



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 9

เรื่อง เข้าใจความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอาย

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ และด้วยกิจวัตรที่เข้าใจจิตใจผู้อื่น
- ตัวชี้วัด:** นำทักษะเรื่องความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่นไปใช้ในการเลือกใช้ชีวิตที่ดีและรู้สำนึกหน้าที่
- สาระการเรียนรู้:** จัดการกับอารมณ์: คอยดูแลและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกเพื่อให้เป็นอุปสรรคในการแก้ไขสถานการณ์ ไม่ใช่อุปสรรค

- กลุ่มอายุ:** 9-11 ปี
- หัวข้อหลัก:** การพัฒนาทางอารมณ์
- บทเรียน:** เข้าใจความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอาย
- เวลาที่ใช้ในการสอน:** 50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอายได้
2. เด็กสามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเผชิญอารมณ์เหล่านี้ได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ไม้ 3 ท่อนที่หักได้ง่าย ยาวประมาณ 40-50 ซม.
2. กิ่งไม้สามอัน ยาวประมาณ 10 ซม. สำหรับเด็กแต่ละคน
3. กระดาษวาดรูป
4. ดินสอ
5. กาว

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบททั้งหมด
2. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในชั้นเรียน
3. เตรียมไม้ 3 ท่อนที่หักได้ง่าย ยาวประมาณ 40-50 ซม.
4. เตรียมกิ่งไม้ยาวประมาณ 10 ซม. แจกให้เด็กคนละ 3 อัน (อาจเตรียมเผื่อไว้ด้วย)

- เตรียมกระดาษที่ตัดเป็นชิ้นยาวๆ เพื่อทำไครกระดาษ ผีกทำไครกระดาษก่อนถ้าหากยังไม่เคยทำ
- อ่านและทบทวน “คำอุปมาเรื่องบุตรหาย” (ลูกา 15:11-32) และ 1 ยอห์น 1:9
- ทำความเข้าใจความหมายของคำว่า ความรู้สึกผิด กับ ความละอาย ลองคิดหาวิธีดูว่าจะอธิบายคำยากๆ นี้ให้เด็กเข้าใจได้อย่างไร ให้เตรียมตัวอย่างสำหรับคำ 2 คำนี้ด้วย

ความละอาย: รู้สึกไม่ดีพอ

ความรู้สึกผิด: อาจทำสิ่งไม่ดีหรือผิดกฎหมาย ต้องรับผิดชอบต่อความผิดที่ทำลงไป

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า: วันหนึ่งตาลไปจ่ายตลาดกับแม่ ขณะอยู่ในร้านค้าแห่งหนึ่ง เจ้าของร้านเอามีดพกออกมาจากตู้กระจกเพื่อให้ลูกค้าคนหนึ่งดู ตาลอยากได้มีดพกแบบนั้นมานานแล้ว ตาลเคยขอพ่อแม่ครั้งหนึ่งแต่พ่อแม่บอกว่ายังไม่มีเงินพอจะซื้อ พ่อแม่เลยบอกให้ตาลเก็บเงินค่าขนมไปซื้อเอง ถึงแม้ตาลจะเริ่มเก็บเงินได้บ้างแล้ว แต่มีดนั้นมีราคาแพงมากจนไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะเก็บเงินได้ครบ ตาลไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรถึงจะซื้อมีดนั้นได้เร็วกว่านั้น เมื่อลูกค้าคนนั้นได้ดูมีดก็ตัดสินใจไม่ซื้อ เขาวางมีดพกไว้บนเคาน์เตอร์และเดินออกไป แต่เจ้าของร้านยังยุ่งอยู่เลยไม่ทันได้เห็นมีดพกที่วางทิ้งไว้บนโต๊ะ

“ได้โอกาสแล้ว” ตาลคิด “เราเอามีดเก็บไว้ในกระเป๋าได้นี้ คงไม่มีใครเห็น”

ตาลใจเต้น เขาควรจะเอามีดไปไหม? ทันใดนั้นตาลก็รีบคว้ามีดจากเคาน์เตอร์และเก็บไว้ในกระเป๋า

เมื่อตาลกลับถึงบ้าน ตาลก็ออกไปนอกบ้านคนเดียว เมื่อลับตาคน ตาลดึงมีดออกมาจากกระเป๋า เขามองดูมีดในมือ ตอนแรกเขานึกว่าถ้าได้มีดมาจะทำให้เขาดีใจ แต่เขากลับไม่มีความสุขเลย ความจริงแล้ว เขารู้สึกแย่มากๆ เด็กๆ คิดว่าตาลกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่? (ให้เด็กตอบ)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ครูพูดว่า:

