

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 8

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง อารมณ์ของฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์เป็นพลัง ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม อันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข เนื่องจากมีความเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้ อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่น การฝึกสติเป็นวิธีการที่ช่วยให้มีจิตใจที่สงบ แน่วแน่ อยู่กับตัวเอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติคิดไตร่ตรอง ช่วยให้เกิดอารมณ์ที่สบาย เมื่อมีจิตใจสบาย จะช่วยให้บุคคลใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความอดทน และมีความเพียรพยายามในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อีกทั้งมีจริยธรรม แสดงออกทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ดังนั้นนักเรียนควรได้รับการพัฒนาในด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 3 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1. สังเกตและรับรู้อารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.2. วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.3. ระบุผลกระทบของอารมณ์ทางลบและความเครียดที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น
- 3.4. ปฏิบัติตนในการจัดการอารมณ์ทางลบและความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- 3.5. แสดงออกทางอารมณ์ทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การสังเกต วิเคราะห์สาเหตุ และการแสดงออกด้าน ความรู้สึกและอารมณ์
- 4.2 แนวทางควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 4.3 การฝึกสติเพื่อไว้ต่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง สิ่งที่คุณเรียนรู้

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาสาธิตกิจกรรม จำนวน 3 คน

คนที่ 1 เป่าลูกโป่ง ให้ได้ขนาด ปานกลาง

คนที่ 2 เป่าลูกโป่งให้ได้ขนาดใหญ่

คนที่ 3 เป่าลูกโป่ง ให้ใหญ่ที่สุดจนกระทั่งลูกโป่งแตก

6.2 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยการใช้คำถาม เช่น

- นักเรียนคิดว่าลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่งเปรียบเหมือนอะไรได้บ้าง

และ หลังจากนักเรียนตอบอย่างหลากหลาย ครูตั้งประเด็น เปรียบเทียบลมในลูกโป่งกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่สะสมในใจ

6.3 ให้นักเรียน คนที่ 1 และ 2 ปลดปล่อยลูกโป่งให้พุ่งไปข้างหน้า (ลูกโป่งที่มีขนาดปานกลาง จะพุ่งไปข้างหน้า ได้ ในขณะที่ลูกโป่งที่อัดแน่นด้วยลม จะพุ่งออกไปอย่างไรทิศทาง)

6.4 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรม โดยการใช้คำถาม เช่น เมื่อความรู้สึกที่สะสมมากๆ จนเป็นอารมณ์ต่างๆ จะมีผลอย่างไร และอารมณ์ทางบวกและลบมีผลเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป โดยครูเชื่อมโยงประเด็น ให้มีความชัดเจนว่าการที่คนมีการสะสมความรู้สึกและอารมณ์ ต่างๆ ทั้งบวกและลบเอาไว้มากๆ จะทำให้ยากลำบากในการควบคุมการแสดงออกของตนเองให้เหมาะสม เปรียบเหมือนลูกโป่งที่สะสมลมไว้มาก ก็พุ่งไปอย่างไรทิศทางหรือหากไม่รู้ตัวก็ยิ่งเป็นผลเสียมาก เหมือนกับลูกโป่งที่แตก (ถามความรู้สึกของนักเรียนในชั้นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อลูกโป่งแตก) ดังนั้นนักเรียนจึงควรฝึกฝนสังเกต รับรู้ และตระหนักถึงอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง

6.6 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ เรื่องความรู้สึกอารมณ์ ในใบงาน โดยอ่านใบความรู้ประกอบ และนำเสนอผลงานกลุ่ม (สำหรับอารมณ์ทางบวก ครูควรช่วยให้นักเรียน พิจารณาการแสดงออกที่เหมาะสม /ไม่เหมาะสม หรือสภาวะที่บางคนแสดงอารมณ์แบบขาดสติ)

6.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน และ แนะนำทางนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 2

6.8 ครูเอื้ออำนวยให้นักเรียนทบทวนบทเรียน จากคาบที่แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสติ เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

6.9 เล่นเกมปลาตุก-ปลาช่อน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก)

6.10 ให้นักเรียนบอกวิธีการเล่นที่ชนะ แล้วเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีสติในการเล่น คือการตื่นรู้ในสถานการณ์ขณะนั้น รับรู้สถานการณ์ที่มากระตุ้น และได้ตอบได้อย่างถูกต้อง

