



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 8

เรื่อง การปรับอารมณ์โดยการพูดกับตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และแสดงออกด้วยความเมตตา

ตัวชี้วัด:

สามารถประยุกต์ความตระหนักต่อตนเองและต่อสังคมมาใช้ในการเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง

สาระการเรียนรู้:

การจัดการด้านอารมณ์: สามารถเตือนตนเอง และ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วย
รับกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พัฒนาการด้านอารมณ์

บทเรียน:

การปรับอารมณ์โดยการพูดกับตนเอง

เวลาที่ใช้ในการสอน:

50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถสาธิตในกิจกรรมการปลอมแปลงตนเองได้ เช่น การคิดถึงสถานที่แห่งความสุข
2. เด็กสามารถบอกได้ถึงสถานการณ์ที่ทำให้พวกเขาโกรธได้
3. เด็กสามารถบอกได้อย่างน้อย 1 อย่างที่ช่วยให้พวกเขาสงบขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด
3. กระดาษวาดเขียน หรือกระดาษขาว (ถ้ามี)
4. ดินสอ สีเทียน ปากกาเมจิกหรือ สีไม้ (อย่างใดอย่างหนึ่ง)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อ่านและทำความเข้าใจ พระธรรม ฟิลิปปี 4:81
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเรียนรู้การจัดการกับความโกรธของตนเองได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ให้ทุกคนหลับตา และคิดถึงสถานที่แห่งความสุข ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ในสวนดอกไม้ หรือ ชายฝั่งทะเล ครูจะให้เวลาเด็กๆ ได้คิด 2-3 นาที
2. ใครอยากจะแบ่งปันเรื่องสถานที่แห่งความสุขของตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังบ้าง?
ให้เขียนสถานที่แห่งความสุขของเด็กๆ ไว้บนกระดาน

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. พระเจ้าประทานจินตนาการกับเราให้เราสามารถนึกภาพสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราตอนนี้ได้ ครูสามารถจินตนาการว่าตอนนี้ครูอยู่ที่ชายฝั่งทะเล ครูสามารถจินตนาการว่าได้ยินเสียงของคลื่นกระทบฝั่งและเสียงของนกนางนวลที่บินว่อน ครูสามารถจินตนาการกลิ่นของมัน ครูสามารถจินตนาการความรู้สึกอบอุ่นของแสงแดดที่ส่งผ่านมาถึงผิวของครูได้ ถึงแม้ว่าครูไม่ได้อยู่ที่ชายฝั่งนั้นจริงๆ ครูก็สามารถจินตนาการว่าสถานที่นั้นเป็นอย่างไร
2. ตอนนี้ ครูอยากให้ทุกคนคิดถึงสถานที่แห่งความสุขอีกครั้ง และให้จินตนาการว่าสถานที่นั้นมีอะไรบ้าง? (ให้เด็กๆ จินตนาการสักครู่หนึ่ง) เด็กๆ รู้สึกอย่างไรบ้างตอนอยู่ที่สถานที่แห่งความสุขของเรา?
3. เด็กๆ คิดว่าเราจะสามารถใช้ความคิดกับสถานที่แห่งความสุขได้อย่างไร เมื่อเรารู้สึกไม่ดี เช่น โกรธ กลัว หรือกังวล มันน่าจะดีไหมถ้าเราสมมุติว่าตัวเองอยู่ในสถานที่แห่งความสุขสัก 2-3 นาที ทำไมเด็กๆ คิดว่ามันน่าจะช่วยเราให้รู้สึกดีขึ้น (ให้รวบรวมคำตอบของเด็กๆ)
4. ในเมื่อเด็กๆ รู้สึกดีขึ้น นั่นแหละ สิ่งสำคัญคือเราต้องฟังความคิดของเรา ตัวอย่างเช่น ถ้าครูโกรธเพราะว่าเด็กๆ บางคนออกจากห้องเรียนเมื่อวานตอนเย็นแล้วกลับบ้านโดยที่ไม่ได้เก็บกวาดห้องเรียน เด็กๆ คิดว่า ครูจะรู้สึกอย่างไร (ให้อภิปรายคำตอบกับเด็กๆ)
5. ครูอาจจะคิดว่า เด็กพวกนี้ มักจะทิ้งห้องที่ยุ่งเหยิงแบบนี้ให้ครูเก็บกวาดเสมอ ความคิดแบบนี้จะทำให้ครูโกรธมากขึ้น เด็กๆ คิดว่ามันน่าจะดีกว่าไหม ถ้าครูคิดถึงอย่างอื่นที่ทำให้ครูรู้สึกอารมณ์สงบขึ้น
6. เด็กๆ คิดว่าครูควรจะคิดถึงอะไรดี (เขียนคำตอบของเด็กๆ ไว้บนกระดาน) ตัวอย่างคำตอบ เช่น เด็กๆ อาจจะลืมทำความสะอาด คราวหน้าครูคงต้องเตือนให้เด็กๆ ทำ หรือ เราคงใช้เวลาไม่นานในการทำความสะอาด ครูจะทำให้เสร็จโดยเร็วเลย ความคิดแบบนี้จะทำให้ครูรู้สึกสงบขึ้น
7. ถ้าเกิดว่าครูกำลังทำความสะอาดอยู่แล้วเด็กๆ เดินผ่านมา ครูอาจจะพูดว่า เด็กๆ จะมาทางนี้หน่อย มาช่วยครูเก็บกวาดสิ่งที่เด็กคนอื่นทำไว้หน่อย เด็กๆ จะคิดอย่างไร? เด็กๆ จะพูดอะไรกับตัวเอง? แล้วสิ่งที่เด็กๆ คิดนั้นทำให้รู้สึกโกรธหรือว่าสงบ? แล้วเด็กๆ จะพูดอะไรกับตัวเองที่จะทำให้รู้สึกสงบขึ้น?
ให้เด็กๆ นั่งล้อมวงเป็นวงกลม ถามเด็กๆ ว่า

8. สถานการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ? (ให้เขียนคำตอบของเด็กๆ ไว้บนกระดาน)
เลือกสถานการณ์ หนึ่งอย่างที่ทำให้เด็กๆ รู้สึกโกรธ ให้เด็กๆ คิดถึงสถานการณ์นั้น
9. ตอนนี้ให้ เด็ก ๆ คิดว่าเรากำลังเดินออกมาจากสถานการณ์นั้น และกำลังเดินไปที่สถานที่แห่งความสุขของเรา เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไรบ้างที่สถานที่แห่งความสุข? ให้เด็กๆ ยืนขึ้น และคิดถึงสถานการณ์นั้น ให้เด็กๆ เดินรอบๆ จริงๆ เหมือนกับกำลังเดินออกจากสถานการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข
10. ตอนนี้ให้เด็ก ๆ คิดถึงคำพูดที่จะบอกกับตัวเองที่จะทำให้เราสงบขึ้น จากสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธเมื่อครู ตอนนี้เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไร?
ให้กระดาษขาว 1 แผ่น (กระดาษวาดเขียน) ให้เด็กแต่ละคน วาดรูปสถานที่แห่งความสุขของเขา

การสรุปนิเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เมื่อไหร่ก็ตามที่เราารู้สึกโกรธ มันขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่เราจะพยายามทำให้เราสงบลงได้อย่างไร เด็กๆสามารถทำได้จากการเลือกที่จะคิดอะไร ถ้าเราคิดถึงแต่สิ่งที่เราไม่ชอบในสถานการณ์นั้นๆ เราก็จะโกรธมากขึ้น แต่ถ้าเราคิดในด้านบวกของสถานการณ์นั้นๆ เราก็จะสงบขึ้น
2. พระคัมภีร์บอกให้เราคิดถึงแต่สิ่งดีๆ ให้ทุกคนฟังพระธรรมข้อนี้ อ่าน ฟิลิปปี 4:8
3. เด็กๆคิดว่าพระธรรมข้อนี้หมายความว่าอย่างไร
4. เพราะฉะนั้น อะไรที่เราควรจะต้องคิดถึง? (ให้เขียนคำตอบของเด็กๆ ไว้บนกระดาน)
5. แล้วสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กๆรู้สึกสงบขึ้นเมื่อเรารู้สึกโกรธไหม? ทำไม?

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

This image shows a full page of primary-ruled paper. It contains ten identical sets of horizontal lines spaced evenly down the page. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement for young learners.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]