



บทเรียน ด้านอารมณ์-สังคม บทที่ 69

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์โกรธ ตอนที่ 2

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

กลุ่มอายุ

หัวข้อหลัก:

บทเรียน:

เวลาที่ใช้ในการสอน:

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี และมีความเห็นอกเห็นใจ

แสดงให้เห็นถึงทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการกับอารมณ์: ควบคุมและดูแลความรู้สึกเพื่อจะช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นแทนที่จะทำให้แย่ลง

3-5 ปี

การพัฒนาทางอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์โกรธ ตอนที่ 2

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กจะสามารถพัฒนาวิธีการการลดอารมณ์โกรธลงมาได้อย่างน้อย 1 วิธี
2. เด็กจะสามารถแสดงออกถึงวิธีการที่เขาเลือกมาในกิจกรรมบทบาทสมมติได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. หมอน 3-5 ใบ
2. กระดาษ
3. ปากกาเคมี, ดินสอสี หรือสีเทียน (ต้องแน่ใจว่ามีสีแดงและสีน้ำเงินอยู่ด้วย)
4. กลอง: แท่งไม้ หรือสิ่งของที่มีด้ามยาว, ขวดน้ำพลาสติก, ภาชนะใส่ของ, ภาชนะพลาสติกเปล่าๆ ที่มีฝาปิดส่วนมากสามารถนำมาใช้เคาะเพื่อให้เกิดเสียงได้
5. เชือกที่มีขนาดยาว 1 เส้น หรือเชือกที่เอาไว้อัดกระโดดเชือกก็ได้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านเนื้อหาในบทเรียนนี้ให้จบทั้งบท
2. จัดหาและรวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องการใช้
3. จัดฐานต่างๆ ไว้รอบๆ ห้องก่อนล่วงหน้าให้แต่ละฐานมีความเป็นสัดส่วนและแยกออกจากฐานอื่นๆ อย่างชัดเจน
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเรียนรู้และรู้จักใช้วิธีดีๆ เพื่อแสดงความรู้สึกของตัวเองในเวลาที่พวกเขาโมโห

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. เริ่มบทเรียนด้วยการทำท่าโมโหมากๆ กับหมอน (หรือกับตุ๊กกระดาดหรือถุงขยะขนาดใหญ่ที่ยัดไส้ไว้ด้วยวัสดุบางอย่างจนเต็ม) คุณสามารถตีมัน, เตะมัน, ทำอาการก้าวร้าวกับมันได้ คุณสามารถพูดกับมันด้วยอาการโมโหราวกับว่ามันเป็นมนุษย์หนึ่งก็ได้ พวกเธอได้เห็นแล้วว่าฉันทำอะไรไป พวกเธอคิดว่าฉันรู้สึกอย่างไรในใจตอนที่ฉันทำแบบนั้น? (โมโห/โกรธ)
2. เธอเคยใช้ร่างกายของเธอแสดงให้คนอื่นเห็นว่าเธอกำลังโมโหอยู่ไหม เธอทำอะไรบ้าง? (คำตอบที่เป็นไปได้: ตี, ผลัก, ชวน, เตะ เป็นต้น) มีคำๆหนึ่งสำหรับการกระทำเหล่านั้น คำนั้นคือคำว่าก้าวร้าว ก้าวร้าวก็คือพฤติกรรมที่เป็นผลร้ายต่อคนอื่น
3. แล้วคนๆ นั้นทำอย่างไรเพื่อตอบโต้สิ่งที่เธอทำ? (คำตอบที่เป็นไปได้: ตีกลับ, ร้องให้ เป็นต้น) เธอไปตีคนอื่นเวลาที่เธอโกรธมากๆ ได้ไหม? (ไม่ได้)
4. เธอเล่าให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมว่ามีเวลาใดบ้างที่เธอไม่ได้ตีหรือใช้ร่างกายของเธอในเวลาที่เราโกรธมากๆ? แล้วเธोजจัดการกับมันได้อย่างไร? ให้เด็กๆ พูดถึงเวลาที่พวกเขาจัดการกับความโกรธของตนได้โดยใช้สันติวิธี
5. เราควรใช้ร่างกายของเราทำร้ายผู้อื่นหรือไม่ถึงแม้ว่าเราจะโมโหอยู่ก็ตาม? (ไม่ควร) ทำไมเราต้องไม่แสดงอาการก้าวร้าวเวลาที่เรโมโห? (คำตอบที่เป็นไปได้: อาจจะไปทำร้ายคนอื่นเข้า, ทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น, ไม่ได้ช่วยทำให้คนอื่นรู้ได้เลยว่าเรโมโหเรื่องอะไร เป็นต้น) วันนี้เราจะมาฝึกวิธีดีๆ ที่เราสามารถทำได้ในเวลาที่เราโมโหกัน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. พาเด็กๆ เดินไปดูแต่ละฐานที่คุณได้จัดไว้ แสดงให้พวกเขาเห็นว่าพวกเขาต้องทำอะไรบ้างในแต่ละฐาน
 - หมอน (หากเป็นไปได้ หรือหากเหมาะสม): เวลาที่เธอโมโหมากๆ เธอก็อาจจะเอาความโมโหของเธอมาลงกับหมอนก็ได้ แทนที่จะไปตีคนอื่น เธอก็มาตีหมอนแทน ในฐานนี้ให้เธอฝึกตีหมอนเพื่อให้ความโมโหของเธอหายไป
 - กระดาด และอุปกรณ์ระบายสี: เป็นเรื่องดีที่เธอจะสื่อถึงความโกรธหรือความโมโหของเธอออกมาโดยไม่ต้องตะคอก ที่นี่ เธอสามารถใช้กระดาดและปากกาเคมี หรือดินสอสี เพื่อวาดรูปของสิ่งที่ทำให้เธอโมโห หรือภาพที่จะช่วยให้เธอลืมความโมโหของเธอ
 - กลอง หรือ อุปกรณ์อื่นๆ: ตีกลองอาจจะช่วยคลายความโมโหลงไปได้บ้าง ทุกครั้งที่เธอตีลงไปบนกลองให้เธอจินตนาการด้วยว่าความโกรธได้ออกไปจากตัวเธอแล้ว เวลาตีกลอง เธอจะใช้ไม้ตีกลอง แท่งไม้หรือมือของเธอเองตีก็ได้
 - ออกกำลังกาย: หนทางที่ดีมากๆ ในการเอาความโกรธออกไปจากตัวเราคือการออกกำลังกาย เธอจะวิ่งอยู่กับที่, กระโดดกางแขนขาจนตัวลอย หรือ ชีท้อบริหารหน้าท้องก็ได้ เธอจะออกกำลังกายด้วยวิธีไหนก็ได้แต่ต้องอยู่ภายในพื้นที่บริเวณนี้
2. แบ่งเด็กๆ ออกเป็น 4 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มไปเริ่มทำกิจกรรมในแต่ละฐาน คอยดูแลแต่ละกลุ่มในเวลา