6.11 ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนทบทวนสถานะของร่างกาย จิตใจในขณะที่เล่นเกม (สภาวะมีสติ) ว่าเป็นอย่างไร และชี้ให้เห็นว่า สภาวะเหล่านั้น จะเกิดเป็นอัตโนมัติ ยิ่งหากฝึกฝนมากเท่าไร ก็จะมีสติได้เร็วขึ้น เป็นผลดีต่อตนเองในการตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้การมีสติ เป็นเรื่องของทักษะที่ต้องหมั่นฝึกฝน

6.12 ให้นักเรียนฝึกสติ (ด้วยวิธีต่างๆ ตามสื่อครูนำการฝึกเองตามวิธีการของครู)

6.13 ครูเอื้ออำนวยให้ นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกสติ ความรู้สึก การเรียนรู้ที่ได้จากการฝึกสรุปวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และสรุปลงในใบสรุปผลการเรียนรู้ของแต่ละคน

6.14 ครูแสดงความชื่นชม และให้กำลังใจ พร้อมทั้ง ชักชวนให้นักเรียนนำไปฝึกด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง

7. สื่อ / อุปกรณ์

7.1 ลูกโป่ง จำนวน 3 -6 ชิ้น

7.2 ใบงาน เรื่อง ความรู้สึกและอารมณ์ของฉันทัน

7.3 ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์และการควบคุมอารมณ์

7.4 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง ปลาช่อนปลาดุก

7.5 ใบงาน เรื่อง สิ่งที่ฉันทันเรียนรู้

7.6 ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การฝึกสมาธิ

7.7 ใบงาน เรื่อง แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

7.8 ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ผลจากการสำรวจความเครียด

7.9 ภาพยนตร์สั้น เรื่อง ทักษะการกำจัดความเครียด

7.10 วีดิทัศน์

7.10.1 ฉันทันมีความสุขเล็กๆ ในใจฉันทัน

<https://www.youtube.com/watch?v=SGviROEgTDI>

7.10.2 หนังสือสั้นทักษะกำจัดความเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=qOBYM1JxsGU>

7.10.3 การจัดการความเครียดในวัยรุ่น

<https://www.youtube.com/watch?v=FbcCvSuAnLw>

7.10.4 ความเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=Vkt4xdjtdaE&t=19s>

7.10.5 ฝึกหายใจคลายเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=j2nB3nGfFMk&t=45s>

7.10.6 เพลงความสุขเล็กๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

8.2 เครื่องมือ

-

8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง



ใบงาน

เรื่อง ความรู้สึกและอารมณ์ของฉัน

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....

คำแนะนำ

นักเรียนแต่ละคนล้วน มีประสบการณ์ในการเกิดอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ อยู่เป็นประจำ ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักเรียนล้วนมีความหมายและเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เพื่อนๆ เรียนรู้

1. ให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านความรู้สึกและอารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นกับตัวของนักเรียนแต่ละคน และรวบรวมสรุปลงในใบงานพร้อมวิเคราะห์ว่า

-อารมณ์ด้านบวก (เป็นที่ยอมรับในสังคมว่าเป็นอารมณ์ที่พึงประสงค์ อยากให้เกิด)

-อารมณ์ด้านลบ (เป็นที่ยอมรับในสังคมว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่อยากให้เกิด)

อารมณ์ /ความรู้สึก	ด้านบวก	ด้านลบ

2. ให้สมาชิกร่วมกันเลือกความรู้สึก /อารมณ์ ด้านบวกและลบ อย่างละ 1 อารมณ์ ที่คิดว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ หากมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและ/ หรือผู้อื่น ควรนำมาศึกษาเพื่อร่วมกันหาวิธีแก้ไข และพัฒนาตนเอง และร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลเพื่อให้ได้คำตอบในตารางที่กำหนด

ตัวอย่าง ความรู้สึก/ อารมณ์ (ที่ เลือกมา ศึกษา)	ตัวกระตุ้น (เหตุการณ์ บุคคล ที่เกิดขึ้น กับตัวนักเรียน แล้วเกิดมี ความรู้สึก/ อารมณ์)	ความคิด ที่เกิดจากการ ได้รับการ กระตุ้น	การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย	การ แสดงออก	การ แสดงออก มีผลต่อ ตนเอง (อย่างไร บ้าง)	การ แสดงออก มีผลต่อ ผู้อื่น (อย่างไร บ้าง)

แนวทางการแก้ไขการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

อารมณ์.....

แนวทางแก้ไข

.....

