



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 52

เรื่อง ความสบายใจ และ ความไม่สบายใจ (ตอนที่ 1)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กสามารถเรียนรู้การปรับตัวและสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีและมีมารยาทต่อกัน

ตัวชี้วัด: การบริหารจัดการระบบให้ตัวเอง

สาระการเรียนรู้: การแยกแยะอารมณ์ : สังเกตและรู้จักแยกแยะอารมณ์ของตัวเองทั้งทางบวกและทางลบ

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: กาสนับสนุน

บทเรียน: ความสบายใจ และ ความไม่สบายใจ (ตอนที่ 1)

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถอธิบายได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์ที่ทำให้เขาหรือเธอรู้สึกไม่สบายใจได้
2. เด็กสามารถบอกชื่อคนได้อย่างน้อย 2 ชื่อที่เขาหรือเธอจะเข้าไปขอความช่วยเหลือได้ หากว่าเกิดสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ
3. เด็กสามารถอธิบายได้สองเหตุผลถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ – เขาหรือเธอสามารถร้องขอความช่วยเหลือ และวิงหนั้ได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ก
3. ก้อนกรวดเล็กๆ 2-3 ก้อน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้

3. ทำความเข้าใจกับเรื่อง เจ้าหญิงที่แท้จริง ที่อยู่ด้านล่าง หากเป็นไปได้ให้เล่าเรื่องมากกว่าจะอ่านให้เด็กๆ ฟัง
4. อธิษฐานเพื่อเด็กในการมีความเข้าใจเรื่องความสบายใจและความไม่สบายใจที่มีต่อเขา และพยายามรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูเล่าเรื่อง “เจ้าหญิงกับเมล็ดถั่ว” ของ แฮร์ คริสเตียนแอนเดอร์สัน ให้เด็กๆ ฟัง



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเจ้าชายที่ตั้งใจจะแต่งงานกับเจ้าหญิงที่แท้จริงเท่านั้น แต่ตามหาเท่าไรก็ไม่เจอเลย หรือถ้าเจอก็มักจะเป็นเจ้าหญิงที่มีข้อบกพร่องทั้งสิ้น จนกระทั่งวันหนึ่งก็ปรากฏหญิงสาวหน้าปราสาทท่ามกลางคืนที่เกิดฝนฟ้าคะนองรุนแรง เธอบอกว่าเธอเป็นเจ้าหญิงที่หลงทางและต้องการจะค้างคืนที่นี้สักคืน

พระราชินีผู้เป็นแม่ของเจ้าชายจึงต้องการทดสอบว่านี่เป็นเจ้าหญิงที่แท้จริงหรือไม่โดยวิธีการทดสอบที่ไม่มีอะไรมาเลย แต่เธอที่นอนที่จะให้เจ้าหญิงพักแล้วนำเมล็ดถั่วขนาดจิ๋วไว้บนพื้นเตียง ก่อนจะนำฟูกวางซ้อนกันถึง 20 ชั้น และผ่านวอนชนอีก 20 ชั้น หากเจ้าหญิงรู้ว่าเมล็ดถั่วซ่อนอยู่จะถือว่าเป็นเจ้าหญิงที่แท้จริง

เช้าวันต่อมาสาวใช้ก็ถามเจ้าหญิงว่าหลับสบายไหม เธอก็ตอบว่า “ฉันนอนไม่หลับทั้งคืนเลย ไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ในเตียงทำให้หลังฉันเข้าไปหมด” เท่านั้นแหละทุกคนก็รู้เลยว่าเธอเป็นเจ้าหญิงที่แท้จริง แล้วจากนั้นเจ้าชายก็แต่งงานกับเจ้าหญิง

