



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 57

เรื่อง ความสบายใจและความอดอัดใจ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และมีความเห็นอกเห็นใจ
ตัวชี้วัด:	ฝึกฝนการบริหารจัดการตัวเอง
สาระการเรียนรู้:	จำแนกแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก: ระบุและแบ่งประเภทความรู้สึกได้ทั้งที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ

กลุ่มอายุ:	6-8 ปี
หัวข้อหลัก:	การเป็นปากเป็นเสียง
บทเรียน:	ความสบายใจและความอดอัดใจ
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายสถานการณ์ที่ตนรู้สึกอดอัดมาได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์ได้
2. เด็กสามารถระบุชื่อของคนที่เขาจะไปขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกอดอัดมาได้อย่างน้อย 2 คนได้
3. เด็กอธิบายได้ว่าตนจะร้องขอความช่วยเหลือและวิ่งหนีเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกอดอัดและไม่มีใครที่จะช่วยได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานดำ
2. ชอล์ก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านเนื้อหาในบทเรียนนี้ให้จบทั้งบท
2. ทำความคุ้นเคยกับนิทานเรื่องเด็กหญิงผมทองด้านล่างนี้ หากเป็นไปได้ให้คุณเล่าเรื่องให้เด็กฟังแทนที่จะอ่านให้ฟัง

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า: เรามาฟังนิทานเรื่องของเด็กหญิงตัวเล็ก ๆ ที่ต้องเจอกับปัญหา
นิทานเรื่องเด็กหญิงผมทองกับหมาสามตัว

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเด็กหญิงผมทองคนหนึ่งชื่อโกลดีลอค เธอได้เดินเข้าไปในป่าและไม่นานนัก ก็ได้เจอบ้านหลังหนึ่ง เธอเข้าไปเคาะประตูแต่พอไม่มีใครมาเปิดประตู เธอก็เดินเข้าไปเองเลย เธอไม่รู้ว่าบ้านหลังนี้จริงๆ แล้วเป็นบ้านของหมาสามตัว มีข้าวต้มสามชามวางอยู่บนโต๊ะที่อยู่ในครัว โกลดีลอครู้สึกหิว เธอจึงลองชิมข้าวต้มจากชามแรก เธอพูดว่า “ข้าวต้มชามนี้ร้อนเกินไป!” จากนั้นเธอจึงลองชิมข้าวต้มจากชามที่สอง “ข้าวต้มชามนี้เย็นเกินไป!” หลังจากนั้นเธอก็ลองชิมข้าวต้มชามสุดท้าย “โอ ข้าวต้มชามนี้อุ่นพอดีเลย” เธอกล่าวอย่างมีความสุขและก็กินข้าวต้มชามนั้นจนหมด หลังจากที่เธอได้ทั้งชิมและกินอาหารเช้าของหมาทั้งสามตัวแล้ว เธอรู้สึกเพลียๆ จึงเดินเข้าไปในห้องนั่งเล่นและเห็นเก้าอี้สามตัวตั้งอยู่ในนั้น โกลดีลอคลองนั่งบนเก้าอี้ตัวแรกเพื่อจะพักเท้าของเธอ “เก้าอี้ตัวนี้ใหญ่เกินไป!” เธออุทานออกมาและเปลี่ยนไปลองนั่งเก้าอี้ตัวที่สอง “เก้าอี้ตัวนี้ก็ใหญ่เกินไป!” โกลดีลอคพูด จากนั้นเธอก็ไปลองนั่งเก้าอี้ตัวสุดท้ายที่มีขนาดเล็กที่สุด “โอ เก้าอี้ตัวนี้ช่างพอดีตัวเสียจริงๆ” เธอกล่าวพร้อมกับถอนหายใจ แต่พอเธอนั่งพักบนเก้าอี้ได้ไม่นาน เก้าอี้ก็หักพังลงมา! ตอนนั้นโกลดีลอคเหนื่อยมาก เธอเลยเดินขึ้นไปยังห้องนอนที่อยู่ชั้นบน เธอลงนอนลงบนเตียงแรก แต่ว่าที่นอนมันแข็งเกินไป เธอเลยไปลงนอนลงบนเตียงที่สองแต่กลายเป็นว่าที่นอนนั้นนิ่มเกินไป เธอเลยเปลี่ยนไปนอนบนเตียงที่สามแล้วก็พบว่าพอเหมาะพอเจาะเหลือเกิน เธอจึงเผลอหลับไป ตอนที่โกลดีลอคหลับอยู่นั้น หมาทั้งสามตัวก็กลับมาถึงบ้าน

“มีคนมากินข้าวต้มของฉัน” พ่อหมีบ่นด้วยอารมณ์โกรธ

“มีคนมากินข้าวต้มของฉันเหมือนกัน” แม่หมีพูด

“มีคนมากินข้าวต้มของฉันแล้วก็กินมันจนหมดเลย!” ลูกหมีร้องบอกพ่อกับแม่

“มีคนมานั่งเก้าอี้ของฉัน” พ่อหมีพูดอย่างโกรธๆ

“มีคนมานั่งเก้าอี้ของฉันเหมือนกัน” แม่หมีบอก

“มีคนมานั่งเก้าอี้ของฉันแล้วก็ทำมันหักด้วย” ลูกหมีร้อง

พวกเขาจึงช่วยกันมองไปรอบๆ บ้านและพอขึ้นไปยังห้องนอนข้างบน พ่อหมีก็คำรามออกมาว่า

“มีคนมานอนบนที่นอนฉัน” “มีคนมานอนบนที่นอน

ฉันด้วยเหมือนกัน” แม่หมีพูด

“มีคนมานอนบนที่นอนของฉันและเธอยังนอนอยู่ด้วยล่ะ!” ลูกหมีอุทานออกมาด้วยเสียงอันดัง พอสิ้นเสียงลูกหมี โกลดีลอคตื่นขึ้นมาเห็นหมาทั้งสามตัวก็ตกใจ ตะโกนว่า “ช่วยด้วย ะ!” แล้วก็กระโดดจากเตียงวิ่งหนีออกจากห้อง ลงบันไดมา เปิดประตูและวิ่งหนีเข้าไปในป่าโดยไม่เคยกลับมาที่บ้านของหมาทั้งสามตัวอีกเลย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ครูพูดว่า:

1. โกลดิลอคได้ค้นหาในบ้านของหมีทั้งสามตัวจนทั่วจนได้เจอสิ่งที่เหมาะสมกับเธอที่สุด เธอเลือกในสิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกสบายและปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกอึดอัด มีอะไรบ้างที่ทำให้พวกเธอรู้สึกสบาย? แล้วมีอะไรบ้างที่ทำให้พวกเธอรู้สึกอึดอัด? เขียนคำตอบของเด็กๆ ลงไปบนกระดานที่แบ่งเป็นสองฝั่ง คือฝั่งที่เอาไว้เขียนคำตอบที่ทำให้ “รู้สึกสบาย” และฝั่งที่ตั้งหัวข้อว่า “รู้สึกอึดอัด”
2. บางครั้ง เมื่อเรารู้สึกอึดอัด เราก็ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เรารู้สึกสบายขึ้น เช่น เวลาเธอออกไปเล่นข้างนอกบ้านและอากาศเริ่มหนาวแล้ว เธอก็อาจจะอยากเข้ามาในบ้านและใส่เสื้อกันหนาวเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย หรือถ้าหากเธอรู้สึกว่าอากาศร้อนเกินไป เธอก็อาจจะหลบร้อนด้วยการไปนั่งในร่มเงาของต้นไม้ใหญ่
3. บางครั้งเธอก็อาจจะรู้สึกอึดอัดและไม่รู้ว่าจะทำอะไร ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงๆ เธอจะอย่างไรได้บ้าง? (ให้เวลาเด็กๆ ตอบ) เมื่อใดก็ตามที่เธอตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่รู้ว่าควรทำอะไร วิธีที่ดีที่สุดคือไปขอความช่วยเหลือจากคนที่สามารถช่วยเธอได้ ถ้าเธอตกอยู่ในสถานการณ์ที่อึดอัดและไม่รู้ว่าต้องทำอะไร เธอจะไปขอให้ใครช่วย? เขียนคำตอบของเด็กๆ ลงบนกระดานดำ
4. ในนิทานที่เล่าไป โกลดิลอคพบว่าตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่อึดอัดมากเมื่อเธอตื่นขึ้นมาและเห็นว่าเธอกำลังนอนอยู่บนเตียงของหมี! และเพราะเธอไปที่นั่นตามลำพังจึงไม่มีใครที่จะช่วยเธอได้ แล้วเธอทำอย่างไร? คำตอบที่เราต้องการให้เด็กๆ ตอบคือ เธอตะโกนว่า “ช่วยด้วย!” และวิ่งหนีไป ในบางครั้ง สิ่งเดียวที่เธอทำได้คือตะโกนขอความช่วยเหลือและวิ่งหนีไปให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ มีสถานการณ์ใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นกับเธอที่เธอต้องตะโกนขอความช่วยเหลือและวิ่งหนี?
5. ให้เรามาเล่นบทบาทสมมติตามนิทานเรื่องโกลดิลอคกันเถอะ แจกบทให้กับเด็กๆ เพื่อจะเล่นละครตามเรื่องราวของโกลดิลอค หลังจากการเล่นเสร็จไปกลุ่มหนึ่งแล้ว แจกบทใหม่อีกครั้ง เล่นซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าทุกคนที่ต้องการจะเล่นได้มีส่วนร่วมเล่นในกิจกรรมบทบาทสมมตินี้ เด็กๆ ในห้องที่เหลือก็จะเป็นผู้ชม เพื่อจะทำให้หน้าสนใจยิ่งขึ้น ผู้ชมจะปรบมือและส่งเสียงเชียร์โกลดิลอคด้วยก็ได้

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. มีคนตั้งมากมายที่รักและห่วงใยเธอ พ่อแม่ คุณลุง คุณป้า พี่น้อง คุณครู อาจารย์ที่คริสตจักร เพื่อนๆ แจกดินสอและกระดาษคนละแผ่นให้กับเด็กแต่ละคน ให้พวกเขาเขียนชื่อคนที่ เป็นห่วงเขาให้ได้มากที่สุด หลังจากนั้นไม่กี่นาที ให้เด็กๆ ได้มีโอกาสบอกว่าแต่ละคนเขียนชื่อได้มากที่สุดกี่ชื่อ

2. เมื่อไหร่ก็ตามที่เธอรู้สึกอึดอัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เธอก็สามารถพูดกับใครคนใดคนหนึ่ง จากกลุ่มคนเหล่านี้และขอความช่วยเหลือจากเขา แล้วเราก็ยังมีพระบิดาบนสวรรค์ที่ทรงรักและห่วงใยเรา ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เธอรู้สึกอึดอัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เธอก็สามารถอธิษฐานทูลขอให้พระเจ้าทรงช่วยเหลือเธอก็ได้

ครูอธิษฐานปิดด้วยการทูลขอให้พระเยซูทรงช่วยให้เด็กๆ จำได้ว่าเขาต้องไปขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกอึดอัดและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
