



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 14

เรื่อง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และแสดงออกด้วยใจที่เมตตา
ตัวชี้วัด:	สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง และตระหนักต่อสังคม ในการเลือกใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ
สาระการเรียนรู้:	การจัดการด้านอารมณ์: สามารถเตือนตัวเองและควบคุมอารมณ์ได้อย่างปกติ เพื่อที่จะช่วยรับ กับสถานการณ์ต่างๆมากกว่าที่จะกล่าวหาผู้อื่น

กลุ่มอายุ:	6-8 ปี
หัวข้อหลัก:	พัฒนาการด้านอารมณ์
บทเรียน:	ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถให้คำจำกัดความของคำว่า ความยืดหยุ่น และอธิบายถึงความสำคัญของการมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้
2. เด็กสามารถเล่าถึงประสบการณ์ทางบวกอย่างน้อยสองสิ่งที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ไม่ดี ในชีวิตได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ลูกบอลที่สุบลมจนเต็มให้เต่งได้ง่าย
2. วัตถุที่สามารถตกบนพื้นได้แต่ไม่สามารถเต่งได้ (เช่น ลูกบอลแฟบ หนังสือ หรือรองเท้า และอื่นๆ)
3. กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อ่านและทำความเข้าใจกับพระธรรมสุภาพิต 17:22
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่เขาเรียนรู้ที่จะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มากขึ้น

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ให้เด็กคนหนึ่งออกมาถือลูกบอลไว้ในขณะที่ครูพูดกับเด็กๆ ในห้องเรียน

ครูพูดว่า:

1. อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเพื่อนทำลูกบอลหล่น? ใช่แล้ว! ลูกบอลก็จะดังกลับขึ้นมา (ให้เด็กสาธิต) อะไรจะเกิดขึ้นหากแทนที่จะแค่ทำลูกบอลหล่น แต่เพื่อนตั้งใจโยนลูกบอลมันลงไปกับพื้น? (ให้เด็กๆ ตอบ) ลูกบอลก็จะดังกลับขึ้นมาสูงกว่าเดิม (ให้เด็กสาธิต) ความจริงก็คือยิ่งเพื่อนโยนลูกบอลลงพื้นแรงเท่าไร ลูกบอลก็จะดังกลับขึ้นมาสูงขึ้นเท่านั้น (ให้เด็กสาธิต) เราสามารถบอกได้ว่าลูกบอลนี้มี ความยืดหยุ่น ซึ่งหมายความว่า มันสามารถดังกลับไปที่จุดเดิมของมัน ให้เด็กอีกคนออกมา
2. ถือลูกบอลที่แฟบหรือสิ่งของอะไรก็ได้ที่ไม่สามารถดังได้ อะไรจะเกิดขึ้นหากว่าเพื่อนทำสิ่งนี้หล่น? (ให้เด็กสาธิต) มันก็จะไม่ดังกลับ มันก็จะตกลงกับพื้นเสียงดังดับ และก็อยู่แบบนั้น เราสามารถบอกได้ว่า (ชื่อของสิ่งของ) ไม่มีความยืดหยุ่น เพราะว่ามันไม่สามารถดังกลับไปที่จุดเดิมของมันได้

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. เมื่อไหร่ก็ตามที่เราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เด็ก ๆ มีความยืดหยุ่นเหมือนกับลูกบอลที่ดังกลับมาหรือว่าเด็ก ๆ เป็นเหมือนกับ (ชื่อของสิ่งของ) ที่หล่นตกลงบนพื้นดังดับ? เด็ก ๆ สามารถกลับไปจุดเดิมได้อย่างรวดเร็ว หรือว่าเด็ก ๆ เลิก หรืออารมณ์เสียอยู่อย่างนั้นเป็นเวลานาน? (เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตอบ) และขณะที่เด็กๆ ตอบ ก็ไม่ต้องบอกว่าอะไรที่เขาควรทำ และไม่ควรทำ
2. อะไรที่ทำให้ลูกบอลดังกลับมาได้อย่างง่ายดาย? สิ่งนั้นคือสิ่งที่อยู่ด้านนอกหรืออยู่ด้านในลูกบอล? (รอให้เด็กๆ ตอบ) ใช่แล้ว! มันก็คือลมที่อยู่ด้านในของลูกบอลที่ทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น ไม่ได้สำคัญว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับด้านนอกของลูกบอล ถ้าลูกบอลมีลมเพียงพอ มันก็จะดังเมื่อมันตกบนพื้น
3. เมื่อเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสิ่งที่เกิดข้างในหรือข้างนอกตัวเรา? หากว่าข้างในตัวเรามีสิ่งที่ถูกต้องเราก็มีความสามารถยืดหยุ่นเหมือนกับลูกบอลลูกนี้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น รอบ ๆ ตัวเราก็ตาม สิ่งใดบ้างที่ควรที่จะเกิดขึ้นข้างในตัวเรา? คำตอบที่อาจได้ ความเชื่อ, การอธิษฐาน, คิดในแง่บวก, ความตั้งใจไม่ท้อถอย ,
4. ถึงแม้ว่ามีหลาย ๆ สิ่งที่อยู่ข้างในตัวเราและสามารถช่วยทำให้เรามีความยืดหยุ่น แต่เราจะพูดถึงเพียงแต่สิ่งเดียวในวันนี้เราเรียกว่า “การมองภาพใหญ่” เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ให้เราพยายามนึกถึงสิ่งที่ดีในชีวิตของเราวิธีนี้เราไม่เพียงแต่กำลังมุ่งความสนใจไปที่เพียงสิ่งเดียวแต่กำลังมองที่ภาพที่ใหญ่กว่า สิ่งที่กำลังจะเกิดในชีวิตของเรา และเมื่อเด็ก ๆ คิดเช่นนี้ จะทำให้เราสามารถดังกลับมาง่ายขึ้น จากสิ่งที่กำลัง เกิดขึ้นในเวลานั้น

