



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 12

เรื่อง การจัดการกับความเครียด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และแสดงออกด้วยใจที่เมตตา

ตัวชี้วัด:

สามารถประยุกต์ความตระหนักต่อตนเองและต่อสังคมมาใช้ในการเลือกรับผิดชอบชีวิตตนเอง

สาระการเรียนรู้:

การจัดการกับอารมณ์: สามารถเตือนตนเอง และ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วย
รับกับสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พัฒนาการด้านอารมณ์

บทเรียน:

การจัดการกับความเครียด

เวลาที่ใช้ในการสอน:

50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายผลกระทบของความเครียดต่อร่างกายและอารมณ์ได้
2. เด็กสามารถพูดถึงสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างน้อยสามเหตุการณ์
3. เด็กสามารถอธิบายอย่างน้อยสามวิธีในการช่วยลดความเครียดได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานไวท์บอร์ด
2. ปากกาไวท์บอร์ด
3. กระดาษ
4. ดินสอ
5. กาว หรือกาวแป้งเปียก
6. วัสดุที่หาได้จากธรรมชาติที่มีผิวนุ่มและผิวขรุขระ ที่สามารถหาได้จากบริเวณในชุมชน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. เขียนตารางด้านล่างบนกระดานดำก่อนที่จะเริ่มชั้นเรียน
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อ่านและทำความเข้าใจกับพระธรรมมัทธิว 6:25-34
5. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่เขาจะเข้าใจวิธีการควบคุมความเครียดของตนเองได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เด็ก ๆ เคยมีความรู้สึกท้อใจ ไร้กำลังใจเหมือนมีไฟไหม้อยู่ในท้องไหม? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
2. เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไรเมื่อคุณครูถามคำถามแล้วเด็ก ๆ ไม่รู้คำตอบคืออะไร? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
3. เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไรหากว่าลืมทำสิ่งที่สำคัญ? เด็ก ๆ มีความรู้สึกนี้ไหมที่เหมือนกับมีไฟไหม้ในท้อง? หรือว่าเด็ก ๆ รู้สึกโกรธ และกระวนกระวายใจ เหมือนกับนั่งไม่ติดที่? สิ่งนี้เรียกว่าความเครียด

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. มีเหตุการณ์หลายๆ เหตุการณ์ที่เราต้องเผชิญในชีวิตของเราและเป็นสาเหตุทำให้เราเครียด เรารู้สึกเครียดเมื่อเราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไปเมื่อเรารู้สึกว่าไม่ได้เตรียมตัวที่จะทำอะไรบางอย่าง หรือเมื่อเราต้องทำสิ่งใดที่สำคัญมากๆ
2. ทุกคนรู้สึกเครียดไม่เหมือนกัน บางคนรู้สึกเหมือนกับว่ามีไฟไหม้อยู่ในท้อง บางคนรู้สึกตึง โกรธ และอยู่กับที่ไม่ได้ บางคนรู้สึกตกใจหรือกระวนกระวายใจ มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เด็ก ๆ เครียด? เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์เหล่านั้น? ครูอาจจะให้เด็ก แบ่งปันเป็นคู่ หรือแบ่งปันในกลุ่มย่อย เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเครียด แล้วให้เด็กกลับมา รวมกันเป็นกลุ่ม
3. เมื่อเรารู้สึกเครียด เราสามารถทำบางสิ่ง ที่จะช่วยทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น เราสามารถลดความเครียดลงได้ โดยการคิดถึงสิ่งดีๆ หรือโดยการทำบางอย่าง ให้เรามาลองฝึก บางวิธีเพื่อขจัดความเครียด ให้ลองตารางด้านล่างบนกระดานดำ แล้วให้เด็ก ๆ ทำแต่ละสิ่ง ในตาราง

ลดความเครียด โดยสิ่งที่เราคิด	ลดความเครียด โดยสิ่งที่เราทำ
คิดถึงสิ่งที่มีความสุข	ลดความเครียด โดยสิ่งที่เราทำ
คิดถึงสิ่งที่เราทำได้ดี	หายใจช้าๆ หลายๆ ครั้งแล้วก็หายใจลึกๆ
คิดถึงสิ่งที่ตลก	บิดขี้เกียจโดยยืนมือไปบนฟ้า
จินตนาการว่าทุกสิ่งออกมาดี	หลับตาและค่อยๆ นับหนึ่งถึงสิบ
พูดกับตัวเองด้วยถ้อยคำที่เป็นบวก	โค้งตัวลงและจับนิ้วเท้าสิบครั้ง
ขอให้พระเยซูช่วยกับสถานการณ์ของเรา	เอียงศีรษะไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
	แล้วหยุดทิ้งไว้สิบวินาที
	แล้วเอียงศีรษะไปทางซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
	แล้วหยุดทิ้งไว้สิบวินาที

