



บทเรียน ด้านอารมณ์-สังคม บทที่ 47

เรื่อง การแสดงอารมณ์ต่าง ๆ : จันรู้สึกริกร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และมีความเมตตา

ตัวชี้วัด:

การฝึกบริหารจัดการตนเอง

สาระการเรียนรู้:

การระบุถึงอารมณ์ต่างๆ: ระบุ และกำหนดอารมณ์ของคน ทั้งด้านบวก และด้านลบ

กลุ่มอายุ

3-5 ปี

หัวข้อหลัก:

การรู้จักตัวเอง

บทเรียน:

การแสดงอารมณ์ต่างๆ: จันรู้สึกริกร

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กจะได้เรียนรู้การบ่งบอกถึงอารมณ์แห่งความโกรธ
2. เด็กจะแสดงความรู้สึกในการตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธ
3. เด็กจะบอกได้ถึงสถานการณ์ที่ทำให้เขา/เธอเกิดความโกรธ
4. เด็กจะสามารถระบุได้ถึงอารมณ์ที่มีความโกรธของคนอื่นๆ และสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้: ไม่มี

อุปกรณ์การสอนสำหรับกิจกรรมเสริม:

1. ลูกบอล 1 ลูก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนทั้งหมด
2. ให้ฝึกทำหน้าโกรธเพื่อที่เด็กๆ จะได้แยกแยะออกว่าคุณกำลังแสดงอารมณ์โกรธอยู่
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่พวกเขาจะหันเข้าหาพระเยซูคริสต์เมื่อพวกเขาารู้สึกโกรธ และได้สัมผัสถึงความรักของพระองค์ที่ทรงอยู่ล้อมรอบพวกเขาเมื่อพวกเขาต้องเผชิญกับอารมณ์โกรธอยู่

