



บทเรียน ด้านอารมณ์-สังคม บทที่ 74

เรื่อง การควบคุมตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และมีความเห็นอกเห็นใจ

ประยุกต์ใช้การตระหนักรู้ในตนเองและสังคมในการตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตโดยมีความรับผิดชอบได้

กำหนดและยอมรับความรับผิดชอบส่วนบุคคลของตน: สำนึกและเข้าใจในภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ตรงตามพระคัมภีร์, ถูกศีลธรรม, ปกติภัย และถูกต้องตามกฎหมาย

กลุ่มอายุ

3-5 ปี

หัวข้อหลัก:

การพัฒนาทางอารมณ์

บทเรียน:

การควบคุมตนเอง

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กจะสามารถบอกเหตุผลมาได้อย่างน้อย 2 ข้อว่าเพราะเหตุใดการรู้จักควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. กล่องคุกกี้เปล่าๆ หรือห่อเปล่าๆ ของขนมที่เด็กๆ ชอบกิน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านเนื้อหาในบทเรียนนี้ให้จบทั้งบท
2. จัดหาและรวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องการใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่พวกเขาจะเข้าใจความสำคัญของการรู้จักควบคุมตนเองและสามารถแสดงการรู้จักควบคุมตนเองออกมาได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ชูกล่องคุกกี้เปล่าๆ หรือห่อเปล่าๆ ของขนมที่เด็กๆ ชอบกิน ตอนแรกครูก็จะแบ่งคุกกี้นี้ให้พวกเธอกินด้วย
แต่ก็คิดว่าจะเปิดมาชิมสักอันหนึ่งดูก่อน ปรากฏว่ามันอร่อยมากๆ เลยจนต้องชิมอีกอัน แล้วก็อีกอัน แล้วก็อีกอัน จนในที่สุดมันก็หมด ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้แบ่งคุกกี้ให้กับพวกเธอกินบ้าง ฉันรู้ว่าพวกเธอต้องชอบมันแน่ๆ
2. ต่อไปนี้ครูจะถามคำถาม และขอให้พวกเธอตอบด้วยการผกผันแทนคำตอบว่า “ใช่” และส่ายหน้าแทนคำตอบว่า “ไม่ใช่”:
 - เธอคิดว่าฉันจำเป็นที่จะต้องกินคุกกี้ให้หมดทั้งกล่องเลยไหม?
 - เธอคิดว่าฉันควรจะหยุดกิน ตั้งแต่ที่ได้ชิมคุกกี้ชิ้นแรกเลยไหม?
 - เธอคิดว่าฉันมีความสุขไหมที่ได้กินคุกกี้ทั้งกล่อง?
 - แล้วเธอละมีความสุขไหมที่ฉันได้กินคุกกี้หมดกล่อง?
 - เธอคิดว่าฉันจะมีความสุขไหมถ้าฉันหยุดกินคุกกี้แล้วแบ่งให้พวกเธอกินบ้าง?
3. ครูแกล้งทำเป็นว่าฉันกินคุกกี้จนหมดกล่อง ตอนที่กินคุกกี้คนเดียวทั้งกล่องนั้น ฉันไม่ได้มีการควบคุมตัวเองเลย การรู้จักควบคุมตนเองแปลว่าอะไร? (คำตอบที่เป็นไปได้: คิดก่อนทำ, ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ฯลฯ)
4. ถ้าครูรู้จักควบคุมตนเอง ฉันก็จะสามารถบอกตัวเองให้หยุดคิดก่อนจะทำอะไรลงไปได้ เธอพอจะคิดออกไหมว่าเวลาใดบ้างที่การรู้จักควบคุมตนเองเป็นสิ่งสำคัญ?
(คำตอบที่เป็นไปได้: ตอนข้ามถนน, ตอนเล่นเกมส, ตอนรอคิว)

กิจกรรมการเรียนการสอน:

1. ฟังเรื่องต่อไปนี้จะดูสิว่าเธอจะมองออกไหมว่าตัวละครใดในเรื่องที่รู้จักควบคุมตนเองก่อนจะเล่าเรื่อง คุณน่าจะอธิบายให้เด็กๆ รู้ก่อนว่าบ่อน้ำนั้นลึกแค่ไหน หากพวกเขาไม่คุ้นเคยกับบ่อน้ำ ภาครึ่งหนึ่งนานมาแล้ว มีกบสองตัวอาศัยอยู่ในบ่อน้ำตื้นๆ พอถึงฤดูร้อน อากาศก็ร้อน และดินก็แห้งแล้ง บ่อน้ำก็เหือดแห้งไปด้วย กบทั้งสองตัวจึงออกจากบ่อน้ำนี้เพื่อไปหาแหล่งน้ำใหม่ หลังจากกระโดดหามาจนเกือบจะหมดหน้าร้อนแล้ว พวกเขาก็ตกบ่อน้ำลึกบ่อหนึ่งที่อยู่เหมือนว่าจะมีน้ำอยู่เต็ม กบตัวหนึ่งก็พูดขึ้นว่า “ฉันจะกระโดดลงไปแล้วก็จะอยู่อาศัยในบ่อน้ำนี้แหละ ในบ่อนี้จะมีทั้งที่พัก, น้ำ และอาหารให้กับฉัน” กบอีกตัวคิดแล้วก็พูดขึ้นว่า “ตอนนี้สิ่งที่เธอพูดมาก็เป็นแผนการที่ดีอยู่หรอก แต่ถ้าบ่อน้ำเกิดแห้งขึ้นมาล่ะ เราจะออกจากบ่อน้ำแห่งนี้ที่ลึกขนาดนี้ได้อย่างไร?” -- อีสป
2. ถามคำถามต่อไปนี้
 - กบตัวไหนที่มองเหตุการณ์ออก?
 - กบตัวแรกได้คิดบ้างไหมว่าอาจจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- มีไหมที่เธอเคยทำบางอย่างลงไปโดยไม่ได้คิดก่อนว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?
 - เธอจะเตือนให้ตัวเองหยุดคิดก่อนทำได้อย่างไร?
3. ลองมาสมมติว่าเราเป็นกบกัน แล้วดูซิว่าเราจะควบคุมตนเองได้ไหม ให้เด็กๆ กระโดดไปรอบๆ ห้องเรียน จากนั้นเรียกให้กบทุกตัวกระโดดมารวมกันที่ตรงบ่อน้ำ (เลือกโต๊ะหรือเก้าอี้ตัวใดตัวหนึ่งในห้องให้เป็นบ่อน้ำ) อภิปรายกันเรื่องการควบคุมตนเองและกระโดดหนีให้ห่างจากบ่อน้ำ ให้เด็กๆ กระโดดกลับไปนั่งที่ของตน
 4. ให้เราเล่นเกมที่จะช่วยฝึกให้เราควบคุมตนเองกันเถอะ
 5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน
 6. ให้แต่ละคู่นั่งบนพื้นโดยเอาหลังชนกัน โดยให้ข้อศอกของทั้งสองคนติดกัน
 7. ให้ทั้งคู่พยายามยืนขึ้น
 8. หากทำได้ ให้ทั้งคู่พยายามนั่งลงใหม่ในขณะที่ข้อศอกของทั้งสองยังติดกันอยู่
 9. เธอต้องควบคุมตนเองอย่างไรถึงจะสามารถยืนขึ้นหรือนั่งลงได้? จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเธอพยายามยืนขึ้นหรือนั่งลงเร็วเกินไป? ให้เด็กๆ ตอบ
 10. ให้เราเล่นเกมที่ต้องใช้การควบคุมตนเองอีกซีกเกมกันเถอะ
 11. แบ่งเด็กๆ ในห้องออกเป็นคู่ๆ ให้แต่ละคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน ยึดแขนออกมาให้สุดและเอาฝ่ามือแตะประกบกันไว้
 12. บอกเด็กๆ ให้เอาแขนลงไว้ข้างลำตัว หลับตา หมุนตัวหนึ่งรอบ และให้เอามือกลับมาแตะกันไว้ทั้งๆ ที่ยังหลับตาอยู่
 13. เมื่อเด็กๆ ทำได้แล้ว ทำท่ายให้พวกเขาหมุนรอบตัวมากกว่าหนึ่งรอบก่อนที่จะกลับมาแตะมือกับคู่ของตนอีกครั้ง ลองดูว่าเขาจะหมุนตัวได้มากที่สุดกี่ครั้งโดยที่ยังคงสามารถกลับมาแตะมือคู่ของตนได้อยู่

สรุปบทเรียน:

1. พระคัมภีร์บอกเราว่าการรู้จักควบคุมตนเองเป็นเรื่องสำคัญมากไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเราควบคุมตนเองได้ เราก็จะตัดสินใจได้ดีขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “จะทำอะไรก็ให้ดูตาม้าตาเรีก่อน” หรือก็คือ คนที่หยุดคิดก่อนจะตัดสินใจก็นับว่าเป็นคนฉลาด ไม่เช่นนั้นเธอก็อาจจะกลายเป็นกบที่กระโดดลงไปบ่อโดยไม่คิดหน้าคิดหลัง สุดท้ายก็ไม่สามารถออกมาจากบ่อน้ำนั้นได้
2. ให้เรามาอธิษฐานกัน ขอให้พระเยซูทรงช่วยเราให้รู้จักควบคุมตนเองอยู่ตลอดเวลา นำเด็กๆ อธิษฐานขอให้พระเยซูทรงช่วยพวกเขาให้มีความซื่อสัตย์อยู่เสมอ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]