- เราสามารถมีความรู้สึกได้ 2 แบบที่ยากจะแยกแยะ ตาลทำผิดกฎและขโมยมีด (ครูจับปลายของไม้ไผ่ทั้งสองข้าง หักไม้เป็นสองท่อนขณะที่พูดคำว่า “ทำผิดกฎ”) ตอนนี้เราใช้ไม้ไผ่ทำอะไรได้? เราไม่สามารถให้มันกลับคืนเหมือนเดิมได้ใช่ไหม? ไม้ที่หักท่อนนี้ก็เปรียบเหมือนกับกฎที่ถูกละเมิด เมื่อเราละเมิดกฎ เราไม่สามารถเอามันกลับคืนได้ แต่ว่าเราสามารถยอมรับว่าเราทำผิดและขอโทษในสิ่งที่ทำ เราสามารถแก้ไขให้สิ่งผิดเป็นถูกได้ และพยายามที่จะไม่ทำผิดอีก
- เมื่อตาลหยิบมีดออกมาจากกระเป๋า เขารู้สึกผิด เขามองตัวเองเหมือนไม้ที่หักท่อนนี้ ความรู้สึกแบบนี้คือความละอาย ความละอายทำให้เรารู้สึกเหมือนกับเป็นไม้ที่หัก ตาลรู้สึกว่าเขาเป็นคนไม่ดี ไม่น่ายอมรับ มันทำให้เขารู้สึกอยากจะซ่อนมีดไว้เพื่อไม่ให้มีใครรู้ว่า

เขาขโมยมันมา ตาลควรจะทำอย่างไรดี? เวลาที่เราารู้สึกละอาย สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้มักจะตรงกันข้ามกับสิ่งที่เรารู้สึกอยากจะทำ ถ้าตาลซ่อนมิดไว้ และไม่บอกใคร เขาจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นไม้ที่หักตลอดไป เขาจะไม่สามารถเอ่ยคำขอโทษและขอให้คนอื่นยกโทษได้ แต่ว่า เด็ก ๆ คิดว่าตาลจะรู้สึกอย่างไรถ้าเขาบอกพ่อแม่ว่าเขาเป็นคนขโมยมิดไปและจะเอาไปคืนเจ้าของร้าน? ถึงแม้ว่าเขาจะรู้สึกผิดที่ละเมิดกฎ แต่เขาจะไม่รู้สึกละอายใจอีกเพราะเขากำลังพยายามทำสิ่งที่ถูกต้อง

3. ขออาสาสมัครขึ้นมาถือไม้อีกอันหนึ่งขณะที่คุณถือไม้ที่หักเป็นสองท่อนอยู่ ไม้ที่หักเปรียบเสมือนกับกฎที่ตาลได้ละเมิด ไม้ก็ยังหักอยู่ แต่ไม้แท่งนี้เปรียบเสมือนตาล หลังจากที่เขาสารภาพว่าเขาขโมยมิดไป ถึงแม้ก่อนหน้านี้เขาจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นไม้ที่หัก แต่ตอนนี้เขารู้สึกดีขึ้นกับตัวเองแล้ว เขารู้แล้วว่าเขาละเมิดกฎด้วยการกระทำของเขาเหมือนกับแท่งไม้ที่หักหัก แต่ไม่ใช่ตัวเขาที่ถูกหักไปด้วย เขายังเป็นเหมือนไม้แท่งนี้ที่ยังสภาพดีอยู่สรุปก็คือ ถึงแม้การตัดสินใจขโมยมิดของเขาเป็นสิ่งที่แย่และยอมรับไม่ได้ แต่หนทางเดียวที่เขาจะได้รับการอภัยก็คือสารภาพในสิ่งที่ตัวเองทำผิด

ครูแจกกระดาษวาดรูป ดินสอ กับกิ้งไม้ 3 อันให้เด็ก และเตรียมกาไว้มัดด้วย ให้เด็กพับกระดาษสองทบเป็นทางยาวเพื่อแบ่งกระดาษเป็นสามช่อง ให้เด็กเขียนคำว่า **รู้สึกผิด** ในช่องแรก แล้วให้เด็กหักไม้แท่งหนึ่งเป็นสองท่อน แล้วติดลงไปบนกระดาษโดยให้คำว่า **รู้สึกผิด** อยู่ตรงช่องว่างระหว่างไม้ที่หักสองท่อนนี้ จากนั้นในช่องที่ต่อไป ให้เขียนคำว่า **ละอาย** แล้วก็ให้เด็กหักไม้อีกแท่งหนึ่งเป็นสองท่อน แล้วติดลงไปบนกระดาษให้คำว่า **ละอาย** อยู่ระหว่างไม้ที่หักนี้ จากนั้น เขียนคำว่า **ได้รับการอภัย** ในช่องสุดท้าย ติดไม้อันที่ 3 ลงไปข้างใต้คำว่า **ได้รับการอภัย** โดยไม่ต้องหัก จากนั้น ใต้ช่องที่ 1 ให้นักเรียนเขียนตัวอย่างสิ่งที่เคยทำไม่ดีที่อาจทำร้ายคนอื่นหรือละเมิดกฎ ใต้ช่องที่ 2 ให้เด็กเขียนความรู้สึกเมื่อทำอย่างนั้นลงไป (เช่น รู้สึกแย่, กลัวคนอื่นไม่รัก, ไม่เป็นที่ยอมรับ, เศร้า, หดหู่) ใต้ช่องที่ 3 ให้เด็กเขียนว่า เขาได้ทำอะไรเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้น หรือเขาสามารถทำอะไรเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นได้

