



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 11

เรื่อง การแสดงออกอารมณ์ที่รุนแรงอย่างเหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและแสดงออกด้วยความเมตตา

ตัวชี้วัด:

สามารถประยุกต์ความตระหนักต่อตนเองและต่อสังคมมาใช้ในการเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง

สาระการเรียนรู้:

การจัดการด้านอารมณ์: สามารถเตือนตนเอง และ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วย
รับกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พัฒนาการด้านอารมณ์

บทเรียน:

การแสดงออกอารมณ์ที่รุนแรงอย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ในการสอน:

50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างการตอบสนองความโกรธด้านบวกและด้านลบได้
2. เด็กสามารถอธิบายความสำคัญของการตอบสนองกับความโกรธในแง่บวกได้
3. เด็กๆ สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเอง อย่างน้อย 2 วิธีได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. เขียนตารางบนกระดาน (ดูในขั้นตอนการสอน)
3. อ่านและทำความเข้าใจพระธรรม มัทธิว 18: 15-17 และ เอเฟซัส 4: 31-32
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะเข้าใจวิธีการจัดการกับความโกรธของตัวเอง

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า: เรื่องราวของเพื่อน 2 คน คือ ดิดี และ ดุดู เด็กชายทั้ง 2 คนได้สอบวิชาคณิตศาสตร์ และผลปรากฏว่า ดิดีได้คะแนนมาก ในขณะที่ดุดูได้คะแนนน้อย ในวันต่อมา ดิดีบังเอิญได้ยิน ดุดูพูดกับเพื่อนๆ 2-3 คนในห้องว่า ดิดีมีวิธีเดียวที่จะได้คะแนนมากๆ ในการสอบ ก็คือ การโกงข้อสอบ เด็กๆคิดว่าทำไมดุดูจึงพูดแบบนั้น? เด็กๆ คิดว่า ดิดีจะรู้สึกอย่างไร? (เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตอบ)

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. ดิดีควรจะทำอะไรในสถานการณ์นี้? (ให้เด็กๆ ตอบ) ครูจะอ่านสิ่งต่อไปนี้ให้เด็กๆ ฟังแต่ละข้อ ที่ดิดีสามารถทำได้ หลังจากทีอ่านจบในแต่ละข้อ ให้เด็กๆ ยกมือขึ้นถ้าเด็กๆ คิดว่าเป็นคำตอบที่เหมาะสม
 - o กระจายข่าวลือว่า ดุดูโกงข้อสอบคณิตศาสตร์และพูดอีกว่าดุดูโกงมากเพราะขนาดโกงข้อสอบ ยังได้คะแนนน้อย
 - o เขียนจดหมายน้อยไปบอกดุดูว่า “แกมันคนชั้โกหก”
 - o ขัดขาดุดู เวลาเขากำลังเดินออกไปหน้าห้อง
 - o พาพรรคพวกไปต่อยดุดู ตอนที่เขากำลังเดินกลับบ้าน
 - o ไม่สนใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่พูดถึงเรื่องนี้อีก
2. การตอบโต้ทั้ง 5 ข้อนี้ไม่เหมาะสมเลย 4 ข้อแรกนั้นมีพื้นฐานของการแก้แค้น ส่วนข้อสุดท้าย จดจ่อกับการปิดซ่อนความโกรธ เมื่อคนๆ นั้นไม่ได้ระบายความโกรธออกมาอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมาทีหลัง
3. เรามาอ่านออกเสียงพระธรรม มัทธิว 18: 15-17
“หากว่าพี่น้องของท่านผู้หนึ่งทำผิดบาปต่อท่าน จงไปแจ้งความผิดบาปนั้นแก่เขา สองต่อสองเท่านั้น ถ้าเขาฟังท่าน ท่านจะได้พี่น้องคืนมา แต่ถ้าเขาไม่ฟังท่าน จงนำคนหนึ่งหรือสองคนไปด้วย ให้เป็นพยานสองสามปากเพื่อทุกคำจะเป็นหลักฐานได้ ถ้าเขาไม่ฟังคนเหล่านั้น จงไปแจ้งความต่อคริสตจักร ถ้าเขายังไม่ฟังคริสตจักรอีก ก็ให้ถือเสียว่าเขาเป็นเหมือนคนต่างชาติหรือคนเก็บภาษี ”
4. จากพระธรรมข้อนี้จะอะไรคือสิ่งแรกที่เรควรทำหากมีใครมาทำให้เราโกรธ หรือทำให้เราเจ็บใจ? (คำตอบที่อาจได้ ให้ไปพูดกับคนๆ นั้นตัวต่อตัว ให้อธิบายเขาว่าเรารู้สึกอย่างไรและทำไมเราจึงโกรธและเสียใจ) เด็กๆ คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าดิดีคุยกับดุดูเกี่ยวกับสถานการณ์นี้ ขออาสาสมัคร 2 คนมาที่หน้าห้องและแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์นี้

