



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 39

เรื่อง การมองหาคนที่เชื่อใจได้ในชุมชนของฉัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวชี้วัด:	เด็กแสดงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและเพศ
สาระการเรียนรู้:	เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศตามพระวาทะของพระเจ้าและตามวัยอันสมควร
กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	พระเจ้าต้องการให้ฉันปลอดภัย/การทารุณกรรมเด็ก
บทเรียน:	การมองหาคนที่เชื่อใจได้ในชุมชนของฉัน
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถแสดงถึงความไม่มีความสุขในความสัมพันธ์ที่เกิดการทารุณกรรมได้
2. เด็กสามารถเขียนรายชื่อผู้ใหญ่ในชีวิตของเขา/เธอ ที่สามารถพูดคุยได้เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤตหรือเมื่อถูกทารุณกรรมได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษและดินสอ
2. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม :

1. กระดาษ
2. ดินสอหรือสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. เขียนสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เด็กเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ

- การฉลองวันเกิด
- บางคนตั้งใจเตะเธอขณะที่เธอกำลังเล่น
- บางคนพูดข่มขู่เธอ
- ครอบครัวของเธอมีสมาชิกตัวน้อยคนใหม่
- เพื่อนรักของเธอย้ายไปอยู่ที่อื่น
- คุณพ่อคุณแม่เจ็บป่วยไม่สบาย
- คุณครูที่โรงเรียนบอกว่าเธอเก่งคณิตศาสตร์

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. วันนี้เราจะเล่นเกมที่เรียกว่า “เธอรู้สึกอย่างไร”
2. ครูจะบอกเธอเกี่ยวกับสถานการณ์สมมติซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของเธอ
3. เธอจะสามารถแสดงออกทางใบหน้าและร่างกายรวมถึงเสียง เพื่อแสดงว่าเธอรู้สึกอย่างไร ในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ไหม ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าครอบครัวของเธอมีสมาชิกตัวน้อยคนใหม่ ให้แสดงว่าสถานการณ์นี้ทำให้เธอรู้สึกอย่างไร (ให้เด็ก ๆ ใช้มือ ร่างกาย และเสียงของเธอ เพื่อแสดงความรู้สึก เช่น มีความสุขหรือกังวล)
4. แสดงให้ครูดูว่าเธอรู้สึกอย่างไรเมื่อ _____ (ให้บอกสถานการณ์ต่าง ๆ)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. มีสถานการณ์หลายอย่างที่เป็นสาเหตุให้เราเกิดอารมณ์ความรู้สึก บางอารมณ์อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี และบางอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เด็ก ๆ คิดถึงอารมณ์ความรู้สึกอะไรบ้างที่ทำให้มีความสุขกับอารมณ์นั้น (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะ เป็น: มีความสุข, ภูมิใจ, ตื่นเต้น, ชื่นชม, รัก)
2. ความรู้สึกอะไรบ้างที่เธอไม่ชอบ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะ เป็น: เสียใจ, โกรธ, ถูกปฏิเสธ, อิจฉาริษยา, กลัว)
3. มีวิธีการอะไรบ้างที่เธอสามารถทำได้เมื่อเธอรู้สึกกลัว ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะ เป็น: บอกบางคนที่คุณเชื่อใจ อธิษฐานและขอให้พระเจ้าช่วยไม่ให้ฉันกลัว) เมื่อเรารู้สึกกลัว การบอกใครบางคนว่าทำไมถึงกลัวมันช่วยได้มาก และยังช่วยให้เราออกจากคนหรือสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุทำให้เรากลัว
4. มีวิธีอะไรบ้างที่เธอจัดการกับความรู้สึกได้เมื่อรู้สึกโกรธ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะ เป็น: ฉันค่อยๆหายใจ, ฉันอยู่ห้องส่วนตัว, ฉันบอกใครบางคน) บางครั้งการบอกใครบางคนว่าทำไมเธอโกรธจะช่วยให้ออกคลายความโกรธลงได้