ตัวอย่างเช่น

รู้สึกผิด	รู้สึกละอาย	ได้รับการอภัย
ผมโกหกพ่อแม่ ทำให้น้องสาวเจอปัญหาในสิ่งที่ผมทำ	ผมรู้สึกเศร้าและแย่	ผมสารภาพกับพ่อแม่ว่าผมโกหกและสัญญาว่าจะทำดีต่อน้องเพื่อชดเชยที่ทำให้น้องเจอปัญหา

4. ครูจะให้เวลาเด็ก ๆ ขึ้นมาแบ่งปันสิ่งที่ตัวเองเขียนในตารางให้เพื่อน ๆ ฟัง ถ้าคนไหนไม่สะดวกใจที่จะออกมาเล่าก็ไม่เป็นไร
5. ถึงแม้ว่าความรู้สึกผิดเป็นสิ่งที่เราไม่อยากจะเกิดขึ้น แต่ที่จริงแล้วมันเป็นอารมณ์ที่ช่วยเรา เช่น เมื่อเราต้องเลือกที่จะทำในสิ่งที่ถูกหรือผิด พอดิถึงความรู้สึกผิดที่เลวร้ายที่จะต้องเจอหลังจากที่ทำผิดไปแล้ว อาจจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ถูกต้องขึ้น

6. ในทางตรงกันข้าม ความรู้สึกละอายเป็นอารมณ์ที่มาจากความรู้สึกที่ว่าเราอับอายตัวเองไม่ได้ เราแะ ล้มเหลว บางครั้งอารมณ์สองอย่างมันเชื่อมต่อกันเหมือนกับโซ่ เราารู้สึกผิดในสิ่งที่ทำลงไป ทำให้รู้สึกอับอายตัวเองไม่ได้ ซึ่งก็คือความละอาย (เมื่ออธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกผิดและความละอาย ให้ทำโซ่กระดาษให้เด็กดู นำกระดาษมาหลายๆ เส้น เขียนคำว่า “รู้สึกผิด” ลงไปบนกระดาษสองเส้น เขียนคำว่า “ละอาย” “สารภาพ” “อภัย” ลงบนกระดาษอย่างละสองเส้น ขณะที่อธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกผิดกับความละอาย ทำกระดาษให้เป็นรูปห่วงโซ่ เสร็จแล้วให้แขวนห่วงโซ่ที่ในห้องเรียน เรียกมันว่า “ห่วงโซ่แห่งการฟื้นฟู”

การทบทวน:

ครูอ่าน และเล่าเรื่องอุปมาบุตรน้อยหลงหายให้เด็กในห้องฟัง (ลูกา 15:11-32)

ครูพูดว่า:

1. ลูกชายคนเล็กตัดสินใจผิดทำให้เขารู้สึกผิด เขาทำอะไรลงไปบ้าง? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
2. สิ่งที่เขาเลือกเหล่านี้นั้นก็เหมือนกับท่อนไม้หักในชีวิตของเขา สุดท้าย เมื่อเขาได้สติและตัดสินใจกลับบ้าน เขารู้สึกตัวเองไม่คู่ควรที่จะถูกเรียกว่าเป็นลูกชายของพ่ออีกต่อไป เด็กๆ คิดว่าตอนนั้นเขารู้สึกอย่างไร? แต่ว่าพอเขากลับถึงบ้าน พ่อวิ่งออกไปต้อนรับเขากลับมา เด็กๆ คิดว่าเขาจะรู้สึกเต็มอิ่มอีกครั้งไหม? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
3. เมื่อไรก็ตามที่เราทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ พระเจ้าไม่ต้องการให้เราซ่อนตัวจากพระองค์ พระองค์ต้องการให้เรากลับไปหาพระองค์เหมือนกับบุตรน้อยหลงหาย เราอาจจะรู้สึกเหมือนว่าเราต้องซ่อน แต่แท้ที่จริงมันเป็นตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราควรจะทำ ทางเดียวที่จะไม่เป็นเหมือนกับท่อนไม้หักก็คือกลับไปหาพระเจ้าและขอการอภัย พระองค์บอกว่าถ้าเราขอ พระองค์จะให้โอกาสเราเสมอและทำให้เรากลับมาสมบูรณ์อีกครั้ง 1 ยอห์น 1:9 บอกว่า “ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ผู้ทรงสัตย์ซื่อและเที่ยงธรรมก็จะชำระบาปของเรา และชำระเราให้พ้นจากการอธรรมทั้งสิ้น”

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

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 present.

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a green grid background. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.