



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 13

เรื่อง การอดทนต่อการคับข้องใจ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและแสดงออกด้วยความเมตตา

ตัวชี้วัด:

สามารถประยุกต์ความตระหนักต่อตนเองและต่อสังคมมาใช้ในการเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง

สาระการเรียนรู้:

การจัดการด้านอารมณ์: สามารถเตือนตนเอง และ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วย
รับกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พัฒนาการด้านอารมณ์

บทเรียน:

การอดทนต่อความคับข้องใจ

เวลาที่ใช้ในการสอน:

50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกอาการภายในที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจได้อย่างน้อย 2 อาการ
2. เด็กสามารถหาวิธีที่จะช่วยให้เขาอดทนต่อสถานการณ์ความคับข้องใจได้อย่างน้อย 2 วิธี

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อ่านและทำความเข้าใจพระธรรม กาลาเทีย 5 : 22-23
3. เตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเข้าใจและสามารถฝึกการแสดงออกต่อสถานการณ์ความคับข้องใจ
ในทางของพระเจ้าได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ทุกคนยืนขึ้น วางมือขวาบนหัว ลูบหัวด้วยมือขวา ระหว่างที่ลูบหัวอยู่ ให้เอามือซ้ายออกมา และวางไว้บนพุงของตัวเอง ตอนนี้ให้ทุกคนลูบหัวของตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วให้ถูพุงเป็นวงกลมด้วยมือซ้ายไปด้วย ให้ลูบหัวและถูพุงไปเรื่อย ๆ และกระโดดด้วยขาขวา ทำทุกอย่างต่อไปเรื่อย ๆ และให้กระพริบตาเมื่อครูบอกให้ทำ ตอนนี้ให้ทำทุกอย่างยกเว้นกระโดดและกระพริบตา ให้ทำเมื่อครูบอกให้ทำเท่านั้น ให้พูด กระโดดและกระพริบสลับกันไป (ตัวอย่างเช่น กระโดด กระพริบ กระโดด กระพริบ กระพริบ กระโดด กระโดด กระพริบ กระพริบ กระพริบ กระโดด กระโดด กระพริบ)
2. ใครรู้สึกที่ตัวเองเริ่มคับข้องใจเมื่อได้ทำสิ่งเหล่านี้พร้อมกัน แล้วรู้สึกอย่างไร (เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ตอบ)

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. ทุกคนเคยรู้สึกคับข้องใจในบางครั้ง เมื่อเราเริ่มคับข้องใจ เราารู้สึกว่า เราโมโห เสียใจ และรำคาญ ปนกัน ความรู้สึกแบบนี้ สามารถทำให้เกิด หรือเปลี่ยนเป็นความโกรธได้ เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกคับข้องใจ? ตัวอย่างอาจรวมไปถึง: เมื่อเราทำการบ้านคณิตศาสตร์เราไม่เข้าใจว่าเราจะทำต่ออย่างไร แต่เราก็ลองผิทดลองดูไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเรามีเวลาไม่พอที่จะทำให้เสร็จ ให้เขียนคำตอบของเด็ก ๆ ไว้ด้านขวาของกระดาน ให้เก็บกระดานฝั่งซ้ายไว้ เพื่อเขียนวิธีที่จะทำให้เด็ก ๆ สงบขึ้น
2. ปกติแล้วเรามักจะรู้สึกคับข้องใจเมื่อเราอยากจะทำอะไรสักอย่าง แต่เราทำไม่ได้ แม้ว่าเราจะพยายามแค่ไหนก็ตาม บางครั้ง เราก็รู้สึกคับข้องใจเมื่อสิ่งที่เรารำคาญ เกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก เราอาจจะรู้สึกคับข้องใจเมื่อเราไม่สามารถชักชวนใคร ๆ ให้ทำในสิ่งที่เราต้องการ ให้คิดถึงเวลาที่เรารู้สึกคับข้องใจ ใครสักคนหนึ่งช่วยออกมาสาธิตว่าเราทำอะไรเมื่อเรารู้สึกคับข้องใจ? ให้อาสาสมัครหลายๆ คนออกมาสาธิตหน้าห้องว่าเขาหน้าตาอย่างไร และแสดงออกอย่างไรเมื่อเขาารู้สึกคับข้องใจ
3. เด็ก ๆ เคยเห็นใครที่รู้สึกเศร้าหรือโกรธเนื่องจากความคับข้องใจหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มักเกิดขึ้นเมื่อเราไม่รู้จักการจัดการกับความคับข้องใจ ถ้าเราไม่ทำอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อจัดการกับความคับข้องใจ ความคับข้องใจเหล่านี้จะสะสมใหญ่ขึ้นจนกระทั่งเราจัดการกับมันไม่ได้
4. เมื่อเรารู้สึกคับข้องใจ เราจะทำอย่างไรได้บ้างที่จะสงบขึ้น ให้เขียนคำตอบของเด็ก ๆ ไว้ด้านซ้ายของกระดาน ให้เด็ก ๆ คิดวิธีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากว่าเด็ก ๆ ไม่สามารถให้วิธีได้มาก ให้ข้อเสนอแนะดังตัวอย่าง

