



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 65

เรื่อง การจัดการกับความโกรธ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีและมีเมตตา
ตัวชี้วัด:	รู้จักใช้ความตระหนักต่อตนเองและสังคมในการตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิต
สาระการเรียนรู้:	การจัดการกับอารมณ์: ควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ
กลุ่มอายุ:	6-8 ปี
หัวข้อหลัก:	การพัฒนาอารมณ์
บทเรียน:	การจัดการความโกรธ
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายและวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ตนโกรธได้
2. เด็กสามารถบอกสิ่งที่ตนสามารถทำเพื่อระงับอารมณ์เวลาโกรธได้อย่างน้อย 3 อย่าง

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาษขาว
2. ดินสอ สีเทียน หรือดินสอไม้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียนให้จบทั้งบท
2. อ่านและทำความเข้าใจกับเรื่องของโยเซฟในปฐมกาล 45:1-14 และคู่มือจัดการกับความโกรธของเขาต่อพี่ชาย
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธของตนเองได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูถามว่า:

- ความโกรธคืออะไร?
- เป็นความรู้สึกอย่างไร?
- หน้าตาเป็นอย่างไร?
- ความโกรธมีส่วนดีบ้างไหม?

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. พระเจ้าทรงสร้างเรามาให้มีอารมณ์และความรู้สึก อารมณ์หนึ่งในหลายๆ อารมณ์นั้นก็คือความโกรธ ใครคิดออกบ้างว่าทำไมพระเจ้าจึงประทานอารมณ์โกรธให้กับเรา?
(ให้เด็กๆ ตอบ) (ให้โกรธความไม่ยุติธรรม ปกป้องตัวเอง ช่วยคนอื่นที่ถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม)
2. ความโกรธไม่ใช่อารมณ์ที่เลวร้าย แต่บางครั้งเราอาจโกรธมากเสียจนทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นก็ได้
3. ไหนใครคิดถึงเวลาที่ตัวเองโกรธได้บ้าง? ให้เด็กได้เล่าว่าเกิดอะไรขึ้น พวกเขาารู้สึกอย่างไร และพวกเขาทำอะไรบ้าง
4. เรามาทำกิจกรรมด้วยกันนะ
 - 4.1 แจกกระดาษขาวให้เด็กคนละแผ่น ให้เด็กพับครึ่งกระดาษตามแนวขวางเพื่อจะวาดรูปได้ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง
 - 4.2 ให้เขียนคำว่า ฉันโกรธ ลงในส่วนบนของกระดาษ และเขียนคำว่า ฉันควบคุมความโกรธ ลงในส่วนล่าง ให้พวกเขาวาดรูปเวลาที่พวกเขาโกรธลงไปในส่วนบน
 - 4.3 ขออาสาสมัคร 1 คนโชว์ภาพที่ตนวาดให้เพื่อนดู ใช้ภาพนั้นสาธิตวิธีการดูว่าเด็กคนนั้นสามารถควบคุมอะไรได้และควบคุมอะไรไม่ได้บ้าง ยกตัวอย่างเช่น สิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเด็กอาจเป็นการกระทำของคนอื่น กฎระเบียบที่มีคนตั้งไว้ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทำให้สิ่งของแตกหัก หรือสูญหาย
 - 4.4 ให้ใช้เวลานี้ที่จะเสนอสิ่งที่อยู่ในการควบคุมหรืออยู่นอกเหนือการควบคุมของพวกเขา เขียนตารางบนกระดานแล้วใส่สิ่งที่เด็กๆ เสนอลงไป แล้วคุยกับเด็กถึงแต่ละประเด็น

ควบคุมได้	ควบคุมไม่ได้
การกระทำของเรา	การกระทำของคนอื่น
คำพูดของเรา	คำพูดของคนอื่น
การตัดสินใจของเรา	กฎระเบียบต่างๆ

- 4.5 ให้เด็กเสนอสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้เพื่อที่จะสงบสติอารมณ์ลงและไม่โกรธมากนัก เขียนสิ่งที่เด็กบอกลงไป เช่น เดินหนี, นับ 1-10 ซ้ำๆ ไปเดินเล่น, หายใจเข้าออกช้าๆ, ฮัมเพลง หรือผิวปาก คุยกับคนอื่น
- 4.6 ให้เด็กอธิบายสิ่งที่พวกเขาควบคุมได้ เช่น บอกอีกคนหนึ่งว่าตนต้องการให้เกิดอะไรขึ้นและหาทางประนีประนอม
- 4.7 ให้เด็กคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนวาดลงไปบนกระดาษ และทำสิ่งเหล่านี้ คือ
 - คิดว่าพวกเขาควรจะทำอะไรได้บ้างเพื่อจะสงบสติอารมณ์ของตนเอง
 - คิดถึงสิ่งที่พวกเขาสามารถควบคุมได้ในสถานการณ์นั้นๆ
 - อธิบายว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากพวกเขาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขาควบคุมได้
- 4.8 ให้เด็กวาดรูปขั้นตอนสุดท้าย (จะเกิดอะไรขึ้นหากพวกเขาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เขาควบคุมได้?)
- 4.9 ให้เวลาเด็กๆ ได้โชว์รูปของตนให้เพื่อนๆ ได้ดู

นสรูปนเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ พระองค์ประทานอิสระให้เราตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเองหลายปีผ่านไป สิ่งที่มีมนุษย์เลือกทำก่อให้เกิดปัญหามากมาย เช่น สงคราม พระคัมภีร์บอกเราว่า หลายครั้งที่พระเจ้าโกรธเพราะการตัดสินใจของมนุษย์ พระเจ้าประทานความสามารถที่จะสงบสติอารมณ์ให้กับเรา ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์โดยการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราควบคุมได้
2. เด็กๆ จำเรื่องในพระคัมภีร์ เรื่องของโยเซฟได้ไหม โยเซฟได้รับเสื้อคลุมที่สวยงามจากพ่อ (แสดงภาพจากในพระคัมภีร์หรือถือนพระคัมภีร์ไว้เวลาที่เล่าให้เด็กๆ ฟัง) พี่ชายช็อกฉาและโหดร้ายได้ขายเขาให้กับคนแปลกหน้า โยเซฟสามารถเลือกที่จะโกรธและไม่ยกโทษ แต่เขาฉลาดเกินกว่าจะทำอย่างนั้น เขารู้ว่าเขาไม่สามารถควบคุมสิ่งที่พี่ชายทำกับเขาได้
3. โยเซฟเลือกที่จะเชื่อฟังพระเจ้าและทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ทุกอย่างมันเป็นเรื่องยากที่จะทำได้และเขาก็ต้องขอให้พระเจ้าช่วยเหลือ โยเซฟประสบความสำเร็จในทุกๆ อย่างที่เขา ทำหลังจากทนายล้าปากอยู่หลายปี เขาก็ได้ขึ้นเป็นผู้ปกครองเหนืออียิปต์ เขาเป็นใหญ่เหนือใครต่อใครทุกคน เว้นแต่เพียงฟาโรห์
4. ให้เราเรียนรู้จากเรื่องของโยเซฟ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ถูกต้องและขอพระเจ้าช่วยเรา พระเจ้าทรงรักเรามากๆ และทรงอยากเป็นเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ของเราไปตลอดชีวิต

ครูนำเด็กๆ อธิษฐานปิด ขอพระเจ้าช่วยให้เด็กๆ จัดการกับความโกรธของตนเองได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]