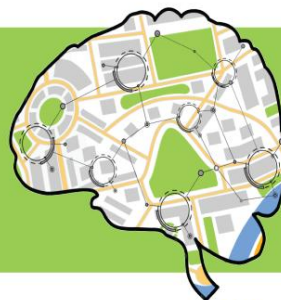


Meine Selbstbeherrschungsfähigkeiten

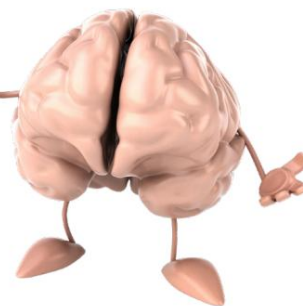
Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



Know Your Neuro

Quizfragen

1. Was ist Selbstkontrolle? Antwort: Die Fähigkeit, vor dem Handeln nachzudenken, um die eigenen Handlungen zu kontrollieren.
2. Warum ist Selbstbeherrschung wichtig? Antwort: Selbstbeherrschung hilft Ihnen, bessere Entscheidungen zu treffen.
3. Warum ist Selbstbeherrschung eine Superkraft? Antwort: Es erfordert viel Übung, sie zu erlangen.
Wir sind gut in Selbstbeherrschung, weil wir ständig Dinge tun, ohne nachzudenken.
4. Was könnte passieren, wenn man keine gute Selbstbeherrschung hat und handelt, ohne nachzudenken?
Antwort: Es könnte etwas Negatives passieren. Du könntest in Schwierigkeiten geraten oder dich schlecht fühlen.
5. Wie übt man Selbstbeherrschung? Antwort: Wenden Sie die drei Schritte der Selbstbeherrschung an.
6. Was ist der erste Schritt zur Selbstkontrolle? Antwort: Der erste Schritt zur Selbstkontrolle ist die „Pause“.
7. Warum ist es so wichtig, vor dem Handeln innezuhalten? Antwort: Durch das Innehalten haben Sie Zeit, langsamer zu werden und Schritt zwei auszuführen.
8. Was ist der zweite Schritt der Selbstkontrolle? Antwort: Der zweite Schritt der Selbstkontrolle ist „nachdenken“.
9. Warum ist es so wichtig, vor dem Handeln nachzudenken? Antwort: Nachdenken gibt uns Zeit, darüber nachzudenken, was als nächstes das Beste oder Richtige wäre.
10. Was ist der dritte Schritt der Selbstkontrolle? Antwort: Der dritte Schritt der Selbstkontrolle ist „wählen“.
11. Was wählen Sie im dritten Schritt der Selbstkontrolle? Antwort: Sie wählen die beste oder die nächstbeste richtige Handlungsweise.



Aktivitäten im Klassenzimmer

Wackel, wackel, wackel

Bitten Sie die Schüler, „Wackel, wackel, wackel“ zu sagen, während sie auf ihren Stühlen zappeln. Nach etwa 30 Sekunden sollen sie tief durchatmen und „Ruhig, ruhig, ruhig“ sagen. Wiederholen Sie dies, bis alle Schüler aufgehört haben zu zappeln.

Kennen Sie die Anzeichen?

Bitten Sie jeden Schüler, die Momente zu nennen, in denen es am schwierigsten ist, um sich selbst zu beherrschen. Bitten Sie sie, die Anzeichen zu erkennen, indem Sie sie fragen, woran sie merken, dass sie die Kontrolle verlieren. Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel. Beispiele hierfür sind: Schlagen, Ungeduld, Hin- und Herlaufen, Herzrasen, Schreien, Aufregung, Wut usw.

Video-Showdown

Sehen Sie sich zwei Videos zum Thema Selbstkontrolle an und lassen Sie die Schüler bewerten, welches Video ihnen besser gefällt.

Welches Video gefällt ihnen am besten? Bitten Sie die Schüler, die Schritte im ersten Video mit den Selbstkontrollschritten von Dr. Collier zu vergleichen.

Option 1: https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ_4

Option 2: https://www.youtube.com/watch?v=pd7_GpERNOM

Erkennst du es? Dann hast du es!

Lesen Sie jedes Szenario laut vor und bitten Sie die Schüler, zu beurteilen, ob das Verhalten Selbstkontrolle zeigt oder nicht. Falls nicht, fragen Sie die Schüler, wie sie die drei Schritte der Selbstkontrolle anwenden würden, um eine bessere Entscheidung zu treffen.

1. Wenn jemand etwas Gemeines zu dir sagt, das dich dazu bringt, Du bist wütend und schreist sie an.
2. Wenn du frustriert bist und aufgeben willst, fängst du an, Folgendes zu tun: Tief durchatmen, um sich zu beruhigen.
3. Wenn du aufgeregt bist und die Antwort herausplatzt.
4. Wenn du etwas Lustiges sagen und es während des Unterrichts rufen willst.
5. Wenn du dich von jemandem verletzt fühlst und ihn schlägst.
6. Wenn du ungeduldig bist, aber wartest, bis du an der Reihe bist zu sprechen.
7. Wenn du hungrig bist, iss zuerst dein Dessert.

Drei Schritte zur Übung der Selbstbeherrschung

Wenn Sie sehen, dass Schüler impulsiv handeln, bitten Sie sie dazu:

- 1) Innehalten 2) Nachdenken 3) Auswählen