



การเตรียมตัวสำหรับการแต่งงาน

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น

อายุ 15 -18 ปี



Compassion International, Inc.
12290 Voyager Parkway Colorado Springs, CO 80921
<http://www.compassion.com>

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1	การสร้างมิตรภาพที่ดี	1 - 6
บทที่ 2	การสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่เหมาะสม	7 - 10
บทที่ 3	การสร้างพื้นฐานชีวิตแต่งงานที่มั่นคง	11 - 16
บทที่ 4	การสร้างชีวิตแต่งงานที่แข็งแรง	17 - 21
การวัดผล		22
การประเมินผล		23
บรรณานุกรม		24

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 1

เรื่อง การสร้างมิตรภาพที่ดี

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายวิธีการพัฒนาความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่ดีและมีมิตรภาพที่ลึกซึ้งได้
2. สามารถบอกวิธีการคงความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่เข้มแข็งโดยจะคงอยู่ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการวางขอบเขตที่เหมาะสมได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. แบบอย่างหน้าที่ของผู้ใหญ่คนอื่นในครอบครัว (ข้อ 14)
2. ทักษะคติที่เป็นบวกในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน (ข้อ 15)
3. ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น (ข้อ 33)
4. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดกลุ่ม** : นักเรียนทั้งหมดในห้อง จัดเป็นกลุ่มเล็กสำหรับ 1 กิจกรรม
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน** : 45 นาที
3. **วัสดุ/อุปกรณ์** :
 - พระคัมภีร์ (ถ้าไม่มีให้อ่านข้อพระคัมภีร์จากบทเรียน)
 - เชิญคนหลายๆ คนมาพูดให้ชั้นเรียนฟังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพวกเขาหรือพูดคุยกับคนเหล่านั้นแล้วจดบันทึกความรู้สึกของคนเหล่านั้นที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเพื่อนกันได้ยาวนาน
4. **สถานที่** : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

มิตรภาพนำความสุขมาสู่ชีวิตเรา เช่นเดียวกับความสัมพันธ์แบบอื่นๆ ที่นำมาซึ่งความเจริญงอกงามในชีวิตเมื่อได้รับความสนใจและการดูแลใส่ใจ บทเรียนนี้จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีและเข้มแข็ง และลักษณะใดที่กำลังแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งหรือความสัมพันธ์ที่เป็นอันตราย

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ถ้าผู้สอนสามารถเชิญคนหลายๆคนให้มาพูดในชั้นเรียน ให้เวลาแขกคนละ 2-3 นาที เพื่อแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับมิตรภาพของเขา และให้พวกเขาพูดเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้
- ใครเป็นเพื่อนของคุณที่นานที่สุด
 - ทำไมความสัมพันธ์ของคุณจึงยาวนาน
 - มีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยรักษามิตรภาพของคุณไว้
 - คุณกับเพื่อนได้เจอและผ่านปัญหาอะไรมาบ้าง
 - คุณมีคำแนะนำอะไรบ้างที่จะช่วยให้เราสามารถรักษาความเป็นเพื่อนให้ยาวนานได้
- ขั้นตอนที่ 2. ถ้าไม่มีใครสามารถมาได้ให้นักเรียนคุยกับคนเหล่านั้นก่อนเริ่มชั้นเรียนและเขียนคำตอบของพวกเขาไว้เพื่อนำมาแบ่งปันกับนักเรียนในห้อง
- ขั้นตอนที่ 3. ถ้าผู้สอนไม่สามารถเชิญใครมาได้หรือไม่ได้รับคำตอบจากคนเหล่านั้นในเรื่องมิตรภาพ ให้คิดถึงเรื่องสนุก หรือเรื่องตลกที่เกี่ยวกับการใช้เวลากับเพื่อนหรือสถานการณ์ที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนดีขึ้น
- คำแนะนำ :** นักเรียนจะได้รับประโยชน์จากการได้ฟังเรื่องราวเป็นอันมากและการแบ่งปันที่ออกมาจากใจของผู้สอน อย่างลัวที่จะต้องยกตัวอย่างสิ่งที่ผู้สอนเคยทำ เพราะการแบ่งปันจะทำให้นักเรียนเห็นภาพของความจริงและสามารถรับมือได้เมื่อเกิดเรื่องคล้ายๆ กัน
- ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “การมีมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนที่ดีช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น วันนี้เราจะมาประเมินวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและยาวนาน”

กิจกรรมการเรียนรู้

กฎแฉสำคัญสู่มิตรภาพที่ดี

- ขั้นตอนที่ 1. ครูเขียนบนกระดานว่า “มิตรภาพของนักเรียนจะดีเท่ากับการที่นักเรียนเป็นเพื่อนที่ดี” ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคข้างต้น ชี้นำบทสนทนาเพื่อให้นักเรียนได้บอกคุณสมบัติที่ดีของมิตรภาพ เช่น การให้อภัย การเห็นคุณค่าและเคารพกันและกัน การมีความสนใจคล้ายกัน การสื่อสารที่ดี ฯลฯ
- ขั้นตอนที่ 2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ 3-4 คน
- ขั้นตอนที่ 3. ให้หัวข้อด้านล่างกับนักเรียนกลุ่มละ 1 หัวข้อ ถ้ามีนักเรียนหลายกลุ่ม ผู้สอนสามารถให้หัวข้อที่ซ้ำกันได้

- นักเรียนให้อภัยเพื่อน
- นักเรียนเห็นคุณค่า และเคารพในตัวของตัวเอง
- นักเรียนมีความสนใจ หรือมีงานอดิเรกที่คล้ายกัน
- นักเรียนสื่อสารกันอย่างซื่อสัตย์
- นักเรียนมองดูข้อดี และสิ่งที่ดีของกันและกัน

ขั้นตอนที่ 4. เพื่อยกตัวอย่างในแต่ละหัวข้อที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมให้แต่ละกลุ่มเตรียมแสดงละครตามหัวข้อที่ได้รับ ใช้เวลาแต่ละกลุ่มประมาณ 5 นาที ในการอภิปรายหัวข้อและคิดเรื่องราวที่เกี่ยวกับหัวข้อนั้น

คำแนะนำ : ขณะที่กลุ่มกำลังอภิปรายหัวข้อนั้นๆ ให้ครูเดินไปรอบๆ และช่วยแต่ละกลุ่มในการตอบคำถามหรือช่วยให้พวกเขาพูดถึงหัวข้อที่ได้รับเท่านั้น
 หนุนใจให้แต่ละกลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์โดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น
 การมีบทตลก มีเพลง มีกลอน ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 5. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงหรือเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้รับ เพื่อนในห้องควรจะได้แสดงความเห็น และพูดถึงสิ่งดีเกี่ยวกับการแสดง

ขั้นตอนที่ 6. อภิปรายว่าทำไมแต่ละหัวข้อจึงสำคัญสำหรับมิตรภาพที่ดี พูดเกี่ยวกับความเจ็บปวดที่อาจเกิดขึ้นหากไม่มีลักษณะเหล่านี้ในมิตรภาพของเรา

ขอบเขตของความเป็นเพื่อน

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า :** มันจะดีมากหากทุกคนมีความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน อย่างไรก็ตามก็ดีที่นักเรียนและเพื่อนต่างก็ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ บางครั้งความเป็นเพื่อนของเราก็มีปัญหามากกว่าคนอื่น ๆ
 เราจะมาดูกันว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีปัญหาในความเป็นเพื่อน
 ในขณะที่ผู้สอนพูดถึงปัญหาแต่ละอย่าง ให้ขออาสาสมัครออกมาเขียนประเด็นเหล่านี้บนกระดาน เชิญชวนให้ทุกคนได้ออกความเห็น อย่าให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนที่แสดงลักษณะนิสัยเหล่านี้ แต่หนุนใจให้พวกเขาพูดถึงสถานการณ์ที่พวกเขาได้เจอปัญหา