ตัวอย่างเช่น

1. ให้อยู่ในสิ่งที่ทำอยู่สักพักและทำอย่างอื่นก่อน
 2. หายใจลึกๆ หลายๆ ครั้ง
 3. นับ 1 -10 ซ้ำๆ
 4. บอกกับตัวเองให้ช้าลง และเริ่มทำใหม่
 5. เตือนตัวเองเสมอให้สงบลง
 6. ออกไปออกกำลังกาย
 7. อธิษฐานและขอให้พระเจ้าทรงช่วย
5. เมื่อเราสามารถจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งในนี้เราน่าจะสามารถแก้ปัญหาทำงานให้สำเร็จได้ เรามีความคับข้องใจมากขึ้นแค่ไหน สิ่งที่ยากมากยิ่งขึ้นคือการคิด เมื่อเราทำอะไรสักอย่างเพื่อให้เราสงบลง เราจะสามารถคิดและกระทำในทางของพระเจ้าได้
6. เรามาทำกิจกรรมด้วยกัน
- 6.1 ให้แบ่งเด็กๆ ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 -4 คน ให้เด็กๆ แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์ 1 สถานการณ์บนกระดานที่เป็นสาเหตุให้พวกเขารู้สึกคับข้องใจ และให้เลือกวิธีการ 2-3 วิธีบนกระดานมาใช้เมื่อเขารู้สึกคับข้องใจ
 - 6.2 ให้เด็กแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติในกลุ่ม โดยให้ใช้วิธีที่จะช่วยเขา 1 -2 วิธี เด็กสามารถแสดงบทบาทสมมติกันเองในกลุ่ม หรือจะขอให้เพื่อนต่างกลุ่มมาช่วยสัก 1-2 คน
 - 6.3 หลังจากที่ได้ใช้เวลาเด็กๆ ได้ฝึกการแสดงในกลุ่มแล้ว ให้เด็กๆ กลับมานั่งรวมกลุ่มทั้งห้องเหมือนเดิม ขออาสาสมัครมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เด็กๆ คิดว่า คำที่ตรงกันข้ามกับความคับข้องใจคืออะไรบ้าง? (ให้เด็กๆ ตอบ ตัวอย่างคำตอบ เช่น มีความสุข สงบ ผ่อนคลาย สันติ และการควบคุมตัวเองได้)
2. ในฐานะคริสเตียน หน้าทีของเราคือทำทุกอย่างเพื่อให้เราสงบ ผ่อนคลาย สันติ อดทน และการควบคุมตัวเองได้ ให้เรามาอ่านออกเสียง พระธรรมกาลาเทีย 5: 22-23 “ฝ่ายผลของพระวิญญาณนั้น คือความรัก ความปลาบปลื้มใจ สันติสุข ความอดกลั้นใจ ความปรานี ความดี ความสัตย์ซื่อ ความสุภาพอ่อนน้อม การรู้จักบังคับตน เรื่องอย่างนี้ไม่มีธรรมบัญญัติห้ามไว้เลย ”
3. บางครั้งการจะได้ผลของพระวิญญาณดังที่อ่านมานั้นยาก เพราะว่าเรา คับข้องใจ โกรธและไม่อดทน เราต้องขอให้พระเจ้าช่วยเราในสถานการณ์ต่างๆ หากเราฝึกฝนสิ่งที่เราเรียนมา ข้างต้นและขอให้พระเจ้าช่วยเหลือ เราจะเรียนรู้ที่จะสามารถ ควบคุมความรู้สึกคับข้องใจของตัวเอง

จบด้วยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเด็กๆ แต่ละคนให้เรียนรู้ที่จะจัดการกับความคับข้องใจ อธิษฐานให้พระเจ้าให้จิตใจที่สงบแก่เด็กๆ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.