COACHING TEACHER MANUAL

คู่มือสำหรับบุคลากรทางการศึกษา ในการดำเนินการตามโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ การฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

COACHING TEACHER MANUAL

คู่มือสำหรับบุคลากรทางการศึกษา ในการดำเนินการตามโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ การฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

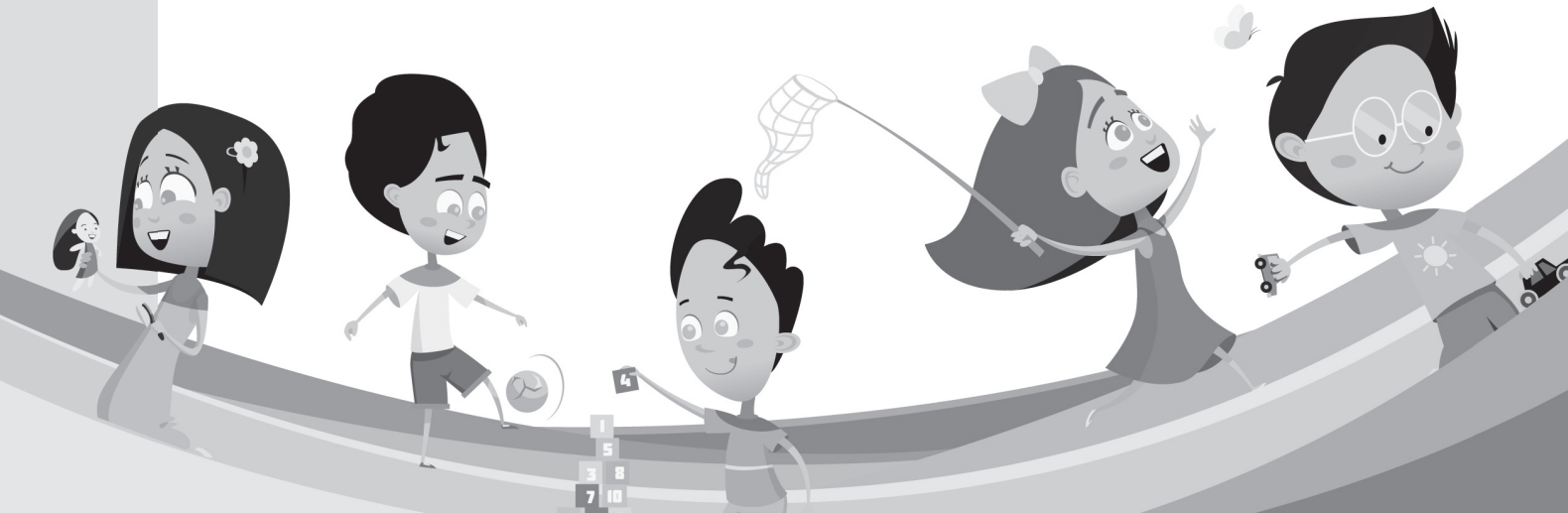
คำนำ

ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นปัญหาสำคัญในสังคมไทย นำมาซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง บุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงชุมชน และสังคม การควบคุมความโกรธเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ เป็นชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ ประกอบด้วย 1) ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ และ 2) คู่มือสำหรับบุคลากรทางการศึกษาในการดำเนินการตามโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ที่จะช่วยให้บุคลากรทางการศึกษาสามารถนำไปใช้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ คู่มือนี้ประกอบด้วยชุดกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ที่ผ่านการพัฒนาอย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้เด็กมีทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ

ขอขอบคุณคณะทำงานที่ประกอบไปด้วย คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก และเด็กๆ ที่เข้ามาให้ข้อมูลในการศึกษาสถานการณ์และศึกษาความเป็นไปได้ในการดำเนินงานตามโปรแกรม ทำให้โปรแกรมนี้มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการดำเนินการตามโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ นี้จะช่วยให้บุคลากรทางการศึกษาได้มีแนวทางในการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ให้งอกงามในเยาวชนของชาติ และช่วยให้เยาวชนเหล่านี้มีทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม และทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขต่อไป

คณะผู้จัดทำ
มิถุนายน 2562



สารบัญ

หน้า

คำนำ **2**

ความเป็นมาและความสำคัญ **4**

คำชี้แจงสำหรับบุคลากรทางการศึกษา **5**

แนวคิดการพัฒนาโปรแกรม 6

ลักษณะของโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ 7

แผนกิจกรรม **9**

แผนกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันไว้สบายใจดี 10

แผนกิจกรรมที่ 2 อ๋อ นี่หรือคือความโกรธ 13

แผนกิจกรรมที่ 3 จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี (คิดทางบวก) 16