ปัญหา	วิธีรู้ถึงปัญหาในมิตรภาพของเรา
มีความเห็นแก่ตัว	- ต้องการให้เราว่าเขาต้องการอะไร - ยืนยันว่าต้องทำตามแบบเขาเท่านั้น - ผูกขาดบทสนทนา
ชอบจัดการหรือชอบควบคุม	- เปลี่ยนแผนเพื่อที่เขาจะได้เป็นคนควบคุมสิ่งที่ทำ - เห็นด้วยเมื่อเราทำในสิ่งที่เขาต้องการเท่านั้น - พุดสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกผิด - ขู่ที่จะปฏิเสธ ถ้าเราไม่ทำในสิ่งที่เขาพูด - สร้างสถานการณ์เรื่อยๆ เพื่อที่จะชนะหรือได้อย่างที่คิดไว้
มีการข่มเหง	- ทำร้ายร่างกายเราเนื่องจากความโกรธเพื่อจะให้เรายอมรับ - พุดสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเสียใจ รู้สึกไม่ได้รับความรัก รู้สึกไม่มีค่า หรือรู้สึกด้อยกว่าเขา - เรียกเราในชื่อต่างๆ ตะคอก สาบาน หรือแสดงท่าทางที่โหดร้าย
ชอบบ่นอยู่เรื่อยๆ	- มีความคิดในแง่ลบกับทุกอย่าง - มีผลกระทบกับความคิดในแง่บวกของเราเพราะเราจะรู้ตัวว่าเป็นคนที่ คิดในแง่ลบเมื่อใช้เวลากับคนที่คิดในแง่ลบ - ไม่เห็นลักษณะที่ดีของเราเลย - วิจารณ์สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราพูด หรือวิจารณ์ลักษณะภายนอกของเรา
อิจฉาเมื่อไปใช้เวลากับคนอื่น	- พยายามให้เราใช้เวลากับเขาเป็นพิเศษ - ทำท่าเสียใจ โกรธ หรืออิจฉาเพื่อนคนอื่นๆของเรา - พุดสิ่งที่ไม่เป็นความจริงหรือสิ่งที่ทำร้ายจิตใจเกี่ยวกับเพื่อนคนอื่นของเรา - ใช้เวลาทั้งหมดของเรา
เอาของไป และไม่เคยให้คืน	- ทำให้เราหมดพลังงานโดยการให้ช่วยเหลือหรือให้แก้ปัญหาของพวกเขา - ไม่เคยว่างเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือหรือมีข้ออ้างที่ไม่ต้องการช่วยเหลือเรา - เป็นคนที่ใช้ไม่ได้และเราต้องให้การ “ช่วยเหลือ” เขาจากสถานการณ์ที่เขาสร้างขึ้นหรือทำจนเป็นนิสัย
โกรธง่าย	- เสียใจง่าย เราจึงต้องระวังคำพูดของเราเสมอ - ทำท่าเสียใจเมื่อเขาแปลความหมายสิ่งที่เราพูดผิดไป - ทำท่ารู้สึกเจ็บปวดเมื่อเราพูดความจริง

ขั้นตอนที่ 2. ที่นี้ให้ใช้เวลาในการอภิปรายปัญหาเดิมแต่ให้เจาะจงที่การวางขอบเขตที่เหมาะสม ถ้าผู้สอนมีที่ว่างบนกระดาน ให้เขียนขอบเขตลงไปขณะที่อภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน เชิญชวนให้นักเรียนแบ่งปันตัวอย่างของวิธีแก้ไข หรือการวางขอบเขตที่พวกเขาเคยลองมาแล้ว ขณะที่นักเรียนแสดงความคิดเห็นให้เขียนสิ่งเหล่านี้เพิ่มเติมไปด้วย

ปัญหา	ขอบเขตที่ต้องการ
เห็นแก่ตัว	- บอกเขาว่าความเห็นแก่ตัวนั้นทำให้เราเจ็บปวดหรือมีผลต่อเราอย่างไร - ถ้าเขายังคงเห็นแก่ตัวอยู่ให้จากเขาไปจนกว่าเขาจะสามารถแบ่งปันหรือไม่มองที่ตนเองเป็นศูนย์กลาง
ชอบจัดการหรือชอบควบคุม	- อธิบายว่าการชอบควบคุมนั้นทำให้เราเจ็บปวดและขอให้เขาหยุด - ถ้าเขายังทำอยู่ให้ลุกไปจากเขาเสีย - ปฏิเสธการตอบโต้หรือเป็นคนชอบควบคุมเสียเอง
ข่มเหง—ทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือคำพูด	- อธิบายกับเขาว่าการข่มเหงนั้นทำให้เราเจ็บปวดและขอให้เขาหยุด - บอกเขาว่าเขาต้องหยุดทำพฤติกรรมนี้มิฉะนั้นมิตรภาพของเราจะจบลงจนกว่าเขาจะมองหาความช่วยเหลือเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม - ถ้าเขายังทำอยู่ให้หลีกเลี่ยงจากเขาและหาคนที่จะสามารถช่วยเหลือเราในการจัดการกับคนที่เป็ปัญหา นั้น
ชอบบ่นอยู่เรื่อยๆ	- พูดสิ่งที่เป็แง่บวกและหนุนใจให้เขาทำเช่นเดียวกัน
อิจฉาเมื่อไปใช้เวลากับคนอื่น	- อธิบายว่าเราอยังคงความสัมพันธ์กับเพื่อนอีกคนไว้และเชิญชวนให้เขามาร่วมกับเราและเพื่อนคนนั้นด้วย - ตั้งเวลาไว้ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เราจะใช้กับเพื่อนที่อิจฉาคนนั้น
เอาไปและไม่เคยให้	- ถ้าเราเห็นลักษณะของคนที่ไม่สามารถช่วยเหลือได้หรือต้องการให้เราช่วยแก้ปัญหาให้อยู่เรื่อยๆให้เราตั้งขอบเขตสิ่งที่เราจะสามารถช่วยได้และอธิบายวิธีที่เพื่อนของเราจะสามารถแก้ไขสถานการณ์เองได้
โกรธง่าย	- ทำให้เพื่อนของเรามั่นใจว่าเขาเป็นคนสำคัญสำหรับเราและเราจะไม่พูดอะไรที่ทำร้ายเขา - อธิบายว่าสิ่งที่เราพูดหมายความว่าอย่างไรไม่ใช่สิ่งที่เขาเข้าใจผิด - ขอให้เพื่อนของเราพูดสิ่งที่เราพูดออกมาและบอกสิ่งที่เขาเข้าใจผิดให้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “เมื่อนักเรียนได้วางขอบเขตไว้ สิ่งนี้อาจทำให้เพื่อนเสียใจ เพราะว่าเขาต้องการที่จะควบคุมเอาไว้ และเราจะมีวิธีการในการรักษาขอบเขตนี้ได้อย่างไร”

ผู้สอนช่วยในการอภิปรายโดยใช้หัวข้อต่อไปนี้ลงไปด้วย

- ให้ใจเย็นๆ เวลาที่นักเรียนอธิบายขอบเขตกับเพื่อน
- ใช้น้ำเสียงที่ชัดเจนเพื่อบอกให้เขาเคารพขอบเขตของนักเรียน
- เขียนขอบเขตเหล่านั้นลงไปและทำสำเนาให้เพื่อนด้วย
- ให้รักษาขอบเขตนั้นไว้โดยนักเรียนจะทำในสิ่งที่พูด และจะไม่เสียใจในสิ่งที่ทำ

ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “เพื่อนของเราอาจจะรู้สึกเสียใจกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ แต่ถ้าเขายังอยากจะมีมิตรภาพที่ดี เขาก็ต้องอยากที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จำเป็นเพื่อความสัมพันธ์ไว้ ถ้าไม่เช่นนั้น ให้นักเรียนไปหาเพื่อนที่ให้ความเคารพ และเห็นคุณค่าของมิตรภาพจริงๆ จะดีกว่า” ชักชวนให้นักเรียนอธิบายสถานการณ์ที่พวกเขาได้จบมิตรภาพอย่างแย่ๆ ของเขาลงหรือการพยายามให้เพื่อนเขามีส่วนรับผิดชอบในความสัมพันธ์ ขอให้นักเรียนบอกข้อเสนอแนะเพื่อที่เพื่อนในห้องจะไม่ล้มลงในมิตรภาพแบบนั้นกับคนอื่นฯ

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. ปิดบทเรียนด้วยการอธิษฐาน ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะอธิษฐานออกเสียงในกลุ่มย่อย ให้พวกเขาอธิษฐานในใจ ระหว่างที่อธิษฐานด้วยกัน

ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “การมีมิตรภาพนั้นเป็นงานที่ยากแต่มันก็เป็นรางวัลที่ดีเยี่ยม ความเป็นเพื่อนนั้นจะพัฒนาขึ้นเมื่อพระเจ้าทรงเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ ขอให้พระเจ้าให้ความเป็นเพื่อนของนักเรียนนั้นเข้มแข็งและยาวนาน”

ขั้นตอนที่ 3. **ครูถามว่า:** “มีวิธีใดบ้างที่พระเจ้าสามารถเป็นส่วนหนึ่งในความสัมพันธ์ของนักเรียน” (คำตอบที่เป็นไปได้: อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ด้วยกัน ไปโบสถ์ด้วยกัน หนุนใจให้เพื่อนแบ่งปันเรื่องความรอด ของพระเยซูคริสต์กับคนอื่นฯ)

ขั้นตอนที่ 4. ให้นักเรียนยังคงรวมอยู่กับกลุ่มย่อยของเขาและอธิษฐานขอให้มิตรภาพของเขาเข้มแข็งและยาวนาน

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 2

เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายได้ว่าทำไมขอบเขตจึงเป็นเรื่องสำคัญในความสัมพันธ์แบบแฟน
2. สามารถบอกขอบเขตที่ดีหลายๆ อย่างของความสัมพันธ์แบบแฟนได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ทักษะคิดที่เป็นบวกในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน (ข้อ 15)
2. ความสัตย์ซื่อ (ข้อ 28)
3. ความซื่อตรง (ข้อ 29)
4. ความรับผิดชอบ (ข้อ 30)
5. ความอดทนอดกลั้น (ข้อ 31)
6. ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น (ข้อ 33)
7. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : นักเรียนทั้งหมดในห้อง
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์:
 - พระคัมภีร์ (ถ้าไม่มีให้อ่านข้อพระคัมภีร์จากบทเรียน)
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การมีแผนอาจจะเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นและเป็นเวลาที่น่ากลัวสำหรับวัยรุ่น บทเรียนนี้จะแสดงให้เห็นว่าทำไมเราจึงต้องวางแผนที่เหมาะสม เวลาที่มีแผน ให้ปรับเปลี่ยนบทเรียนเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมของชุมชน จุดเน้นสำหรับนักเรียนคือพวกเขาควรเห็นคุณค่าของตนเอง ปกป้องหัวใจและอารมณ์ของเขาจากการถูกทำร้ายระหว่างการมีแผน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “มีอะไรที่ทำให้ รื้อบ้าน หรือเส้นกันที่ดิน หรือขอบกล่องที่ใส่ภาชนะ ถ้าดูผิวเผินแล้วเหมือนกันบ้าง” ให้เวลานักเรียนได้คิด (เป็นขอบเขตที่กั้นสิ่งที่อยู่ข้างในให้มีพื้นที่)
- ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนในชั้นอภิปรายวิธีการสร้างขอบเขต
- ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “วันนี้เราจะมาดูกันว่า เส้นแบ่งเขตเป็นประโยชน์อย่างไรในความสัมพันธ์แบบหนุ่มสาวและวิธีการวางขอบเขตที่ดีที่จะช่วยปกป้องตัวของเรา หัวใจของเราและอนาคตของเราด้วยกัน”

กิจกรรมการเรียนรู้

ทำไมต้องมีขอบเขต

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “เส้นขอบเขตจะปกป้องสิ่งที่อยู่ภายในขอบเขต เมื่อนักเรียนคิดถึงทรัพย์สินสมบัติที่มี บางครั้งนักเรียนอาจคิดถึงราคาของเพชรพลอยหรือของขวัญพิเศษที่มีคนให้กับเรา ยังมีสมบัติอีกมากมายที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ซึ่งอยู่ในตัวนักเรียน”
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “ดร. คลาว และทาวเซินได้เขียนถึงทรัพย์สินสมบัติ 5 ประการ ในตัวเราไว้ในหนังสือของเขา ดังนี้”
- ขณะที่ผู้สอนอ่านแต่ละประเด็นให้หยุดและอภิปรายความหมายไปด้วย
 - ให้นักเรียนยกตัวอย่าง 1-2 ตัวอย่างขึ้นมาประกอบ
 - ความรักของเรา : ความสามารถทางจิตใจที่ลึกที่สุดของเรา ที่ใช้ในการใช้ติดต่อสื่อสาร และความรู้สึกไว้วางใจ
 - อารมณ์ของเรา : นักเรียนต้องเป็นเจ้าของความรู้สึกของนักเรียนและต้องไม่ถูกควบคุมโดยอารมณ์ของคนอื่น
 - คุณค่าของเรา : นักเรียนต้องให้ชีวิตของนักเรียนแสดงออกมาว่าได้ใส่ใจกับอะไรมากที่สุด
 - พฤติกรรมของเรา : การควบคุมวิธีการแสดงออกในความสัมพันธ์แบบแฟน
 - ทักษะของเรา : ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองและแฟนของนักเรียน
 - ครูถามคำถามต่อไปนี้ซึ่งมีความสัมพันธ์กับทรัพย์สินสมบัติทั้ง 5 ประการ
 - นักเรียนเห็นคุณค่าของอะไรมากที่สุดจากสมบัติทั้ง 5 ประการ
 - นักเรียนคิดว่าคู่ครองในอนาคตจะเห็นคุณค่าอะไรมากที่สุดจากสมบัติทั้ง 5 ประการ

- ความสัมพันธ์แบบแฟนจะทำให้สมบัติทั้ง 5 ประการของนักเรียนอยู่ในอันตรายได้อย่างไร

ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “สิ่งที่ล้ำค่าที่สุดสิ่งหนึ่งที่นักเรียนสามารถรักษาไว้เพื่อคู่พระพรในอนาคตคือ ความบริสุทธิ์ทางเพศ นักเรียนสามารถวางขอบเขตได้เช่น ไม่ให้ใครแตะต้องตัวนักเรียนด้วยความใคร่ไม่ไปในสถานที่ที่อันตราย อย่าให้คำพูดจากผู้อื่นทำให้นักเรียนยอมสูญเสียสมบัติของตัวเองไป จุดประสงค์เหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนจดจำคุณค่าของตัวเองในเรื่อง ความบริสุทธิ์ทางเพศ และเหตุผลที่ต้องปกป้องมันไว้”

ขั้นตอนที่ 4. ขณะที่ผู้สอนอ่านแต่ละหัวข้อให้เชิญชวนนักเรียนแสดงความคิดเห็นหรืออธิบายว่าทำไมพวกเขาต้องรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศไว้

- นักเรียนต้องวางขอบเขตที่ต่อต้านการมีเพศสัมพันธ์นอกเหนือการแต่งงาน พระเจ้าทรงวางขอบเขตเหล่านี้ไว้เพื่อปกป้องนักเรียน และมันจะปกป้องนักเรียนได้ในหลายๆทาง
- เพศสัมพันธ์มีจุดประสงค์ที่สูงส่ง มีคุณค่ามาก มีเกียรติ และเป็นที่เคารพ อย่าทำลายมัน มิฉะนั้นความสัมพันธ์ทางเพศของนักเรียนจะตกลงมาจากจุดที่มันควรจะเป็น
- การมีความสัมพันธ์ทางเพศเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแสดงออกถึงความรัก ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์จึงควรถูกรักษาไว้สำหรับคู่ครองของเราเพียงคนเดียวเท่านั้น
- การรักษาขอบเขตทางเพศจะทำให้นักเรียนรู้จักอีกคนหนึ่งในเรื่องการควบคุมตนเอง ความยับยั้งชั่งใจ ความสามารถในการอดทนเพื่อความรัก และความปรารถนาที่ยากจะยอมเชื่อฟังพระเจ้า
- อย่าแสดงความต้องการทางเพศออกมาอย่างโจ่งแจ้ง ให้พูดคำว่า “ไม่” กับแฟนของเราเพื่อให้เขา หรือเธอรู้ถึงขอบเขตที่นักเรียนได้วางไว้
- ไม่ว่าคู่ของนักเรียนจะพูดอย่างไร การปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์จะเป็นเพียงทางเดียวที่รู้ว่าเขาเป็นคนอย่างไรเมื่อเขาต้องเคารพขอบเขตของเรา
- พระเจ้าทรงพร้อมอภัยให้ทุกคนเสมอ ไม่ว่านักเรียนจะเคยทำอะไรลงไป พระเจ้าให้เราเริ่มต้นใหม่ในการสร้างขอบเขตของการคบเพื่อน และขอบเขตในเรื่องของเพศสัมพันธ์

