удоволствие, защото една част от учениците вече са постигнали поставените цели, а друга, които още не постигнали своите цели, изпитват удовлетворение и задоволство от това, че сами са определили как да се подготвят, правят го, чувстват се по-уверени и са в очакване на добър резултат.

Дейност №2 - Представяне на фиксирана нагласа на ума и нагласа на ума за растеж.

След прегледа на домашната работа, водещите продължават с новата тема. Представят на учениците информация, свързана с изследванията на д-р Карол Дук за нагласата на ума. Обясняват, че според д-р Карол Дук има два вида нагласа на ума – фиксирана нагласа на ума и нагласа на ума за растеж.

Дейност №3 – Упражнение по работен лист „Нагласа на ума“ и дискусия.

На учениците се раздава работен лист „Нагласа на ума“. Водещите дават възможност на учениците да четат от работния лист специфичното за всяка нагласа на ума, като правят препратки към споделени вече събития или обстоятелства в класа или пък дават разбираеми за учениците, примери, които илюстрират съответната категория

(предизвикателства, препятствия, усилия, критика, успехът на другите) и как се отнасят хората с различна нагласа на ума към тях.

След въвеждането на информацията за нагласата на ума, учениците се провокират да споделят как биха определили своята нагласа на ума, като се аргументират. Дискусията завършва с обобщение, че и двете нагласи на ума имат своите преимущества, няма правилна и грешна нагласа на ума; нагласата за растеж позволява да не се страхуваме от предизвикателствата, да постоянстваме, да се вслушваме в обратните връзки от другите и да развиваме в пълнота своите ресурси.

Дейност №4 - Изготвяне на презентация „Личност, която ме вдъхновява“.

Водещият поставя темата на домашната работа, която е изготвяне на презентация „Личност, която ме вдъхновява“. Дават се допълнителни насоки, че личността, която ще си изберат учениците, може да спортист, писател, артист, журналист, роднина и т.н. – важно е да се разбере с какво избраната личност е впечатлила ученика по отношение на полагане на усилия, постоянство, самоконтрол и постигнат резултат, достоен за уважение. По отношение на презентацията, се дава свобода на избор – може да е в PowerPoint, Canva, може да донесат материали/снимки/книги, може само да разкажат – учениците избират начина, по който да направят представянето.

Водещите допълват, че заедно с новата домашна работа, учениците продължават с планирането и постигането на краткосрочни цели, както и с дейности, с които искат да променят свое поведение към по-добро.

Тема №5

Стратегии за развиване на самоконтрола

Разширява се репертоарът от стратегии за развиване на самоконтрол. Учениците черпят вдъхновение от личности, които възприемат като ролеви модели, и изследват как навиците, усилията и постоянството водят до успех. Чрез работен лист и дискусия те откриват нови подходи, които могат да приложат в своето ежедневие, за да се чувстват по-уверени и фокусирани.

Цели:

Учениците:

- да демонстрират познанията си и уменията си да разпознават характеристиките на самоконтрола по пътя на успеха на значими за тях личности;
- да получат информация за различни начини за подобряване на самоконтрола;
- да се опитат да визуализират свой бъдещ успех.

Дейности:

1. Представяне на домашните работи: „Личност, която ме вдъхновява“. Дискусия.
2. Представяне на идеи за подобряване на самоконтрола.
3. Домашна работа – подготвяне на писмена или визуална история „Пътуване във времето - среща с бъдещето ми Аз“.

Материали: Работен лист „Идеи за подобряване на самоконтрола“, „Пътуване във времето-среща с бъдещето ми аз“ (*Приложение №6, Приложение №7*).

Ход на дейностите:

Дейност №1 – Преглед на домашната работа: презентации „Личност, която ме вдъхновява“.

Опитът по програмата показва, че учениците с нетърпение чакат този час и са в готовност да представят своите домашни работи. Водещите дават възможност за изява на всички желаещи, като след представянето на всеки ученик коментират по следните въпроси: „Кои силни страни в личността, която представи, те впечатляват?“, „Дали самоконтролът, усилията, планирането имат принос към постиженията на тази личност? Какво още знаеш? Разкажи ни малко повече.“, „По какъв начин тази личност допринася за културното, спортното, духовното, артистичното развитие като цяло?“, „По какво искаш да приличаш на тази личност?“

Учениците избират различни начини за представяне на значимите за тях личности. Някои са подготвили презентации, други - постери със снимки, трети носят поредица от книги, четвърти са подготвили свое устно представяне.