แผนกิจกรรมที่ 4 สานไมตรีเมื่อพูดเพราะ 19

แผนกิจกรรมที่ 5 ประพฤติเหมาะทุกโอกาส 22

แผนกิจกรรมที่ 6 มุ่งมาดทำหน้าที่ตน 25

แผนกิจกรรมที่ 7 พยายามอดทนระงับใจ 28

แผนกิจกรรมที่ 8 ฝึกสติให้แน่แน่ว 31

แผนกิจกรรมที่ 9 ทำสมาธิแล้วจิตผ่องใส 34

แผนกิจกรรมที่ 10 ความตั้งใจใช้ชีวิต 37

เครื่องมือประเมินผลลัพธ์ **40**

การแปลผลคะแนน **43**

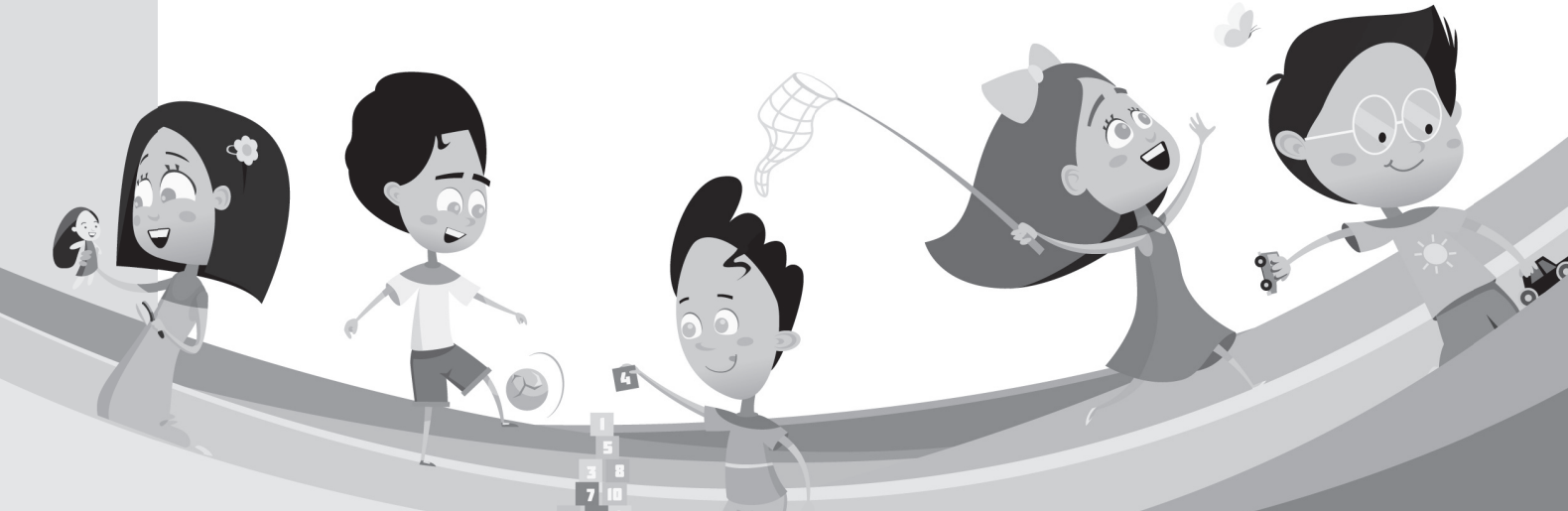
เอกสารประกอบ

- แบบประเมินความเสี่ยงในการเกิดความโกรธ
- วีดิทัศน์เรื่อง นี่หรือคือความโกรธ
- วีดิทัศน์เรื่อง จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี
- ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ

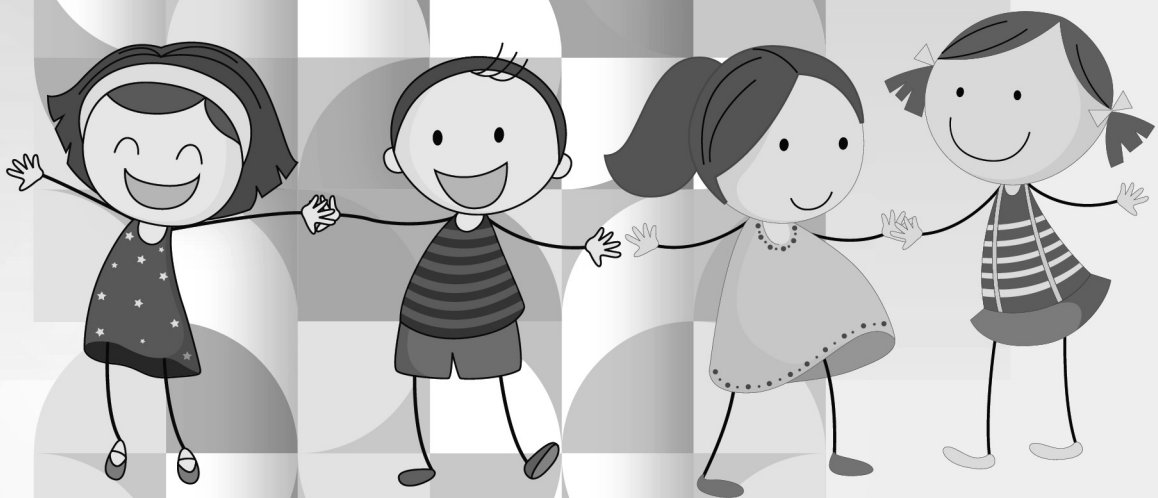
ความเป็นมาและความสำคัญ

ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในระดับความรุนแรงตั้งแต่จากระดับความโกรธแบบฉุนเฉียวไปจนถึงความโกรธแบบเดือดดาลอย่างรุนแรง (Spielberger et al., 2010) และนับเป็นปัญหาสำคัญในสังคมไทย นำมาซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น พบว่าความก้าวร้าวรุนแรงที่เป็นผลมาจากความโกรธนั้นมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากต่อทั้งตัวเอง บุคคลที่เกี่ยวข้องรวมไปถึงผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม การควบคุมความโกรธได้ถูกกำหนดให้เป็นทักษะชีวิต (Life skills) หนึ่งที่สำคัญซึ่งบุคคลจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ทักษะชีวิต (Life skill) เป็นลักษณะหรือความสามารถทางจิตสังคม (Psychosocial Competence) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิตมีความจำเป็นและสำคัญมากในการดำเนินชีวิต และจำเป็นต้องมีการพัฒนาในช่วงปฐมวัย หรือในวัยเด็ก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2549) ตามทฤษฎีพัฒนาการพบว่า พัฒนาการของบุคคลในแต่ละช่วงวัยล้วนมีผลต่อการแสดงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลในช่วงวัยเด็กตอนปลาย อายุอยู่ในช่วง 7-12 ปี ที่ต้องมี “การเตรียมตัว” เป็นเด็กวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่เพื่อพร้อมจะเผชิญและรับผิดชอบต่อตนเองและเตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง

คณะนักวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เห็นความสำคัญดังกล่าวจึงดำเนินการร่วมกับคณะทำงานจากโรงเรียนวัดสวนดอก ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเขต 1 ร่วมมือกันในการพัฒนาโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) และได้จัดทำคู่มือการดำเนินการโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ฉบับนี้ขึ้น เพื่อช่วยเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ให้งอกงามในเยาวชนของชาติและช่วยให้เยาวชนเหล่านี้มีทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม และทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขต่อไป



คำชี้แจง
สำหรับบุคลากร
ทางการศึกษา



แนวคิดการพัฒนาโปรแกรม

โปรแกรมนี้ใช้แนวคิดทางดำเนินสายกลาง ได้แก่ 1) เห็นถูกต้อง 2) คิดถูกต้อง 3) พูดจาถูกต้อง 4) ประพฤติดีงาม 5) ทำหน้าที่ของตน 6) มีความพยายาม 7) มีสติ 8) มีการฝึกจิตให้มั่น ซึ่งหากได้ปฏิบัติและฝึกฝนจะทำให้เกิดทักษะในการปรับตัวที่ดี นำไปสู่ความสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยหลักธรรมของทางเดินสายกลางได้มีการอธิบายให้เข้าใจได้ง่ายและเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาพื้นฐานในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ป.4-5-6 (ฉบับ อญ.) ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม วิชาพุทธศาสนา ในชั้นประถมศึกษาตอนปลายตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยพระระพิน พุทฺธิสาโร และ พระมหามนัส กิตฺติสาโร (2558) ร่วมกับแนวคิดการแสดงออกของความโกรธของ Spielberge. et al., (1988) ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธจะแสดงออกโดย 1) การเก็บความโกรธไว้ภายในนิ่งเฉยไม่โต้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ 2) การแสดงความโกรธภายนอกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของไม่วิพากษ์วิจารณ์ ขว้างปาสิ่งของ หรือใช้กำลังในการทำร้ายผู้อื่น 3) การควบคุมความโกรธโดยพยายามที่จะควบคุมการพูด ระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปรับอารมณ์ของตนเอง โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม (Spielberger et al., 1988)