คำแนะนำ : อาจเป็นไปได้ว่ามีนักเรียนในกลุ่มนั้นกำลังมีเพศสัมพันธ์กันอยู่ บางทีผู้สอนอาจจะต้องใช้เวลาในช่วงสุดท้ายเพื่อจะพูดเกี่ยวกับการให้อภัยของพระเจ้า และต้องอธิษฐานสารภาพบาป และให้หยุดทำพฤติกรรมนั้นหรือบอกเจ้าหน้าที่โครงการ ศิษยาภิบาลเพื่อพูดคุยและอธิษฐานกับนักเรียนหลังเลิกเรียน

ขั้นตอนที่ 5. **ครูพูดว่า:** “เวลาที่นักเรียนเป็นแฟนกับใครนักเรียนต้องให้พระเจ้าอยู่ในแผนการสำหรับความเป็นเพื่อน การเป็นแฟน และการแต่งงานของนักเรียนด้วย นี่คือนิสัยที่นักเรียนจะบอกความจำเป็นในการวางขอบเขตด้านจิตวิญญาณของตัวเอง”

ขั้นตอนที่ 6. ครูอ่านทีละหัวข้อจากนั้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือยกตัวอย่างสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้

- ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งสามารถอยู่ร่วมกันได้ทางด้านจิตวิญญาณ หากเขาไม่เป็นเช่นนั้น

- ข. พยายามเปลี่ยนชีวิตฝ่ายวิญญาณของเขา
- ค. ปฏิเสธความขัดแย้งในความสัมพันธ์ทางด้านจิตวิญญาณ
- ง. มองไม่เห็นความอ่อนแอทางด้านจิตวิญญาณของตนเองแต่มองดูที่คู่ของเรา
- จ. กลัวที่จะต้องยอมรับปัญหาทางด้านจิตวิญญาณ

ขั้นตอนที่ 7. **ครูพูดว่า:** “เมื่อนักเรียนมองเห็นลักษณะเหล่านี้ที่เกิดขึ้นระหว่างความสัมพันธ์ของนักเรียน นักเรียนจะต้องหยุดมันและประเมินว่าควรจะทำอะไรเพื่อปกป้องชีวิตที่ได้ถวายไว้กับพระเจ้า”

ขั้นตอนที่ 8. **ครูถามว่า:** “นักเรียนจะสามารถทำอะไรได้บ้างในการแก้ไขปัญหาความแตกต่าง แต่ยังคงรักษาความสัมพันธ์เอาไว้”

(คำตอบที่เป็นไปได้ : พูดกับศิษยาภิบาลร่วมกัน ศึกษาข้อพระคัมภีร์เพื่อดูว่าพระเจ้าได้ตรัสไว้ว่าอย่างไรเกี่ยวกับหัวข้อที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ใช้เวลาอธิษฐานร่วมกันได้มากขึ้น ให้ต่างคนต่างใช้เวลาส่วนตัวกับพระเจ้ามากขึ้นเพื่อฟังพระองค์ ฯลฯ)

กิจกรรมสรุปการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1. ให้นักเรียนรวมกันเป็นกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายคำถามเหล่านี้ ครูเขียนคำถามลงบนกระดานหรือแจกกระดาษคำถามให้กับเด็กในกลุ่มย่อย

- ก. นักเรียนอยากจะเป็นแฟนกับคนแบบไหน
- ข. นักเรียนให้การคบหากันเป็นลักษณะแบบใด
- ค. อะไรบ้างที่จะช่วยพัฒนา และสร้างความสัมพันธ์ของการเป็นแฟนกัน
- ง. มีขอบเขตอะไรที่เป็นประโยชน์สำหรับความสัมพันธ์ของการเป็นแฟนกัน

ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ให้ครูถามที่ละคำถามและให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันคำตอบที่ได้อภิปรายไปแล้ว หลังจากที่อภิปรายแล้วให้นักเรียนได้แบ่งปันความคิดเห็นหรือถามคำถามที่พวกเขามีเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 3

เรื่อง การสร้างพื้นฐานชีวิตแต่งงานที่มั่นคง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- สามารถประเมินเงื่อนไขในการแต่งงานเร็วได้
- สามารถอธิบายได้ว่าทำไมการเคารพตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคู่แต่งงาน
- สามารถบอกถึงกฎเกณฑ์สำคัญสำหรับการแต่งงานที่ดีได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความสัจซื่อ (ข้อ 28)
2. ความซื่อตรง (ข้อ 29)
3. ความรับผิดชอบ (ข้อ 30)
4. ความอดทนอดกลั้น (ข้อ 31)
5. ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น (ข้อ 33)
6. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)
7. ความนับถือตนเอง (ข้อ 38)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : นักเรียนทั้งหมดในห้อง
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์:
 - พระคัมภีร์ (ถ้าไม่มีให้อ่านข้อพระคัมภีร์จากบทเรียน)
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

ชีวิตแต่งงานที่ดีนั้นต้องมาจากการเตรียมพร้อมก่อนที่จะเริ่มแต่งงาน ถ้าคนๆ หนึ่งไม่มีการเคารพตนเองและประเมินภาพลักษณ์ของตนเองต่ำ ชีวิตแต่งงานก็ไม่สามารถแก้ปัญหาส่วนตัวของเขาได้ นักเรียนจะได้เรียนคุณลักษณะหลายอย่างในการเป็นคู่ครองที่ดี และรู้ถึงวิธีการที่เราสามารถเริ่มพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้นได้ทันที

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “เราอาศัยอยู่ในสังคมที่พยายามทำให้เราเชื่อว่าปัจจัยภายนอกเป็นสิ่งที่สำคัญ สังคมประเมินค่าของคนจากความงาม ความแข็งแรง เสื้อผ้า ความสำเร็จ และวัตถุที่มีอยู่ ความเชื่อที่บอกว่าถ้าเราได้เป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้นเราก็จะเป็นคนสำคัญ นั่นเป็นความเชื่อที่ผิด พระเจ้าไม่ได้ประเมินคุณค่าของเราจากสิ่งที่อยู่ภายนอก พระเจ้าประเมินเราที่ลักษณะภายใน และนักเรียนควรมีความคิดเช่นนี้ด้วยในขณะที่นักเรียนกำลังประเมินผู้อื่นในการออกเดทและเตรียมตัวเองในการเป็นคู่ครองที่ดี ขณะที่เราไม่อยากให้คนอื่นประเมินค่าของเราจากภายนอก นักเรียนก็ต้องไม่ประเมินค่าเพศตรงข้ามโดยใช้มาตรฐานของโลกนี้เช่นกัน
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า:** “ทำไมคนที่มองคุณค่าของตัวเองต่ำนั้นจึงมีชีวิตสมรสที่ไม่ดี” (หนุนใจให้นักเรียนยกตัวอย่างที่เจาะจง เช่น คนนั้นจะเลือกคู่ครองที่ไม่ค่อยดีเพราะคิดว่าตนเองไม่คู่ควรกับคนที่ดี)
- ขั้นตอนที่ 3. **ถามต่อไปว่า:** “คนเราจะสามารถพัฒนาการเคารพตนเองได้อย่างไร” (คำตอบที่เป็นไปได้ : พยายามแก้ไขนิสัยที่ไม่ดี มองดูตัวเองอย่างซื่อสัตย์ หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ฯลฯ)
- ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “ให้เราพยายามบอกปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับการประเมินภาพลักษณ์ของตนเอง และ ดูว่าพระเจ้าทรงตอบคำถามเหล่านั้นอย่างไร” อ่านลักษณะการมองภาพของตนเองและให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นกับปัญหานั้น แล้วให้อาสาสมัครอ่านข้อพระคัมภีร์ที่แสดงถึงคำตอบของพระเจ้า

ลักษณะ	ปัญหา	คำตอบของพระเจ้า
รูปลักษณ์ภายนอก (ฉันดูเป็นอย่างไร)	สามารถถูกทำลายได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากอุบัติเหตุ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่สังคมบอกว่ายอมรับได้และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา สิ่งที่เราเห็นสามารถร่วงโรยได้ ฯลฯ	- พระองค์ทรงสร้างแต่ละคนขึ้นมาและเรารดงามในสายพระเนตรของพระองค์ - สดุดี 139:13-16: 13 เพราะพระองค์ทรงปั้นส่วนภายในของข้าพระองค์ พระองค์ทรงทอข้าพระองค์เข้าด้วยกันในครรภ์ มารดาของข้าพระองค์ 14 ข้าพระองค์จะสรรเสริญพระองค์ เพราะข้าพระองค์ถูกสร้างมาอย่างแปลกประหลาดและน่ากลัว พระราชกิจของพระองค์มหัศจรรย์