5. มีอะไรที่ไม่ดีกำลังเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ หรือเคยเกิดขึ้นในชีวิตหรือไม่? มีสิ่งที่ดีอะไรบ้าง? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) อะไรคือภาพใหญ่? นั่นหมายถึงว่ามันทำงานร่วมกันได้อย่างไร? ลองมองดูดอกไม้สิ มันมีส่วนเล็กๆ ต่างๆ ส่วนต่างๆ นั้นมีอะไรบ้าง? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) เด็กๆ เห็นหรือไม่ว่าส่วนต่างๆ เล็กๆ พอมารวมตัวกันทำให้เกิดดอกไม้ที่สวยงามได้
6. ให้เขียนตารางด้านล่างบนกระดาน แล้วช่วยเด็กๆ เขียนคำตอบในช่องภาพใหญ่ เขียนตัวอย่างต่างๆ ของเหตุการณ์ที่ไม่ดี และที่ดี แต่ไม่เขียนคำตอบของเด็กๆ (ภาพใหญ่) แต่ช่วยเด็กๆ คิดว่าจะเขียนแนวคิดในช่องภาพใหญ่ อย่างไร

เหตุการณ์ที่ไม่ดี	เหตุการณ์ที่ดี	ภาพใหญ่
ไม่มีใครอยากเล่นเกมส์ที่เราอยากเล่น	ถูกคัดเลือกให้เล่นในทีมฟุตบอล	“ฉันรู้สึกเศร้าที่ไม่มีใครอยากเล่นเกมส์ที่ฉันอยากเล่นแต่ฉันรู้สึกดีใจที่ฉันได้รับคัดเลือกให้เล่น ในทีมฟุตบอล.”
ไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์	สามารถอ่านได้ดี	“ฉันรู้สึกโง่ในชั่วโมงคณิตศาสตร์แต่ฉันรู้ว่าฉันไม่โง่เพราะว่าฉันอ่านได้ดี.”
เพื่อนที่ดีมากย้ายไปอยู่ที่อื่น	มีเพื่อนที่ดีมากมาย	“ฉันคงคิดถึงเพื่อนมากแต่ฉันรู้ว่าฉันจะไม่เป็นไรเพราะว่าฉันมีเพื่อนมากมายและสามารถทำความรู้จักเพื่อนใหม่ได้ฉันสามารถอธิษฐานเผื่อเพื่อนของฉันได้”
ไม่สามารถเล่นในช่วงเวลาหยุดพัก ของวันนี้ได้	ได้เล่นช่วงหยุดพักเกือบทุกวัน	“ฉันรู้สึกโมโหที่วันนี้ไม่มีช่วงเวลาหยุดพักแต่ฉันก็ดีใจที่ได้เล่นในช่วงหยุดพักเกือบทุกวัน”
พ่อแม่ทะเลาะกัน	ส่วนใหญ่พ่อแม่หาทางคืนดีกันได้	“เวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกันฉันรู้สึกเสียใจอย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ทั้งสองคนก็คืนดีกันได้”

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

- สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสิ่งที่อยู่ในใจของเรา เราไม่สามารถที่จะบังคับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกตัวเรา แต่เราสามารถบังคับสิ่งที่อยู่ภายในใจของเราได้ เมื่อเราเตือนตัวเองถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต เราจะรู้สึกดีขึ้น วิธีนี้เป็นวิธีที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา เราสามารถเลือกที่จะเตือนตัวเองถึงสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและเป็นเหมือนกับลูกบอลที่เด้งกลับมาอย่างรวดเร็ว หรือเราสามารถคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดีและเป็นเหมือนกับ (ชื่อของวัตถุ) ที่นอนแน่นิ่งอยู่กับพื้น
- พระคัมภีร์บอกกับเราไว้ว่า ใจเราจึงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่ไม่เคยมองหาสิ่งดีๆ จะทำให้ตัวเองเจ็บปวดไปตลอดชีวิต เรามาอ่านพระธรรมสุภาษิต 17:22 พร้อมกัน
“ใจเราจึงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง ”

3. มันขึ้นอยู่กับเราว่าเราจะเอาอะไรใส่เข้าไปในใจของเรา เราสามารถใส่สิ่งที่ไม่ดีเข้าไปโดยการแค่วัดถึงสิ่งที่ไม่ดี หรือเราสามารถที่จะใส่สิ่งที่ดี เราเลือกที่จะรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งที่ดีๆ ในชีวิตเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีร้ายเกิดขึ้น

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
