



บทเรียนด้านสังคม และอารมณ์ บทที่ 74

เรื่อง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีและมีเมตตา
ตัวชี้วัด:	รู้จักใช้ความตระหนักต่อตนเองและสังคมในการตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิต
สาระการเรียนรู้:	การจัดการกับอารมณ์: ควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ

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

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกได้อย่างน้อย 3 อย่างว่าอารมณ์ที่รุนแรงคืออะไรบ้าง
2. เด็กสามารถอธิบายปฏิกิริยาตามธรรมชาติของอารมณ์ที่รุนแรงแต่ละอย่างได้
3. เด็กสามารถแสดงออกอารมณ์ที่รุนแรงด้วยการใช้คำพูดที่เหมาะสมได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาน
2. ชอล์ก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและศึกษาบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่จะควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
4. วาดตารางตามตัวอย่างลงบนกระดาน ไม่ต้องเขียนประโยคในวงเล็บ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า

1. ถ้าภูเขาไฟพุทได้ มันจะพูดว่าอะไรก่อนที่จะระเบิดออกมา? ถ้าหมาพูทได้ มันจะพูดคำว่าอะไรแทนการขู่เวลาที่เรเอากระดูกที่มันกำลังแทะอยู่ไป? และถ้าฟ้าผ่าพูทได้ มันจะพูดว่าอะไรก่อนที่จะผ่าเปรี้ยงไปบนฟ้า?
2. เมื่อใดก็ตามที่เราโกรธ เราก็จะแสดงปฏิกิริยาออกมาเป็นการระเบิดอารมณ์ เช่น เขี้ยว หรือ ปล่อยตูมออกมา แต่ในฐานะมนุษย์ พระเจ้าได้ประทานให้เราความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ออกมาเป็นคำพูด บางครั้ง เราต้องควบคุมการกระทำของตัวเองเมื่อเรากำลังมีความรู้สึกที่รุนแรงเช่น อารมณ์โกรธ แล้วก็เลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการแสดงอารมณ์นั้นแทน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. มีอารมณ์รุนแรงอะไรอีกที่อาจทำให้เราแสดงออกมาในทางที่ไม่เหมาะสมแทนการใช้คำพูด? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ) กลัว อิจฉา ใจร้อน ตื่นเต้น เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่รุนแรง เด็กๆ รู้สึกอยากจะตอบสนองต่ออารมณ์เหล่านี้ได้อย่างไร? (ครูวาดตารางข้างล่างนี้ลงบนกระดาน ไม่ต้องเขียนประโยคในวงเล็บลงไป เพราะให้ไว้เพื่อความกระจ่างเท่านั้น) ให้เด็กเสนอคำหรือประโยคที่จะเติมลงในช่องแต่ละช่อง

ปฏิกิริยา	ระเบิดออกมาเหมือนภูเขาไฟ (ตะโกน กระพืบ ทำ ดี ดูถูกคนอื่น ฯลฯ)	วิ่งหนีไม่คิดชีวิต (กรี๊ดร้อง วิ่งหนี ช้อนตัว ฯลฯ)	ขู่เหมือนหมา (พูดหยาบคาย เมินเฉย เหยียดคนอื่น ฯลฯ)	ลุยเหมือนรถถัง (แรงแฝด ฉวย ฯลฯ)	กระดึ่กระด้าเหมือนกระดึ่ได้น้ำ (วิ่ง กระโดด พุดเสียงดัง ฯลฯ)
คำพูด	คำพูดและการกระทำของเธอทำให้ฉันโกรธ	(ฉันรู้สึกกลัวเวลาที่...)	(เมื่อคนที่ถูกเลือกเป็นเธอแทนที่จะเป็นฉัน มันอิจฉานะ)	(ใจฉันมันร้อนมากเลย เธอเดินเร็วๆ หน่อยได้ไหม)	(ฉันกำลังตื่นเต้นเหลือเกินที่...!)

แบ่งเด็กเป็นคู่ ให้แต่ละคู่สมมติเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งจากตัวเลือก แล้วให้คุยกันว่าจะแสดงอารมณ์อะไรในสถานการณ์นั้น จากนั้นให้เตรียมแสดงบทบาทสมมติเหตุการณ์นั้น โดยในตอนท้ายของเหตุการณ์ให้เด็กแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการระเบิดอารมณ์ การวิ่งหนี ฯลฯ (ดูตามตารางข้างบน) ให้เด็กสลับบทบาทแสดงให้เพื่อนในชั้นดู เมื่อจบแล้วให้เพื่อนๆ ที่เหลือเสนอคำพูดที่เหมาะสมที่จะใช้แสดงอารมณ์ในสถานการณ์นั้นๆ เตือนเด็กว่าน้ำเสียงก็มีความสำคัญต่อการสื่อสารอารมณ์ด้วย ดังนั้นให้ทั้งชั้นวิจารณ์น้ำเสียงของผู้แสดงบทบาทสมมติด้วย หลังจากได้ฟังคำวิจารณ์ของเพื่อนๆ แล้ว คู่กันต้องแสดงบทบาทของตนอีกครั้ง โดยทำตามคำแนะนำของเพื่อนๆ และใช้คำพูดและน้ำเสียงที่เหมาะสมในการแสดง (สถานการณ์ต่อไปนี้อาจเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม)

- มีคนเอาอาหารกลางวันของเราไปกิน
- เราหิวมากแต่กลับได้ยืนเป็นคนสุดท้ายในแถว
- เราอยากเป็นหัวหน้าทีมฟุตบอลแต่เพื่อนคนอื่นได้รับเลือกแทน
- เราเพิ่งรู้ว่าวันนี้จะมีงานเลี้ยงตอนโรงเรียนเลิก
- มีคนแทรกแถวเข้ามาข้างหน้าเราแล้วเหยียบเท้าของเราเข้าทำให้รองเท้าคู่มือของเราเปื้อน
- เราไม่ชอบพูดต่อหน้าคนหมู่มาก แต่ครูเรียกให้เราขึ้นขึ้นแล้วอ่านรายงานของเราให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนฟัง

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. พระเจ้าทรงสร้างเราทุกคนมาให้มีอารมณ์ที่รุนแรง พระองค์ไม่ได้ต้องการให้เราแกล้งทำเป็นว่าอารมณ์เหล่านี้ไม่มีอยู่ แต่พระองค์อยากให้เราเรียนรู้จักการแสดงอารมณ์เหล่านั้นออกมาด้วยคำพูดที่น่าฟังเพื่อบอกคนอื่นว่าเรารู้สึกอย่างไรในเหตุการณ์นั้นๆ บางครั้งก็ยากเพราะเราอยากจะระเบิดอารมณ์ออกมาเหมือนภูเขาไฟ หรือวิ่งหนีแบบไม่คิดชีวิต เวลาที่เราอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้น ถ้าเราฝึกควบคุม ไม่นานเราก็จะรู้จักควบคุมอารมณ์รุนแรงเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี และสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมได้แม้ว่าเราจะกำลังรู้สึกเศร้า โกรธ หรือเหงา เราคิดว่าพระเจ้าทรงคิดอย่างไรกับอารมณ์ที่รุนแรงของเรา? พระองค์เข้าใจไหม? เด็กๆ จะขอให้พระองค์ช่วยเราแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมได้อย่างไร? (ให้เด็กๆ ช่วยกันตอบ)
2. เรามาอธิษฐานปิด โดยให้เด็กๆ มีโอกาสขอพระเจ้าที่จะช่วยพวกเขาแสดงออกอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

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.