ลักษณะ	ปัญหา	คำตอบของพระเจ้า
		จิตใจข้าพระองค์ทราบเรื่องนี้อย่างดี 15 เมื่อข้าพระองค์ถูกสร้างอยู่ในที่ลับลี้ ประดิษฐ์ขึ้นมา ณ ภายในที่ลึกแห่งโลก โครงร่างของข้าพระองค์ไม่ปิดบังไว้จาก พระองค์ 16 พระเนตรของพระองค์ทรง เห็นส่วนประกอบของข้าพระองค์ในเมื่อ ยังไม่สมบูรณ์ ในวันทั้งหลายที่กำลัง ประกอบขึ้น เมื่อครั้งไม่เกิดขึ้น อวัยวะทั้งหลายของข้าพระองค์ก็ทรงจารึกไว้ใน พระตำรับของพระองค์
การกระทำของฉัน (ฉันกำลังทำอะไร)	เช่นเดียวกับลักษณะภายนอก มันสามารถสูญเสียไปได้ใน เสี้ยววินาที และสามารถรวบรวบ ได้ตามกาลเวลา ฯลฯ	- พระเจ้าทรงเรียกให้เราเป็นคนสัตย์ซื่อ นี่คือมาตรฐานความสำเร็จของพระองค์ - 1 โครินธ์ 4:1-2: 1 ให้ทุกคนถือว่าเราเป็นผู้รับใช้ของพระคริสต์ และเป็นผู้อารักขา สิ่งลึกลับของพระเจ้า 2 ยิ่งกว่านี้ฝ่าย ผู้อารักขาเหล่านั้นต้องเป็นคนสัตย์ซื่อ ทุกคน
สถานภาพ (ฉันสำคัญต่อคนอื่นอย่างไร)		- เราเป็นลูกของพระเจ้าตลอดไป - โรม 8:14-17: ด้วยว่าพระวิญญาณของ พระเจ้าได้ทรงนำพาคนหนึ่งคนใด คน เหล่านั้นก็เป็นบุตรของพระเจ้า 15 เหตุว่าท่าน ไม่ได้รับนิสยอย่างทาสซึ่งทำให้ตกในความ กลัวอีก แต่ท่านได้รับพระวิญญาณผู้ทรงให้ เป็นบุตรซึ่งให้เราทั้งหลายร้องเรียกพระเจ้าว่า “อับบา” คือพระบิดา 16 พระวิญญาณนั้นเป็น พยานร่วมกับจิตวิญญาณของเราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายเป็นบุตรของพระเจ้า 17 และถ้า เราทั้งหลายเป็นบุตรแล้ว เราก็เป็นทายาทคือ เป็นทายาทของพระเจ้า และเป็นทายาท่วม กับพระคริสต์ เมื่อเราทั้งหลายทนทุกข์ทรมาน ด้วยกันกับพระองค์นั้น ก็เพื่อเราทั้งหลายจะได้ สง่าราศีด้วยกันกับพระองค์ด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้

ลักษณะของคู่ครองที่ดี

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** ให้เรามาดูบุญแก่สำคัญสำหรับชีวิตแต่งงานที่ดีที่เป็นคำแนะนำจากที่ปรึกษา
ด้านชีวิตสมรสของคริสเตียนที่เขียนไว้ในหนังสือ “รักษาชีวิตแต่งงานก่อนที่จะเริ่มต้น”
โดย ดร.เลส แพรอต ธีร์ และดร.เลสลี่ แพรอต
- ขั้นตอนที่ 2. ขณะที่คุณอ่านแต่ละหัวข้อและอธิบายวิธีการที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น ให้ให้นักเรียนให้คิดถึงตัวอย่างที่สามารถนำไปใช้ได้ในแต่ละกรณี

คู่สมรสที่ดีจะ...	วิธีการทำให้สำเร็จ
มีความคาดหวังที่ถูกต้อง	สื่อสารกันอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาสำหรับความคาดหวังในเรื่องกฎระเบียบ หน้าที่ในชีวิตแต่งงาน และเป้าหมายเป็นต้น
แนวคิดที่เป็นความจริงในเรื่องของความรัก	- ความสัมพันธ์ทางเพศ-เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรัก ความใกล้ชิด การแบ่งปัน การสื่อสาร ความซื่อสัตย์ และการช่วยเหลือ - ระดับของความรัก : ความโรแมนติก การติดอยู่กับอำนาจ (ค้นพบความแตกต่าง) ความร่วมมือ (ยอมรับความแตกต่างและร่วมมือกัน) การมีความสัมพันธ์กัน(ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน) และการสร้างสรรคร่วมกัน(ช่วงเวลาแห่งสันติสุขเป็นผลมาจากความรักที่ลึกซึ้งและมั่นคง)
ทัศนคติในแง่บวกและแนวคิดเกี่ยวกับชีวิต	- เลือกที่จะพบกับตนเองในแง่บวก - หลีกเลี่ยงความรู้สึกสงสัยตัวเอง การตำหนิ และความไม่พอใจตัวเอง
สามารถที่จะสื่อสารถึงความรู้สึกของเขาได้	- สื่อสารกันอย่างอบอุ่น-ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกและการแสดงออกของอีกฝ่าย - สื่อสารอย่างไม่เสแสร้ง-แสดงออกโดยใช้คำพูด ท่าทาง สายตา และทัศนคติของตนเอง - สื่อสารโดยเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น-มองดูโลกจากทัศนคติของคู่ครอง
เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศ	- ความต้องการของผู้หญิง-ต้องการความรักและใส่ใจ ต้องการความเข้าใจ (ต้องการให้ยอมรับความรู้สึกและเหตุผล) ต้องการได้รับเกียรติ (ไม่ใช่การที่ต้องยินยอมหรือถูกควบคุม) - ความต้องการของผู้ชาย-ต้องการการชื่นชม ต้องการเวลาส่วนตัว (เป็นบางครั้งและอยากอยู่คนเดียวเพื่อที่จะจัดการเรื่องงานหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด) การทำกิจกรรมร่วมกัน
ความสามารถในการตัดสินใจและการจัดการกับความขัดแย้งได้	- หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ การดูถูก (การทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง) การปกป้องตัวเอง(จะเพิ่มความขัดแย้งมากขึ้น) และการสกัดกั้น (เป็นการดึงอารมณ์จากฝ่ายตรงข้าม)

คุณสมบัติที่ดีจะ...	วิธีการทำให้สำเร็จ
	- การทะเลาะกันอย่างยุติธรรม –อย่าวิ่งหนีปัญหา (ไม่เห็นด้วยแต่อย่าเก็บไว้ทำร้ายความรู้สึกหรือตอบโต้) เลือกที่จะตอบโต้อย่างระมัดระวัง (อย่ารู้สึกเสียใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สำคัญมากกว่าความสัมพันธ์) บอกปัญหาอย่างชัดเจน(มีความเข้าใจและสื่อสารว่าปัญหาคืออะไร) บอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา (บอกว่าพฤติกรรมของฝ่ายตรงข้ามมีผลต่อความรู้สึกของเราอย่างไร) อย่าแค้น อย่ายึดเวลาการทะเลาะออกไปแต่ให้พยายามทำให้ปัญหาลบลงให้ได้
มีพื้นฐานและเป้าหมายทางด้านจิตวิญญาณที่คล้ายกัน	- นมัสการร่วมกัน-ไปโบสถ์ด้วยกัน อ่านพระคัมภีร์ด้วยกัน - รับใช้ผู้อื่น-หาวิธีที่จะช่วยเหลือผู้อื่น(แสดงความถ่อมใจ การแบ่งปัน ความเห็นอกเห็นใจเพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งให้มากขึ้น) - อธิษฐาน-เผื่อซึ่งกันและกัน และมีการอธิษฐานร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 3. **ครูถามว่า:** “มีวิธีใดบ้างที่นักเรียนสามารถเริ่มต้นฝึกฝนคุณสมบัติเหล่านี้ได้ตั้งแต่ตอนนี้” (บอกคุณสมบัติที่ดีของการเป็นคู่ครองและให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าพวกเขาจะเริ่มต้นฝึกแสดงคุณสมบัติเหล่านี้ได้อย่างไร)