.....

อารมณ์.....

แนวทางการแก้ไข.....

ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

1. องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีน จากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนนอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ-ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ - ไม่ถูกใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียงอารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคม แต่ละแห่งได้กำหนดไว้ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

2. การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์

GOLEMAN เสนอวิธีพัฒนาอารมณ์ได้เนอแนะวิธีพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือมีสติ ซึ่งตามปกติเมื่อคนเกิดอารมณ์ใดๆขึ้นจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่ง ใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ ซึ่งการรู้ตัวนี้จะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพนี้ ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางพัฒนาการรับรู้อารมณ์ของตนเอง มีดังต่อไปนี้

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ และผลย้อนกลับของการแสดงออกนั้น ว่ารู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสม/ไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจ และคิดว่าเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตัวเอง

1.2 ฝึกการรู้ตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่กับตัว โดยรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้น มีผลอย่างไรต่อการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับการสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันที สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลอารมณ์ ถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวก แนวทางในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาผลที่ตามมา

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง- ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นที่อยู่รอบ ๆ ตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 เส้นทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ ความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ และ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรหาคนปรึกษา การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่ง

ก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยการมองดีของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และสร้างความเชื่อมั่นว่าจะอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับของความต้องการ ความอยากได้ อยากมี ความอยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกเส้นทาง

3.4 ต้องความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุด ต้องไม่มีความผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวังเกินไป

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลัง และแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เล็ก ๆ น้อย ๆ พยายาม

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ของตนเองและการตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าว จูงใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ แนวทางการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนจนการแสดงออกอย่างอื่น

4.2 อ่านอารมณ์และความรู้สึกจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร อาจถาม แต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิเช่นนั้นจะกลายเป็นการทำร้ายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ในท่าที่แสดงว่า เข้าใจ เห็นใจ ทำให้เกิด ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดี เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แนวทางพัฒนาและรักษาสัมพันธภาพ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของการเกิดสัมพันธภาพที่ดี

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้บริการแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะจะทำให้ผู้อื่นภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความรักชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม



7 อุปนิสัยของคนที่เก่งในการจัดการอารมณ์และความรู้สึก

นอกเหนือจากเรื่องความรู้ความสามารถแล้ว การจัดการด้านอารมณ์ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คนเก่งๆ จะสามารถบริหารมันได้ และเอาเข้าจริงๆ เราก็จะเห็นว่าคนที่มีความสามารถในการจัดการด้านความรู้สึกนั้น มักจะมีความโดดเด่นกว่าคนทั่วไปพอสมควร

เรื่องการสร้างความสามารถในการจัดการด้านอารมณ์นั้น Harvey Deutschendorf ได้เขียนบทความน่าสนใจใน [Business Insider](#) ถึงพฤติกรรมของคนที่เก่งในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งจะว่าไปแล้ว พฤติกรรมหรือนิสัยของเรานี้แหละ ที่เป็นตัวทำให้เราสามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ โดยเขาได้สรุปนิสัยสำคัญ 7 อย่างเอาได้ด้วยกันตามนี้ครับ

1. พวกเขาจะให้ความสนใจกับเรื่องในแง่บวก

ใด ๆ ในโลกมักมีสองด้านอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นข่าวดีหรือข่าวร้าย แต่คำถามคือเราจะเลือกมองมันอย่างไร การบอกว่าให้โฟกัสไปในแง่บวกไม่ได้หมายความว่าให้ปฏิเสธหรือทำเป็นไม่เห็นเรื่องร้ายๆ แต่มันคือการที่เราเลือกได้ว่าจะให้ความรู้สึกของเราไปผูกกับอะไร หากเป็นเรื่องร้าย เราจะมองเห็นด้านดีของมันได้ไหม เช่นเดียวกับเราจะแก้ไขปัญหาได้อย่างไรแทนที่จะจมอยู่กับความรู้สึกแย่ๆ แน่แน่นอนว่านั่นทำให้เราเห็นได้ว่าเราสามารถควบคุมและจัดการอะไรได้นั่นเอง

2. พวกเขาจะห้อมล้อมไปด้วยคนที่คิดบวกหรือมองโลกแง่ดี

ไม่ใช่แค่ตัวเราเองเท่านั้นที่ควรจะคิดในแง่ดี แต่คนรอบๆ ตัวเราเองก็มีผลกับเราเช่นกัน หากคนรอบข้างเราเป็นคนคิดบวก เราเองก็จะเห็นวิธีการรับมือหรือทัศนคติต่างๆ ของเขาคนเหล่านี้อยู่เสมอๆ และนั่นทำให้เราซึมซับสิ่ง

เหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ สิ่งที่มาคือเราก็จะคิดไปในทางที่คล้ายๆ กัน ลองนึกถึงเวลาที่คุณมีปัญหาแล้วปรึกษากับเพื่อนที่ใจเย็นบ่อยๆ นานๆ เข้าเราก็จะมีวิธีคิดและปรับความรู้สึกในแบบเดียวกับเขานั้นแหละ

3. พวกเขาที่มีโหมดแข่งกร้าวได้ (ถ้าจำเป็น)

แม้ว่าส่วนใหญ่เราจะมองว่าคนที่อารมณ์ดีหรือแจ่มใสมักจะเป็นคนเปิดกว้าง มนุษย์สัมพันธ์ดี จนกลายเป็นที่เข้าหาของหลายๆ คนอยู่บ่อยๆ แต่นั่นก็เชื่อว่าพวกเขาจะโอนอ่อนไปเสียทุกอย่าง โดยความเป็นจริงแล้วเหล่านี้จะมีขอบเขตบางอย่างอยู่และพร้อมจะใช้ในการปฏิเสธเรื่องบางเรื่องได้เช่นกัน

4. มองไปข้างหน้าและไม่ยึดติดกับอดีต

การที่เอาตัวเองคิดไปถึงเรื่องอนาคตย่อมดีกว่าการผูกตัวเองให้ยึดติดกับเรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้ว การมองไปข้างหน้าจะทำให้รู้สึกถึงโอกาส รู้สึกถึงความหวัง ส่วนเรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วก็คือบทเรียนที่ทำให้เราเก่งขึ้น แก้ไขให้ดีขึ้น เพื่ออนาคตที่สดใสนั่นเอง

5. พยายามสร้างให้ชีวิตสนุก ตื่นเต้น และมีความสุข

คนเราเลือกจะมีความสุขได้หลายวิธี แน่แน่นอนว่าถ้าเราปรับชีวิตของเราให้สนุกขึ้น มีสีสันมากขึ้น ก็จะมีส่วนช่วยให้เรามองชีวิตของเราสนุกขึ้นไปด้วย แน่แน่นอนว่าย่อมดีกว่าการใช้ชีวิตที่น่าเบื่อ จำเจ ไม่มีสีสันจนถึงให้ความรู้สึกของเราดูหดหู่และจมดิ่งไปด้วยเป็นไหนๆ

6. ใช้พลังชีวิตอย่างฉลาด

แต่ละคนก็ล้วนมีพลังชีวิตที่แตกต่างกัน คนที่เก่งเรื่องการจัดการความรู้สึกและอารมณ์ของตัวเอง ก็เช่นกันที่จะหาวิธีใช้พลังของตัวเองให้คุ้มค่าที่สุด ทั้งนี้เพราะพวกเขารู้ดีว่าความรู้สึกกับพลังชีวิตสัมพันธ์กันอย่างไรหลายๆ ครั้งอาจจะมีความรู้สึกโมโห เครียด แต่นั่นจะมีผลกับพลังชีวิตของพวกเขาเอง ฉะนั้นพวกเขาจะรู้วิธีจัดการกับปัญหาหรือความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ดีกว่าปกติและไม่ให้ความหงุดหงิด ที่เกิดขึ้นนั้นมีผลกับตัวเองมากนัก

7. เรียนรู้และพัฒนาอยู่เสมอ

นิสัยร่วมของคนเก่งในการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่งคือการศึกษาเรียนรู้และเปิดกว้างอยู่เสมอ นั่นทำให้พวกเขามองเห็นอะไรหลายๆ อย่างที่ทำให้ขอบเขตของมุมมองของเขากว้างขึ้นกว่าเดิม และนั่นกลายเป็นรากฐานอย่างดีที่ทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น และก็ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

แปลและเรียบเรียงจาก 7 HABITS OF HIGHLY EMOTIONALLY INTELLIGENT PEOPLE

<https://www.nuttaputch.com/7-habbits-of-highly-ie-i-people/>

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง การฝึกสมาธิ

คำชี้แจง การฝึกสมาธิมีหลายวิธี ครูอาจสอนนักเรียนปฏิบัติตามที่ครูถนัด สื่อที่จัดมา ได้แก่การนำฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ วิดิตกัณ โยคะภาวนา และวิดิทัศน์สอนเดินจงกรม เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตามตัวอย่างในสื่อ แล้วนั่งสมาธิต่อเอง ครูอาจเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