Вдъхновени от примера на свои съученици, има и ученици, които в момента решават да говорят за личност, която ги вдъхновява. Интересното при последните, е че разказите им са увлекателни, подробни и учениците отговарят както на въпроси от страна на водещите, така и на въпроси от страна на съучениците им. Докато учениците разказват, водещите илюстрират със снимков материал от интернет за съответната вдъхновяваща учениците, личност – безспорен пример за усилия, постоянство, самоконтрол и следване на значима цел.

Този час се превръща в мини-празник за обмен на вдъхновения и дава пространство ученици и учители да изградят още по-доверителни връзки, както и да научат интересни неща, свързани с интересите на учениците. Усилията, които до момента учениците са полагали за достигане на по-висока степен на развитие на самоконтрола им, те откриват в поведението и постиженията на значими за тях личности и това усилва желанието им да продължават да си поставят цели и да планират постигането им.

Дейност №2 - Представяне на идеи за подобряване на самоконтрола.

На учениците се раздава работен лист „Идеи за подобряване на самоконтрола“.

Водещите коментират, че някои от идеите вече са използвани от учениците в предишните занятия и провокират дискусия с въпрос „Какво представлява навикът? За какво служат навиците и имат ли отношение към успеха?“. Учениците участват активно в дискусията, давайки примери от ежедневните си дейности, от спортните тренировки, от участието си в музикални, танцови, певчески групи и т.н. Обобщението от дискусията е, че навикът като добро действие помага за усъвършенстването на умения, пести време и дава възможност да се заемем с усвояването на нещо ново.

С учениците се коментират и другите възможности за подобряване на самоконтрола от работния лист, като се изтъква, че в зависимост от нагласата, предпочитанията, ситуацията, всеки би могъл да избере кои стратегии да ползва.

Дейност №3 - Домашна работа: подготвяне на писмена или визуална история „Пътуване във времето - среща с бъдещето ми Аз“.

На учениците се раздава работен лист „Пътуване във времето-среща с бъдещето ми аз“. Поставя им се задача, ползвайки въпросите от работния лист, да съставят писмена или визуална история (може и с помощта на изкуствен интелект) на тема „Среща с бъдещето ми Аз“. С ученици-доброволци в рамките на часа се преминава през въпросите от работния лист, за да може децата да придобият представа какво биха могли да напишат като домашна работа. Водещият допълва, че това упражнение също е част от стратегиите за подобряване на самоконтрола.

Тема №6

Заклучителна среща по програмата

Време за равностетка, вдъхновение и споделяне. Учениците представят своята визия за бъдещето чрез „среща със себе си“, проследяват напредъка си в развитието на самоконтрола и дават лична обратна връзка за преживяното. Срещата завършва с признание за усилията и утвърждаване на посоката за личностно развитие отвъд рамките на програмата.

Цели:

Учениците:

- да преживеят удовлетворение и удоволствие от предполагаемите бъдещи свои успехи;
- да си направят равностетка по отношение развитието на уменията им за самоконтрол;
- да дадат обратна връзка за значимостта на преживяното и наученото в рамките на програмата.

Дейности:

1. Представяне на домашната работа „Пътуване във времето - среща с бъдещето ми Аз“, дискусия.
2. Равностетка по отношение напредък/липса на такъв в развитието на уменията им за самоконтрол.
3. Обратна връзка за значимостта на преживяното и наученото в рамките на програмата.

Материали: Работен лист „Обратна връзка“ (*Приложение №8*).

Ход на дейностите:

Дейност №1 - Представяне на домашната работа „Пътуване във времето - среща с бъдещето ми Аз“.

С представянето на домашните работи се припомня значимостта на усилията, постоянството, уменията да си поставяме цели и да изготвяме план за тяхното постигане; очертава се връзката между настоящото ни поведение и действия и бъдещата ни дейност и поведение (като отговор на въпроса: „За какво от този момент ви е благодарно бъдещето ви Аз?“). Особено внимание при представяне на домашните работи, водещите обръщат на това как със своята дейност в бъдеще учениците допринасят и са полезни на другите.

