



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 73

เรื่อง การควบคุมอารมณ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีและมีเมตตา
ตัวชี้วัด:	รู้จักใช้ความตระหนักต่อตนเองและสังคมในการตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิต
สาระการเรียนรู้:	การจัดการกับอารมณ์: ควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ

กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การพัฒนาด้านอารมณ์
บทเรียน:	การควบคุมอารมณ์
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถเล่าสถานการณ์อย่างน้อย 3 สถานการณ์ที่ทำให้พวกเขาโมโหได้
2. เด็กสามารถบอกวิธีการอย่างน้อย 3 อย่างที่จะช่วยให้เขาใจเย็นลงได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาน
2. ชอล์ก

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. ไม้สำหรับก่อกองไฟ
2. น้ำ
3. ทราชหรือดิน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
3. อ่านและศึกษา ยอห์น 2:13-17 ทำความคุ้นเคยกับเรื่องพระเยซูชำระพระวิหาร
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ในการพัฒนาทักษะที่จะช่วยพวกเขาควบคุมอารมณ์ได้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า: เกิดอะไรขึ้นเวลาที่วัฏระทิงโมโหจัด? (ให้เด็กๆ ช่วยตอบ) เวลาวัฏระทิงโมโห มันจะพุ่งเข้าหาและทำร้ายสิ่งๆ ทำให้มันโมโห ดังนั้น เวลาที่มีวัฏระทิงกำลังโมโห เราต้องอยู่ให้ห่างๆ จากมัน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. บางทีเราก็คงจะเป็นเหมือนกับวัฏระทิงที่พยายามจะจู่โจมทำร้ายคนที่ทำให้เราโกรธ ไม่ว่าด้วยคำพูดหรือการกระทำ บางทีบางคนก็จะเงียบไม่พูดไม่จา เวลาที่เด็กๆ โมโห เราทำอย่างไร? (ให้เด็กๆ ตอบ)
2. พวกเราโมโหในสถานการณ์อะไรบ้าง? (ให้เด็กๆ เล่าเหตุการณ์ที่พวกเขาเคยโกรธจัด)
3. บางครั้ง เรารู้สึกว่าเราคงจะทำอะไรกับความโกรธไม่ได้หรอก บางคนถึงกับคิดว่าการโกรธ แล้วทำตัวเหมือนกระต๊อเวลาโกรธนั้นเป็นเรื่องที่รับได้ ก็คนมันโกรธ ยกตัวอย่างเช่น นาย ก โมโห นาย ข จึงชกหน้านาย ข หลังจากนั้น นาย ก อาจจะพูดว่า “ฉันชกเขาจริง แต่มันเป็นความผิดของเขา เขาทำให้ฉันโกรธ!” เด็กๆ คิดว่าการคิดแบบนี้ถูกต้องไหม? เพราะอะไร? (ให้เด็กๆ ได้แสดงความคิดเห็นสัก 3-4 คน)
4. เวลาที่ไฟกำลังจะมอดแล้วเราเอาฟืนใส่เพิ่มเข้าไป เกิดอะไรขึ้น? (ไฟลุกขึ้นขึ้นอีก) เมื่อเราโมโห เรามักจะมีความคิดที่ทำให้เรายังโกรธหนักเข้าไปอีก ก็เหมือนกับการเพิ่มฟืนให้กับไฟ
5. มีความคิดอะไรบ้างที่จะทวีความโกรธของเราขึ้นอีก? ครูเขียนคำตอบของเด็กๆ ลงบนกระดาน ยกตัวอย่างเช่น
 - เขาทำแบบนี้ทุกที!
 - ฉันจะต้องเอาคืน!
 - ทำไมถึงได้โง่งอย่างนี้ละ!
 - มันเป็นความผิดของเขาคนเดียว!
5. เวลาที่เราโกรธ เรามีหน้าที่ที่ต้องทำให้ตัวเองสงบลง ไม่ว่าคนอื่นจะพูดหรือทำอะไร แต่เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราทำตอนที่เรโกรธ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราอยากใหไฟลดความแรงลง เราจะทำอย่างไร? (ใช้น้ำหรือดินกลบ) เด็กๆ อาจจะเอาน้ำราดลงไป หรือเอาดินหรือทรายมากลบ เมื่อเราโกรธ เราก็สามารถทำให้ความโกรธนั้นลดความแรงลงได้เช่นกัน เรามีวิธีลดความโกรธอย่างไรกันบ้าง? ครูเขียนคำตอบที่เด็กๆ ตอบลงบนกระดาน ยกตัวอย่างเช่น
 - o นับ 1-10
 - o หายใจเข้าออกลึกๆ 3 ครั้ง
 - o เดินหนี
 - o ทำอย่างอื่น เช่น ไปเดินเล่น อ่านหนังสือ ฯลฯ
 - o คิดถึงสิ่งๆ ทำให้เราสนุก
6. ให้เด็กๆ นั่งล้อมเป็นวงกลม เราจะเลือกเด็กหนึ่งคนให้สมมุติว่าเป็นกระต๊อที่กำลังโมโห ให้ยืนอยู่กลางวง แล้วคิดถึงสิ่งๆ ทำให้โกรธ