การที่เด็กในวัยเด็กตอนปลายได้มีการฝึกทักษะชีวิตโดยการได้รับการชี้แนะแนวทางในการฝึกฝนตนเองให้มีทักษะในการปรับตัวที่เหมาะสมในชีวิตให้พร้อมจะรับมือกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความโกรธเริ่มจาก (1) เห็นถูกต้อง โดยการพัฒนาความคิดให้มองเห็นสถานการณ์ต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความโกรธอย่างถูกต้อง (2) คิดถูกต้อง มีความคิดเข้าใจในสถานการณ์หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธนั้น มีการฝึกฝนทักษะการเก็บความโกรธไว้ภายใน (3) พูดจาถูกต้อง โดยใช้วาจาสุภาพ เหมาะสม หรือนิ่งเฉยไม่โต้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ (4) ประพฤติดีงาม ฝึกฝนตนให้ไม่แสดงท่าทีที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่น (5) ทำหน้าที่ของตน ทำหน้าที่ของตนที่จะไม่พาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้ตนเองเกิดความโกรธ (6) มีสติในการฝึกทักษะที่จะควบคุมความโกรธด้วยความพยายาม และ (8) มีการฝึกจิตให้มั่น ฝึกฝนทักษะการไม่แสดงความโกรธทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น เด็กที่ฝึกทักษะเหล่านี้ย่อมได้พัฒนาทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัวที่เหมาะสมในชีวิตให้พร้อมจะรับมือกับสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่ความโกรธที่อาจเกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน

ลักษณะของ โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ เป็นโปรแกรมที่ผู้นำการฝึกทักษะจะดำเนินการฝึกทักษะตามชุดฝึกฯ ให้เด็กได้มีประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้สั่งสมทักษะที่จะนำไปใช้ในการจัดการกับความโกรธที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 รู้จักกันไว้สบายใจดี
กิจกรรมที่ 2 อ๋อ นี่หรือคือความโกรธ
กิจกรรมที่ 3 จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี
กิจกรรมที่ 4 สานไมตรีเมื่อพูดเพราะ
กิจกรรมที่ 5 ประพฤติเหมาะทุกโอกาส
กิจกรรมที่ 6 มุ่งมาดทำหน้าที่ตน
กิจกรรมที่ 7 พยายามอดทนระงับใจ
กิจกรรมที่ 8 ฝึกสติให้แน่แน่ว
กิจกรรมที่ 9 ทำสมาธิแล้วจิตผ่องใส
กิจกรรมที่ 10 ความตั้งใจใช้ชีวิต

ระยะเวลาในการดำเนินการ

โปรแกรมนี้ใช้เวลาทั้งหมด 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง (เวลาในการทำกิจกรรมควรจัดสรรเวลาที่ไม่มีผลกระทบต่อเวลาเรียนตามปกติ เช่น จัดในชั่วโมงแนะแนว หรือ ชั่วโมงกิจกรรมนอกหลักสูตร เป็นต้น)

สถานที่

ห้องที่ไม่มีบุคคลภายนอก หรือเสียงมารบกวน

เอกสารในการฝึก

เอกสารในการฝึก มี 2 ชุด ได้แก่

1) คู่มือสำหรับบุคลากรทางการศึกษาในการดำเนินการตามโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ
2) ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ

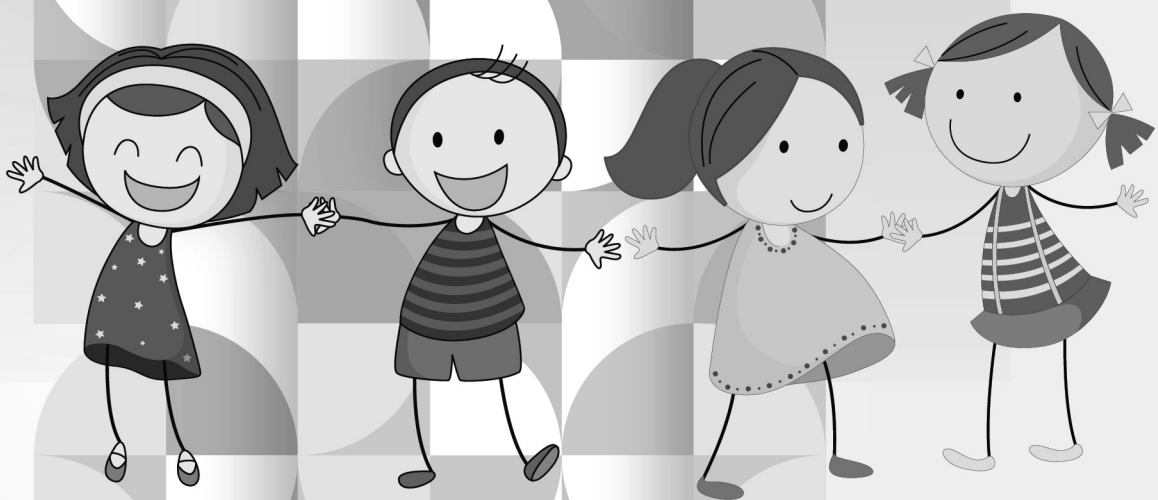
ผู้นำการฝึกทักษะ

ผู้นำการฝึกทักษะ ได้แก่ บุคลากรทางการศึกษาที่ประจำในสถานศึกษาที่ดำเนินการฝึกและได้ผ่านการอบรม

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ เด็กที่มีอายุระหว่าง 9-12 ปี ที่สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

แผนกิจกรรม



แผนกิจกรรมที่ 1
รู้จักกันไว้สบายใจดี

สาระสำคัญ

แนะนำตนเอง เป็นการทำความรู้จักกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดี และแนะนำโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ว่าเป็นโปรแกรมฝึกทักษะในการจัดการกับความโกรธ

สาระการเรียนรู้

1. การแนะนำตนเอง และการทำความรู้จักกัน
2. การแนะนำโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนแนะนำตนเอง สร้างบรรยากาศ และสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันไว้สบายใจดี
2 วิดีโอเพลง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทายกิจกรรมแนะนำตนเอง และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมโดยใช้เกมลมเพลมพัด (20 นาที) โดย
   2.1 จัดนักเรียนให้เป็นวงกลมและผู้นำสั่งว่า ให้ทุกคนร้องเพลง ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมเพลมพัดอะไร ลมเพลมพัดอะไร ฉันจะบอกให้..... แล้วผู้นำออกคำสั่ง เช่น พัดคนที่ใส่กางเกงให้คนที่ใส่กางเกงย้ายวิ่งเปลี่ยนตำแหน่ง ถ้าเปลี่ยนไม่ทันให้ออกมานอกวง เป็นเวลา 10 นาที เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการละลายพฤติกรรม
   2.2 ให้นักเรียนที่อยู่นอกวง ออกมาแนะนำตนเองโดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น และทำท่าทางที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองประกอบ และให้สมาชิกที่เหลือทำตาม และเลือกเพื่อนคนต่อไปให้แนะนำตนเองต่อไปจนครบ
3. ให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ (25 นาที) โดย
   3.1 แนะนำโปรแกรม โดยให้นักเรียนอ่านออกเสียงพร้อมกันตามข้อมูลแนะนำโปรแกรม และซักถาม
   3.2 ให้นักเรียนเขียนบันทึกว่า ฉันชอบคนที่มีนิสัยอย่างไร พร้อมเหตุผล 3 ข้อ และความคาดหวังที่จะได้เข้าร่วมโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ในชุดฝึกทักษะชีวิตฯ
   3.3 หลังจากบันทึกแล้ว ให้เลือกนักเรียน 1 คนอ่านสิ่งที่ตนเองบันทึกให้เพื่อนฟัง และให้เลือก 1 คนและให้เพื่อนในห้องพูดพร้อมกันว่า เธอชื่อ..... เธอชื่อ..... เธอชอบคนที่มีนิสัย..... และเรียกชื่อคนต่อไป ให้แนะนำตนเองจนครบ
   3.4 ให้นักเรียนอ่านเนื้อร้องเพลง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 2 รอบ หลังจากนั้นให้ดูวิดีโอการร้องเพลงประกอบท่าทาง 1 รอบ และให้นักเรียนฝึกร้องประกอบท่าทาง
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 2
อ๋อ นี่หรือคือความโกรธ