ขั้นตอนที่ 4. ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้เพื่ออภิปราย เมื่อมีคนถามคำถามให้มองหาตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงหรือเหตุผลที่จะมาสสนับสนุนคำตอบของเขา

- ก. นักเรียนเคยคิดถึงความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบความต้องการเหล่านั้นหรือไม่
- ข. นักเรียนคิดว่าตัวเองนั้นอยู่ในระดับที่เท่าเทียมกับผู้อื่นหรือไม่
- ค. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่
- ง. นักเรียนมีคุณค่าและหลักการในการป้องกันตัวเองโดยไม่ประณีประนอมหรือไม่
- จ. นักเรียนมีอารมณ์ที่ปรารถนาที่จะยอมรับว่ามันคือส่วนหนึ่งของเราหรือไม่
- ฉ. นักเรียนสามารถทนต่อความกังวลเกี่ยวกับอนาคตได้หรือไม่
- ช. นักเรียนยอมรับความจริงที่เราเคยทำผิดพลาดได้หรือไม่
- ซ. นักเรียนตัดสินใจเองทั้งๆที่ผู้อื่นไม่เห็นด้วยหรือดูถูกหรือไม่
- ฌ. นักเรียนสามารถยอมรับคำชมเชยโดยไม่แสดงออกถึงอาการเย่อหยิ่งหรือไม่
- ญ. นักเรียนพูดเกี่ยวกับความเชื่อในศาสนาของเราต่อหน้าผู้ที่ไม่เชื่อหรือไม่

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “นักเรียนจะเห็นว่าการสร้างชีวิตแต่งงานที่เข้มแข็งจะต้องประกอบด้วยคนสองคนที่เป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะนิสัยที่ดีและยังคงพัฒนานิสัยที่ดีเหล่านั้นต่อไปเพื่อช่วยให้ชีวิตแต่งงานดำเนินต่อไป ถ้าคนสองคนแต่งงานตอนที่พวกเขายังอายุน้อย เราจะเจอปัญหาอะไรบ้าง”(คำตอบที่เป็นไปได้: พวกเขาได้เลือกคู่แต่งงานได้อย่างรวดเร็วแต่เป็นการตัดสินใจที่ไม่ดี พวกเขาไม่มีชีวิตแต่งงานที่เข้มแข็งเท่ากับคนที่อดทนรอคอยและพัฒนานิสัยที่ดี

ในตัวเอง พวกเขามีวุฒิภาวะเด็กเกินไปและไม่สามารถจัดการกับความกดดันและความยากลำบากในชีวิตสมรสได้ พวกเขาอาจจะเลือกที่จะออกจากบ้านเร็วขึ้นเพื่อหนีปัญหาแต่กลับต้องมาเจอกับปัญหาในชีวิตแต่งงานแทน ฯลฯ)

- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “ชีวิตแต่งงานจะดีที่สุดจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อคู่แต่งงานนั้นบรรลุวุฒิภาวะ มีการตัดสินใจอย่างคนที่บรรลุวุฒิภาวะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรากฐานที่ดี ชีวิตการแต่งงานขณะที่นักเรียนประเมินคนที่อาจเป็นคู่แต่งงาน อย่าด่วนสรุปจนกระทั่งมีข้อมูลที่พร้อมซึ่งนักเรียนสามารถเปรียบเทียบกับตัวเลือกอื่นๆได้ ให้คิดถึงพระเจ้าด้วยเวลาที่ต่อตัดสินใจ เยเรมีย์ 29:11 เตือนเราให้รู้ว่าพระเจ้าทรงมีแผนการที่ดีสำหรับแต่ละคน เป็นแผนงานสำหรับความหวังและอนาคต ดังนั้นให้ขอพระเจ้าให้ช่วยบอกเรา ขณะที่เรากำลังมองหาคู่ชีวิตแต่งงานที่ยาวนาน”
- ขั้นตอนที่ 3. ให้นักเรียนได้แบ่งเป็นกลุ่มเล็กๆและอธิษฐานเผื่อคู่พระพรในอนาคตสำหรับตัวเอง ขณะที่พวกเขากำลังเตรียมตัวที่จะเป็นคู่พระพรที่ดีและมีชีวิตแต่งงานที่ยาวนาน

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 15 -18 ปี

บทที่ 4

เรื่อง การสร้างชีวิตแต่งงานที่แข็งแรง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกความตึงเครียดหลายอย่างที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตสมรสและอธิบายวิธีการที่จะทำให้ปัญหาเล็กน้อยได้
2. สามารถบอกเหตุผลว่าทำไมขอบเขตจึงสามารถช่วยในเรื่องชีวิตแต่งงานได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความสัตย์ซื่อ (ข้อ 28)
2. ความซื่อตรง (ข้อ 29)
3. ความรับผิดชอบ (ข้อ 30)
4. ความอดทนอดกลั้น (ข้อ 31)
5. การวางแผน และการตัดสินใจ (ข้อ 32)
6. ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น (ข้อ 33)
7. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)
8. ความนับถือตนเอง (ข้อ 38)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดกลุ่ม : นักเรียนทั้งหมดในห้อง
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ/อุปกรณ์ :
 - พระคัมภีร์ (ถ้าไม่มีให้อ่านข้อพระคัมภีร์จากบทเรียน)
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

ชีวิตแต่งงานเป็นความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนจะมีกับผู้อื่น แม้ว่าจะมีความรักแต่ถ้ามันก็จะมีความกดดันและปัญหาเกิดขึ้นได้ด้วยเช่นกัน บทเรียนนี้จะช่วยให้นักเรียนระมัดระวังความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นและช่วยให้พวกเขาคิดหาวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาเฉพาะหน้า นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการสร้างขอบเขตอย่างง่ายๆ ซึ่งจะช่วยปกป้องความสัมพันธ์เหล่านั้น

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ถ้าผู้สอนสามารถออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งในที่เปิดโล่งที่กว้างๆ ได้ให้พานักเรียนออกไปเล่นเกมส้นข้างนอก วางหนังสือหรือสิ่งของไว้ตรงกลางกลุ่ม
- ก. บอกนักเรียนว่า “สมบัติชิ้นนี้” ไม่ได้รับการปกป้องแต่ว่ามันเป็นสิ่งที่มีความค่ามากและใครก็สามารถขโมยมันได้ ให้ครูเลือกนักเรียนคนหนึ่ง และวิ่งออกมาขโมยมันไป
 - ข. วาง “สมบัติ” ไว้ที่เดิมและขอคำแนะนำสำหรับวิธีที่จะปกป้องมัน ถ้ามีนักเรียนบอกให้วางเวรยามไว้รอบๆ ให้เลือกนักเรียนออกมาหลายๆคนเพื่อมาเป็นยาม
 - ค. ขออาสาสมัครออกมาเอา “สมบัติ” และแอบเอาออกมาจากยามโดยไม่ให้ยามรู้ตัว
 - ง. การเล่นเกมส้นขึ้นอยู่กับเวลาที่ครูอาจจะให้นักเรียนหลายๆ คนออกมาพยายามชิง “สมบัติ” หรือผลัดเปลี่ยนกันเป็นยาม
- ขั้นตอนที่ 3. ถ้าผู้สอนไม่สามารถเล่นเกมส้นได้เนื่องจากพื้นที่ไม่พอ ให้อธิบายสถานการณ์ที่ไม่มียามรักษาสมบัติ และให้นักเรียนแนะนำให้มีการวางเวรยามไว้เฝ้าสมบัติ
- ขั้นตอนที่ 4. **ครูพูดว่า:** “สมบัติในกิจกรรมของเรานั้นก็เหมือนกับสมบัติในชีวิตแต่งงาน บางครั้งคู่แต่งงานก็ไม่ได้มีการป้องกันที่ดีสำหรับความเครียดที่จะเข้ามาเพื่อทำลายชีวิตแต่งงาน คู่แต่งงานทั้งสองคนสามารถเรียนรู้คุณค่าและที่จะป้องกันชีวิตแต่งงานโดยการวางขอบเขตเพื่อป้องกันชีวิตแต่งงานไว้ วันนี้เราจะมาดูวิธีการสร้างชีวิตแต่งงานที่เข้มแข็งด้วยกัน”

