



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 77

เรื่อง การปรับอารมณ์โดยวิธีพูดกับตัวเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีและมีเมตตา
ตัวชี้วัด:	รู้จักใช้ความตระหนักต่อตนเองและสังคมในการตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิต
สาระการเรียนรู้:	การจัดการกับอารมณ์: ควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ
กลุ่มอายุ:	6-8 ปี
หัวข้อหลัก:	การพัฒนาด้านอารมณ์
บทเรียน:	การปรับอารมณ์โดยวิธีพูดกับตัวเอง
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถแยกแยะระหว่างความคิดที่ทำให้เศร้าและความคิดที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้
2. เด็กได้รู้ว่าความคิดที่มีคำว่า เสมอ และ ไม่เคยเลย ว่าเป็นความคิดแง่ลบ
3. เด็กสามารถสร้างความคิดอย่างน้อย 1 อย่างที่ไม่มีคำว่า เสมอ และ ไม่เคยเลยได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาน
2. ชอล์ก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อุปกรณ์ที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

เขียนคำว่า **ตลอด/เสมอ** และ **ไม่เคยเลย** บนกระดาน

ครูพูดว่า:

1. ให้เรามาลองสร้างประโยคที่มีคำสองคำนี้ด้วยกัน ตัวอย่างเช่น ครูจะบอกว่า เธอไม่เคยเล่นเกมชนะเลย หรือ เธอกินตลอดเวลาเลยนะ
2. ใครช่วยครูคิดประโยคนี้ต่อได้บ้าง? เธอไม่เคย..... (ให้เด็กๆ ต่อ)
3. ใครช่วยครูคิดประโยคนี้ต่อได้บ้าง? เธอ.....ตลอด (ให้เด็กๆ ต่อ)
4. ถ้าครูบอกว่า ฉันได้เลือกทีหลังเธอตลอดเลย ใครช่วยครูคิดประโยคนี้ต่อได้บ้าง? ฉัน.....ตลอด ฉันไม่เคย..... (ให้เด็กๆ ต่อ)

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ให้เด็กลงเป็นวงกลม

1. เวลาที่เราใช้คำว่า “ตลอด” หรือ “ไม่เคย” เรามักจะโกรธได้ง่าย เพราะคำสองคำนี้เป็นคำในแง่ลบ เด็กๆ เชื่อไหม? ทำไม? (ให้เด็กแสดงความเห็น)
 2. ส่วนมากแล้ว “คำว่า ตลอด หรือ ไม่เคย เป็นคำที่ไม่ถูกต้องนัก เช่น เราอาจพูดว่า ฉันไม่เคยได้ทำสิ่งที่ฉันชอบเลย! จริงหรือเปล่า? มีบางครั้งที่เราได้ทำสิ่งที่เราชอบไหม? ถ้าอย่างนั้น เราจะพูดว่าอย่างไรจึงจะดีกว่า? (ให้เด็กๆ ตอบ)
 3. เราอาจพูดว่า เธอได้เป็นคนแรกตลอด! ก็อาจจะจริงที่คนอื่นอาจจะได้เป็นคนแรกในบางครั้ง เราจะพูดประโยคนี้ใหม่ให้ดีกว่านี้ได้ว่าอย่างไร? (ให้เด็กๆ ตอบ)
 4. บางครั้ง เราไม่ได้พูดสิ่งเหล่านี้ออกมาจากปาก แต่เราคิดอยู่ในหัวของเรา เมื่อเราคิดว่าบางสิ่งบางอย่างไม่เคยเกิดขึ้นกับเรา หรือเกิดขึ้นกับเราตลอด มันจะทำให้เราหงุดหงิดและโมโห แต่ถ้าเราคิดถึงสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงแล้ว เราจะโมโห
 5. มาเรามาลงเล่นเกม “สอนนกแก้ว” เขียนเหตุการณ์ต่อไปนี้ลงบนกระดาน อ่านทีละประโยคแล้ว ทำกิจกรรมข้างล่าง
 - เพื่อนไม่รักชาติสัญญา
 - เราต้องอยู่บ้านและทำงานบ้านในขณะที่เพื่อนๆ ไปเล่น
 - เราทำการบ้านเสร็จไม่ทัน
 - เราสอบได้คะแนนไม่ดี
 - ไม่มีใครอยากเล่นเกมที่เราเลือก
 - เราต้องอยู่ทำงานในห้องทั้งที่เป็นเวลาพัก
 - เราเล่นเกมแพ้
 - (เพิ่มเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก)
- 5.1 เลือกเด็กคนหนึ่งให้เป็นนกแก้ว คุยกับเด็กถึงลักษณะของนกแก้ว

5.2 เอาจริงให้เด็กดูหากเด็กไม่รู้จักนกแก้ว เด็กคนที่ถูกเลือกอาจจะเลียนเสียงนกแก้วเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้นกแก้วเลือกเหตุการณ์จากบนกระดาน แล้วพูดประโยคที่มีคำว่า “ตลอด” หรือ “ไม่เคย” ซ้ำๆ ยกตัวอย่างเช่น นกแก้วอาจพูดว่า เธอไม่เคยรักษาสัญญา เธอไม่เคยรักษาสัญญา ฯลฯ

6. เพื่อความสนุกสนานให้เด็กเลียนเสียงนกแก้วแล้วทำท่ากระพือปีกเหมือนนกแก้ว ให้เด็กคนอื่นๆ พยายามสอนนกแก้วให้พูดประโยคใหม่จากเหตุการณ์เดิมในแง่บวก นกแก้วหัดพูดตามที่เพื่อนสอนจนในที่สุดพูดได้ แล้วเปลี่ยนให้เพื่อนคนอื่นขึ้นมาเป็นนกแก้วแทน

การสรุปทบทวน:

ครูพูดว่า:

1. การพูดผิดกับการคิดผิด อะไรแยกว่ากัน? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) จริงๆ แล้วทั้งสองอย่างไม่ดีทั้งคู่ เมื่อเราคิดสิ่งที่ผิดๆ มันจะทำให้เราโกรธหรือเศร้า เช่น เราอาจคิดว่า “ไม่มีใครชอบฉัน” คำพูดนี้ทำให้เราเศร้า ตามความเป็นจริงแล้ว มีบางคนที่ชอบเรา แต่ในเวลานั้น เราไม่รู้สึคว่าพวกเขารักเรา
2. ทำไมความรู้สึกของเราจึงเกี่ยวข้องกับความคิดของเราขนาดนั้น? มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เราจะมีความคิดในแง่บวกได้ อภิปรายกับเด็ก

ครูหรือขออาสาสมัครอธิษฐานปิดเพื่อขอให้พระเจ้าประทานความคิดในแง่ดีและเป็นความจริงให้เด็กๆ และเราทุกคนด้วย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]