สาระสำคัญ

ความโกรธ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขณะนั้นทันที และยังเป็นนิสัยที่ติดตัว และมีผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

สาระการเรียนรู้

ความหมาย สาเหตุ อาการ อาการแสดง ผลกระทบเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และรู้จักความหมาย สาเหตุ อาการ อาการแสดง และผลกระทบเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์สถานการณ์จากการชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง นี่หรือคือความโกรธได้

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 2 อ๋อ นี่หรือคือความโกรธ
2. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง นี่หรือคือความโกรธ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ความรู้เรื่องความโกรธ (20 นาที) โดย
   2.1 อ่านออกเสียงข้อมูลความรู้เรื่องความโกรธพร้อมกัน
   2.2 ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่องนี่หรือคือความโกรธ จำนวน 1 รอบ
   2.3 สรุปสถานการณ์ ตัวละคร ฉาก เนื้อเรื่องให้นักเรียนฟัง ตามที่เขียนไว้ในชุดฝึก และให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่องนี่หรือคือความโกรธ จำนวน 1 รอบ
   2.4 ให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้ชมจากวีดิทัศน์
   2.5 ให้นักเรียนอ่านที่ตนเองบันทึกในเรื่องความโกรธคืออะไรทีละคน และสรุป ต่อจากนั้นให้อ่านเรื่องที่บันทึกว่าเด็กชายเอมีการแสดงออกอย่างไร และสรุป
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ประสบการณ์การเกิดอารมณ์โกรธของตนเอง (20 นาที) โดย
   3.1 วิเคราะห์ความโกรธ สาเหตุของความโกรธ อาการแสดงเมื่อมีความโกรธ และผลเสีย ในชุดฝึกและบันทึก
   3.2 อ่านสิ่งที่ตนเองบันทึกในเรื่อง สาเหตุของความโกรธ และสรุป หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแสดงอาการ เมื่อฉันโกรธ ให้เพื่อนดู
   3.3 บอกผลเสียที่แสดงความโกรธที่ตนเองบันทึกให้เพื่อนฟัง และสรุป
4. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ และร้องเพลงประกอบท่าทาง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 1 รอบ (5 นาที)
5. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 3
จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี (คิดทางบวก)

สาระสำคัญ

การคิดบวกเป็นแนวคิดที่ช่วยให้เรามีความสุขได้ง่ายๆ แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี การมองโลกในแง่บวกยังเป็นวิธีที่ทำให้เรามองส่วนดีของผู้อื่นด้วย ไม่ใช่เห็นแต่จุดด้อยของผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

ข้อดีของการคิดบวก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนคิดในทางบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และฝึกหัดมองโลกในแง่บวก

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 3 จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี (คิดทางบวก)
2. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี (คิดทางบวก)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เรียนรู้การคิดดีคิดบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน (20 นาที) โดย
   - 2.1 อ่านออกเสียงการคิดดี คิดบวกและข้อดีของการคิดบวก พร้อมกัน
   - 2.2 ดูวีดิทัศน์เรื่อง จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี จำนวน 1 รอบ
   - 2.3 สรุปสถานการณ์ ตัวละคร ฉาก เนื้อเรื่องให้นักเรียนฟังตามที่เขียนไว้ในชุดฝึก และให้นักเรียนดู จะไม่เกิดโทษเมื่อคิดดี จำนวน 1 รอบ
   - 2.4 เขียนวิเคราะห์การคิดดีจากวีดิทัศน์
   - 2.5 คนที่ตอบว่าควรให้อภัยยกมือขึ้น
   - 2.6 บอกเหตุผลที่ให้อภัยทีละคน และสรุป
3. ให้นักเรียนฝึกคิดบวก (20 นาที) โดย
   - 3.1 วิเคราะห์ข้อดีของตนเอง จำนวน 5 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลในชุดฝึกและบันทึก
   - 3.2 อ่านสิ่งที่ตนเองบันทึกในเรื่อง ข้อดีของตนเอง และเลือกเพื่อน 1 คน ให้เลือกข้อดีของเพื่อนที่ชอบมากที่สุด 1 ข้อ
   - 3.3 หลังจากนั้นให้เพื่อนที่ถูกเลือกมา ได้อ่านบันทึกของตนเอง และปฏิบัติเหมือนคนที่ 1 จนครบทุกคน และสรุป
4. ให้นักเรียนให้ดูวีดิทัศน์ และร้องเพลงประกอบท่าทาง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 1 รอบ (5 นาที)
5. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 4
สานไมตรีเมื่อพูดเพราะ

สาระสำคัญ

การรู้จักการพูดโดยใช้วาจาสุภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สาระการเรียนรู้

1. ฝึกพูดจาไพเราะ
2. เขียนเล่าสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการพูดไพเราะของนักเรียน
3. เขียนเล่าสถานการณ์ที่เกิดความโกรธแล้วนักเรียนใช้วาจาในการพูดจาไพเราะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนใช้วาจาสุภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักเรียนใช้วาจาสุภาพเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 4 สานไมตรีเมื่อพูดเพราะ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการพูดเพราะ วาจาไพเราะในชีวิตประจำวัน และการพูดเพราะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ (15 นาที) โดย
   2.1 อ่านออกเสียงเรื่องการพูดเพราะ วาจาไพเราะในชีวิตประจำวัน พร้อมกัน
   2.2 ฝึกพูดภาษาสุภาพทีละคน โดยการให้จับคู่กันกล่าวคำสุภาพ แล้วขออาสาสมัคร จำนวน 2 คู่ เพศชายและหญิง มาแสดงการสาธิตย้อนกลับ
   2.3 เรียนรู้การพูดเพราะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
   2.4 ฝึกพูดเพราะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ โดยการให้จับคู่กันกล่าวคำสุภาพ แล้วขออาสาสมัคร จำนวน 2 คู่ เพศชายและหญิง มาแสดงการสาธิตย้อนกลับ
3. ให้นักเรียนถ่ายทอดการใช้วาจาไพเราะ (25 นาที) โดย
   3.1 เขียนเล่าเรื่องที่มีการใช้วาจาไพเราะในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ และบันทึกในชุดฝึก
   3.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และเลือกเรื่องที่ชอบมากที่สุด 1 เรื่อง และให้นักเรียนทั้ง 5 คนในกลุ่มอ่านออกเสียงพร้อมกัน หลังจากนั้นให้เพื่อนกลุ่มอื่นกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ
4. ให้นักเรียนให้ดูวีดิทัศน์ และร้องเพลงประกอบท่าทาง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 1 รอบ (5 นาที)
5. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 5
ประพฤติเหมาะทุกโอกาส

สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน การเป็นผู้ให้และทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะการเป็นผู้ให้ที่ดี
2. บอกความดีของตนเอง
3. พูดชื่นชมความดีของเพื่อนสมาชิก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 5 ประพฤติเหมาะทุกโอกาส

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เรียนรู้การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน การเป็นผู้ให้และกล่าวชื่นชมยินดี (20 นาที) โดย
   2.1 อ่านออกเสียงเรื่องการทำความดีและการเป็นผู้ให้ที่ดี พร้อมกัน
   2.2 อ่านวิธีการพูดชื่นชมความดีของเพื่อนพร้อมกัน โดยการให้จับคู่กัน ฝึกชื่นชมความดี แล้วขออาสาสมัคร จำนวน 2 คู่ เพศชายและหญิง มาแสดงการสาธิตย้อนกลับให้เพื่อนดู
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์การทำความดีและตั้งใจเป็นผู้ให้ และทำประโยชน์ให้ผู้อื่น (20 นาที) โดย
   3.1 บันทึกและอ่านออกเสียงการทำความดีของตนเองย้อนหลัง 1 สัปดาห์ และบอกสิ่งที่บันทึกให้เพื่อนฟังทีละวัน จนครบทุกคน
   3.2 บันทึกและอ่านออกเสียงสิ่งที่จะทำความดีในสัปดาห์ต่อไป
   3.3 ฝึกชื่นชมความดีโดยให้ขออาสาสมัครจำนวน 10 คน และให้แต่ละคนเลือกเพื่อนอีก 1 คน เพื่อพูดชื่นชมความดีหน้าห้อง
4. ให้นักเรียนให้ดูวิดีโอ และร้องเพลงประกอบท่าทาง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 1 รอบ (5 นาที)
5. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 6
มุ่งมาดทำหน้าที่ตน

สาระสำคัญ

มีวินัย รับผิดชอบ จัดสรรเวลา ทำตามบทบาทหน้าที่ของตน เพื่อให้เป็นที่ชื่นชอบของคนรอบข้าง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ

สาระการเรียนรู้

1. การบริหารเวลาในการทำกิจกรรม คือ กิจกรรมการเรียน กิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบ
2. กิจกรรมของนักเรียนที่คาดว่าจะเลิกทำ และควรทำเพิ่มเติม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีวินัย
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน
3. เพื่อให้นักเรียนเป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้าง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 6 มุ่งมาดทำหน้าที่ตน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทายและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เรียนรู้การมีวินัยและรับผิดชอบการบริหารเวลา (30 นาที) โดย
   - 2.1 อ่านออกเสียงเรื่องการบริหารเวลาพร้อมกัน
   - 2.2 จับคู่กัน เล่าเรื่องการทำกิจกรรมการเรียน กิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบที่บ้าน
   - 2.3 บันทึกกิจกรรมการเรียน ย้อนหลัง 1 สัปดาห์ และอ่านให้เพื่อนฟัง
   - 2.4 บันทึกกิจกรรมส่วนตัว ย้อนหลัง 1 สัปดาห์ และอ่านให้เพื่อนฟัง
   - 2.5 บันทึกกิจกรรมที่รับผิดชอบที่บ้าน ย้อนหลัง 1 สัปดาห์ และอ่านให้เพื่อนฟัง
   - 2.6 บันทึกกิจกรรมที่คาดว่าจะเลิกทำ และอ่านให้เพื่อนฟัง
   - 2.7 บันทึกกิจกรรมที่จะทำเพิ่มเติม และอ่านให้เพื่อนฟัง
3. ให้นักเรียนฝึกชื่นชมการมีวินัย รับผิดชอบ จัดสรรเวลา ทำตามหน้าที่ของตน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ (15 นาที) โดย
   - 3.1 จับคู่และชื่นชมเพื่อนซึ่งกันและกัน
   - 3.2 ขออาสาสมัครจำนวน 5 คู่ มาพูดชื่นชมกันและกันหน้าห้อง
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 7
พยายามอดทนระงับใจ

สาระสำคัญ

ความอดทนในการทำงานในชีวิตประจำวันให้สำเร็จ และอดทนระงับใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สาระการเรียนรู้

การฝึกให้นักเรียนทำกิจกรรมพัดจักสาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนในการทำงานในชีวิตประจำวันให้สำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนระงับใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 7 พยายามอดทนระงับใจ (แบบบันทึกกิจกรรมพัดจักสาน)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้มีความอดทนในการทำงานในชีวิตประจำวันให้สำเร็จ และอดทนระงับใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ (30 นาที) โดย
   2.1 คุณครูให้ดูวีดิทัศน์วิธีการจักสาน
   2.2 สาธิตการทำพัดจักสานแต่ละขั้นตอนอย่างช้าๆ โดยให้นักเรียนสังเกต
   2.3 ให้เวลานักเรียนในการฝึกทำพัดจักสาน โดยมีคุณครูคอยกระตุ้น ช่วยเหลือแนะนำรายบุคคล รวมทั้งให้แรงเสริมทางบวกโดยคำพูด เพื่อให้เกิดกำลังใจในการทำต่อ
   2.4 ให้นักเรียนเลือกใช้สีสันและลวดลายตามที่ตนเองชอบ
   2.5 ให้นักเรียนบันทึกกิจกรรมสิ่งที่ได้รับและบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำพัดจักสาน
   2.6 ให้นักเรียนนำเสนอผลงานของตนเองหน้าชั้นเรียนแก่เพื่อนๆ
3. ให้นักเรียนชื่นชมผลงานของเพื่อน เมื่อเพื่อนนำเสนอผลงาน (15 นาที)
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 8
ฝึกสติให้แน่แน่ว

สาระสำคัญ

จิตใจที่จดจ่อมั่นคง และรู้ตัวอยู่เสมอรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตน และฝึกให้ตนเองใจเย็นลง