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เริ่มด้วยการแกล้งทำว่าคุณกำลังโกรธอยู่ ครูรู้สึกว่าเป็นวันที่ไม่ดีเลยสำหรับครู ทุกสิ่งทุกอย่างมักจะเป็นไปในแนวทางที่เราไม่ชอบ ครูนอนมากเกินไป จนไม่มีเวลากินข้าวเช้า ครูหาของทีครูจะเอามาด้วยไม่พบ ครูทำขอตกกระจัดกระจายบนพื้นห้อง และครูก็ทำของทีครูชอบทีสุดแตกด้วย ครูรู้สึกโมโหมาก
2. ครูจะถามคำถามบางอย่าง และให้พวกเธอตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่โดยการพยักหน้า หรือส่ายหัว เคยมีสักครั้งไหมทีทุกสิ่งทุกอย่างไม่เป็นไปตามทีวางแผนเอาไว้ และเธอก็รู้สึกหัวเสีย หรือโกรธ? เธอชอบทีจะรู้สึกหัวเสียไหม? เธอต้องการทีจะหัวเสียอยู่ทีวันไหม?
3. ครูดีใจมากทีเราไม่ต้องเลือกทีจะหัวเสียอยู่ทีวัน วันนี้เราจะมาพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกหัวเสีย หรือโกรธ และเราจะจัดการอารมณ์โกรธเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. ให้พวกเราทุกคนทำหน้าแบบโกรธสุด ๆ ให้เลือกเด็กหนึ่งคนออกมาหน้าชั้น และแสดงใบหน้าของคนที่โมโห หรือโกรธ และให้เพื่อนๆ ทีเหลือทำเลียนแบบ ตาของเขาเป็นอย่างไรบ้าง? ปากของเขาเป็นอย่างไรบ้าง? พวกเธอสังเกตเห็นอะไรอีก? ให้เด็กๆ ได้ตอบสนองต่อแต่ละคำถาม
2. บางครั้ง เราแสดงอารมณ์โกรธออกมาผ่านทางส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ใช่เฉพาะใบหน้าเท่านั้น ให้พวกเราลองสังเกตดูว่าเราจะเป็นอย่างไรบ้างตั้งแต่หัวจรดเท้าเมื่อเรากำลังรู้สึกโกรธอยู่? ให้เลือกเด็กหนึ่งคนออกมาหน้าชั้น และให้แสดงท่าทางโกรธในขณะทีเด็กๆ คนอื่นแสดงท่าอารมณ์โกรธ พวกเธอเห็นอะไรบ้างในส่วนต่างๆ ของร่างกายของเขา/เธอทีทำให้เรารู้ว่าเขา/เธอลัง โกรธอยู่? ให้เด็กๆ ได้ตอบสนอง
3. เมื่อคนกำลังโกรธ บางครั้งเขาอาจจะตะโกนเสียงดัง กระตืบเท้า ปิดประตูดังๆ ร้องให้ชกต่อย ตะ ทำสิ่งของแตก หรือโยนสิ่งต่างๆ หรือพูดคำทีไม่สุภาพออกมา บางครั้งพวกเขาอาจจะเงียบไม่พูดไม่จา และต้องการอยู่คนเดียว เมื่อเธอรู้สึกโกรธเธอทำอย่างไรบ้าง? ให้เด็กๆ ได้ตอบสนอง
4. เมื่อมีใครรู้สึกโกรธ พวกเขาเรียนรู้ทีจะทำบางสิ่งบางอย่างทีทำให้พวกเขารู้สึกดีขึ้น บางคนนับ 1-10 อย่างช้าๆ บางคนไปหาเพื่อนเพื่อทีจะได้ระบายสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกโกรธ บางคนพยายามทีจะทำบางสิ่งบางอย่างทีจะช่วยให้พวกเขาลืมสิ่งที่ทำให้พวกเขาโกรธ แล้วพวกเขาทำอย่างไรบ้าง? ให้เด็กๆ ได้ตอบสนอง
5. เธอจะรู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนของเธอกำลังโกรธอยู่? ให้เด็กๆ ได้ตอบสนอง เธอคิดว่าจะพูด หรือจะทำอะไรเพื่อทีจะช่วยให้เพื่อนของเธอรู้สึกดีขึ้น? (คำตอบทีอาจจะเป็นไปได้: ฟังพวกเขา, กอดพวกเขา, อธิษฐานเผื่อพวกเขา, ฯลฯ)
6. ให้เราลองมาฝึกทีจะช่วยเหลือเพื่อนของเราทีรู้สึกโกรธอยู่ เลือกเด็กหนึ่งคนออกมายืนอยู่ข้างๆ คุณ ให้กระซิบเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์กับเด็กคนดังกล่าว เด็กคนดังกล่าวจะแสดงออก หรือบอกเหตุการณ์นั้นกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน และให้เลือกเด็กอีกหนึ่ง หรือสองคนทีจะออกมา และแสดง

วิธีการช่วยให้เด็กคนดังกล่าวที่จะไม่รู้สึกรำคาญอีก

- สุนัขของฉันไม่เล่นกับฉัน
- ฉันทำของเล่นสุดโปรดของฉันแตก
- พี่สาวตีฉัน
- พ่อแม่ตะโกนใส่ฉัน
- เสื้อของฉันฉีก
- ฉันเล่นเกม แต่ฉันแพ้
- ฉันถูกดูในเรื่องที่ฉันไม่ได้ทำผิด
- พี่ชายของฉันพูดไม่เพราะกับฉัน
- ให้คุณสร้างสถานการณ์ต่างๆที่เด็ก ๆ ในชุมชนของคุณอาจจะเคยทำมาก่อน

7. ตอนนี้นำเรามาเล่นเกมด้วยกันเพื่อที่จะค้นหาว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกโกรธได้บ้าง ความโกรธ บางครั้งก็เหมือนกับสิงโตที่กำลังคำรามอยู่ข้างในเรา เพราะความโกรธเป็นอารมณ์ที่รุนแรง บางครั้งเรารู้สึกว่าเราต้องการที่จะคำรามใส่ใครบางคนเมื่อเรากำลังรู้สึกโกรธอยู่

