



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 6

เรื่อง การจัดการกับความกระวนกระวายใจ ความกลัว และความวิตกกังวล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีมิตรสัมพันธ์ที่ดี และแสดงออกด้วยความเมตตา
ตัวชี้วัด:	สามารถประยุกต์ความตระหนักต่อตนเองและต่อสังคมมาใช้ในการเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง
สาระการเรียนรู้:	การจัดการกับอารมณ์: สามารถเตือนตนเอง และ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วยรับกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น
กลุ่มอายุ:	6-8 ปี
หัวข้อหลัก:	พัฒนาการด้านอารมณ์
บทเรียน:	การจัดการกับความกระวนกระวายใจ ความกลัว และความวิตกกังวล
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เขารู้สึกกลัว และวิตกกังวล ได้อย่างน้อยหนึ่งประการ
2. เด็กสามารถอธิบายได้ว่าพระเยซูอยากให้เราตอบสนองอย่างไรต่อความกลัว และความวิตกกังวล
3. เด็กสามารถพูดถึงความจริงที่ว่าพระเจ้ายิ่งใหญ่กว่าสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เขากลัว หรือวิตกกังวล

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด
3. กระดาษสีขาว หรือกระดาษวาดเขียน
4. ดินสอ สีเทียน และสีไม้ (อย่างใดอย่างหนึ่งที่มี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อ่านและทำความเข้าใจกับ พระธรรมมัทธิว 6:25-33
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเริ่มไว้วางใจให้พระเยซูช่วยเหลือเขาจากความกลัวต่างๆ

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เด็กๆ นั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วถามคำถามว่า เด็กๆกลัวอะไรที่สุด?
2. เมื่อเด็กๆ บอกคำตอบของเขา ให้ถามว่า **ความกลัวของเด็กๆใหญ่ขนาดไหน?** เปิดโอกาสให้เด็กๆ แสดงว่าความกลัวของเขาใหญ่ขนาดไหนโดยการเปรียบเทียบกับสิ่งของที่มีขนาดใหญ่ ตัวอย่างเช่น เด็กอาจพูดว่า ใหญ่กว่าบ้านของเขา หรือสูงกว่าก้อนเมฆ
3. ถามเด็กๆ ว่า**อะไรทำให้เราเป็นกระวนกระวายใจที่สุด?**เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตอบเขียนคำตอบบางอันของเด็กๆ บนกระดานดำ เพื่อใช้ในกิจกรรมท้ายบทเรียน

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูกับเด็กๆ อ่านออกเสียง พระธรรมมัทธิว 6:25-33 แล้วบอกให้เด็กๆ พุดข้อพระคำภีร์เป็นคำพูดของตัวเองให้ ครูและเพื่อนๆ ฟัง แล้วให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า พระเยซูกำลังพยายามสอนอะไรแก่สาวกเกี่ยวกับ ความกระวนกระวาย และความกลัว เขียนคำตอบของเด็กๆบนกระดานดำ

ครูพูดว่า: บางครั้งทุกคนรู้สึกกลัว หรือกระวนกระวายใจ เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกอยู่แบบนั้น พระเยซูบอกเราว่า จงอย่ากลัวเลยเพราะว่าพระบิดาบนสวรรค์ดูแลเรา และพระเยซูก็บอกอีกว่า “มีใครโดยความกระวนกระวาย สามารถต่อชีวิตให้ยาวออกไปสักหนึ่งศอก?” พระองค์ทรงหนุนใจให้เราคิดถึงสิ่งต่างๆที่เราต้องการ ในแต่ละวัน และไม่ต้องกังวลกับอนาคต สิ่งที่ดีก็คือเมื่อมีสิ่งที่มาบกรวนใจหรือทำให้เรากระวนกระวายใจ เรารู้ว่าพระเจ้ายิ่งใหญ่กว่าสิ่งต่างๆที่มาบกรวนใจเรา เราต้องเตือนตัวเองและผู้อื่นถึงสิ่งนี้เสมอเมื่อเรา ต้องเผชิญกับสิ่งที่น่ากลัวหรือสิ่งที่ทำให้เรากระวนกระวายใจ