ครูพูดว่า: พระราชินีรู้ได้อย่างไรว่าเด็กผู้หญิงคนนี้เป็นเจ้าหญิงที่แท้จริง ? (เพราะเธอรู้สึกถึงถั่วที่อยู่ใต้ที่นอน) เจ้าหญิงที่แท้จริงจะรู้ว่าอะไรคือความสบาย อะไรคือความไม่สบาย แม้ว่าเขาจะไม่รู้สึกว่ามีถั่วอยู่ใต้ที่นอนถึงยี่สิบชั้น และฟูกอีกยี่สิบอัน แต่เขาก็ยังรู้สึกถึงบางอย่างที่ทำให้เขาสบายหรือไม่สบาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. มีอะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจ และมีอะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เขียนคำตอบของเด็กๆ บนกระดานซึ่งแบ่งเป็นสองช่องว่า “ ความรู้สึกสบายใจ ” และ “ ความรู้สึกไม่สบายใจ ”
2. บอกครูว่าเรารู้สึกอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ที่ครูบอก หากว่าเรารู้สึกสบายใจ , ให้ออกมาทางฝั่งนี้ของห้อง ซี่ไปที่ด้านหนึ่งของห้องเรียน หากว่าเรารู้สึกไม่สบายใจ ให้ไปที่ฝั่งตรงข้ามของห้องเรียน
 - o เด็กๆ ตั้งอยู่ที่บ้านหลังเลิกเรียนเพื่อช่วยแม่ทำงาน
 - o ฝนเริ่มตกเมื่อเราเดินกลับบ้าน
 - o เพื่อนบอกว่าจะขับรถไปส่งเราที่บ้าน
 - o ศิษยาภิบาลอธิษฐานเพื่อเรา
 - o มีคนเล่าเรื่องตลกของเพื่อนให้เราฟัง
 - o เพื่อนบ้านของเราที่เราให้ความช่วยเหลือแก่เขา
 - o เด็กๆ ถูกขอให้ขึ้นไปพุดหน้าห้องเรียน
 - o คิดถึงเหตุการณ์อีกสองสามอย่างเพื่อนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน
3. บางครั้งเมื่อเรารู้สึกไม่สบายใจ เราต้องทำบางอย่างเพื่อทำให้เกิดความสบายใจ สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรามีผลกระทบต่อเรา ยกตัวอย่าง หากว่าเรานั่งใกล้กับกองไฟมากเกินไปในคืนที่อากาศเย็น เราอาจรู้สึกวอร์มเกินไป แต่หากว่าเรานั่งห่างออกจากกองไฟ เราอาจรู้สึกสบายมากขึ้น
4. หากเรากำลังเล่นอยู่ข้างนอกและเกิดหิวขึ้นมาก เราก็กลับไปบ้าน และหาอาหารทานได้
5. บางครั้งเราอาจรู้สึกไม่สบายใจ และ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เด็กๆ จะทำอย่างไรหากเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น เมื่อเราไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น สิ่งที่ดีที่สุดคือถามคนบางคนที่มีพร้อมจะให้ความช่วยเหลือเรา มีใครบ้างที่เราสามารถขอความช่วยเหลือหากว่าเราไม่สบายใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร ? (เขียนคำตอบของเด็กๆ ไว้บนกระดาน)
6. เราจะทำอย่างไรหากว่าไม่มีคนอยู่ที่นั่นขณะที่เราจะเข้าไปขอความช่วยเหลือ ? บางครั้งสิ่งเดียวที่เราทำได้คือร้องออกมาเพื่อขอความช่วยเหลือ และ วีนไห้ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ มีสถานการณ์อะไรบ้างที่เด็กๆ อาจจะพบและต้องร้องขอความช่วยเหลือ หรือ วีนไห้
7. เลือกเด็กให้ออกมาแสดงตามสถานการณ์ที่ให้เพื่อนในชั้นได้ดู (ถามคำถามและให้เขาได้ตอบสนองต่อคำถาม)
 - สถานการณ์ที่ 1 : ให้ เด็กๆ เดินเข้าไปในกลุ่มเพื่อนที่กำลังคุยกัน เมื่อเราเดินไปถึง พวกเขาก็หยุดพูดคุยกัน เรารู้สึกอย่างไร เราควรทำอย่างไร?
 - สถานการณ์ที่ 2 : เด็กๆ กำลังเดินกลับบ้าน และมีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งได้เดินเข้ามาหา พร้อมกับบอกให้เราทำบางอย่างที่เราไม่อยากทำ เรารู้สึกอย่างไร เราควรทำอย่างไร?
 - สถานการณ์ที่ 3 : เด็กๆ กำลังเดินกลับบ้านหลังจากเลิกเรียน มีผู้ชายที่เราไม่เคยเห็นเดินเข้ามาหา และ บอกว่าเขาเป็นเพื่อนกับคนในครอบครัวของเรา และแม่ หรือคนที่บ้านขอให้เขามารับเรากลับบ้านในปายวันนี้ เรารู้สึกอย่างไร เราควรทำอย่างไร?

