



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 5

เรื่อง แยกแยะอารมณ์ (ตอนที่ 1)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ และด้วยกิจวัตรที่เข้าใจจิตใจผู้อื่น
ตัวชี้วัด:	ได้ฝึกฝนการจัดการตัวเอง
สาระการเรียนรู้:	แยกแยะอารมณ์: สามารถบอกและแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การเข้าใจตัวเอง
บทเรียน:	แยกแยะอารมณ์
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างน้อย 5 อย่าง
2. เด็กสามารถแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาให้ผู้อื่นสามารถรับรู้เข้าใจได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาษวาดรูป หรือกระดาษเปล่า
2. ดินสอ ดินสอสี สีเทียน หรือสีเมจิก
3. กระดาน
4. ปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งฉบับให้จบ
2. อ่านและศึกษาพระธรรม สดุดี 18:2; 59:16; กัณดารวิถี 13:33; วิวรรณ์ 5:5
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในชั้นเรียน
4. เตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

- ปกติเด็ก ๆ จะทำอะไรให้คนอื่นรู้ว่าเรากำลังรู้สึกเศร้า? หรือว่าโกรธ? หรือเวลาไหนจะไม่ไหว? บ่อยครั้งที่เราแสดงความรู้สึกออกมาทางภาษากาย ภาษากายเป็นสิ่งสำคัญ แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราสื่อสารโดยใช้ภาษากายเพียงอย่างเดียว ให้เวลาเด็ก ๆ ตอบ (คำตอบก็คือคนอื่นอาจเข้าใจเราผิดได้) มีทางอื่นอีกไหมที่เราสามารถใช้สื่อความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นรับรู้? เราจะทำอะไรได้บ้างที่จะเข้าใจว่าเพื่อนของเรากำลังรู้สึกอย่างไรอยู่?

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. มีใครบ้างเคยรู้สึกว่าเหวแต่ไม่รู้ว่าจะบอกให้คนอื่นเข้าใจอย่างไร? หรือ มีกี่คนเคยรู้สึกลำบากใจเพราะไม่เข้าใจอารมณ์ของเพื่อน? สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติอะไร เพราะอารมณ์ของคนเราเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา ซึ่งคนอื่นมองไม่เห็น เราจึงมีหน้าที่ที่จะหัดพูดคุยกับคนอื่นถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ตัวอย่างเช่น ถ้าฉันรู้สึกเหว ฉันจะบอกให้คนอื่นรู้ด้วยการทำอะไร... (ใช้ภาษากายแสดงความรู้สึกเหงา อ้างว้าง) ฉันอาจจะพูดด้วยว่า “วันนี้ฉันรู้สึกเหงา” แต่ว่าหลายครั้งเราแค่ต้องการจะบอกว่าเรารู้สึกเหงามากแค่ไหน เด็ก ๆ ลองพูดแบบนี้ดูนะว่า “ฉันรู้สึกเหงาเหมือนกับดาวดวงเดียวที่ส่องแสงบนท้องฟ้ายามค่ำคืน” เธอคิดอย่างไรเวลาที่ครูพูดแบบนี้ เข้าใจความรู้สึกเหงาของครูมากขึ้นไหม? ครูใช้การเปรียบเทียบให้เธอเห็นภาพอย่างดาวดวงเดียวบนท้องฟ้า เพื่อเธอจะได้เข้าใจว่าในใจครูรู้สึกอย่างไรอยู่

ครูเขียนประโยคต่อไปนี้นบนกระดาน

ฉันรู้สึก _____ เหมือนกับ _____.