1 อานาปานสติ

วิธีการ ครูนำซ้ำๆ ให้ นักเรียนหลับตา และฝึกสมาธิ เปิดมีเพลง คลอเบาๆ หลังจากครูนำแล้ว ให้ นักเรียน ฝึกลมหายใจ

เริ่มต้นจากการที่เราวางเท้าราบกับพื้น แล้วก็วางมือราบกับหน้าตัก คอตั้ง หลังตรง การรู้สึกถึงหลังตรงนี้มีส่วนสำคัญ ช่วยให้เกิดความรู้สึกถึงร่างกาย เกิดความรู้สึกถึงความมีอยู่ของอริยาบถนั่งถ้าหากเราสำรวจลงไปที่ฝ่าเท้า รู้สึกว่ายังเกร็งอยู่ ยังงออยู่ ก็แบราบเสีย ทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนสลวย หรือเกิดความรู้สึกผ่อนคลายที่ฝ่าเท้า ความรู้สึกผ่อนคลายที่ฝ่าเท้านี้ ตรงนั้นจะเริ่มมีสติเข้ามาที่กายแล้ว แทนที่จะต้องเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง หรือว่าแทนที่จะต้องบริกรรมอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแบบเคร่งเครียด เราแค่สำรวจฝ่าเท้าแล้วผ่อนคลายออกไป นี่ตรงนี้เข้ามาที่กายแล้ว สติมันอยู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อยแล้ว พอรู้สึกถึงความสบายที่ฝ่าเท้าก็มาความรู้สึกถึงความสบายที่ฝ่ามือ ถ้าหากฝ่ามือยังกำยั้งเกร็ง หรือว่ามีอาการผิดปกติอย่างใด ๆ นี้ เราก็แค่วางฝ่ามือราบกับหน้าตัก ให้เกิดความรู้สึกว่านี่เราวางจริง ๆ วางนี้ อาการวางนี้นะคนมักจะเปรียบเทียบ เอาฝ่ามือมาเป็นสัญลักษณ์ของการวาง เพราะว่าเวลา กำนี้มือนี้แหละ ที่กำมากที่สุด มีมือนี้ละเป็นสัญลักษณ์ทางใจที่ไม่ยอมปล่อย ทีนี้ถ้าหากว่าเรารู้สึกถึงฝ่ามือที่วางราบสบาย ตรงนี้มันเกิดความรู้สึกเหมือนปล่อย เหมือนวางขึ้นมา ตรงที่ฝ่าเท้ากับฝ่ามือมีความผ่อนคลายสบาย คุณจะรู้สึกว่างๆ ขึ้นมา ว่างที่ฝ่าเท้า ว่างที่ฝ่ามือ มันเป็นการส่งสมความว่างขึ้นมา ไล่ขึ้นมาถึงใบหน้า ลองสำรวจสังเกตดูว่า หัวคิ้วยังขมวดอยู่ไหม หรือว่าขมับยังตึงอยู่ไหม ต้นคอยังเกร็งอยู่ไหม ถ้าหากว่ารู้สึกถึงอาการเกร็ง อาการตึงหรือว่าการทำงานของมัดเนื้อแบบไหน หรือว่าจุดใด เราก็แค่รู้ไป มันจะคลายออกมาเอง เหมือนกับที่เราสำรวจฝ่ามือ ถ้าหากว่าเห็นว่ามันกำอยู่ เราแค่แบมันออกไปวางราบมันออกไป ในอาการปล่อยวางแบบเดียวกัน กล้ามเนื้อบนใบหน้าก็เป็นแบบนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

เมื่อสำรวจสังเกตทั้งฝ่าเท้าฝ่ามือและทั่วทั้งใบหน้าแล้วว่ามันผ่อนคลายจริง คุณจะเกิดความรู้สึกสบายทั่วทั้งตัวขึ้นมา นั่นเพราะว่า ๓ จุดนี้เป็น ๓ จุดสำคัญที่สุด ที่รวบรวมเอามัดเนื้ออื่นๆ ในร่างกายไว้ ถ้าหากว่า ๓ จุดนี้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อมันก็จะสบายตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย ตรงความรู้สึกว่าร่างกายไม่กำไม่เกร็ง ตรงนั้นแหละที่สภาพของร่างกายอยู่ในสภาพอ่อนควร ที่จะเริ่มฝึกอานาปานสติแล้ว ที่ไล่ตั้งแต่เท้า มือ มาจนถึงใบหน้ายังไม่ได้เข้าการฝึกอานาปานสตินะ อานาปานสติเริ่มต้นตอนที่ร่างกายมันเหมือนจะพร้อมแล้ว

