

ការព័ន្ធនិងការកែលម្អការងារ សម្រាប់បងប្អូនអាយុ ២១-៣០

បងប្អូន ប្រកបការងារក្នុងការងារ

ISBN

978-974-296-763-5

ชื่อหนังสือ

การ์ตูนพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3 และคู่มือ
ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

จัดทำโดย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต
70/ 7 อาคารเอ.ไอ.นนท์ (ห้อง 303)
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2580-0918
โทรสาร 0-2580-0919
www.jitdee.com

ตรวจสอบเนื้อหาวิชาการ

คณะทำงาน

อาจารย์จกมล ทรัพย์สมบูรณ์
นายแพทย์ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล
นางสาวอมรากล อินโชนนท์
นางสาวเอกอนงค์ สีตลาภินันท์
นางสาวภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล

ออกแบบรูปเล่ม

ภาพประกอบจากการ์ตูน

พิสูจน์อักษร

การเงิน

ผู้ผลิต

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนพิมพ์

สถานที่พิมพ์

สนับสนุนโดย

นายเฉลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์ (macworkline@yahoo.com)
บริษัท แอนิเมเนี่ย จำกัด
นางสาวภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล
นางสาวดัชนี อวมสนอง
นายเปี่ยมพัฒน์ วงเปี่ยมธรรม
เมษายน 2555
2,000 เล่ม
หจก.จุนลาย มอรัญ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนิยาม

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับในแวดวงการศึกษาแล้วว่า ทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนเจริญเติบโตอย่างสมดุลและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ความพยายามในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ผ่านมายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น ทักษะชีวิตมีมิติหลากหลาย ยากที่จะเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติ การพัฒนาทักษะชีวิตต้องบ่มเพาะอย่างต่อเนื่องแต่เยาว์วัยผ่านประสบการณ์จริง ข้อจำกัดของครู ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพ

จึงเป็นเรื่องน่ายินดีที่ สสส.สนับสนุนให้แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต จัดทำการ์ตูนพัฒนาทักษะชีวิตพร้อมคู่มือ ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีแนวคิดและวิธีการที่น่าสนใจหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

1. ความร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของทักษะชีวิตให้สอดคล้องกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับเกิดความเข้าใจ ไม่สับสนและสามารถกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน

2. การบูรณาการองค์ความรู้และประสบการณ์ด้านการศึกษาและจิตวิทยา เพื่อสร้างเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตรงประเด็น ถูกต้องตามหลักวิชา เอื้อต่อการเรียนรู้ในครอบครัว ในห้องเรียน และการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ

3. การใช้เทคนิคสมัยใหม่และกระบวนการวิจัยพัฒนาสื่ออย่างมีส่วนร่วม ส่งผลให้การตูนแต่ละเรื่อง น่ารัก น่าเอ็นดู สนุกสนาน ชวนติดตาม เป็นที่ถูกอกถูกใจของเด็กๆ

ผลงานในการจัดทำการ์ตูนพัฒนาทักษะชีวิตชุดนี้จึงมีคุณค่าต่อวงการศึกษเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยครูและผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะชีวิตโดยตรงแล้ว ยังเป็นแบบอย่างของการพัฒนาสื่อเพื่อการเรียนการสอน ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มสาระอื่นๆ ต่อไป

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา

อดีตนายกกรรมการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กพฐ.)



คำนำ

เป็นที่ยอมรับกันในทุกวงการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ว่าการพัฒนาเด็กและเยาวชน จำเป็นจะต้องมีมิติการพัฒนาทักษะความสามารถในการดำเนินชีวิต ซึ่งไม่มีการเรียนการสอน ในรายวิชาเฉพาะ ทักษะความสามารถเหล่านี้อยู่ภายใต้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันตามยุคสมัย แต่มีสาระสำคัญใกล้เคียงกัน

“ทักษะชีวิต” (Life Skills) ถูกนำมาใช้ในประเทศไทย ในความหมายของทักษะการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา จัดการอารมณ์ การสื่อสาร (เช่น ฟัง พูดบอกความรู้สึก ปฏิเสธ) เพื่อป้องกัน ปัญหาเอชไอวี/เอดส์ และสารเสพติด เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

“ความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) เป็นคำที่รู้จักกันแพร่หลายในเวลา ต่อมา ซึ่งเน้นให้เห็นว่า ความฉลาดทางสติปัญญาหรือไอคิว ไม่สำคัญเท่ากับความฉลาดทาง อารมณ์หรืออีคิว อีคิวมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะอารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นส่วนขาดที่สำคัญของ คนในยุคปัจจุบัน คำที่คนวงการศึกษาค้นเคยดี คือ “ดี เก่ง สุข” ก็มีที่มาจากแหล่งเดียวกัน เป็นการ สื่อให้เห็นว่าเราไม่ควรมุ่งเน้นแต่เพียงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ควรพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ทั้งความดี ความเก่ง และความสุข

“ความเข้มแข็งทางใจ” (Resilience) เป็นคำที่หน่วยงานต่างๆ ในระดับนานาชาตินำมา ใช้แพร่หลายมากขึ้น อันเป็นผลจากงานวิจัยที่สนใจด้านบวกหรือศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะ การศึกษาที่พบว่าเยาวชนที่เติบโตมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อ หรือแหล่งเสื่อมโทรม สามารถเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ หรือในภาวะวิกฤติ จากภัยพิบัติต่างๆ คนจำนวนหนึ่งจะฟื้นตัวได้เร็วและเติบโตขึ้นจากวิกฤติ เหล่านั้นได้ดี ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสิ่งเหล่านี้เรียกรวมว่า ความเข้มแข็งทางใจ



