



บทเรียน ด้านอารมณ์-สังคม บทที่ 76

เรื่อง การปรับเปลี่ยนอารมณ์ด้วยวิธีการพูดกับตนเอง ตอนที่ 1

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และมีความเห็นอกเห็นใจ

ตัวชี้วัด:

ประยุกต์ใช้การตระหนักรู้ในตนเองและสังคมในการตัดสินใจต่างๆในชีวิตโดยมีความรับผิดชอบได้

สาระการเรียนรู้:

จัดการกับอารมณ์: ฝึกสังเกตและควบคุมความรู้สึก เพื่อจะช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ แทนที่จะทำให้แย่ลง

กลุ่มอายุ

3-5 ปี

หัวข้อหลัก:

การพัฒนาทางอารมณ์

บทเรียน:

การปรับเปลี่ยนอารมณ์ด้วยวิธีการพูดกับตนเอง ตอนที่ 1

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กจะสามารถแสดงถึงความเข้าใจในอารมณ์โกรธและกลัวที่รุนแรงได้ โดยการโยนเข้ากับพายุ/ลมแรง
2. เด็กจะสามารถแสดงความคิดในแง่ดีต่างๆออกมาเป็นคำพูดที่จะช่วยให้ความรู้สึกที่รุนแรงของตนสงบลงได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. กระดานดำและชอล์ค
2. กระดาษสำหรับเด็กคนละแผ่น
3. ดินสอ, สีเทียน หรือ ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านเนื้อหาในบทเรียนนี้ให้จบทั้งบท
2. จัดหาและรวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องการใช้
3. อ่านพระธรรมมาเรโก 4: 37-41 และบททวนเรื่องราวที่พระเยซูทรงห้ามพายุจนขึ้นใจ
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเข้าใจถึงความสำคัญของการฝึกฝนการพูดกับตนเองอย่างได้ผล

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. มีกี่คนที่เคยเจอพายุใหญ่ที่มีลมพัดกระหน่ำ? เสียงของลมพายุที่พัดมาเป็นอย่างไร? ฟังคำบรรยายถึงเสียง เช่นเสียงดัง เสียงหวีด เป็นต้น ทุกๆ คนทำเสียงลมพายุพัด ให้เด็กเลียนแบบเสียงลม
2. เธอเคยสัมผัสกับลมที่พัดแรงๆหรือไม่? ลองบอกมาซิว่าเธอรู้สึกอย่างไร (คำตอบที่อาจเป็นไปได้: ลมแรงมาก, ทำให้ฉันล้ม, พัดทรายเข้าตาฉัน, พัดปะทะตัวฉัน เป็นต้น) บางครั้งเวลาที่เธอเกรี้ยวกราด, โกรธ หรือหวาดกลัว มันก็เหมือนกับมีลมพัดกระหน่ำอยู่ภายในตัวเธอ เธอไม่สามารถมองเห็นแต่จะรู้สึกได้ว่ามันเคลื่อนไหวอยู่ข้างในตัวของเธอ
3. ใครเคยอยู่นอกบ้านตอนมีลมพัดเอื่อยๆ บ้าง ให้ยกมือขึ้น? ให้เด็กๆ ยกมือขึ้น ทุกคนทำเสียงลมพัดเอื่อยๆ ให้เด็กๆ ทำเสียงเลียนแบบเสียงลมที่พัดเบาๆ
4. เธอมีความรู้สึกอย่างไรกับลมที่พัดมาเบาๆ? (คำตอบที่อาจเป็นไปได้: สงบ, นุ่มนวล, อ่อนโยน, เย็นสบาย เป็นต้น) เวลาที่เธอมีความสุข สงบ และมีสันติอยู่ในใจ ก็เหมือนมีลมพัดอย่างแผ่วเบาอยู่ภายในตัวเธอเอง
5. วันนี้พวกเราจะค้นหาวีธีที่จะทำให้จิตใจสงบลงเมื่อรู้สึกว่าพายุใหญ่ถาโถมอยู่ภายในตัวเรา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. จะเกิดอะไรขึ้นหากเธอออกมาจากบ้านตอนที่มีลมพายุพัดอย่างรุนแรงและตะโกนบอกให้ลมหยุดพัด? ลมจะสงบลงหรือไม่? ให้เด็กๆ ตอบ ไม่ว่าเธอจะตะโกนด้วยเสียงดังเพียงใดก็ตาม ลมก็ไม่หยุดพัด
2. แต่ถ้าเราบอกกับลมพายุที่อยู่ภายในใจของเรา มันมักจะสงบลงและค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสายลมพัดแผ่วเบา อีกนัยหนึ่งก็คือในขณะที่เราโมโหหรือหวาดกลัว ถ้าเราพูดสิ่งที่ดีกับตัวเอง บ่อยครั้งจะทำให้เรารู้สึกสงบลง และมีสันติสุขมากขึ้น
3. ลองทำดูแล้วดูซิว่าจะเกิดอะไรขึ้น ครูกำลังนึกถึงบางสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธจัด ฉันจะรู้สึกโกรธเมื่อมีคนทำไม่ดีกับฉันและเรียกฉันด้วยคำที่ไม่สุภาพ เวลาที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ฉันรู้สึกได้ว่าลมที่พัดอยู่ภายในตัวฉันค่อยๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น และมากขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกเหมือนเป็นพายุขนาดมหึมา ไหน ลองทำเสียงพายุใหญ่พัดกระหน่ำที่ฉันรู้สึกอยู่ในใจฉันดูซิ ให้เด็กเลียนแบบเสียงลมพายุพัด
4. มาถึงจุดนี้ ฉันครุ่นคิดทางเลือก 2 ทาง คือสามารถปล่อยให้ลมมันพัดกระหน่ำไปเรื่อยๆ จนมันสงบลงเอง โดยขณะที่มันพัดอยู่นั้น ฉันอาจจะตะโกน, เตะ, กระตืบเท้า, ทำหน้าไม่พอใจ หรืออาจจะกล่าวคำที่ไม่ดีออกไป เธอคิดว่าการทำสิ่งเหล่านั้นจะช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้นได้หรือไม่? (ไม่)
5. หรืออีกทางหนึ่ง ฉันสามารถนึกถึงสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นและเปลี่ยนพายุใหญ่ให้กลายเป็นสายลมแผ่วเบาได้ ยกตัวอย่างเช่น ฉันอาจจะนึกถึงเพื่อนทั้งหลายของฉันที่ไม่มีวันพูดไม่ดีกับฉัน หรืออาจนึกถึงสิ่งที่ฉันสามารถทำได้และทำแล้วรู้สึกภูมิใจด้วยเช่นสามารถวิ่งได้เร็ว หรือสามารถเล่นกับเพื่อนๆ ได้โดยไม่ต้องทะเลาะกัน ยังมีเรื่องอะไรอีกบ้างที่ฉันสามารถนึกถึงที่จะช่วยให้จิตใจของฉันสงบลงได้? ให้เด็กๆ ได้เสนอแนะความคิดที่ดีๆ