ถ้าหากว่าใครรู้สึกถึงอาการฟุ้งซ่าน รู้สึกถึงอาการเกร็ง รู้สึกถึงอาการไม่พร้อม ก็กลับไปไล่สำรวจใหม่ ไม่ต้องพยายามบังคับจิตใจตัวเองให้สงบ ไม่ต้องพยายามสั่งตัวเองให้มีสติ แค่สำรวจสังเกตไป ฝ่าเท้ายังเกร็งอยู่

โหม ฝ่ามือยังกำอยู่โหม ใบหน้าส่วนใดส่วนหนึ่งยังมีอาการขมวด ยังมีอาการตึงอยู่โหม แค่สำรวจสังเกต มาเท่านั้น สติมาอยู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อย เอะละพอมมาอยู่กับเนื้อกับตัวเรียบร้อย ร่างกายคอดั่งหลังตรง มีความรู้สึกผ่อนคลายสบาย อยู่ในอาการพักทั้งตัวแบบนี้ เราแค่สำรวจสังเกตต่อไป เหมือนถามตัวเอง จังหวะนี้ ร่างกายมีความต้องการลมหายใจเข้าโหม ไม่ใช่ไปรีบร้อน ไม่ใช่ไปพยายามบังคับ ดึงเอาลมหายใจเข้ามาทั้งๆ ที่ร่างกายมันยังไม่ได้เรียกร้อง ถ้าหากว่าเราดูลม โดยไม่อาศัย ความอยากเป็นเครื่องดู แต่อาศัยความรู้ รู้ว่าอะไร รู้ว่าร่างกาย ถึงจังหวะที่จะต้องดึงลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าถึงจังหวะที่ร่างกายควรจะดึง ลมเข้ามา เราจะรู้สึกเหมือนขาด เหมือนร่างกายมันหิว หิวลมหายใจนะ ตรงนั้นเราค่อยลากเข้ามา ซ้ำๆ สบายๆ พอเข้ามาจนสุดเรารู้สึกถึงความอึดอัดทางกายเราก็ปล่อยพ่นลมหายใจ ระบายออกไปสบายๆเช่นกัน เข้ามา แค่นั้น ออกไปแค่นั้น เมื่อลมหายใจหยุด สิ้นสุดที่ตรงไหน อย่าเพิ่งรีบร้อนดึงลมเข้ามาทันที ให้สังเกตดูว่า ร่างกายนี้ตามจริงแล้วอยากจะได้ลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่ายังไม่ได้มีความต้องการลมหายใจเข้ามา เราก็ปล่อยให้มันนั่งนิ่งๆ สบายๆ นั้นแหละ เราจะพบว่าตอนที่ร่างกายไม่ดึงลมเข้า ไม่ระบายลมออก มันก็มีสติ ไปอีกแบบหนึ่ง มีความรู้สึกเหมือนโปร่ง เหมือนเบา เหมือนนิ่ง เหมือนสงบ สงบจากอาการเคลื่อนไหวใดๆ จะ อยู่ในอาการไม่ไหวติงอยู่พักหนึ่ง อาการที่นิ่งไม่ไหวติงอยู่พักหนึ่งนี้ มันทำให้เราสามารถตั้งหลัก รู้ต่อไปได้ว่า ร่างกาย ถึงเวลาที่จะลากลมหายใจเข้ามาแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าถึงเวลาแล้วเราก็ลากเข้ามาตามอาการ ของร่างกาย ไม่ใช่ตามความอยากของจิตใจ พอเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นว่าลมหายใจเดียวก็ผ่านเข้าผ่านออก ผ่านเข้าผ่านออกไป จะเกิดความรู้สึกสงบขึ้นมา สงบอย่างผู้รู้ สงบอย่างผู้ดูว่าลมหายใจมันแสดงความ ไม่เพียงอยู่เดียวก็เข้า เดียวก็ออก แล้วบางทีนะเรลากเข้ายาวๆ ๒-๓ ครั้ง มันเกิดความรู้สึกอึดอัด ครั้งต่อไป ระลอกลมหายใจที่ต้องการมันก็สั้นลง นี่ตรงนี้นันก็เริ่มแสดงความไม่เพียงพอของลมหายใจยาวและลมหายใจสั้น พอสั้นไปหลายๆครั้งเข้าบางทีมันเกิดความรู้สึกหิว หิวมากขึ้น เราก็ลากลมหายใจยาวขึ้น นี่อาการ เป็นอย่างนี้ เป็นอาการของธรรมชาติ ไม่ใช่อาการตามใจอยาก แต่เป็นความรู้สึกว่านี่ ธรรมชาติเขาบอกอย่างนี้ เขาเป็นไป อย่างนี้ แล้วเรามีหน้าที่แค่เฝ้าดู เฝ้าสังเกตอยู่เฉยๆ จิตก็เกิดภาวะหนึ่งขึ้นมา “ภาวะรู้อยู่เฉยๆ” ไม่ใช่รู้แบบ ฉะฉานนะ รู้แบบตื่น รู้แบบมีความสว่าง เห็นความจริงว่าร่างกายนี้ยังต้องพึ่งพาลมหายใจอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาที่ลมเข้าเราก็เห็นว่าลมเข้า ถึงเวลาที่ลมออกเราก็เห็นว่าลมออก