8. บางครั้งเรารู้สึกไม่สบายใจ เพราะว่าบางคนเข้ามาในพื้นที่ส่วนตัวของเรา โดยส่วนมาก หากว่าเราขอให้เขาออกไป และขอให้เราได้อยู่คนเดียว พวกเขาจะทำในสิ่งที่เราต้องการ อย่างไรก็ตาม หากคนบางคนไม่ยอมไป หรือไม่ยอมให้เราอยู่คนเดียว เรารู้สึกอย่างไร เราควรทำอย่างไร?
9. ไม่ว่าใครก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เป็นเรื่องที่ได้ดำเนินการบอกให้เขา หรือเธอออกไป หากว่าเขาไม่ยอมออกไป หรือไม่ยอมให้เราอยู่คนเดียว ก็เป็นเรื่องสำคัญมากที่เราจะออกไปบอกผู้ใหญ่ว่าเกิดอะไรขึ้น
10. ให้เราเล่นเกมที่จะช่วยให้เราจำได้ว่า เราต้องการความช่วยเหลือหากเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ
 - 10.1 ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลม
 - 10.2 มีเด็กหนึ่งคนนั่งอยู่ตรงกลางของวงกลม เขาหรือเธอต้องหลับตา
 - 10.3 ให้ก๊อนหิน 2 – 3 ก้อนแก่เด็กที่นั่งรอบวงกลมหนึ่งคน เด็กจะต้องนั่งบนก๊อนหินเล็กๆ นั้น
 - 10.4 เด็กทุกคนต้องพูดว่า “ ใครเป็นเจ้าของชาย หรือ เจ้าของหญิงที่แท้จริง ? ”
 - 10.5 เด็กที่นั่งอยู่ตรงกลางลืมตาของเขาหรือเธอขึ้นได้
 - 10.6 เจ้าของชาย หรือ เจ้าของหญิงที่แท้จริง (คือเด็กที่นั่งบนก๊อนหิน) จะแสดงเหมือนกับว่าไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม คนที่ไม่ได้เป็นเจ้าของชาย หรือ เจ้าของหญิงที่แท้จริงจะต้องแสดงให้เห็นว่าเขา หรือ เธอก็มีความไม่สบายด้วย
 - 10.7 เด็กที่อยู่ตรงกลางวงกลมสามารถเดาได้สามครั้งในการหาว่าเจ้าของชาย และ เจ้าของหญิงที่แท้จริงเป็นใคร
 - 10.8 หากว่าเด็กที่อยู่ตรงกลางเดาถูก เขาหรือเธอก็กลับเข้าไปนั่งแทนที่ของเจ้าของชาย หรือ เจ้าของหญิงที่แท้จริงในวงกลม เจ้าของชาย หรือ เจ้าของหญิงที่แท้จริงก็ต้องออกไปนั่งตรงกลาง หากว่าเด็กที่อยู่ตรงกลางเดาไม่ถูก เขาหรือเธอต้องเลือกเด็กคนต่อไปให้มาเล่นแทนที่ของเขาหรือเธอ

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า:

1. ทุกครั้งที่เราารู้สึกไม่สบายใจ และไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร เด็กสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากคนที่ เป็นห่วงเราได้ เรามีพระบิดาในสวรรค์ที่รัก และเป็นห่วงเรามาก ทุกๆ ครั้งที่เราารู้สึกไม่สบายใจ และไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร ให้เราอธิษฐานและขอความช่วยเหลือจากพระองค์
2. ครูอธิษฐานปิดด้วยการขอให้พระเยซูดูแลเด็กๆ และให้เด็กๆ จำไว้ว่าเขาสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากพระองค์เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ หรือ เมื่อไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.