ให้คัดลอกตารางนี้บนกระดาน

การตอบสนองความโกรธเชิงบวก	การตอบสนองความโกรธเชิงลบ
พูดกันตัวต่อตัว	แสดงอาการโกรธมากถึงกับเดือดดาล
ให้ความเคารพ	บ่นกับคนอื่น
บอกว่าเรารู้สึกอย่างไร	แก้แค้น
บอกกับเขาว่าเราอยากให้เขาทำหรือไม่ทำอะไร	ปฏิเสธที่จะพูดคุยกับคนนั้น
ให้อภัย	ใช้กำลังเตะต่อยกับคนนั้น

5. อะไรที่ทำให้การตอบสนองกับความโกรธเชิงบวกยากกว่าการตอบสนองเชิงลบ?

เราควรทำอย่างไรที่จะช่วยให้เรามีการตอบสนองเชิงบวกเมื่อเราโกรธ?

ให้แบ่งเด็กๆ ในห้องออกเป็นกลุ่มย่อย ให้สถานการณ์เหล่านี้แก่แต่ละกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายกันเพื่อหาการโต้ตอบที่เหมาะสม

- o เราพบว่าคนที่ขโมยเงินของพ่อแม่เราอยู่ในห้องนี้
- o เราถูกคนที่ไม่ชอบเราตบหน้า
- o เราถูกกล่าวหาว่าโกงเกมส์ฟุตบอลจนชนะ
- o เราถูกเพื่อนในห้องล้อชื่ออย่างเสียหาย
- o เราเพิ่งรู้ว่ามีคนทานอาหารกลางวันของเรา และเราก็ไม่มีอะไรจะทาน

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ทางที่ดีที่สุดในการจัดการกับความโกรธที่มีสาเหตุจากคนอื่นคือ เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับคนๆ นั้นด้วยความเคารพ โดยส่วนใหญ่แล้วหากเราทำแบบนี้เราจะแก้ไขปัญหาได้ ใครอยากจะทำออกมาแบ่งปันให้เพื่อนๆ ฟัง ตอนที่เราสามารถ แก้ปัญหากับเพื่อนได้." (เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้แบ่งปัน)
2. เรามาอ่านพระธรรม เอเฟซัส 4:31-32
 “จงให้ใจขมขื่น และใจขัดเคือง และใจโกรธ และการทะเลาะเถียงกัน และการพูดให้ร้าย กับการคิดปองร้ายทุกอย่างอยู่ห่างไกลจากท่านเถิด และท่านจงเมตตาต่อกัน มีใจเอ็นดูต่อกัน และอภัยโทษให้กัน เหมือนดังที่พระเจ้าได้ทรงโปรดอภัยโทษให้แก่ท่านในพระคริสตนั้น ”
3. บางครั้งเราก็อาจมีความรู้สึกร้ายๆ กับคนที่ทำให้เราเจ็บปวด หรือโกรธ พระเจ้าต้องการให้เรามีจิตใจที่ดีและให้อภัยแก่คนนั้น หลายคนสับสนระหว่างการเป็นคนใจดีต่อคนนั้นกับการเพิกเฉยต่อปัญหา พวกเขาคิดว่าการเป็นคนใจดีคือการไม่พูดอะไรเลย เด็กๆ คิดว่า

อย่างไร? (ให้เด็กๆ ตอบ) โดยส่วนใหญ่เราต้องคุยกับคนนั้นดีๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้ทำให้เราเจ็บและทำให้เราโกรธ หลายครั้งคนนั้นก็ตอบเราในทางที่ดี แต่ในบางครั้งเราอาจต้องขอให้ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยในสถานการณ์นี้

จบด้วยการอธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยเด็กๆ แต่ละคนให้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกทางที่เหมาะสม เมื่อเด็กๆ กำลังรู้สึกโกรธ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมได้ใช้ได้ดี? กิจกรรมได้ใช้ไม่ค่อยได้ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