ที่พวกเขาทำกิจกรรม อย่าให้พวกเขาใช้เวลาในแต่ละฐานนานจนเกินไป คุณอาจจะช่วยพวกเขาให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมนี้ได้ด้วยการบอกสถานการณ์สมมติบางอย่างแก่พวกเขาเพื่อให้พวกเขาทำเป็นว่ากำลังโกรธเพราะสถานการณ์นั้นๆอยู่ก็ได้

- เธอกำลังโกรธอยู่และแทนที่จะไปตีพี่ชายหรือน้องสาวที่มาเอาของเล่นของเธอไปโดยไม่ขอก่อน ให้เธอระบายความโมโหของเธอที่ฐานแทน
- เธอเพิ่งจะรู้ว่าเธอจะไม่ได้ไปเที่ยวในที่ที่เธออยากไปมาก ๆ!
- โห, เธอเพิ่งจะเริ่มเล่นเกมส์เมื่อคืนนี้เอง แต่ว่าตอนนี้ต้องเลิกแล้ว!
- อะไรที่ทำให้เธอโมโหมากที่สุด? เล่าให้ใครสักคนฟังชีว่ตอนที่เธอโมโหมาก ๆ นั้นเป็นอย่างไร

3. ให้เด็กๆมารวมตัวกันเป็นวงกลม ยังมีวิธีจัดการกับความโกรธอื่นๆที่เราเคยได้พูดถึงกัน นอกเหนือไปจากวิธีที่เราได้ทำไปในวันนี้อีก เมื่อวานนี้เราได้พูดถึงวิธีอะไรกันไปบ้างแล้วนะ? (เดินหนี, นับหนึ่งถึงสิบ, ไปทำกิจกรรมที่น่าสนใจกว่า หรือ ไปคุยกับใครสักคน)
4. เดี่ยวจะให้พวกเธอแต่ละคนมายืนหันหน้าชนกับฉัน และพอฉันบอกว่าเธอกำลังโกรธอยู่ ก็ให้เธอบอกฉันกลับมาว่าเธอจะจัดการกับมันอย่างไร โดยใช้วิธีใดวิธีหนึ่งที่เราได้พูดถึงกันไปแล้วทั้งในวันนี้และเมื่อวานนี้ เธอแต่ละคนควรจะพยายามบอกวิธีที่แตกต่างจากที่เพื่อนของเธอได้บอกไปก่อนหน้านี้ ให้เด็กแต่ละคนได้มีโอกาสบอกคุณถึงวิธีที่จะจัดการกับความโกรธของเขา

สรุปบทเรียน:

1. เราทุกคนต่างก็เคยโมโหบ้างเป็นบางครั้ง การที่เธอโกรธหรือโมโหนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่พระเจ้าทรงต้องการให้เราจัดการกับความโกรธด้วยวิธีที่จะไม่ส่งผลร้ายต่อผู้อื่น เพราะเราอาจจะเผลอไปทำร้ายผู้อื่นเข้าทั้งด้วยคำพูดและการกระทำของเรา ดังนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้ว่ามึ่สิ่งใดบ้างที่เราทำได้ในเวลาที่เราโกรธ
2. ให้เราทูลขอพระเจ้าให้พระองค์ทรงช่วยให้เราเลือกที่จะแสดงกิริยาที่ดีในเวลาที่เราโมโห ให้เด็ก ๆ พูดตามทีละวลี
ข้าแต่พระเจ้า,
ขอพระคุณที่ทรงรักหนู
ขอพระองค์ทรงช่วย
ให้หนูรู้จักเลือกที่จะแสดงกิริยาที่ดี
ในเวลาที่เราโมโห
ในพระนามพระเยซูคริสต์เจ้า
เอเมน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]