5. นอกจากนี้ การทำบางอย่างเพื่อจัดการกับปัญหาช่วยให้คลายความโกรธลง ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเธอบอกพี่ชายของเธอว่าเขาทำให้เธอโกรธ เธอก็จะสามารถจัดการกับข้อโต้แย้งได้และแสดงความอ่อนโยนต่อกันและกัน บางครั้งเมื่อเรารู้สึกโกรธ เราจำเป็นต้องใช้เวลาเพื่อให้ความโกรธหายไป ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ซึ่งทำให้เราสูญเสียพลังงานมาก ดังนั้นให้ทำบางอย่างเพื่อใช้พลังความโกรธของเรา เช่น วิ่ง, ตัดฟัน หรือเตะฟุตบอล เพื่อช่วยระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น
6. เมื่อเธอถูกทารุณกรรม มันทำให้จะรู้สึกเศร้า โกรธ หรือหวาดกลัว มันเป็นเรื่องสำคัญที่เธอจะต้องแสดงความรู้สึกเหล่านี้ออกมาและต้องไม่พยายามซ่อนความรู้สึกหรือปล่อยให้ความรู้สึกนี้หายไป การจัดการกับความรู้สึกจากการถูกทารุณกรรมเป็นสิ่งที่ยากแต่สำคัญ
7. หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับความรู้สึกของเราคือการหาบางคนที่เราสามารถบอกเรื่องการถูกทารุณกรรมของเธอ การบอกใครบางคนช่วยปกป้องเธอจากการถูกทารุณกรรมที่เพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้มีบางคนรับฟังเธอเมื่อเธอบอกความรู้สึกของเธอเอง
8. เธอควรจะบอกใครบ้างถ้าเธอถูกทารุณกรรม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ ให้ครูเขียนรายชื่อบุคคลที่เด็กพูดถึงบนกระดาน คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะเป็น: พ่อแม่, ครู, ศิษยาภิบาล, ครูที่โรงเรียน, ผู้จัดการโครงการ, ผู้ดูแลด้านสุขภาพ, นักสังคมสงเคราะห์) เธอสามารถเขียนรายชื่อของบุคคลที่เธอสามารถพูดคุยได้ไหม ถ้าเธอถูกทารุณกรรมหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
9. ให้ทุกคนเขียนรายชื่ออย่างน้อยสามคนลงบนกระดาษของแต่ละคน ที่ให้เขียนรายชื่อเพื่อที่เธอจะสามารถไปคุยกับเขาเพื่อขอความช่วยเหลือได้
10. ทำไมเธอต้องมีรายชื่อมากกว่าหนึ่งคนในรายการของเธอ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบที่เป็นไปได้ อาจจะเป็น: บางคนอาจจะไม่ว่างสำหรับเรา, บางคนอาจจะไม่เชื่อเรา)
11. จำไว้ว่าถ้าคนหนึ่งไม่เชื่อเธอ หรือถ้าบอกคนหนึ่งแล้ว การทารุณกรรมก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ เธอจำเป็นต้องบอกอีกคนหนึ่งที่มีชื่ออยู่ในรายการของเธอ (คนที่ที่มีชื่ออยู่ในรายการ อาจจะเป็นสมาชิกในครอบครัว, เพื่อนบ้าน, คนที่โบสถ์หรือที่โครงการ, หรือครูที่โรงเรียน)
12. เธอสามารถเอารายชื่อเหล่านี้กลับบ้านหรือพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ของเธอเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ไหม พวกเขาอาจจะมีคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคคลที่มีชื่ออยู่ในรายการของเธอ หลายครั้งพ่อแม่หรือคนที่เป็นห่วงเธอสามารถให้ความช่วยเหลือเธอได้ดีที่สุด ถ้ารู้สึกว่าเธอไม่สามารถบอกพ่อแม่ของเธอหรือผู้ดูแลได้ ให้คุยกับผู้ใหญ่ที่มีชื่ออยู่ในรายการของเธอที่เธอเชื่อใจ
13. เธอคิดว่าเด็กคนอื่นอาจจะถูกทารุณกรรมในเรื่องอะไรบ้าง เธอสามารถทำอะไรได้บ้าง ?
ให้เด็ก ๆ ตอบ



การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า : พระคัมภีร์บอกเราหลายครั้งว่า พระเจ้ารู้สึกโกรธ พระองค์รู้สึกรักและพระองค์รู้สึกอิจฉา พระเจ้ามีหลายอารมณ์ความรู้สึก แต่พระองค์ไม่เคยทำบาปในวิธีการที่พระองค์แสดงความรู้สึกของพระองค์ออกมา อารมณ์ที่เรารู้สึกไม่ใช่สิ่งผิด แต่ทางที่ดีที่สุดคือการหาวิธีระบายอารมณ์เหล่านั้นออกมาในทางที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ การบอกความรู้สึกกับคนที่เรอไว้วางใจก็สามารถช่วยได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]