

## مهارات التحكم في الاندفاع

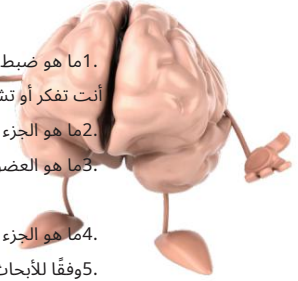
دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



# Know Your Neuro

### أسئلة الاختبار

1. ما هو ضبط النفس؟ الجواب: القدرة على التحكم في سلوكك بغض النظر عن أنت تفكر أو تشعر.
2. ما هو الجزء من الدماغ الذي يُطلق عليه اسم "المُسْعَج"؟ الإجابة: الجهاز الحوفي.
3. ما هو العضو الموجود داخل الجهاز الحوفي المعروف بقدرة على البحث عن أشياء جديدة تجعلك تشعر بالرضا؟ الجواب: النواة المتكئة أو "دواسة البنزين".
4. ما هو الجزء من الدماغ المعروف باسم "المكابح" والذي يتحكم في النبضات؟ الإجابة: الفص الجبهي.
5. وفقاً للأبحاث، ما هو العامل الأول الذي يتنبأ بنجاح البالغين؟ الجواب: ضبط النفس.
6. في اختبار المارشيلو، ما الذي استطاع الأطفال الذين أخذوا تناول المارشيلو فعله؟ الإجابة: تعرف على المزيد من أهدافهم طويلة المدى، بما في ذلك الحصول على مستويات تعليمية أعلى، والشعور بمزيد من الثقة، وتناول طعام صحي، والحصول على المزيد علاقات مُرضية، وتوفير المزيد من المال.
8. كم ثانية يستغرق الأمر حتى تهدأ الرغبة؟ الجواب: حوالي 4 ثواني.
9. ما اسم التقنية التي تتضمن أخذ ثلاثة أنفاس عميقة لانتظار انحسار الرغبة؟ الجواب: ركوب موجة الرغبة.
10. ما هي تقنيات التحكم في الاندفاع الأخرى؟ الإجابة: التباطؤ، والتوقف مؤقتاً، وتشتيت الانتباه، والتفكير الإبداعي. السلوكيات البديلة، وتقييم السلوك الأفضل، والتصرف بطرق أكثر نضجاً.



### أنشطة صافية

#### لحظات صادقة

اطلب من الطلاب تقسيم أنفسهم إلى أزواج أو مجموعات صغيرة، أو القيام بهذا النشاط كفصل دراسي كامل.

اطلب منهم تحديد المواقف التي يصعب فيها السيطرة على دوافعهم، شجعهم على مناقشة السبب.

امنح الطلاب دقيقتين للتفكير في أكبر عدد ممكن من الأدوات للتحكم في الاندفاعات، اكتب إجاباتهم على السبورة.

حدد أيها الأكثر طرافة، والأكثر فعالية، والأكثر سخافة.

#### السلوك المحفوف بالمخاطر

في أزواج، أو مجموعات صغيرة، أو كفصل كامل. اطلب من الطلاب مناقشة كيف

قد تؤثر المخدرات أو الكحول أو مشاكل المزاج على التحكم في الاندفاع.

#### اختبار المارشيلو

شاهد الفيديو الخاص باختبار المارشيلو في جامعة ستانفورد داخل الفصل الدراسي.  
اطلب من الطلاب البحث عن أساليب ضبط النفس وتدوين عدد الأساليب التي شاهدوا الأطفال يستخدمونها، ثم ناقشوا الأمر.

#### إلى نفسي في سن المراهقة وبالغة

انطلاقاً من كون ضبط النفس العامل الأهم في التنبؤ بنجاح البالغين، اطلب من الطلاب كتابة رسالة من جزأين لأنفسهم، تتضمن فقرة موجهة إلى أنفسهم في سن الخامسة عشرة، وأخرى موجهة إلى أنفسهم في سن الخامسة والعشرين. يجب أن تصف الفقرتان ما يطمحون إلى تحقيقه بحلول ذلك العمر، كما يجب أن تتضمن الرسالة نصائح حول مهارات ضبط النفس التي سيحتاجون إلى التدرب عليها لتحقيق هذه الأهداف.

#### أسئلة للمناقشة

- على مقياس من 1 إلى 10، حيث 10 هو الأفضل، قم بتقييم مهاراتك في التحكم في الاندفاع.
- ما مدى قدرتك على التفكير والتنبؤ بعواقب سلوكك؟

<https://www.youtube.com/watch?v=QXny9614t1Q>

• كيف يؤثر نقص النوم أو الطعام على قدرتك على ضبط النفس؟

• متى تصرفت باندفاع، وما كانت العواقب؟

• ما هو حديثك الداخلي عندما تحاول السيطرة على اندفاعك؟ ما هل يزيد حديثك الداخلي من قدرتك على ضبط النفس أم يقللها؟ ولماذا؟

• ما هي طريقتك المفضلة للسيطرة على رغبتك في تناول الطعام غير الصحي؟ أو تجربة سلوك محفوف بالمخاطر مثل شرب الكحول؟ أو قول شيء جرح أو الصراخ على شخص ما؟