สาระการเรียนรู้

1. ข้อดีของการฝึกสติ
2. การเข้าใจสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีจิตใจที่จดจ่อมั่นคงต่อกิจกรรมที่ทำ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกให้ตนเองใจเย็นลง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 8 ฝึกสติให้แน่แน่ว (ใบความรู้สถานการณ์ที่ทำให้โกรธ)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้ฝึกสติให้มีจิตใจจดจ่อ มั่นคง และรู้ตัวอยู่เสมอ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตน และฝึกให้ตนเองใจเย็นลง (30 นาที) โดย
   2.1 ให้นักเรียนได้สำรวจร่างกายตนเองในแต่ละส่วน และพูดออกมาดังๆ พร้อมทำท่าประกอบซ้ำ 3 ครั้ง โดยมีคุณครูคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ในขณะนักเรียนฝึกสำรวจร่างกายของตนเอง กรณีนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเขียน ครูจะเป็นผู้กระตุ้นและช่วยเหลือในสิ่งที่นักเรียนคิด
   2.2 ให้นักเรียนพูดดังๆ ว่า จงมีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ
   2.3 ให้นักเรียนบันทึกความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
3. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ และฝึกให้เท่าทันอารมณ์โกรธของตน และพูดให้ตนเองได้ยินว่า ให้ใจเย็นๆ (15 นาที)
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 9
ทำสมาธิแล้วจิตผ่องใส

สาระสำคัญ

การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบ

สาระการเรียนรู้

การเรียนรู้การทำสมาธิอย่างง่าย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 9 ทำสมาธิแล้วจิตผ่องใส (แบบบันทึกความรู้สึกของตนเองจากการนั่งสมาธิ)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิสามารถเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธได้อย่างสงบ (30 นาที) โดย
   2.1 เรียนรู้เรื่องการทำสมาธิอย่างง่าย โดยคุณครูเป็นผู้อธิบาย
   2.2 ทำสมาธิเป็นเวลา 15 นาที โดยคุณครูช่วยชี้แนะเป็นระยะ เพื่อให้นักเรียนฝึกสมาธิได้ถูกต้อง
   2.3 บันทึกความรู้สึกจากการนั่งสมาธิ โดยคุณครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึกตนเองหลังจากนั่งสมาธิ
   2.4 อ่านสิ่งที่ตนเองบันทึกถึงความรู้สึกของตนเองทีละคน และสรุป
3. ให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์จากการนั่งสมาธิ
   3.1 เขียนข้อดีของการนั่งสมาธิ โดยคุณครูยกตัวอย่างข้อดีของการทำสมาธิ
   3.2 อ่านข้อดีของการทำสมาธิให้เพื่อนฟัง
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

แผนกิจกรรมที่ 10
ความตั้งใจใช้ชีวิต

สาระสำคัญ

การคิดบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน และเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สาระการเรียนรู้

ความคิดในทางบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน และสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนคิดในทางบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมสติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ ชุดฝึกทักษะชีวิตในการจัดการกับความโกรธ ชุดกิจกรรมที่ 10 ความตั้งใจใช้ชีวิต

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กล่าวทักทาย และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (5 นาที)
2. ให้นักเรียนได้เกิดแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ ตั้งใจฝึกฝนให้เป็นคนอารมณ์ดี และใจเย็นๆ (30 นาที) โดย
   2.1 คุณครูสรุปกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งหมดคร่าวๆ ให้นักเรียนฟัง
   2.2 ให้นักเรียนได้บันทึกและบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ และอ่านให้เพื่อนฟัง
   2.3 คุณครูช่วยแนะนำและยกตัวอย่างข้อความ ความตั้งใจที่จะให้เป็นคนอารมณ์ดีและใจเย็นๆ
   2.4 ให้นักเรียนบันทึกความตั้งใจของฉัน โดยคุณครูคอยกระตุ้นช่วยเหลือ ติดตามการบันทึก เพื่อให้นักเรียนได้เขียนความรู้สึกความคิดได้อย่างถูกต้อง และนักเรียนอ่านสิ่งที่บันทึกให้เพื่อนฟัง
   2.5 ให้เพื่อนจำนวน 5 คน เขียนข้อความที่จะส่งเสริมความตั้งใจที่จะให้เราเป็นคนอารมณ์ดีและใจเย็นๆ
3. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ และร้องเพลงประกอบท่าทาง โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ จำนวน 1 รอบ (5 นาที)
4. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวชมเชย และให้กำลังใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี (10 นาที)

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบการบันทึกของนักเรียนในโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

◈ ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

◈ ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

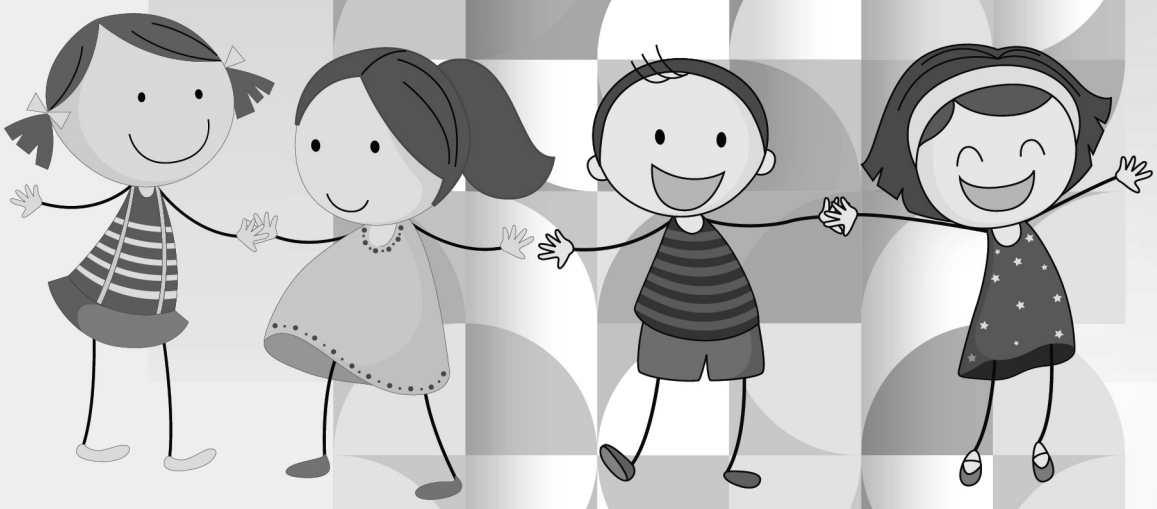
.....

.....

(.....)

ลงชื่อครูผู้สอน

เครื่องมือ
ประเมินผลลัพธ์



สำหรับผู้วิจัย.....