4. บางครั้งมีหลายสิ่งที่เราสามารถทำได้ก่อน เพื่อที่จะช่วยกันไม่ให้เรารู้สึกเครียดจนเกินไป เด็ก ๆ สามารถทำให้ตัวเองมั่นใจในการเตรียมตัวก่อนไปโรงเรียนในแต่ละวันโดยการทำการบ้านให้เสร็จ ตื่นนอนให้ตรงเวลา และ ทานอาหารเช้า เด็ก ๆ สามารถออกกำลังกายทุกวันและนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละคืน เมื่อเราพยายามทำตามกฎ และทำในสิ่งที่ถูกต้อง เราก็จะมีความเครียดน้อยลง มีสิ่งใดที่เด็ก ๆ คิดว่าจะช่วยทำให้เรารู้สึกเครียดน้อยลง? (ครูอภิปรายร่วมกับเด็กๆ แล้วเพิ่มเติมความคิดต่างๆ ของครูหากว่าเด็กๆ ไม่ได้พูดถึง)
 5. ให้จินตนาการว่าความเครียดเป็นเหมือนบางสิ่งที่ขรุขระ และทำให้ระคายเคือง การที่จะลดความเครียดก็เหมือนกับการวางบางสิ่งที่นุ่มหรือเรียบไว้ด้านบนสิ่งที่ขรุขระ ให้เด็กออกไปหาสิ่งที่มีผิวเรียบและนุ่ม และสิ่งที่มีผิวขรุขระและแข็ง
 6. ให้เด็ก ๆ ออกไปด้านนอกห้องเรียนเพื่อไปหาอะไรก็ได้ที่มีผิวขรุขระและอะไรก็ได้ที่มีผิวนุ่มและเรียบ สิ่งของต่อไปนี้ต้องมีขนาดเล็กพอที่จะสามารถติดกาว หรือติดด้วยกาวแป้งเปียกบนกระดาษได้ ตัวอย่างต่อไปนี้อาจจะรวมอยู่ด้วยเช่น เปลือกไม้ชิ้นเล็ก ๆ ทราช นาม หญา นุ่ม ๆ ใบไม้ หรือกลีบดอกไม้
- หลังจากที่เด็กๆ หาวัสดุชิ้นหนึ่งที่ผิวขรุขระและอีกชิ้นที่ผิวเรียบได้แล้ว ให้เด็กๆ กลับเข้ามาในห้องเรียน แจกกระดาษให้เด็กคนละแผ่น และดินสอคนละแท่ง ให้เด็กๆ แบ่งกระดาษออกเป็นครึ่งหนึ่งโดยการพับกระดาษแบ่งครึ่งตามความยาว
- กระดาษครึ่งแรกให้เด็กๆ เขียนคำว่า **เวลาที่ฉันรู้สึกเครียด** และให้เด็กๆ ใช้กาวติดวัสดุที่ผิวขรุขระไว้ใต้คำพูดเหล่านั้น และหลังจากนั้นให้เด็กๆ เขียนสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เขาารู้สึกเครียด และกระดาษครึ่งหลังให้เด็กเขียนคำว่า **สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น** เด็กๆ ต้องติดกาววัสดุผิวเรียบและนุ่มด้านล่างของคำต่างๆ ที่อธิบายสิ่งที่เขาทำที่สามารถลดความเครียด ของเขาได้ เมื่อเด็กๆ ทำโครงการนี้เสร็จ เปิดโอกาสให้เด็กๆ แบ่งปันกับเพื่อนในห้องเรียน

การสรุปเรียน:

ครูพูดว่า:

1. บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากความกระวนกระวายใจ พระเยซูบอกกับเราว่าพระองค์ไม่อยากให้เรากระวนกระวายต่อสิ่งใดเลยเพราะว่าพระองค์จะดูแลเรา เด็ก ๆ คิดว่านกระวนกระวายใจไหม? แล้วดอกไม้ในทุ่งล่ะ? พวกมันกระวนกระวายใจไหม? อ่านพระธรรมมัทธิว 6:25-34
- “ เหตุฉะนั้น เราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของท่านว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของท่านว่า จะเอาอะไรนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ จงดูนกในอากาศ มันมิได้หว่าน มิได้เกี่ยว มิได้ใส่สุมไว้ในยุ้งฉาง แต่พระบิดาของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงเลี้ยงนกกไว้ ท่านทั้งหลายมิประเสริฐกว่านกหรือ มิใคร่ในพวกท่านโดยความกระวนกระวาย อาจต่อชีวิตให้ยาวออกไปอีกสักศอกหนึ่งได้หรือ ท่านกระวนกระวายถึงเครื่องนุ่งห่มทำไม จงพิจารณาดอกไม้ที่ทุ่งนา

ว่า มั่นงอแงจนเจริญขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั้นด้าย แต่เราบอกท่านทั้งหลายว่ากษัตริย์ชาโลมอนเมื่อบริหารด้วยสง่าราศี ก็ได้ทรงเครื่องงามเท่าดอกไม้ชนิดหนึ่ง แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้นหรือ เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม เพราะว่าพวกต่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงทราบแล้วว่า ท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้เหตุฉะนั้น อย่ากระวนกระวายถึงพรงนี้ เพราะว่าพรงนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพรงนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว ”

2. ให้เด็กๆ คิดถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เขียนไว้ในกระดาษที่เป็นสาเหตุให้เราเครียด พระเยซูต้องการจะบอกอะไรกับเด็กๆ กับสถานการณ์เหล่านั้น?

จบด้วยการอธิษฐานขอพระเยซูปกป้องเด็กๆ และช่วยอธิษฐานเผื่อเด็กๆ ให้เชื่อในพระองค์ เมื่อเวลาที่เขารู้สึก เครียด

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
