



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 67

เรื่อง การจัดการกับความโกรธ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเอื้ออาทร
ตัวชี้วัด:	สามารถปรับตัวได้ เข้าใจสังคมและวิธีการเลือกสิ่งต่างๆในชีวิต
สาระการเรียนรู้:	การจัดการอารมณ์ : การจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ

กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การพัฒนาด้านอารมณ์
บทเรียน:	การจัดการความโกรธ
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถพูดเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึกโกรธและการแสดง ต่อคนอื่นได้
2. เด็กสามารถเลือกวิธีการพูดได้อย่างเหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่เป็นเหตุให้พวกเขาโกรธได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาน
2. ชอล์ก
3. กระดาษที่สามารถวาดรูปได้
4. สีเทียน หรือดินสอสี
5. อะไรก็ได้ที่สามารถทำวงกลมใหญ่ 3 วง บนพื้นได้ เช่น เชือก ก้อนกรวด หรือชอล์ก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในการเรียนบทเรียนนี้
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. อ่านและทำความเข้าใจพระธรรม เอเฟซัส 4:26
5. ทำวงกลมใหญ่ 3 วงบนพื้น ถ้าพื้นเรียบ ให้วาดวงกลมด้วยชอล์ก ถ้าพื้นไม่เรียบให้ใช้ด้ายหรือเชือกพัน เป็นวงกลม หรือใช้ก้อนกรวด หรือของอื่นๆ ที่สามารถทำเป็นวงกลม ได้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. มีกี่คนที่เคยได้ยินเสียงสัตว์ประหลาดโกรธ เวลาเราโกรธ เราารู้สึกเหมือนมีสัตว์ประหลาดอยู่ในตัวเราไหม? นั่นคือสัตว์ประหลาดของความโกรธ ตามปกติสัตว์ประหลาดแห่งความโกรธมันนอนหลับอยู่ในตัวเรา อย่างไรก็ตาม เมื่อมีบางสิ่งที่เราไม่ชอบเกิดขึ้น มันจะตื่นขึ้นมา แล้วสัตว์ประหลาดแห่งความโกรธของเรามันจะมีลักษณะอย่างไรนะ? สัตว์ประหลาดในตัวเรา บางทีมันก็อธิบายยากให้เราวาดภาพของสัตว์ประหลาดเพื่อดูว่าหน้าตามันเป็นอย่างไร? (ครูวาดภาพสัตว์ประหลาด ขนาดใหญ่บนกระดาน แล้วให้เด็กแต่ละคนเติมส่วนต่างๆ ลงบนสัตว์ประหลาดนั้น เช่น บางคนอาจจะวาดรูปตา หู ฟัน และอื่นๆ ให้เวลาเด็กๆ ช่วยกันเติม)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. มันเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะฝึกสัตว์ประหลาดแห่งความโกรธของเราเหมือนกับเราฝึกสัตว์อื่น เช่น ถ้าเรามีหมาตัวใหญ่ที่ชอบเห่าคนอื่น เราจะต้องฝึกมันไม่ให้เห่า เพราะการที่หมาเราไปเห่าคนอื่น อาจทำให้คนอื่นโกรธเรา และเราต้องเผชิญหน้ากับผลที่จะตามมาเกี่ยวกับพฤติกรรมของหมาเรา สัตว์ประหลาดของความโกรธของเรา จำเป็นต้องได้รับการฝึกไม่ให้มันคำรามใส่คนอื่น เราเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะฝึกมันได้
2. เริ่มต้นด้วย เราต้องคิดว่าอะไรทำให้สัตว์ประหลาดคำราม หมายถึงอะไรทำให้เราโกรธ (ให้เด็กๆ เขียนคำตอบบนกระดาน) เราจะเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า เหตุการณ์ หรืออีกแง่หนึ่งเมื่อเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น และเรารู้สึกโกรธ อีกวิธีการหนึ่งของการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์คือเหมือนการลั่นไกปืน มันลั่นความโกรธของเราออกมา
3. บางเหตุการณ์อาจจะทำให้เรารำคาญ อึดอัดใจ และอาจจะโกรธ ให้เราจับคู่ความรู้สึกของตัวเองกับเหตุการณ์ที่เขียนบนกระดาน
4. สุดท้าย เราต้องเข้าใจว่าเราจะแก้ปัญหาเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างไร เมื่อเวลาเรารำคาญ อึดอัดใจ หรือโกรธ ยังมีวิธีอะไรอีกบ้างที่จะทำให้เราตอบโต้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เราโกรธได้ มีทางที่จะทำให้สัตว์ประหลาดยอมอ่อนน้อมได้อย่างไร
 - o เขียนวงกลมใหญ่สามวงบนพื้น เขียนว่า สระน้ำแห่งเหตุการณ์ สระน้ำแห่งความรู้สึก และสระน้ำแห่งการตอบกลับ
 - o ให้แต่ละคนเริ่มจากสระแห่งเหตุการณ์ของตนเอง ให้เด็กๆ คิดถึงสิ่งที่ทำให้ตัวเองโกรธ ให้เด็กๆ แบ่งปันเหตุการณ์ของตัวเองในชั้นเรียน
 - o แล้วให้เลื่อนไปที่สระแห่งความรู้สึก ให้เด็กๆ เล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เขารู้สึกอย่างไร
 - o ต่อไปให้เลื่อนไปที่สระแห่งการตอบโต้ และเล่าให้ฟังว่า สัตว์ประหลาดแห่งความโกรธรู้สึกอย่างไรในตัวเอง (เช่น คำราม , ตะคอก , ตะครุบ, อื่นๆ) ให้เด็กๆ เล่าว่าเขาสามารถทำให้สัตว์ประหลาด

อ่อนน้อมได้อย่างไรโดยตอบให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ และให้เด็กเล่าถึงวิธีการที่เขาที่จะทำ
ถ้ามีเวลาพอหลังจากที่เด็กทุกคนได้พูดแล้ว แจกกระดาษและดินสอสีและสีเทียน ให้เด็กๆ วาดรูป
ตัวเอง ในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า:

1. เราคิดเสมอว่าความโกรธคืออารมณ์ที่ไม่ดีและเราไม่ควรให้มันเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม พระเจ้าทรงสร้างเรามาพร้อมกับความโกรธ พระคัมภีร์บอกว่าเราโกรธได้แต่เราต้องมีความรับผิดชอบที่จะเลือกแก้ไขความโกรธด้วยวิธีการที่ดี (ให้เด็กๆ อ่านเอเฟซัส 4:26) เช่น เราอาจจะรู้สึกใจแคบกับคนที่ใจแคบกับเรา อย่างไรก็ตาม เราอาจจะเลือกทำได้คือบอกเขาว่าอย่าใจแคบกับเรา หรือชวนเขาเล่นด้วย บางทีคนนั้นอาจจะหยุดใจแคบกับเราก็ได้ บางครั้ง เราอาจจะต้องเลือกที่จะอยู่ห่างๆ กับคนนั้นถ้าเรายังไม่สุขภาพอีก อีกวิธีหนึ่ง เราควรสงบอารมณ์และคิดหาทางเลือกอื่นที่ดีกว่า
2. เรามาอธิษฐานขอพระเจ้าให้ช่วยเราทุกคนทำให้สัตว์ประหลาดในตัวเรายอมอ่อนน้อมและมีทางเลือกที่ดีในเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เขาโกรธได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