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ (หรรษา เศรษฐบุปผา ชาลินี สุวรรณยศ สุวิท อินทอง, 2561-2562)

แบบสอบถาม ความเสี่ยงในการเกิดความโกรธ

<u>คำชี้แจง</u> ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา **<u>ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของตัวเองมากที่สุด</u>**

ไม่เคย หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น
เคยเป็นบางครั้ง หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
เคยบ่อย หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง
เคยเป็นประจำ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นประจำ

ความคิด ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน		ไม่เคย	เคยเป็นบางครั้ง	เคยบ่อย	เคยเป็นประจำ
1	ฉันรู้ว่าตัวเองไม่พอใจเมื่อมีคนมาทำร้ายคน/สิ่งของที่ฉันรัก				
2	ฉันรู้ว่าตัวเองไม่พอใจเมื่อมีคนมาต่อว่าหรือล้อเลียนฉัน				
3	ฉันรู้ว่าฉันเลียนแบบการแสดงความโกรธจากคนอื่น/สื่อต่างๆ				
4	ฉันรู้ว่าตัวเองไม่พอใจเมื่อคนอื่นคิดแตกต่าง				
5	ฉันรู้ว่าตัวเองไม่พอใจเมื่อแพ้การแข่งขัน				
6	ฉันรู้ว่าตัวเองไม่พอใจเมื่อไม่มีสิ่งที่คนอื่นมี				
7	ฉันน้อยใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน				
8	ฉันน้อยใจเมื่อโดนพ่อแม่/ครูดุ/ต่อว่า				
9	ฉันคิดโกรธแค้นเพื่อน				
10	ฉันคิดระแวงว่าถูกนินทาว่าร้าย				
11	ฉันคิดว่าคนที่ชนะต้องเก่งที่สุด				
12	ฉันไม่อยากให้คนอื่นได้ดีกว่า				
13	ฉันพูดถึงคนอื่นในแง่ดี				
14	ฉันพูดจาด้วยคำพูดสุภาพ				
15	ฉันพูดข่มขู่ผู้อื่น				
16	ฉันพูดล้อเลียนผู้อื่น				
17	ฉันเงียบ ไม่พูดเมื่อไม่พอใจ				
18	เมื่อไม่พอใจฉันขว้างปาสิ่งของ				

ศูนย์ประสานงานโครงการเด็กไทยใจเย็นๆ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110/406 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทร. 053-949014/053-949012/053-936063 E-mail phonelinkproject@gmail.com

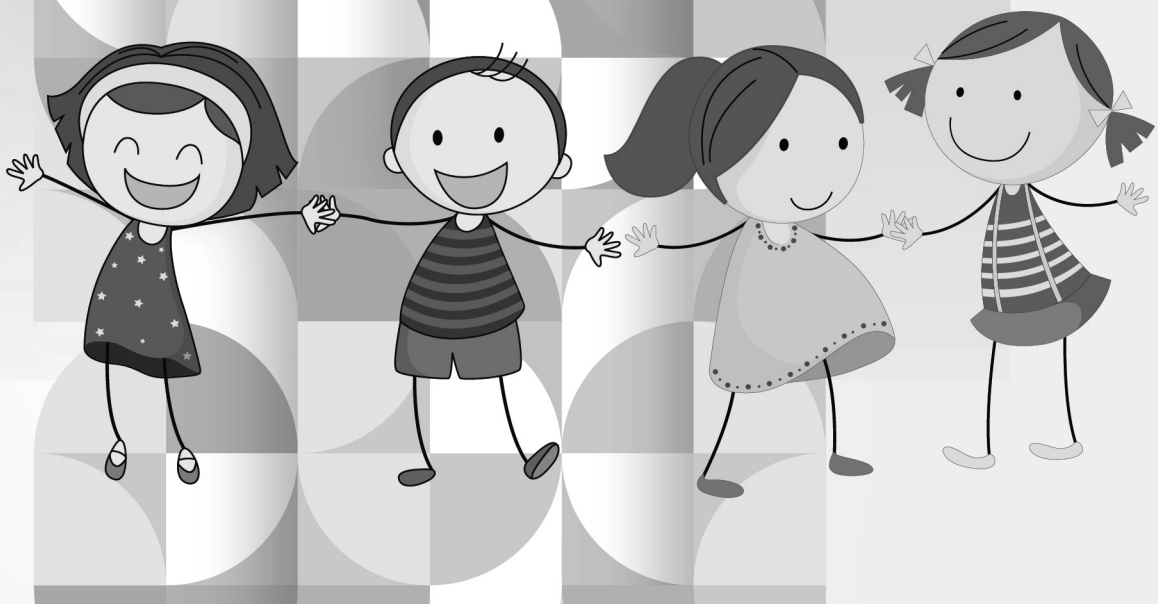
การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ (หรรษา เศรษฐบุปผา ชาลินี สุวรรณยศ สุวิท อินทอง, 2561-2562)

ความคิด ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน		ไม่เคย	เคยเป็นบางครั้ง	เคยบ่อย	เคยเป็นประจำ
19	เมื่อไม่พอใจฉันทำร้ายตัวเอง				
20	เมื่อไม่พอใจฉันทำร้ายคนอื่น				
21	ฉันสนุกเมื่อแกล้งคนอื่น				
22	เมื่อไม่พอใจฉันแสดงท่าทางว่าไม่พอใจอย่างชัดเจน				
23	ฉันเข้าเรียนตามเวลา				
24	ฉันทำตามกฎระเบียบของโรงเรียน				
25	ฉันทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย				
26	ฉันมีน้ำใจช่วยเพื่อน				
27	ฉันช่วยเหลืองานครอบครัว				
28	ฉันทำงานไม่สำเร็จ				
29	ฉันพยายามจัดการตัวเองเมื่อไม่พอใจ				
30	ฉันสนใจงานที่ได้รับมอบหมาย				
31	ฉันพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
32	ฉันมีความอดทนและรอคอยได้				
33	ฉันควบคุมตัวเองได้เมื่อไม่พอใจ				
34	ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
35	ฉันตั้งใจทำงานด้วยความรอบคอบ				
36	ฉันมุ่งมั่นในการทำงาน				
37	ฉันใจร้อนและวู่วาม				
38	ฉันใจลอย คิดเรื่องอื่น ในขณะทำงาน/เรียน				
39	ฉันไม่สนใจในสิ่งที่กำลังทำ				
40	ฉันทำงาน/เคลื่อนไหวด้วยความเร่งรีบ				
41	ฉันไม่ค่อยอยู่นิ่ง				
42	ฉันมีความสุขใจ				

ขอขอบคุณ

ศูนย์ประสานงานโครงการเด็กไทยใจเย็นๆ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110/406 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทร. 053-949014/053-949012/053-936063 E-mail phonelinkproject@gmail.com

การแปลผลคะแนน



การให้คะแนน

ข้อความที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อความที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ ให้คะแนนทางบวก

ข้อความที่ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ ให้คะแนนทางลบ (13-14, 23-27, 29-33, 35-36, 42)

ดังนี้

	คะแนน	
ไม่เคย	0	หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น
เคยเป็นบางครั้ง	1	หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
เคยบ่อย	2	หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง
เคยเป็นประจำ	3	หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นประจำ

การแปลผลคะแนน

การใช้ขอบเขตที่แท้จริง (Exact Limits) คือ ค่าที่อยู่ระหว่างขอบเขตต่ำ และ ขอบเขตสูง ตามข้อคำถาม เป็น Rating Scale มีค่าคะแนนเป็น 0, 1, 2, 3 ทุกคะแนนจะมีขอบเขตต่ำ และ ขอบเขตสูง ดังนี้ (เนื่องจากค่าต่ำสุดคือ 0.00) นำไปจัดช่วงคะแนนเป็น 4 ระดับ ได้ดังนี้

	คะแนน สูงสุด–ต่ำสุด	ไม่มีความเสี่ยง	มีความเสี่ยงต่ำ	มีความเสี่ยง ปานกลาง	มีความเสี่ยงสูง
คะแนน	0–3	0–0.050	0.051–1.50	1.51–2.50	2.51–3.00