ถ้าหากว่าใครเกิดความรู้สึกว่าฟุ้งซ่าน เกิดความเกร็งขึ้นมาใหม่ เราก็สำรวจ สังเกตไล่ขึ้นมาจากฝ่าเท้า ฝ่ามือ แล้วก็ใบหน้า ก็จะกลับเข้ามาอยู่กับเนื้อกับตัวเหมือนเดิม เหมือนตอนเริ่ม ทำบ่อยเท่าที่มันจำเป็น ทำบ่อยเท่าที่เราจะเห็น ความฟุ้งซ่านหรือว่าความเกร็ง ความกำ อาการขมวด อาการตึง เราเห็นอาการอะไร ก็แล้วแต่ ที่ปรากฏอยู่กับร่างกายที่เป็นอาการผิดปกติ ไปจากภาวะพร้อมจะทำสมาธินี้ เราก็ไล่สำรวจ สังเกต มาเลย ตั้งแต่ฝ่าเท้า ขึ้นมาฝ่ามือ แล้วก็ใบหน้า พอเราเห็นถึงความไม่เพียงพอของลมหายใจ สิ่งที่จะได้ขึ้นมาเป็น ตัวตั้ง เป็นหลักตั้งของการเจริญสติ ก็คือจิต จิตที่ว่างจากอุปาทานเป็นแนวๆ ถึงแม้ว่าจะทำเป็นครั้งแรก แต่หากทำถูกทางทำได้อย่างตรงตามที่พระพุทธเจ้าท่านตั้งเข็มทิศไว้ให้ นะ เราก็จะรู้สึกขึ้นมาอย่างน้อย ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่งที่จิตนิ่ง มีความสว่าง มีความสงบ มีความสบาย พร้อมรู้ พร้อมที่จะตื่น