1. ให้เรามาเล่นเกมหนึ่งด้วยกันเพื่อให้แน่ใจว่าพวกเรารู้จักความคิดในแง่ดี คุณจะพูดอะไรบางอย่าง ถ้ามันเป็นสิ่งที่ดี ให้ทำเสียงลมพัดแผ่วเบา และค่อยๆ ขยับตัวและแขนของเธออย่างนิ่มนวล ให้เด็กๆ ลองทำเสียงและท่าทาง
2. แต่ถ้าฉันพูดถึงสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดในแง่ดีออกมา ให้ทำเสียงพายุใหญ่พร้อมกับกระต๊อบเท้าให้เด็กๆ ลองทำเสียงและท่าทาง
 - พระเยซูรักฉันไม่ว่าฉันจะทำหรือจะพูดอะไร (ดี)
 - ฉันไม่ชอบเด็กผู้ชายคนนั้น เขาใจดำกับฉันและฉันไม่อยากจะเล่นกับเขาอีกเลย (ไม่ดี)
 - เพื่อนของฉันได้ให้รูปภาพที่สวยงามแก่ฉัน เพราะเธอชอบเล่นกับฉัน (ดี)
 - พ่อของฉันตะคอกใส่ฉัน และฉันก็โมโหเขามาก (ไม่ดี)
 - ไม่มีใครชอบฉันเลย (ไม่ดี)
 - ฉันมีความสุขมากที่ผู้อุปการะรักและให้การดูแลฉัน (ดี)
 - พระเจ้าทรงทำให้ฉันเป็นคนพิเศษ (ดี)
 - ฉันไม่สามารถทำอะไรให้ได้ดีได้เลยสักอย่างเดียว (ไม่ดี)
 - ฉันสามารถทำสิ่งที่ได้หลายอย่าง (ดี)
1. บางครั้ง เป็นการยากที่จะนึกถึงสิ่งซึ่งช่วยให้พายุใหญ่ในใจเธอสงบลงได้ ดังนั้นในวันนี้ พวกเราจะมาค้นหาความคิดในแง่ดีกัน ตั้งใจฟังเรื่องราวที่ฉันกำลังจะเล่าแล้วดูซิว่าเธอจะเจอความคิดแง่ดีในแต่ละเรื่องหรือไม่ หลังจากที่ย่านเรื่องราวแต่ละเรื่องจบลง ให้เด็กๆ สัก 2-3 เสนอความคิดในแง่ดี
2. เด็ก 2 คนกำลังช่วยกันออกแรงสร้างหอคอยโดยใช้ก้อนหิน, กิ่งไม้ และใบไม้ มีพายุใหญ่พัดมาและพัดหอคอยของพวกเขาจนพังทลาย เธอมีความคิดแง่ดีอะไรบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้? คำตอบที่อาจจะเป็นได้: พวกเขาสามารถจะสร้างหอคอยใหม่ที่แข็งแรงกว่า หรือ ไม่มีใครได้รับบาดเจ็บตอนที่หอคอยถล่มลงมา
3. คุณแม่ของซาร่าห์บอกกับเธอว่าเธอสามารถทานคุกกี้ได้เพียงชิ้นเดียวเท่านั้น แต่เมื่อซาร่าห์หยิบคุกกี้ออกมา เธอก็พบว่าคุกกี้แตกออกเป็นครึ่งหนึ่งหมดทุกชิ้น คำตอบที่อาจจะเป็นได้: ซาร่าห์สามารถทานคุกกี้ครึ่งชิ้นนั้น 2 ชิ้นแล้วทำเป็นว่าเธอได้ทานคุกกี้ถึง 2 ชิ้นแทนที่จะได้ทานแค่ชิ้นเดียว หรือ ซาร่าห์สามารถแบ่งคุกกี้อีกครึ่งหนึ่งให้เพื่อนของเธอก็ได้
4. เด็กกลุ่มหนึ่งเตรียมพร้อมที่จะออกไปเล่นนอกบ้านแต่เริ่มมีฝนตั้งเค้าแล้ว คำตอบที่อาจจะเป็นได้: พวกเขาอาจจะรอจนกว่าฝนจะหยุดตกแล้วก็ออกไปเล่นในอ่างน้ำข้างนอก หรือ พวกเขาเล่นเกมสนุกๆ ขึ้นมาที่สามารถเล่นในบ้านได้
1. วาดรูปหน้ายิ้มบนกระดาษดำ (วงกลมวงใหญ่ที่มีจุด 2 จุดเป็นตา และมีเส้นโค้งเป็นรอยยิ้ม) แจกกระดาษ, ดินสอ, สีเทียน หรือดินสอสีให้กับเด็กแต่ละคน แล้วสอนให้เด็กวาดภาพใบหน้าที่ยิ้มแย้มลงบนกระดาษของพวกเขา ใบหน้าที่มีรอยยิ้มอันสดใสนี้จะคอยเตือนให้เธอคิดถึงเรื่องต่างๆ ในแง่ดี เวลาใดที่เธอมองที่หน้ายิ้มอันนี้ ให้เธอบอกความคิดในแง่ดีกับตัวเองมาสักหนึ่งอย่าง
2. เมื่อวาดรูปเสร็จแล้ว ให้พวกเขากลับด้านกระดาษแล้ววาดรูปตนเองกำลังทำสิ่งที่ทำแล้วมีความสุข