กิจกรรม

1. แบ่งเด็กๆในห้องเป็นกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มเลือกสิ่งที่น่ากลัว หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัวหนึ่งอย่าง (ตัวอย่างเช่น พายุ ไฟไหม้ หลงทาง) ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่น่ากลัว หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัว แล้วให้เด็กๆในชั้นทายว่าเป็นเหตุการณ์อะไร และเมื่อเด็กๆ ทายว่าเป็นเหตุการณ์อะไร ให้เด็กๆ พุดด้วยว่า **“พระเจ้ายิ่งใหญ่กว่า (เหตุการณ์)”**
2. ให้เด็กๆ กลับมารวมกัน แจกกระดาษสีขาวให้เด็กคนละ 1 แผ่น และ สีไม้ สีเทียน หรือสีเมจิก ให้เด็กวาดรูปสิ่งที่ทำให้เขากลัว หรือกระวนกระวายใจที่สุด แล้วให้เด็กๆเขียนตัวหนังสือตัวใหญ่ว่า **พระเจ้ายิ่งใหญ่กว่า _____** (ให้เด็กเขียนสิ่งที่เขากลัวและกระวนกระวายใจลงไปในช่องว่าง)

การสรุปบทเรียน:

ให้เด็กๆ กลับมานั่งรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ด้วยกัน

ครูพูดว่า:

1. ใครรู้เรื่องของเดวิด และ โกลิอัท บ้าง? (เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตอบ)
2. ให้เด็กๆ คิดถึง 4 เหตุการณ์ในเรื่องของเดวิด และ โกลิอัท (อะไรเกิดขึ้นก่อน? ต่อมาอะไรเกิดขึ้น? และมีอะไรเกิดขึ้นอีกหลังจากนั้น? และเรื่องจบอย่างไร?)
3. เด็กๆ คิดว่าเดวิดรู้สึกอย่างไร เมื่อเขาต้องเผชิญหน้ากับโกลิอัท?
4. เดวิดเผชิญกับความกลัวต่างๆ โดยที่เขาคิดว่าพระเจ้ายิ่งใหญ่กว่าโกลิอัทเดวิดจินตนาการเห็นโกลิอัทตัวเล็กลง เล็กลง ในขณะที่เขาเห็นพระเจ้าทรงใหญ่ขึ้น แล้วก็ใหญ่ขึ้นให้เด็กๆ วาดรูปสิ่งที่เรากลัว หรือสิ่งที่เรากะวนกระวายใจ
5. เมื่อเราเผชิญหน้ากับสิ่งที่เรากลัว เปรียบเสมือนกับเดวิดกำลังเผชิญหน้ากับโกลิอัท และเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับยักษ์ในชีวิตของเรา แทนที่เราจะวิ่งหนีมันเราสามารถเอาชนะมันได้ เหมือนกับเดวิดเอาชนะโกลิอัท

เปิดโอกาสให้เด็กๆ แบ่งปันรูปที่เขาวาดในชั้น

ให้เด็กๆ อภิปรายว่าเมื่อเด็กๆ มีปัญหา เขาสามารถขอให้ใครมาช่วยแก้ปัญหาของเขาได้บ้าง (ผู้ใหญ่ พระเจ้า เพื่อน หรือศิษยาภิบาล) เขียนคำตอบของเด็กๆ บนกระดานดำ

จบการเรียนรู้การสอนด้วยการอธิษฐานขอพระเจ้าช่วยเด็กๆ เผชิญกับยักษ์ในชีวิตให้เด็กๆ รู้ว่าพระองค์ใหญ่กว่าและแข็งแกร่งกว่า สิ่งต่างๆ ที่เขากลัว

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]