กิจกรรมการเรียนรู้

ความเครียดประเภทต่างๆในชีวิตแต่งงาน

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “ทุกคู่แต่งงานจะต้องเจอกับปัญหา ภูเขาไฟที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตแต่งงาน มาจากการรู้จักกับปัญหาเฉพาะหน้าและการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นวิกฤติในชีวิตแต่งงาน”
- ขั้นตอนที่ 2. ขึ้นอยู่กับขนาดของชั้นเรียนของผู้สอน ให้นักเรียนแต่ละคนจับคู่หรือจับกลุ่มย่อย ผู้สอนควรจัดกลุ่มให้ได้ 10 กลุ่ม
- ขั้นตอนที่ 3. แบ่งหัวข้อเหล่านี้ให้แต่ละกลุ่ม ให้พวกเขาทำดังนี้ อภิปราย และแนะนำวิธีการเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาวิกฤติในชีวิตสมรส
- แต่งงานตอนอายุน้อยและต้องรับผิดชอบหน้าที่มากมายก่อนที่จะทั้งสองคนจะบรรลุนิติภาวะ

- ความขัดแย้งเรื่องเงิน –เงินไม่พอ วิธีการใช้เงินเป็นอย่างไร หนี้สินมากมาย
- ความรับผิดชอบที่มากเกินไปกับความเหนื่อยล้าทางด้านร่างกาย
- การถูกรบกวนจากครอบครัวของคุณแต่งงาน
- ความเห็นแก่ตัว-ความคาดหวังที่เกินจริง และถูกเรียกร้องจากคู่ครอง
- แอลกอฮอล์ ยาเสพติด ภาพลามก การพนัน และการเสพติดอื่นๆ
- ความหมกหมุ่นเรื่องเพศ ความโดดเดี่ยว การสื่อสารที่น้อยลง ขาดความสัมพันธ์ ขาดความสัตย์ซื่อ
- สูญเสียหน้าที่การงาน ความล้มเหลวทางธุรกิจ ความรับผิดชอบจากที่ทำงาน ที่มากเกินไป บ้างงาน
- ความยุ่งยากใจกับลูก-ลูกคือ ไม่มีความสามารถ การตายจากอุบัติเหตุ
- ไม่มีพันธสัญญาด้านจิตวิญญาณที่ผูกมัดทั้งสองคนให้ “สามารถเดินไปร่วมกันได้” พร้อมชีวิตแต่งงานที่ยาวนาน

ขั้นตอนที่ 4. หลังจากผ่านไป 5 นาที ให้นักเรียนทุกคนมารวมกลุ่มเป็นกลุ่มใหญ่ ให้กลุ่มแรกบอกปัญหา ให้เพื่อนในห้องฟัง ยกตัวอย่าง และบอกวิธีการแก้ไขเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น ให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือคำแนะนำที่อาจจะเป็นประโยชน์ และให้กลุ่มอื่นๆ นำเสนอหัวข้อต่อไป

ขอบเขตที่จะช่วยเรื่องชีวิตแต่งงาน

- ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “ขอบเขตไม่ได้ทำให้ชีวิตแต่งงานจบลงแต่จะช่วยให้ความสัมพันธ์คงอยู่และได้รับการเติมเต็มที่ทำให้มากขึ้น ให้นักเรียนคิดถึงสิ่งที่มีค่าสำหรับตัวเอง และเราจะปกป้องมันได้อย่างไร ” ครูควรพยายามนำการสนทนาเพื่อแสดงให้เห็นว่าขอบเขตนั้นสามารถปกป้องสิ่งที่มีค่าที่อยู่ด้านในได้อย่างไร
- ขั้นตอนที่ 2. **ครูพูดว่า:** “คนเราอาจจะมีการทำร้ายไว้รอบๆบ้านเพื่อปกป้องบ้าน การติดกุญแจที่ประตูบ้านก็เป็นการป้องกันไม่ให้คนที่ไม่ได้อยู่ในบ้านเข้ามาในพื้นที่ของเราได้ ขอบเขตก็ช่วยปกป้องเราและสิ่งที่มีค่าที่พระเจ้าได้ใส่ไว้ในตัวของเราเช่นกัน”
- ขั้นตอนที่ 3. **ครูพูดว่า:** “มีหลายวิธีที่เราสามารถวางขอบเขตที่เหมาะสมถ้านักเรียนรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความเคารพ ถูกข่มเหง ไม่มีค่า หรือไม่ได้รับการปฏิบัติที่สมควรได้รับ”
- ขั้นตอนที่ 4. อธิบายความหมายของคำว่าขอบเขตและยกตัวอย่างการนำไปใช้ดังต่อไปนี้

คำพูด และตัวอย่าง

- ไม่ ฉันไม่อยากทำ
- ไม่ ฉันไม่อยากมีส่วนร่วม
- ใช่ ฉันอยากทำ
- ฉันจะ
- ฉันชอบมัน
- ฉันไม่ชอบมัน

ขณะที่ครูอ่านคำที่บอกขอบเขตแต่ละคำ เชิญชวนให้นักเรียนพูดถึงสถานการณ์ที่พวกเขาอาจจะต้องใช้คำเหล่านั้น และให้นักเรียนแนะนำคำอื่นๆ ที่บอกถึงขอบเขตเพิ่มเติม

ขั้นตอนที่ 5. อภิปรายเงื่อนไขที่เป็นกฎของการห้วนและการเก็บเกี่ยว

- ก. **ครูพูดว่า:** “นักเรียนอาจจะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือคู่ครองของเราซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำของเขา แต่มันไม่ได้ช่วยให้พฤติกรรมนั้นหายไป ถ้าเราปล่อยให้คู่ครองของเรารู้สึกเจ็บปวดกับมันเขาจะเรียนรู้ว่าเขาต้องรับผิดชอบผลที่เขาได้ห้วนลงไป”
- ตัวอย่าง :** ถ้าคู่ของเรามีงานพิเศษทำแต่ว่าเขาทำมันไม่เสร็จ เขาก็จะไม่ได้รับค่าจ้าง เราก็อาจจะเข้าไปแทรกโดยการทำงานนั้นซะเอง หรือหาซื้อแก๊ตวสำหรับเขาเพื่อให้เขาไปทำอย่างอื่น ครั้งต่อไปคู่ครองของเราก็จะคิดว่าเราทำงานแต่เขาได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เราทำ เช่น ได้รับเงิน หรือเวลาโดยที่เขาไม่ต้องทำงาน
- ข. ครูถามว่า: “นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรถ้าคู่ครองของเราทำให้เราเสียใจอีกครั้ง”
- ค. ครูถามว่า: “แล้วเราจะปล่อยให้คู่ครองของเรารับผิดชอบต่อในการกระทำของเขาได้อย่างไร”
- ง. ให้นักเรียนแนะนำผลอื่นๆ ที่เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นจริงที่พวกเขาอาจต้องเผชิญหน้าระหว่างชีวิตแต่งงาน

ขั้นตอนที่ 6. ให้นักเรียนหลายๆ คนแบ่งปันตัวอย่างที่เหมาะสมของการตั้งขอบเขตเกี่ยวกับเรื่องเวลา

การมีความรับผิดชอบส่วนบุคคลจะช่วยเรื่องชีวิตแต่งงาน

ขั้นตอนที่ 1. **ครูพูดว่า:** “ส่วนหนึ่งของการเป็นคนที่มีบรรลุนิติภาวะนั้นจะต้องมีความรับผิดชอบส่วนตัว แต่ละคู่แต่งงานนั้นจะต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องต่อไปนี้”