7. ให้กระทิงพูดด้วยน้ำเสียงโมโหว่า “ฉันโมโหเมื่อ.....” โดยบอกสิ่งที่ทำให้เราโมโห แล้วก็แกล้งวิ่งเข้าไปหาเด็กคนอื่นโดยไม่ให้โดนตัวเพราะนี่เป็นแค่การสมมติเท่านั้น
8. เด็กๆ คนอื่นต้องตะโกนสิ่งที่จะทำให้กระทิงลดความโมโหลง เมื่อกระทิงได้ยินสิ่งที่จะทำให้เขาลดความโกรธลงได้ ให้หยุดวิ่งเข้าหาคนอื่นแล้วบอกว่าหายโกรธแล้ว จากนั้นเลือกเด็กคนอื่นขึ้นมาเป็นกระทิงแทน

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เราทุกคนต่างเคยโกรธด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่พระเยซู พระองค์ก็โกรธด้วยเมื่อเห็นคนมาขายสัตว์สำหรับใช้เป็นเครื่องบูชาในพระวิหาร พระองค์บอกว่าเราโกรธได้แต่ต้องไม่ทำบาปเล็กๆ เข้าใจคำพูดนี้ว่าอย่างไร? ให้เด็กตอบ เราคิดว่าการโมโหเป็นบาปหรือไม่? เพราะอะไร? (ให้โอกาสเด็กๆ ได้แสดงความคิดเห็นหลายๆ คน)
2. พระเยซูอยากให้เรตัดสินใจแก้ปัญหาให้ดีเวลาที่เรโกรธ บางทีเราอาจจะอยากจะคุยกับคนที่เราไว้วางใจเกี่ยวกับความโกรธของเรา เพื่อเขาจะช่วยเรตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรดี เวลาที่เด็กๆ โกรธ เราจะทำอย่างไรดีเพื่อจะทำให้ใจเย็นลงได้? (ให้เด็กทุกคนช่วยกันตอบ)
3. เรามาอธิษฐานปิด ด้วยการขอพระเจ้าช่วยเราแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสงบความโมโหของตนเอง และเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดี

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

อีกทางเลือกหนึ่งคือ พาเด็กๆ ออกไปที่โถงแล้วถอดรองเท้า สวดภาวนาทำให้ไฟลุกแรงขึ้นโดยการเพิ่มพืนเข้าไปขณะที่พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับความคิดที่ทำให้เรายังโกรธ จากนั้นสวดภาวนาทำให้ไฟเบาลงโดยการใช้น้ำราด หรือใช้ดินกลบขณะที่พูดถึงการสงบสติอารมณ์เวลาที่เด็กๆ โกรธ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

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