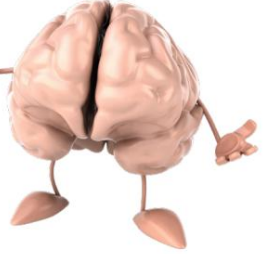


Know Your Neuro

مهارات التحكم في الاندفاع دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12

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 "المُسرع"؟ الإجابة: الجهاز الحوفي.
3. ما هو العضو الموجود داخل الجهاز الحوفي المعروف بقدرته 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. لماذا يكون المراهقون أكثر حساسية للأشياء الجديدة أو المستجدة من البالغين؟ الإجابة: المراهقون يمرون بمرحلة تطوير الهوية حيث يحتاجون إلى تجربة الكثير من الأشياء الجديدة لاكتشاف من هم.
6. وفقاً للأبحاث، ما هو العامل الأول الذي يتنبأ بنجاح البالغين؟ الجواب: ضبط النفس.
7. في اختبار المارشميلو، ما الذي كان أكثر شيوعاً لدى الأطفال الذين تناولوا قطعة المارشميلو الأولى دون انتظار الثانية في مرحلتها المراهقة والبلوغ؟ الإجابة: تعاطي المخدرات، مشاكل الكحول، اضطرابات الأكل، جنوح الأحداث، ضعف القدرة على ادخار المال، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف طويلة المدى.
8. كم ثانية يستغرق الأمر حتى تهدأ الرغبة؟ الجواب: حوالي 4 ثوانٍ.
9. ما اسم التقنية التي تتضمن أخذ ثلاثة أنفاس عميقة لانتظار انحسار الرغبة؟ الجواب: ركوب موجة الرغبة.



أنشطة

لحظات صادقة

اطلب من الطلاب تقسيم أنفسهم إلى أزواج أو مجموعات صغيرة. اطلب منهم تحديد المواقف التي يصعب فيها السيطرة على انفعالاتهم. شجعهم على مناقشة السبب مع أقرانهم.

تبادل الأفكار

أبق الطلاب في نفس الأزواج أو المجموعات كما هو موضح أعلاه، أو قم بهذا النشاط كفصل كامل. أعط الطلاب اثنين خصصوا بضع دقائق للتفكير في أكبر عدد ممكن من الأدوات للسيطرة على الاندفاعات. قرروا أيها الأكثر طرافة.

السلوك المحفوف بالمخاطر

أبق الطلاب في نفس الأزواج أو المجموعات كما في السابق، أو نقّد هذا النشاط مع الصف بأكمله. اطلب من الطلاب مناقشة كيف تؤثر المخدرات أو الكحول أو مشاكل المزاج على ضبط النفس.

اختبار المارشميلو

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

- كان يتمتع بقدر أكبر من ضبط النفس عند الشعور بالإحباط
- حقق المزيد من الأهداف طويلة الأجل
- اتخذ خيارات غذائية أفضل
- كانت لديهم علاقات أكثر إرضاءً
- وفرت المزيد من المال

إلى نفسي البالغة

انطلاقاً من معرفة أن ضبط النفس هو المؤشر الأول للنجاح في مرحلة البلوغ، اطلب من الطلاب كتابة رسالة لأنفسهم عندما يبلغون 25 عاماً يصفون فيها ما يريدون تحقيقه بحلول ذلك الوقت.

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؟

هل تعتقد أنك تتحكم في الاندفاعات؟ لماذا؟ وماذا؟

في كثير من الأحيان، نعلم أننا نواجه خيارات صعبة في اختبار المارشميلو:

- متى تصرفنا بانديفاع، 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 تقنيته المفضلة؟

هل تلجأ إلى كبح جماح رغبتك في تناول الطعام غير الصحي؟ هل تمارس سلوكيات محفوفة بالمخاطر؟ هل تقول أشياء غير لائقة؟ هل تصرخ في وجه شخص ما؟