- ก. ความรู้สึก – ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เลือก และเราสามารถเลือกที่จะรู้สึกต่างออกไป
- ข. ทักษะ – ทักษะของเราส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและสิ่งที่แสดงออก ไม่ใช่ทัศนคติของเรา
- ค. พฤติกรรม – เราเลือกที่จะแสดงพฤติกรรม และแสดงการตอบโต้ได้
- ง. ทางเลือก – ถ้าเราทำผิดพลาด ให้จัดการกับสิ่งที่ทำโดยไม่ตำหนิผู้อื่น
- จ. ขีดจำกัด – เราปล่อยให้ตัวเองถูกผลักดันให้ไปไกลเกินกว่าขีดจำกัดแล้วค่อยตอบโต้ หรือนักเรียนสามารถเลือกที่จะอยู่ในขีดจำกัดของตัวเองได้
- ฉ. ความปรารถนา – เราสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนความปรารถนาของเราให้เป็นเป้าหมายได้หรือเลือกที่จะไม่จัดการกับความปรารถนาที่ไม่เหมาะสม
- ช. ความคิด – เราปล่อยให้ใจของเราให้อยู่กับความคิดในแง่ลบ หรือเรื่องที่เจ็บปวดหรือไม่
- ซ. คุณค่า – เราสามารถเลือกที่จะเห็นคุณค่าของตนเองและตัดสินใจบนพื้นฐานคุณค่าของตัวเองได้
- ฅ. ความสามารถพิเศษ – เราเลือกที่จะใช้ความสามารถของเรา หรือไม่
- ญ. ความรัก – ความน่าดึงดูดใจทางด้านกายภาพอาจจะไม่ยาวนานแต่เราสามารถเลือกที่จะรักคู่ครองของเราได้

- ขั้นตอนที่ 2. **ครูถามว่า:** “มีตัวอย่างอะไรบ้างที่บอกวิธีการที่เราจะรับมือกับข้อต่อแต่ละหัวข้อที่ได้อภิปรายไป” ให้นักเรียนได้คิด
- ขั้นตอนที่ 3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างเรื่องความรู้สึก ทศนคติ พฤติกรรม ทางเลือก ขีดจำกัด ความปรารถนา ความคิด คุณค่า ความสามารถ และความรัก
- ขั้นตอนที่ 4. **ครูถามว่า:** “นักเรียนคิดว่าการแสดงความรับผิดชอบต่อผู้อื่นเป็นเรื่องง่ายหรือยาก”
(หนุนใจให้แต่ละคนตอบคำถาม)
- ขั้นตอนที่ 5. **ครูถามต่อไปว่า:** “ทำไมคนจึงเลือกที่จะไม่แสดงความรับผิดชอบต่อผู้อื่น”
(คำตอบที่เป็นไปได้: ชี้แจง ไม่บรรลุนิติภาวะ เขาจะรู้ว่าจะมีคนดูแลเขา ฯลฯ)



กิจกรรมสรุปบทเรียน

ครูถามว่า: “นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากบทเรียนนี้ที่สามารถช่วยให้เรามีชีวิตแต่งงานที่แข็งแรง”
(ให้แต่ละคนได้มีโอกาสแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้)

คำแนะนำเพื่อความสำเร็จในการสอน

พิจารณาคำแนะนำเพื่อความสำเร็จดังต่อไปนี้

1. ถ้าผู้สอนสังเกตเห็นว่ามิตรภาพของนักเรียนกำลังมีปัญหา ให้หาโอกาสคุยกับเพื่อนของทั้งสองฝ่ายในเรื่องการวางขอบเขตที่ดีและการปฏิบัติตัวกับอีกฝ่ายอย่างให้คุณค่า และด้วยความเคารพ อธิษฐานเพื่อนนักเรียนได้มีการฝึกฝนทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ เพื่อสร้างมิตรภาพที่ดี
2. ถ้าผู้สอนยังไม่แต่งงาน คุณอาจจะเอาบทเรียนนี้ให้คู่แต่งงานดูและขอคำแนะนำในการใช้บทเรียนเพื่อที่คุณจะสามารถตอบคำถามนักเรียนได้อย่างสบายใจ
3. ขณะที่ผู้สอนนำอภิปรายในชั้นเรียน พยายามให้การอภิปรายอยู่ในปัญหาที่เจอ อย่าแสดงอาการหยาบคายหรือวิพากษ์วิจารณ์ ให้พูดถึงประเด็นหลักของบทสนทนาและช่วยนำบทสนทนาให้อยู่ในหัวข้อที่กำหนดไว้

การประเมินผลของครู

ทดสอบความรู้ของครูโดยทำกิจกรรมต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการประเมินผลตนเอง

บทที่	คำถาม	คำตอบ
1	อะไรคือคุณแจสำคัญสู่มิตรภาพที่ดี	คำตอบที่เป็นไปได้: การอภัย การเห็นคุณค่าและเคารพกัน และกัน ความสนใจที่คล้ายกัน การสื่อสารที่ดี ฯลฯ
	ปัญหาอะไรที่เป็นสัญญาณบอกว่า มิตรภาพต้องการขอบเขต	คำตอบที่เป็นไปได้: เห็นแก่ตัว ชอบจัดการหรือชอบควบคุม ช่มเหลง ชอบบ่นอยู่เรื่อยๆ อิจฉาเมื่อไปใช้เวลากับคนอื่น เอาของไปและไม่เคยให้ สิ่งใดตอบแทน โกรธง่าย ฯลฯ
2	นักเรียนควรจะรักษาทรัพย์สมบัติ อะไรไว้ขณะมีแฟน	ความรัก อารมณ์ คุณค่า พฤติกรรม ทักษะคติ และ ความบริสุทธิ์ทางเพศ
	การมีแฟนทำให้สมบัติส่วนตัว อยู่ในภาวะอันตรายอย่างไร	คำตอบที่เป็นไปได้: ถ้าแฟนของนักเรียนเป็นคนที่ไม่สามารถ เชื่อถือได้เราอาจจะสูญเสียความสามารถในการเชื่อถือผู้อื่น ถ้ามีคนบอกว่าควรระวังหรือคิดอย่างไรนักเรียนจะไม่เชื่อ ความรู้สึกของตนเอง ฯลฯ
3	ทำไมทัศนคติต่อตนเอง จึงมีผลต่อชีวิตแต่งงาน	มีคำตอบที่หลากหลาย
	คู่ครองที่ดีมีลักษณะอย่างไร	มีความคาดหวังที่ดี แนวคิดเกี่ยวกับความรักที่เป็นไปได้ ทักษะคติในแง่บวกและแนวคิดเกี่ยวกับชีวิต สามารถ ที่จะสื่อสารถึงความรู้สึกของเขาได้ ทำความเข้าใจและ ยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศ สามารถตัดสินใจ และจัดการกับความขัดแย้งได้ มีพื้นฐานและเป้าหมาย ทางด้านจิตวิญญาณที่คล้ายกัน
4	มีความเครียดอะไรบ้าง ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตแต่งงาน	มีคำตอบที่หลากหลาย
	เราสามารถวางแผนขอบเขต ความสัมพันธ์ได้ด้วยวิธีใดบ้าง	ในด้านคำพูด ผลที่จะตามมา รักษาระยะห่าง และวางแผนขอบเขตของเวลา
	บอกสิ่งที่คู่ครองต้องแสดง ความรับผิดชอบส่วนตัว	ความรู้สึก ทักษะคติ พฤติกรรม ทางเลือก ชีตจำกัด ความ ปราบปราม ความคิด คุณค่า ความสามารถ ความรัก

ความรู้ของครูโดยทำกิจกรรมต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการประเมินผลตนเอง

คำถาม	คำตอบ
ผู้สอนสังเกตเห็นนักเรียนวางขอบเขตที่ดีสำหรับ มิตรภาพของเขาหรือไม่	
ผู้สอนสังเกตเห็นนักเรียนมองเห็นคุณค่าและปกป้อง สมบัติของเขาหรือไม่	
นักเรียนได้แสดงออกถึงลักษณะของคู่ครองที่ดีใน ความสัมพันธ์ในปัจจุบันของเขาหรือไม่	
นักเรียนหัดวางของเขตและรักษามันไว้หรือไม่	

ความคิดเห็นเพิ่มเติม:

ឧបសគ្គ

Berry, Sharon R., David Bice, Stephen Endemano, and Ollie E. Gibbs. *One Plus One: A Christian Perspective on Marriage and Family*. Colorado Springs, Colorado: Purposeful Design Publications, A division of ACSI, 1996.

Cloud, Henry and John Townsend. *Boundaries in Dating*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2000.

Cloud, Henry and John Townsend. *Boundaries in Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1999.

Parrott, Dr. Les. and Dr. Leslie Parrott. *Saving Your Marriage Before It Starts*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1995.

True Friendship - Trust & Time, <http://www.allaboutgod.com/true-friendship.htm> (Accessed July 1, 2008)