ตามค่าคะแนน

	คะแนน สูงสุด–ต่ำสุด	ไม่มีความเสี่ยง	มีความเสี่ยงต่ำ	มีความเสี่ยง ปานกลาง	มีความเสี่ยงสูง
โดยรวม	0–126	0	1–42	42.1–84	84.1–126
ด้านที่ 1	0–18	0	1–6	6.1–12	12.1–18
ด้านที่ 2	0–18	0	1–6	6.1–12	12.1–18
ด้านที่ 3	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15
ด้านที่ 4	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15
ด้านที่ 5	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15
ด้านที่ 6	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15
ด้านที่ 7	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15
ด้านที่ 8	0–15	0	1–5	5.1–10	10.1–15

ศูนย์ประสานงานโครงการเด็กไทยใจเย็นๆ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110/406 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทร. 053-949014/053-949012/053-936063 E-mail phonelinkproject@gmail.com

รายชื่อคณะทำงานพัฒนาชุดฝึกทักษะชีวิต ในการจัดการความโกรธในวัยเด็กตอนปลาย: โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ

นายประเทือง ชมชื่น	ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนดอก	ที่ปรึกษาคณะทำงาน
นางฐิติรัตน์ วสิษฐ์พล	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	ประธานคณะทำงาน
นางสุภิต มูลเมือง	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	รองประธานคณะทำงาน
นายชัชวาล ธิมา	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	สื่อและสารสนเทศ
นางสาวภัศรา อัจจิมาธร	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	เลขานุการ
นางสาววรพิชชา บุญชุม	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	สื่อและสารสนเทศ
นางสาวภารณี มาณารัตน์	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	ผู้ช่วยเลขานุการ
นางสาวดารุณี เปลา	ครูโรงเรียนวัดสวนดอก	ผู้ประสานงาน
นายศิริพัฒน์ กันธยา	ผู้ปกครองโรงเรียนวัดสวนดอก	
นางสาวอำภา สง่าใจ	ผู้ปกครองโรงเรียนวัดสวนดอก	
นายเจณวัฒน์ ฟูตั๋น	ผู้ปกครองโรงเรียนวัดสวนดอก	
นางจันทนา ใสสะอาด	ผู้ปกครองโรงเรียนวัดสวนดอก	
นางสาวกมลสา เนมินทอน	ผู้ปกครองโรงเรียนวัดสวนดอก	
เด็กหญิงหน่อวิไล แสนหน่อ	นักเรียนชั้น ป.4/1	
เด็กหญิงนิชา ปานอ่อง	นักเรียนชั้น ป.4/2	
เด็กชายพิพัฒน์พงศ์ อรุณวีระชัย	นักเรียนชั้น ป.5/1	
เด็กหญิงกมลชนก ใสสะอาด	นักเรียนชั้น ป.5/2	
เด็กหญิงณัฐธิดา ไพรคุ้มรัศมี	นักเรียนชั้น ป.5/1	
ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา	คณะพยาบาลศาสตร์ มช.	หัวหน้าโครงการวิจัย
ผศ.ชาลินี สุวรรณยศ	คณะพยาบาลศาสตร์ มช.	ผู้ร่วมวิจัย
ผศ.สุวิท อินทอง	คณะพยาบาลศาสตร์ มช.	ผู้ร่วมวิจัย
นางสาวจีรภา แก้วเขียว	นักศึกษาปริญญาโท	ผู้ช่วยวิจัย
นางปริยากร รักธัญญะการ	นักศึกษาปริญญาโท	ผู้ช่วยวิจัย
นาวสาวนวรัตน์ วงศ์ไชย	นักศึกษาปริญญาโท	ผู้ช่วยวิจัย
นางสาวพุทธชาด ศรีสุวรรณ์	นักศึกษาปริญญาโท	ผู้ช่วยวิจัย
นางสาวนภัสวรรณ สีคำดี		ผู้ประสานงานโครงการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์โปรแกรม โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ การฝึกทักษะชีวิต ในการจัดการความโกรธในวัยเด็กตอนปลาย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	**ตำแหน่ง**
1. พระมหาบุญชัย ปภสฺสรเมธี	อาจารย์ใหญ่สำนักศาสนศึกษาวัดสวนดอก พระอารามหลวง รองเจ้าอาวาสวัดสวนดอก พระอารามหลวง
2. รศ.ดร.เสริมศรี ไชยศร	ผู้ทรงคุณวุฒิอ่านผลงานวิชาการทางด้านหลักสูตรและการสอนให้กับสถาบันในประเทศ กรรมการอำนวยการประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และกรรมการประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ข้าราชการบำนาญสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รศ.ดร.พัชรี วรกิจพูนผล	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็ก รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อ.ดร.ดุสิต พรหมชนะ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา การพัฒนาหลักสูตรและการสอน รองผู้อำนวยการ โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย
5. นายสมนึก อนันตวรวงศ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมสงเคราะห์เด็กและวัยรุ่น นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
6. นางกัณฑ์สิณี ช่างสม	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
7. แพทย์หญิงดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
8. ดร.อุทัย ปัญญาโกญ	ศึกษานิเทศก์ ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่เขต 1
9. นางคนึงนิจ ไชยลังการณ์	หัวหน้าหน่วยจิตเวชเด็ก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เพลง “โกรธไปทำไม ต้องใจเย็นๆ”

โกรธ โกรธ โกรธ
โกรธไปทำไมหรือนี่
โกรธกัน นั้นมันไม่ดี
โกรธแล้ววุ่นวาย ไม่สุขศรี
โกรธแล้วต่อยตี ไม่เข้าที
โกรธแล้วชีวี วอดวาย

ใจเย็น ใจเย็น ใจเย็น
เด็กไทยต้องใจเย็นๆ
เข้าใจในสิ่งที่เป็น
ใจเย็น ใจเย็นให้ท่องไว้
คิดดี พูดดี ทำดีได้
ชีวิตสบาย ต้องใจเย็น

ทำนอง เพลงช้าง ช้าง ช้าง
เนื้อร้อง (ครูก้อย) ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

โดยความร่วมมือของ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
และโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่

ติดต่อ

ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา หัวหน้าโครงการ
ศูนย์ประสานงานโครงการฝึกทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ
ในวัยเด็กตอนปลาย โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 110 ถนนอินทวโรรส
ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 0 5394 9014 / โทรสาร 0 5321 7145

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2343 1500 / โทรสาร 0 2343 1551

ผู้จัดทำ
ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา
ผศ.ชาลินี สุวรรณยศ
ผศ.สุวิท อินทอง

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2562
จำนวน : 48 หน้า
จำนวนที่พิมพ์ : 200 เล่ม
ISBN: 978-616-393-245-7

ศูนย์ประสานงานโครงการฝึกทักษะชีวิตในการจัดการความโกรธ
ในวัยเด็กตอนปลาย โปรแกรมเด็กไทยใจเย็นๆ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 110 ถนนอินทวโรรส
ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 0 5394 9014
โทรสาร 0 5321 7145

เด็กไทยใจเย็นๆ