



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 71

เรื่อง การฝึกฝนยับยั้งตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีและมีเมตตา
ตัวชี้วัด:	ฝึกฝนการจัดการตนเอง
สาระการเรียนรู้:	รู้จักจุดแข็ง: รู้จักและพัฒนาข้อดีของตนเองรวมทั้งอุปนิสัยทางบวกที่เป็นของประทานจากพระเจ้า
กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การพัฒนาด้านอารมณ์
บทเรียน:	ฝึกฝนการยับยั้งตนเอง
เวลาที่ใช้ในการสอน:	50 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกความหมายของคำว่า การยับยั้งตนเองได้
2. เด็กสามารถอธิบายวิธีการคงไว้ซึ่งการยับยั้งตนเองได้
3. เด็กสามารถอธิบายสถานการณ์ที่ตนจำเป็นต้องยับยั้งตนเองได้

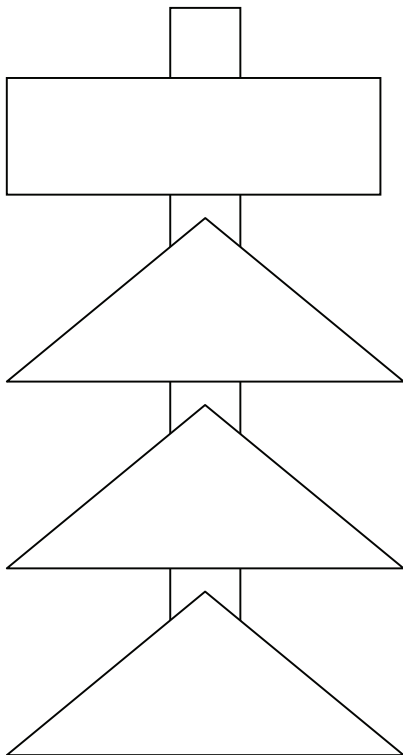
อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานดำ
2. ชอล์ก
3. กระดาษแข็งหรือกระดาษขาว
4. กรรไกร (ถ้ามี)
5. กาว
6. แบบหรือรูปร่างต่างๆ
7. ดินสอ
8. สีเทียนหรือปากกา (มีหรือไม่มีก็ได้)
9. กระดาษสำหรับเขียน

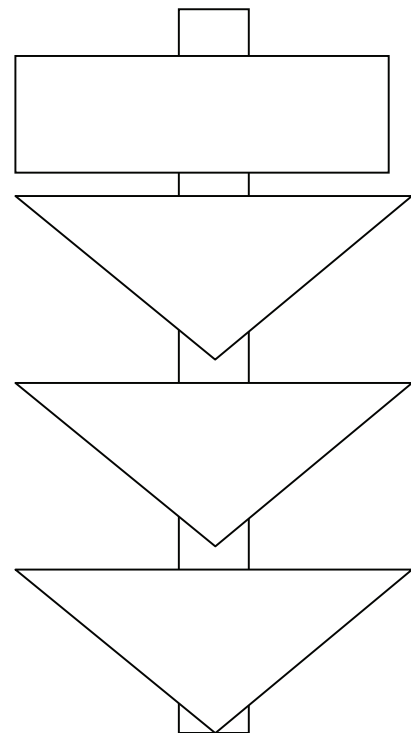
สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในการเรียนบทเรียนนี้
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. เตรียมทำแบบรูปร่างต่างๆ เช่นสี่เหลี่ยมและสามเหลี่ยมเพื่อให้เด็กใช้เป็นแบบวาด เด็กจะใช้กระดาษแข็งตัดเป็นรูปร่างตามแบบแล้วทากาวติดเข้ากับกระดาษที่ตัดเป็นเส้นยาว ให้ทำตามตัวอย่างข้างล่างอย่างละ 1 อัน ก็จะได้ที่แขวนผนัง 2 เส้น
5. ในตัวอย่าง ก ให้เด็กๆ เขียนคำว่า **ทำได้** ตัวใหญ่ๆ บนรูปสี่เหลี่ยมอันบนสุด
6. ให้เด็กเขียนวิธีที่พวกเขาจะฝึกการบังคับตนเองลงในรูปสามเหลี่ยมแต่ละอันในตัวอย่าง ก ยกตัวอย่าง เช่น การควบคุมการกระทำและคำพูด ทำการบ้านให้เสร็จทุกวัน ปฏิบัติกับคนอื่นเหมือนที่อยากให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา คิดก่อนทำ ฯลฯ
7. ให้เด็กเขียนคำว่า **ห้ามทำ** ลงในกระดาษสี่เหลี่ยมบนสุดของตัวอย่าง ข
8. ให้เด็กเขียนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการบังคับตนเองลงในรูปสามเหลี่ยมแต่ละอันในตัวอย่าง ข ยกตัวอย่างเช่น ให้ความคิดและอารมณ์ควบคุมการกระทำ ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างหยาบคาย ฯลฯ

ตัวอย่าง ก (ทำได้ . . .)



ตัวอย่าง ข (ห้ามทำ . . .)



ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

เขียนคำต่อไปนี้ลงบนกระดาน คำเหล่านี้หมายความว่าอะไร? การหยุดและคิดก่อนทำจะมีประโยชน์เมื่อไหร่? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)

หยุด คิด ทำ = การบังคับตน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. เด็ก ๆ อยากทำความดีอะไร หรือมีความตั้งใจว่าอยากจะทำอะไรบ้าง? (ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ คำตอบเช่น เรียนหนังสือเก่ง ๆ เชื่อฟังพ่อแม่ เป็นคริสเตียน มีสุขภาพแข็งแรง ฯลฯ เขียนคำตอบของเด็กลงบนกระดาน)การทำให้ความตั้งใจหรือสิ่งที่เราอยากทำเป็นจริงขึ้นมาได้นั้น เราต้องรู้จักการบังคับตนเอง ถ้าเรารู้จักบังคับตนเอง เราจะทำสิ่งที่เราควรจะทำมากกว่าทำตามความรู้สึกของตนเอง
2. พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าเด็ก ๆ อยากเป็นนักกีฬาที่เก่ง เราก็ต้องออกกำลังกาย และฝึกซ้อม แม้ว่าบางครั้งเราจะไม่อยากทำก็ตาม และถ้าเราอยากจะทำเรียนสูง ๆ เราก็จะตั้งใจเรียนและทำการบ้านทุกอย่าง แม้ว่าจะไม่อยากทำ การทำแบบนี้จะส่งผลดีต่อตัวเราเองอย่างไรบ้าง? (ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ)
3. ถ้าเราเห็นว่าการมีเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ เราก็จะยับยั้งตัวเองไม่ให้พูดหรือทำไม่ดีต่อคนอื่น การทำแบบนี้จะทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่นเป็นอย่างไร? (ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ)
4. มีคนเคยบอกไว้ว่า “เราเป็นผู้บังคับบัญชาตนเอง” เด็ก ๆ คิดว่าคำพูดนี้หมายความว่าอย่างไร ผู้บังคับบัญชาก็คือคนที่ออกคำสั่ง ถ้าเราเป็นผู้บังคับบัญชาตัวเอง เราก็จะออกคำสั่งตัวเราเอง เราจะให้ตัวเองทำสิ่งที่ชอบก็ได้ หรือเราจะให้ตัวเองทำตามกฎระเบียบต่าง ๆ และพยายามให้ดีที่สุดเพื่อให้ความตั้งใจต่าง ๆ ของเราเป็นจริงให้ได้ก็ได้ เราออกคำสั่งต่อตัวเองได้อย่างไรบ้าง? ทำไมการทำตามคำสั่งที่เราสั่งตัวเองจึงทำได้อยาก? (ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ)
5. ถ้าเราเป็นผู้บังคับบัญชาหรือเป็นเจ้านายของตัวเองแล้วใครเป็นเจ้านายของเราอีกทีหนึ่ง? ใครที่สามารถให้กำลังใจแก่เรา เพื่อที่เราจะเป็นผู้บังคับบัญชาตัวเองที่ดี? (ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ)

แจกอุปกรณ์ที่เตรียมมาให้เด็กๆ สอนเด็กทำที่แขวนผนังแห่งการบังคับตนเอง (ลูกศรชี้ขึ้น) และที่แขวนผนังแห่งการขาดการบังคับตนเอง (ลูกศรชี้ลง) เมื่อเสร็จแล้ว เอาโซวี่ให้เพื่อนๆ ดู แล้วให้นำเอากลับบ้านไปติดบนผนังเพื่อคอยเตือนใจพวกเขาให้ฝึกฝนการบังคับตนเอง

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า :

1. การบังคับตนเองไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ เสมอไป โดยมากแล้วเราต้องใช้ความพยายามฝึกฝน แต่ข่าวดีก็คือ พระเยซูทรงอยากให้เราการบังคับตนเอง ถ้าเราขอพระองค์ พระองค์จะช่วยให้เรามีความพยายามในการบังคับตนเอง แจกกระดาษและดินสอให้เด็ก แล้วเขียนประโยคข้างล่างบนกระดาน
2. มีอะไรในชีวิตที่เราอยากจะเปลี่ยนแปลงบ้าง? เช่น การเรียนหนังสือไม่เก่ง การเถียงพ่อแม่ การโกหก หรือการขี้โกง? ให้เด็กๆ เขียนประโยคเหล่านี้ลงในกระดาษและเติมคำลงไปในช่องว่าง

สิ่งที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงในตัวเองคือ.....

ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จโดยการ.....

พระเยซูครับ/คะ หนู/ผม อยากเปลี่ยน..... หนู/ผม รู้ว่าเป็นเรื่องยากและต้องบังคับตนเองอย่างมาก ขอโปรดช่วยหนูให้มีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ขอขอบคุณที่ช่วยหนู

ลงชื่อ.....

วันที่.....

พยาน.....

3. ให้ทุกคนออกเสียงอธิษฐานต่อพระเจ้าให้พวกเขามอบใจไว้กับพระเยซู และขอพระองค์ช่วยพวกเราให้สามารถพัฒนาการบังคับตนให้สำเร็จได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

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.