2. โยคะภาวนา

วิธีการ ครูเปิด สื่อ โยคะภาวนา ให้นักเรียนปฏิบัติตาม

3. เตินจงกรม

วิธีการ ครูเปิดวิดีโอสอน เตินจงกรม

ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง เกมปลาช่อนปลาดุก

1. ให้นักเรียนจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน (หากมีเศษ อาจมอบหมายคนที่เหลือเศษ ให้ช่วยเป็นกรรมการดูแลเพื่อนๆ)
2. ให้นักเรียนแต่ละคนประกบฝ่ามือทั้งสองเข้าด้วยกัน(เหมือนพนมมือ)หันไปให้ปลายนิ้วชนกับคู่ของตนไว้
3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ ตกลงกัน คนที่ 1 เป็น “ปลาดุก” คนที่ 2 เป็น “ปลาช่อน”
4. แจกติกาว่า เมื่อครูเอ่ยคำว่า “ปลาดุก” คนที่เป็น “ปลาดุก” จะต้องใช้มือของตนเองหนีบมือคู่ ส่วนคนที่เป็น “ปลาช่อน” จะต้องดึงมือของตนหนีให้ทันไม่ให้ถูกจับ
เมื่อครูเอ่ยคำว่า “ปลาช่อน” คนที่เป็น “ปลาช่อน” จะต้องใช้มือของตนเองหนีบมือคู่ ส่วนคนที่เป็น “ปลาดุก” จะต้องดึงมือของตนหนีให้ทันไม่ให้ถูกจับ
5. ครูเล่าเรื่องซ้ำๆ โดยปล่อยช่วงเวลาให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยา จากการฟัง ตัวอย่างเช่น
“วันนี้เป็นวันเกิดของน้องอ้อย แม่ป๊ากก็เลยจะจัดปาร์ตี้ให้เชิญเพื่อนของน้องอ้อยมางานเย็นนี้ มีน้องไก่ น้องหมู น้องกุ้ง น้องปลา มาร่วมงานแม่ไปตลาดสดเพื่อซื้อของมาทำอาหารพร้อมคิดเมนูไปด้วยแม่ซื้อไส้กรอก เนื้อหมู เนื้อไก่มาทำบาบีคิวผักต่างๆ เช่น สับปะรด มะเขือเทศ เมื่อของเด็ก ๆ ครบแล้ว ก็ต้องจัดเมนูให้ญาติๆ มีป้านก น้ำควาง ยายแมว ลุงตุ๋ เอ ทำอะไรดีนี่ แม่ป๊ากคิด เอาเมนูปลาดีกว่า ดีต่อสุขภาพ จึงตรงไปที่แผงขายปลาแม่ค้า
แม่ป๊าก : มีปลาอะไรบ้าง
แม่ค้า : ก็มีปลากะพง ปลานิล ปลาดุก เอาอะไรดี
แม่ป๊าก : ไม่มี ปลาช่อนหรือจ๊ะ จะทำ เป๊ะชะปลาช่อน
แม่ค้า : นี่ไงจ๊ะ สดๆ
แม่ป๊าก : ตัวใหญ่โลเท่าไหร่
แม่ค้า : โลละ 100 จ้า
แม่ป๊าก : แล้วปลาดุก โลเท่าไหร่
แม่ค้า : 120 จ้า
แม่ป๊าก : แหมน่ากินทั้งนั้นเลย ปลาดุก หรือปลาช่อนดี
แม่ค้า : ดีทั้งนั้น สดๆใหม่ๆทำอะไรก็อร่อย
แม่ป๊าก : เอาทั้งปลาช่อน และปลาดุกเลย”

ใบงาน
เรื่อง สิ่งที่ฉันเรียนรู้

ฉันเรียนรู้ว่า

การแสดงออกทางอารมณ์ที่ฉันควรแก้ไข และพัฒนาตนเอง

คือ.....
.....
.....
.....
.....

เนื่องจาก.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ฉันจะฝึกฝนตนเองให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพื่อจะได้ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เหมาะสมกว่าเดิม โดยวิธี

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบงาน

แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง					Stress.....
คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

คะแนน 0 – 23 เครียดระดับน้อย(mild stress)

คะแนน 42 – 61 เครียดระดับสูง(height stress)

คะแนน 24 – 41 เครียดระดับปานกลาง(moderate stress)

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง(severe stress)

การแปลผล

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทา จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจน ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้เกิดอาการทาง กายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบงาน
เรื่อง การวิเคราะห์ผลจากการสำรวจความเครียด

1. ผลจากการทำแบบวัดความเครียด

นักเรียนได้คะแนนคะแนน การแปลผล นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับ.....

2. (ถ้าความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป)ความเครียดของนักเรียนเกิดจากสาเหตุใดจงอธิบาย

.....
.....
.....
.....

3. (ถ้าความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ) มีปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยให้นักเรียนไม่มีความเครียด

.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 9

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม
เรื่อง ปัญหาไม่ว่าง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6
จำนวน 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมอาจมีปัญหาเกิดขึ้น ปัญหาเหล่านั้นอาจมีมากมาย หากมีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกันในสังคม
- 3.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 บอกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สาระการเรียนรู้

ปัญหา ความสำคัญของปัญหา และวิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 ใบงาน เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- 5.2 ใบงาน เรื่อง ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา

6. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

- 6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภาระงานต่างๆ ที่นักเรียนต้องทำทั้งของครอบครัวและของตนเอง นักเรียนมีรู้สึกอย่างไรและจะจัดการอย่างไรกับภาระงานเหล่านั้น
- 6.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 - 6 คน แจกภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาและสะท้อนความคิดจากภาพนั้นๆ
- 6.3 ให้นักเรียนออกมานำเสนองานที่ละกลุ่ม และให้เพื่อน ๆ ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น