Дейност №2 - Равностетка по отношение напредък/липса на такъв в развитието на уменията им за самоконтрол.

Водещите дават възможност на учениците да споделят как се чувстват по отношение на това дали имат напредък или не в развитието на своята силна страна самоконтрол. Припомнят им скалата от 1 до 10, с която се работи в първите часове на програмата и ги провокират към споделяне – „Къде се намират по тази скала?, Какво им е било полезно?, Какво още биха правили?“.

Дейност №3 – Обратна връзка за значимостта на преживяното и наученото в рамките на програмата.

На учениците се раздава работен лист „Обратна връзка“ и се дава възможност всеки да попълни. Ученици, които имат желание, споделят какво са попълнили в своята обратна връзка.

Водещите на свой ред също споделят своите преживявания по време на споделените часове. Срещата завършва с очакване и желание от страна на учениците за нови занятия, провеждани по познатия им вече начин.



Развиване на умения за самоконтрол



МОГА ДА СЕ ПРОМЕНЯМ

от ... клас



Поведение, което искам да променя

Трудности, които могат да се появят

Когато променя това
 Аз ще постигам Другите ще ме поздравяват за
 Аз ще се чувствам Другите ще се чувстват
 Аз ще науча за себе си Другите ще забелязват

План за справяне с трудностите:

 Ако се случи

 То ще направя

По-добър ли съм днес, в сравнение с вчера?

Развиване на умения за самоконтрол



СТЪПКИ КЪМ УСПЕХА!

Умения за поставяне на цели

от ... клас



Годишни
Месечни
Седмични

Постижими
Измерими
Конкретни

Моята цел е...

Действия, които ще предприема...

Важно е за мен, защото...
 1.
2.
3.

В кои дни през седмицата, по колко време ще работя върху това.

Начало:
Край:

По-добър ли съм днес, в сравнение с вчера?

Нагласа на ума

Фиксирана нагласа

Интелигентността
е нещо статично



Води до желанието
да изглеждаме умни и
до склонността:

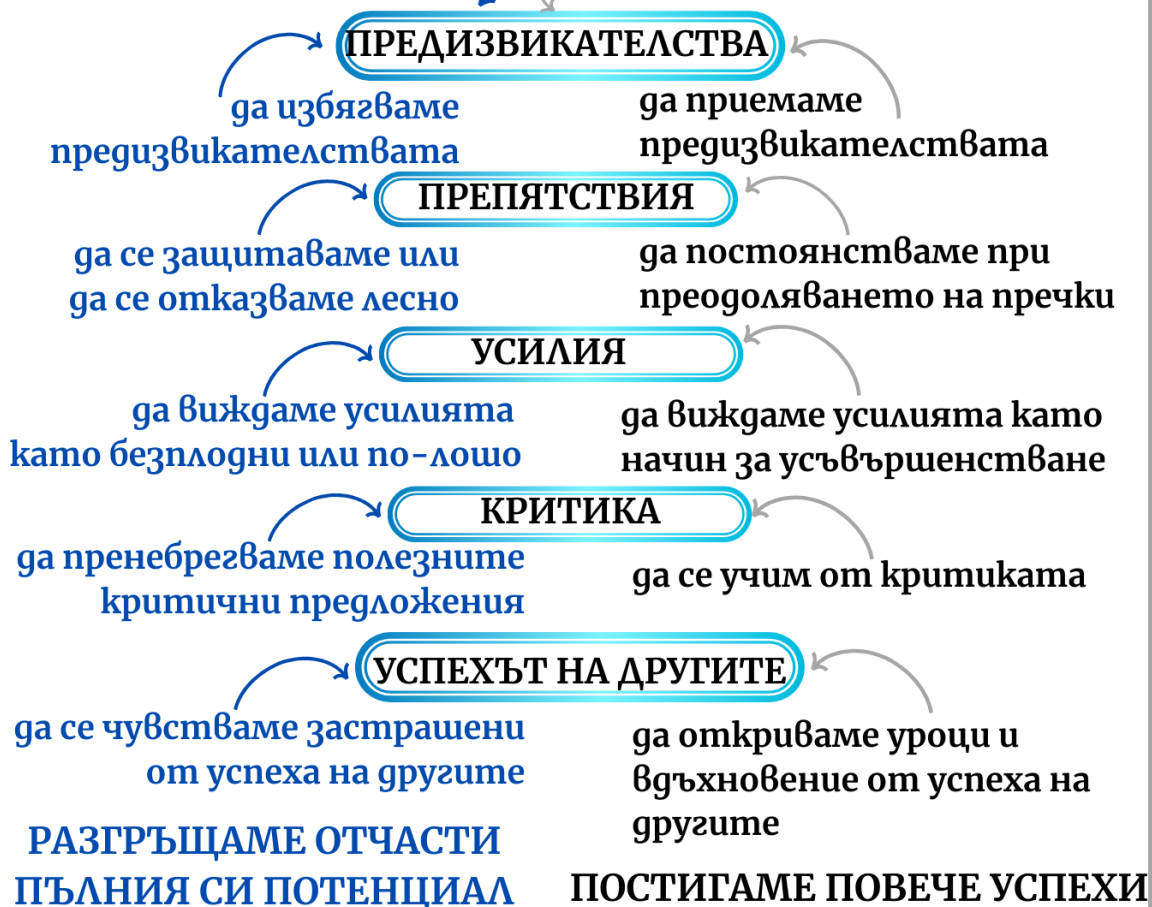


Нагласа за растеж

Интелигентността
може да се развива



Води до желанието
да се учим и до склонността:



Развиване на умения за самоконтрол



ИДЕИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА САМОКОНТРОЛА



от клас



1.План за справяне с трудности:
„Ако възникне непредвидена ситуация ..., то аз ще направя ...“

2.Създаване на добри навици:
определяне на добро действие, което ще ми помогне да постигна успех и график за извършването му=навик.

5.Определям си граници, които няма да прекарам.

6.Техники за дишане, концентрация, спорт, разходка ...

3.Справяне с изкушението: „След 10 минути ще ...“ /По-късно ще ...“

4.Изготвяне на списък (колкото е възможно по-дълъг) с причини - защо е добре да не се отдам на изкушението.

7.Среща с бъдещето ми Аз: Как изглеждам след 1, 2, 3 ... 10 години; с какво се занимавам, къде живея ..., за какво ми е благодарно моето бъдещо Аз?

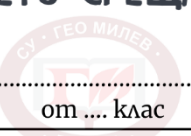
8.Ангажиране с постигането на целите - оповестяване на близки, приятели ..., споделяне как върви напредъкът ми.

По-добър ли съм днес, в сравнение с вчера?

Развиване на умения за самоконтрол



ПЪТУВАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО-СРЕЩА С МОЕТО БЪДЕЩО АЗ



от клас



Представете си, че може да пътувате в бъдещето и имате възможност да се срещнете със себе си след 1-2-15-17 или 20 години.

Какво ще ви разкаже за себе си бъдещето ви Аз?

Бъдещето ви Аз

Как изглежда?
Къде се намира?
С какво се занимава?

Как го е постигнало?
Какъв път е изминало?
За какво от този момент ви е благодарно?

Какви хора са около него? (семейство, приятели, колеги).
Как със своята дейност бъдещето ви Аз е полезно на другите хора?
Какви съвети ви дава?

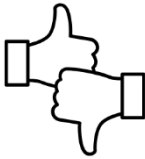
По-добър ли съм днес, в сравнение с вчера?

Развиване на умения за самоконтрол



ОБРАТНА ВРЪЗКА

от клас



1.Как ти помогна програмата?
да се контролирам в трудни ситуации;
да си поставям цели;
да мисля, преди да действам;
да се гордея с промяната;
да вярвам повече в себе си.

3.От кои упражнения научи най-много?

4.Промяната, с която най-много се гордееш?

2.Колко разви уменията си за самоконтрол?
не много;
малко;
доста;
много;
Станах супергерой на самоконтрол.

5.Момент, който ти беше най-интересен?

6.Ако програмата беше книга или филм - какво щеше да е заглавието ѝ?

7.Сподели нещо по твое желание.

БЛАГОДАРИМ, ЧЕ ПОПЪЛНИ!