8. ให้เด็ก ๆ นั่งเป็นวงกลม เลือกเด็กหนึ่งคนเพื่อที่จะเป็น“สิงโต” และเด็กคนนั้นไปยืนอยู่ตรงกลางวง ส่วนเด็กคนอื่น ๆ ให้พวกเขาคิดถึงสิ่งที่ป็นสาเหตุทำให้พวกเขาารู้สึกโกรธ และให้แสดงใบหน้าโกรธ และท่าทางโกรธออกมา ส่วน“สิงโต” นั้นจะเดินไปรอบๆและส่งเสียงคำราม และจะหยุดยืนอยู่หน้าเด็กคนใดคนหนึ่ง

9. ให้คุณพูดประโยคต่อไปนี้ และให้สิงโต และเด็กหนึ่งคนได้พูดตาม

สิงโต: เธอรู้สึกโกรธอยู่ใช่ไหม?

เด็ก: ใช่ ฉันรู้สึกโกรธมาก

สิงโต: ทำไมเธอถึงรู้สึกโกรธ?

เด็ก: ฉันรู้สึกโกรธเพราะ _____ (ให้เด็กเติมสาเหตุที่ทำให้เขาโกรธลงไปในช่วงว่าง)

สิงโต: ถ้าเธอได้คำรามออกมาเหมือนกับฉัน เธอคิดว่าจะรู้สึกดีขึ้นไหมละ

เด็ก: ใช่

10. ให้เด็กคนนั้นลุกขึ้น และเดินไปกับสิงโตรอบวง และออกเสียงคำรามด้วย เมื่อพวกเขาเดินครบหนึ่งรอบแล้ว ให้เด็กที่เป็นสิงโตนั่งลง เด็กที่เหลืออยู่จะต้องเป็นสิงห์ต่อไป และทำเหมือนกับรอบแรก ให้ทำกิจกรรมดังกล่าวจนเด็กทุกคนได้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นสิงห์โต

การสรุปบทเรียน:

1. การรู้สึกโกรธนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สนุก เราไม่ต้องการใช้เวลาของเราในการรู้สึกโกรธ เราสามารถทูลต่อพระเยซูคริสต์เพื่อที่เราจะไม่ทำร้ายผู้อื่นเนื่องจากอารมณ์โกรธของเรา พระเยซูคริสต์สามารถช่วยเราให้จัดการกับอารมณ์โกรธของเราได้ และใส่ความรักของพระองค์ลงในจิตใจของเรา
2. ให้เด็ก ๆ เข้ามารวมกันเพื่อจะอธิษฐานโดยให้คุณอธิษฐานปิดการเรียนการสอนในวันนี้ และทูลขอให้พระเยซูคริสต์ที่จะทรงช่วยให้ทุกคนได้เลือกวิธีที่ดี และเหมาะสมเมื่อพวกเขาารู้สึกโกรธ จากนั้นให้เด็ก ๆ พูดตามคุณ

ข้าแต่พระเยซูเจ้า

ขอบพระคุณสำหรับความรักที่มีต่อฉัน

แม้แต่เวลาที่ฉันรู้สึกโมโห

โปรดช่วยเหลือฉันเวลาที่ฉันรู้สึกโกรธ และโมโห

เพื่อที่จะไม่ทำร้ายผู้อื่น

โปรดช่วยให้ฉันที่จะจำ และขอพระองค์ที่จะทรงช่วยเหลือ

ที่จะไม่โกรธต่อไป

ในพระนามพระเยซูคริสต์

อาเมน

กิจกรรมเสริม:

1. ให้เด็กๆนั่งเป็นวงกลม ทบทวนอารมณ์ทั้งสี่ชนิด – มีความสุข เศร้า โกรธ และหวาดกลัว
2. เริ่มกิจกรรมโดยการเอาลูกบอลให้กับเด็กหนึ่งคน และให้เด็กคนนั้นกลิ้งลูกบอลไปให้กับเพื่อนอีกคน หนึ่งขณะที่เขา/เธอพูดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งออกมา
3. เด็กคนที่ได้รับลูกบอลจะต้องแสดงท่าทางของอารมณ์นั้น และพูดให้กับเพื่อนๆ ฟังเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกอย่างนั้นได้ ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อต้องหยุดเล่นเกม”
4. ให้ดำเนินกิจกรรมดังกล่าวจนเด็กทุกคนได้มีโอกาสแสดงออก

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