สรุปบทเรียน:

1. เวลาที่เธอรู้สึกโมโหหรือหวาดกลัว เธอสามารถอธิษฐานขอให้พระเยซูทรงช่วยให้พายุใหญ่ในใจเธอสงบลงและกลายเป็นสายลมแผ่วเบาได้ ครั้งหนึ่งพระเยซูทรงอยู่ในเรือกับเหล่าสาวกของพระองค์ ทรงบรรทมอยู่ภายในเรือในขณะที่สาวกของพระองค์กำลังแล่นเรือเพื่อข้ามไปยังชายฝั่งปากตรงข้าม
2. เมื่อไปถึงกลางทะเลก็มีพายุใหญ่เกิดขึ้น เรือลำน้อยถูกพัดไปเซมา และคลื่นก็พัดเข้าไปในเรือจนเรือเกือบจะเต็ม ให้เด็กๆ สมมติว่าอยู่ในเรือและกำลังถูกพายุใหญ่พัดโคลงเคลงไปมา
3. เหล่าสาวกของพระเยซูตกใจกลัวมาก จึงเข้าไปปลุกพระเยซูในเรือ พวกเขาบอกว่า "อาจารย์ เจ้าข้า ข้าพเจ้าทั้งหลายกำลังจะจมอยู่แล้ว ท่านไม่เป็นห่วงบ้างหรือ?" พระองค์จึงทรงตื่นขึ้นห้ามลม แล้วลมก็หยุดลงในทันใด
4. หากพระเยซูทรงสามารถห้ามพายุใหญ่ในทะเลให้สงบลงได้ พระองค์ก็สามารถช่วยให้ความโกรธและความหวาดกลัวภายในใจเธอและฉันสงบลงได้อย่างแน่นอน
5. อธิษฐานปิดด้วยการทูลขอพระเยซูให้ทรงช่วยเด็กแต่ละคนให้สามารถนึกถึงความคิดที่ดีๆ เวลาที่เขา/เธอรู้สึกกลัวหรือโกรธ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