- ภูมิใจ
- เปื่อ
- ดีใจ
- หงุดหงิด

2. ใครอยากลองขึ้นมาเติมคำในช่องว่างบ้าง? ให้เด็ก ๆ สักสี่ห้าคนเปลี่ยนกันขึ้นมาแต่งประโยคที่แสดงความรู้สึกบนกระดาน เช่น เด็กอาจจะเขียนว่า ผมรู้สึกภูมิใจเหมือนกับวิ่งแข่งเข้าที่หนึ่ง หรือ ฉันรู้สึกดีใจเหมือนกับตอนที่แม่พาฉันไปเที่ยว อาจจะใช้เวลาสักหน่อยที่จะสอนให้เด็ก ๆ หัดใช้ทักษะนี้ และควรช่วยให้เด็กทำความเข้าใจในการเปรียบเทียบอารมณ์ของตัวเองกับสิ่งรอบตัวต่างๆ ที่คุ้นเคย ปล่อยให้เด็กค่อยๆ ฝึกจนสามารถยกตัวอย่างได้ด้วยตัวเอง ถ้าเด็กคนไหนที่ทำไม่ได้จนเวลาเรียนใกล้จะหมด ก็ให้จับคู่กับเด็กที่เข้าใจและทำได้แล้ว

แจกกระดาษวาดรูปกับ ดินสอ ดินสอสี หรือสีเมจิกให้เด็ก สอนเด็กให้เลือกคำที่อธิบายความรู้สึก

เพียงหนึ่งคำ (อาจจะเขียนคำเหล่านี้ไว้บนกระดาน เช่น สุข, เศร้า, กังวล, ชอบ, หงุดหงิด, ประหม่า, ตื่นเต้น, เบื่อ, โมโห, ซาบซึ้ง, ดีใจ, อารมณ์เสีย, อิจฉา, ประหลาดใจ, ภูมิใจ, สับสน, สงบ, เป็นห่วง, กอดกัน, กลัว, อาย, รัก, งง) จากนั้นให้เด็กเลือกคำมาแต่งประโยค 1 ประโยคที่เหมือนกับประโยคที่ฝึกเขียนก่อนหน้านี้ แล้วก็ให้กลับกระดานอีกด้านเพื่อวาดรูปประกอบประโยคที่เขาเขียนขึ้น เก็บกระดานที่เด็กๆ วาดรูปเสร็จแล้วมาใส่หมายเลขลงไป วางกระดานลงบนพื้นเรียงตามลำดับหมายเลขโดยหงายด้านที่เป็นรูปขึ้น แจกกระดานอีกแผ่นให้เด็กแต่ละคน ให้เด็กเขียนหมายเลขรูปลงไปบนกระดาน จากนั้นให้เด็กลองทายดูว่ารูปไหนเป็นอารมณ์ของใคร แล้วให้เด็กเขียนอารมณ์ที่ทายลงไว้ข้างๆ หมายเลขของรูป หลังจากที่ได้ดูรูปแต่ละรูปแล้ว ให้เด็กเจ้าของรูปผลัดกันขึ้นมาถือรูปวาดของตัวเองหน้าชั้นเรียน แล้วให้เด็กๆ ที่เหลือบอกว่าตัวเองทายอารมณ์ของเจ้าของรูปวาดว่าคืออะไร นับจำนวนคนที่ทายได้ถูกต้อง สุดท้ายให้เด็กเจ้าของรูปอ่านประโยคที่อยู่ด้านหลังรูปวาดออกมาดังๆ ให้เพื่อนฟัง

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. บุคคลในพระคัมภีร์ได้ใช้วิธีนี้หลายครั้งในการบรรยายความรู้สึกของตัวเอง เช่น พระเจ้ามักจะถูกเปรียบเหมือนศิลา หรือป้อมปราการ (สดุดี 18:2; 59:16) เด็กๆ คิดอย่างไรกับวิธีที่เราเปรียบเทียบพระเจ้ากับสิ่งต่างๆ แบบนี้? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
2. เมื่อชาวอิสราเอลกำลังจะเข้าแผ่นดินแห่งพันธสัญญา พวกเขาเปรียบเทียบตัวเองว่าเป็นเหมือนตักแตน (กันดารวิถี 13:33) เด็กๆ คิดว่าเราต้องการจะสื่ออะไร? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
3. บางครั้งพระเยซูก็ทรงเปรียบพระองค์เองกับราชสีห์แห่งเผ่ายูดาห์ (วิวรณ์ 5:5) เด็กๆ คิดว่าหมายความว่าอย่างไร? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
4. เรามาอธิษฐานขอพระเจ้าที่จะทรงช่วยให้เรา ได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น และสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ของเพื่อนๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ (ให้เด็กอธิษฐานออกเสียงพร้อมกัน แล้วครูเป็นคนอธิษฐานปิด)

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]