



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 12

เรื่อง ความยืดหยุ่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กสามารถแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้อื่นได้

ตัวชี้วัด:

เรียนรู้ที่จะจัดการเกี่ยวกับตัวเอง

สาระการเรียนรู้:

การบอกอารมณ์: บอกและแยกประเภทของอารมณ์ของคนอื่นได้ทั้งอารมณ์ทางด้านบวกและอารมณ์ทางด้านลบ

กลุ่มอายุ:

9-11 ปี

หัวข้อหลัก:

การพัฒนาทางด้านอารมณ์

บทเรียน:

ความยืดหยุ่น

เวลาที่ใช้ในการสอน:

50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถของความหมายของคำว่ายืดหยุ่นได้
2. เด็กสามารถยกตัวอย่างการพูดกับตัวเองในด้านบวกซึ่งทำให้เกิดความยืดหยุ่นได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาน
2. ปากกาไวท์บอร์ด
3. ยางรัดของ/หนังยาง/ยางวง

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในการเรียนเกี่ยวกับความยืดหยุ่น
3. เตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
4. อ่านและศึกษาพระคัมภีร์ 2 โครินธ์ 6:3-10 และลูกา 11:5-8 ให้เข้าใจ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเธอเดินทับบนใบหญ้า (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ) (คำตอบที่อาจได้ มันจะดังกลับขึ้นมาเหมือนเดิม)
2. แล้วจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเธอไล่แมลงวันไปไกลๆ (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ) (มันจะกลับมาที่เดิม) ครูชูหนึ่งยางขึ้นแล้วยึดมันออก
3. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าครูปล่อยมือข้างหนึ่งออกจากหนึ่งยางเส้นนี้ (มันจะกลับไปเป็นหนึ่งยางเหมือนเดิม) สิ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างของความยืดหยุ่น หรืออาจเรียกได้ว่ามันคือการเปลี่ยนแปลงให้กลับมาเหมือนเดิมหลังจากที่ผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากมา
4. เธอจะรู้สึกอย่างไรถ้าเธอเป็นใบหญ้าที่ฟืดโดนเหยียบมา (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
5. แล้วเธอจะรู้สึกอย่างไรถ้าเธอเป็นหนึ่งยางที่ฟืดโดนดึงออกจนสุด (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ครูพูดว่า:

1. คนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ยฉลาดที่สุดหรือคนที่แข็งแรงที่สุด
2. โดยปกติแล้วคนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่สามารถกลับมาเป็นเหมือนเดิมหลังจากที่ประสบกับความยากลำบากมาในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะเป็นคนที่ยืดหยุ่น (ครูเขียนคำว่ายืดหยุ่นบนกระดาน)
3. หรือเราสามารถพูดได้อีกอย่างว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เขาล้มเหลวหรือหมดกำลังใจ พวกเขาจะลุกขึ้นและพยายามอีกครั้ง พวกเขาจะพยายามต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จ
4. ใครสามารถยกตัวอย่างได้บ้างว่ามีสิ่งไหนบ้างที่เราต้องใช้เวลาอย่างมากในการเรียนรู้ที่จะทำ อาจจะมีเพียง 2-3 อย่างเท่านั้นที่เราสามารถทำได้ดีมากตั้งแต่ครั้งเริ่มต้น (ให้เวลาเด็กๆ ได้ตอบ)
5. ตั้งแต่เธอเป็นเด็กทารก เธอก็ได้พยายามทำสิ่งต่างๆ หลายๆ ครั้งก่อนที่จะเธอจะสามารถทำได้ เธอคิดว่าเธอล้มลงกี่ครั้งตอนที่เธอหัดเดิน
6. คงไม่ต้องสงสัยเลยว่าเธอต้องล้มลงหลายครั้งแน่ๆ แต่เธอเองก็คงลุกขึ้นและเริ่มใหม่ทุกครั้ง เพราะว่าเธอทุกคนเดินเป็น
7. เธอบอกตัวเองว่าอย่างไรบ้างเวลาที่เธอทำอะไรผิดพลาด หรือล้มเหลว หรือว่าเวลาที่เธอทำไม่ได้เป็นไปตามที่เธอคาดหวังไว้ (ให้เวลาเด็กๆ ได้ตอบ)
8. ไม่ว่าเธอจะพยายามทำใหม่หรือไม่นั้นโดยปกติจะขึ้นอยู่กับสิ่งที่เธอบอกกับตัวเอง เช่น ถ้าเธอเลือกที่จะพูดกับตัวเองในด้านลบ และพูดว่า ฉันไม่มีทางจะทำได้แน่ๆ หรือทำไมฉันไม่สามารถทำมันได้นะฉันคงเป็นคนที่ไม่เก่งมาก ๆ แน่ๆ เธอเองก็จะไม่พยายามทำใหม่อีกครั้ง
9. อย่างไรก็ตามถ้าเธอเลือกที่จะพูดกับตัวเองในด้านบวกและพูดว่า ฉันรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่ฉันจะพยายามจนกว่าฉันจะทำมันให้ได้ หรือ ให้ฉันลองใหม่อีกครั้งสิบางทีฉันอาจจะรู้ก็ได้ว่าฉันทำอะไรผิด จากนั้นเธอก็อาจจะพยายามจนกว่าเธอจะทำมันได้

10. จากนั้นเธอก็จะเป็นเหมือนใบหญ้าที่งอกกลับขึ้นมาอีกครั้งหรือเหมือนกับหยางที่หดกลับมาเป็นรูปร่างเดิมอีก และเธอก็เป็นคนที่ยืดหยุ่น และความยืดหยุ่นในตัวของคนเรานี่เองที่แยกคนที่ประสบความสำเร็จออกจากคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ

ครูวาดรูปตารางนี้ลงบนกระดาน บอกเหตุการณ์ที่ทำหลายเหตุการณ์ที่เด็กๆ อาจจะเคยผ่านมา เช่น การอ่านหนังสือเตรียมสอบแต่ยังคงได้เกรดไม่ดี สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ได้ยาก มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ฟิสิกส์ใหม่ๆ และให้เด็กๆ ยกตัวอย่างการพูดกับตัวเองทั้งในแง่ลบและแง่บวกสำหรับเหตุการณ์เหล่านี้

เหตุการณ์	การพูดกับตัวเองในด้านลบ	การพูดกับตัวเองในด้านบวก

แบ่งเด็กๆ ออกเป็นกลุ่มละ 3 คน และให้เด็กๆ แสดงบทบาทสมมติ ในเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความยืดหยุ่น

1. ให้เลือกเด็ก 1 คนมาเป็นคนที่ต้องเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก
2. เด็กอีก 2 คนแสดงเป็น ความคิดของคนแรก โดยให้คนหนึ่งยืนอยู่ข้างๆ เด็กคนแรก และพูดความคิดในแง่ลบออกไป ส่วนอีกคนหนึ่งให้ยืนอยู่อีกข้างหนึ่งและพูดความคิดในแง่บวกออกไป
3. ให้พวกเขาแสดงเหมือนกับการพยายามโน้มน้าวจิตใจของคนที่อยู่ตรงกลางเพื่อให้เลือกทำวิธีของเขา เช่น สมมุติว่าให้คนตรงกลางกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนเลขคณิต ไม่ว่าเขาจะพยายามมากแค่ไหน เขาก็ยังคงได้เกรดวิชาเลขแย่
4. คนที่เป็นความคิดในแง่ลบอาจจะบอกว่า “เธอน่าจะยอมแพ้ซะ เพราะเธอไม่มีทางจะทำมันได้หรอก” แต่ คนที่เป็นความคิดในแง่บวกก็อาจจะตอบว่า “อย่าไปฟังเขา ถ้าเธอพยายามเธอจะต้องทำมันได้แน่ๆ” หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ฝึกแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงละครหน้าห้องเรียน
5. ในขณะที่ความคิดในแง่บวกและแง่ลบกำลังถกเถียงกันนั้น ให้เด็กๆ ในห้องหันใจให้เด็กที่อยู่ตรงกลางเลือกฟังเสียงที่ถูกต้อง และในตอนท้ายให้คนที่อยู่ตรงกลางเลือกฟังเสียงของคนใดคนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเสียงทางด้านบวกหรือด้านลบ

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ในลูกา 11:5-8 พระเยซูได้เล่าเรื่องของชายที่มีเพื่อนมาเยี่ยมในเวลาตอนกลางคืน เขาเองไม่มีอาหารอะไรเพื่อเลี้ยงเพื่อนของเขา เขาจึงไปหาเพื่อนบ้านของเขา และเคาะที่ประตูบ้านเพื่อนบ้านจึงถามว่าเขาต้องการอะไร เขาก็เล่าเหตุการณ์ให้เพื่อนบ้านฟังและขออาหารจากเพื่อนบ้าน แต่เพื่อนบ้านตอบว่ามันตึกแล้วและเขาก็จะไม่ลุกมาหยิบอะไรให้เขาด้วย แต่ชายนั้นก็ยังคงเคาะประตูต่อไป เพราะว่าชายนั้นไม่ยอมหยุดขอร้องจนสุดท้ายเพื่อนบ้านของเขาต้องลุกขึ้นเพื่อเอาอาหารให้ชายนั้น

2. เธอคิดว่าชายนั้นบอกกับตัวเองในด้านใด และเธอคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าชายนั้นพูดกับตัวเองในแง่ลบ เธอคิดว่าชายนั้นเป็นคนขี้อายหรือไม่ (ให้เด็กๆ ช่วยการตอบ)
3. ในพระคัมภีร์บอกว่าสาวกของพระเยซูนั้นเป็นคนที่ขมกเข้มนและไม่ย่อท้อในการประกาศเรื่องของพระองค์ในคนอื่นฟัง พวกเขาจักจะเจอสถานการณ์ที่เลวร้าย และที่น่าเสียใจบางคนถูกทำร้ายและถูกจำคุก ที่พวกเขาเชื่อในพระเยซู แต่พวกเขาก็ไม่เคยยอมแพ้ (อ่าน 2 โครินธ์ 6:3-10) การที่พวกเขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่ได้ทำให้พวกเขาหยุดประกาศพระกิตติคุณเลย
4. เธอรู้สึกอย่างไรเวลาที่เธอทำในสิ่งที่ถูกต้องแต่ก็ยังต้องเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เพราะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ใครบ้างในที่นี้ที่มีเพื่อนที่อยากให้เธอขโมย โกหก หรือทำในสิ่งที่รู้ว่าผิด บางครั้งเวลาที่เธอเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง ก็อาจมีบางคนที่ต้องการให้เธอทำผิดก็จะพยายามกดดันเธอให้เลือกวิธีของเขาหรือข่มเหงเธอ เพราะว่าเธอกำลังทำในสิ่งที่ถูกต้อง พวกเขาอาจจะหัวเราะเยาะเธอหรืออาจจะพยายามทำร้ายเธอ เธอคิดว่าเธอควรจะทำอย่างไรถ้าเธอต้องเจอสถานการณ์แบบนั้น เธอจะแสดงความขี้อายได้อย่างไร (ให้เวลาเด็กๆ ช่วยกันตอบ)

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
