

## **Solution Focus - le défi des bonbons**

<b>Objectif :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les enfants en apprennent davantage sur le fonctionnement de leur cerveau</li><li>• Les enfants apprennent l'importance de la maîtrise de soi</li><li>• Les enfants apprennent à réfléchir avant d'agir et à contrôler leurs impulsions</li><li>• Les enfants apprennent à se comporter de manière disciplinée</li></ul>
<b>Matériel:</b> 2 bonbons par enfant <u>good to know:</u> Les guimauves ne sont pas nécessairement halal, ce qui permet à certains enfants d'y résister plus facilement. Le test fonctionne mieux si le bonbon a le même attrait pour chaque enfant.
<b>Durée:</b> 15-30 minutes
<b>Groupe:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• idéalement en petits groupes d'environ 6 enfants + 1 superviseur par groupe</li><li>• il peut aussi être fait dans un groupe plus important + 1 superviseur</li></ul>
<b>Mise en place/espace:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• chaque enfant a besoin d'un espace autour de lui, sans trop de distractions, afin de pouvoir se concentrer entièrement sur le bonbon</li></ul>

### **Explication:**

1. Nous allons commencer par un exercice: bientôt, vous recevrez tous 1 bonbon de ma part.
  - Vous avez le choix : soit vous mangez les bonbons dès que je lance le chronomètre. Soit vous mettez tous les bonbons du groupe dans une assiette et vous attendez exactement 3,5 minutes assis tranquillement - avec tous les membres du groupe - sans toucher les bonbons. Dans ce cas, je vous donnerai à tous un deuxième bonbon.
2. Mettez le chronomètre et voyez ce qui se passe.
3. Discutez: que s'est-il passé? Avez-vous trouvé cela difficile? Pouvez-vous faire mieux (au cas où vous n'auriez pas réussi)? Pourquoi? Qu'en pensent les autres (si cela n'a pas marché)?
  - Quelles techniques pouvez-vous appliquer pour ne pas manger le bonbon? Par exemple, se concentrer sur autre chose, penser à la récompense, penser à "ce qui est plus important"? ...
4. Répétez l'opération, si elle n'a pas fonctionné la première fois.
5. Cadre à TADA et pour la suite de leur vie :
  - Montrez une image du cerveau et indiquez où il se passe quelque chose quand vous pouvez attendre et quand vous ne pouvez pas attendre, ainsi que la conséquence. La science le montre : si vous pouvez patienter dans un tel exercice, vous avez plus de chances de réussir plus tard, d'avoir un meilleur contrôle...
  - Qu'est-ce que la discipline et la patience? Pourquoi est-ce important? (Vous pouvez réaliser des choses dans votre vie.)
  - Vous faites certaines choses automatiquement, ce sont des impulsions: vous les faites sans réfléchir d'abord (émotions: crier votre réponse dans la classe par enthousiasme au lieu de lever le doigt). Quelle serait la conséquence? => "punition" par le professeur, mais bien sûr, ce n'est pas génial. Bien sûr, il y a une différence entre ce que vous voulez au départ et ce qui est réellement le mieux pour vous (à long terme), pour vous-même, pour votre professeur, etc.
  - Qu'est-ce que le travail de groupe? Comment pouvez-vous vous encourager mutuellement à être patient? Mieux vaut se mettre en colère ou encourager positivement?