เมื่อถึงช่วงเปลี่ยนเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 องค์กรการศึกษาทั่วโลกต่างตื่นตัวกับการเตรียมนักเรียนให้พร้อมสำหรับชีวิตในโลกยุคใหม่ มีการพัฒนาข้อเสนอทักษะความสามารถที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) ซึ่งโดยมากจะประกอบด้วยทักษะการเรียนรู้ ทักษะการใช้ข้อมูลสารสนเทศ ทักษะชีวิตและการทำงาน ความสามารถในการบริหารตนเอง การจัดการความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายและแตกต่างทางวัฒนธรรม

หากพิจารณาให้ดี ไม่ว่าจะใช้คำเรียกใดก็ตาม ทุกฝ่ายต่างเห็นพ้องต้องกันว่า เราจำเป็นต้องพัฒนาเยาวชนให้มีทักษะความสามารถในการดำเนินชีวิตมากกว่าวิชาการที่มีในแต่ละรายวิชา ชื่อเรียกอาจเปลี่ยนไปตามยุคสมัย แต่ความจริงก็คือ เราจำเป็นต้องเร่งปรับปรุงระบบจัดการเรียนรู้ให้กับเด็กไทยให้มีการเรียนรู้มากกว่าการเน้นเป็นรายวิชา

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ได้พัฒนาสื่อการเรียนรู้สำหรับครูและคนทำงานด้านเยาวชน เพื่อใช้พัฒนาทักษะที่สำคัญเหล่านี้ จัดทำเป็น “เครื่องมือ” ที่ง่ายต่อการใช้งาน โดยการบูรณาการทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นอีกหนึ่งผลงานที่เราภูมิใจ เราหวังว่าทุกฝ่ายจะช่วยกันนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อร่วมวางรากฐานให้เด็กๆ ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ พร้อมเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิตโลกอนาคต



นพ. ประเวศ ดำดิพัฒน์สกุล

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต



คำนำ จากที่ปรึกษาด้านวิชาการ

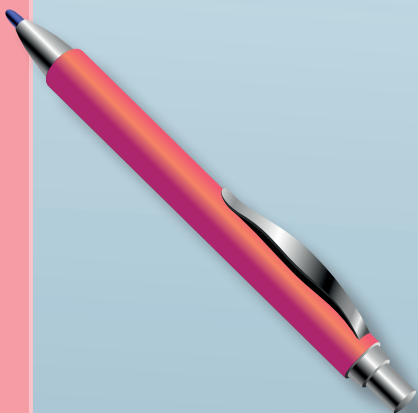
ทักษะชีวิต เป็นแนวปฏิบัติที่จะช่วยพัฒนา “คน” ให้มีคุณภาพทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งมีศักยภาพในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถเลือกเส้นทางชีวิตที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม รับมือกับปัญหาได้อย่างชาญฉลาด ปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ดี ตลอดจนทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

การปลูกฝังและพัฒนาทักษะชีวิตตั้งแต่วัยเยาว์ เป็นสิ่งที่ดีและเป็นการวางรากฐานอย่างมั่นคง จนกลายเป็นคุณลักษณะที่ยั่งยืน เพราะเด็กเปรียบเสมือนฟองน้ำที่จะซึมซับสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงนำทักษะชีวิตมาพัฒนาเด็กและเยาวชนในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แต่การจัดการเรียนรู้ในระดับประถม จำเป็นต้องมีกลยุทธ์สูงใจเพื่อให้เด็กเข้าใจ สนใจ จดจำและเกิดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบที่ประเทืองปัญญาและประเทืองอารมณ์ สื่อการเรียนรู้ที่ตรงกับ “จริต” ของเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญ

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต จึงจัดทำวิดิทัศน์การ์ตูนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 พร้อมคู่มือ เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

คู่มือเล่มนี้มีแนวทางที่ช่วยให้ครูหรือวิทยากรใช้สื่อการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และส่งเสริมให้เด็กเปิดมุมมอง กระตุ้นให้รู้จักคิดและสนุกกับการคิด เพื่อเด็กจะเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

นางสาวอมรากุล อินโชนนท์
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คำชี้แจง



วิดิทัศน์การพัฒนากิจกรรมชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมชีวิตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

เนื้อเรื่องมีจำนวนทั้งสิ้น 12 ตอน ความยาวตอนละ 6-8 นาที แบ่งตาม 4 องค์ประกอบของกิจกรรมชีวิตตามแนวปฏิรูป โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ องค์ประกอบภาระหน้าที่และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น องค์ประกอบความคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ องค์ประกอบจัดการอารมณ์และความเครียด องค์ประกอบการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังรายละเอียดในโครงสร้างวิดิทัศน์การพัฒนากิจกรรมชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3 หน้า 10

ตัวการ์ตูนได้รับคัดเลือกจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จากโรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้นประมาณ 900 คน

วิดิทัศน์และคู่มือการพัฒนากิจกรรมชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3 ตอน คุณค่าที่เหลือเมื่อแจกันแตก (องค์ประกอบความคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์) ผ่านกระบวนการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group Discussion) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4 จำนวน 60 คน และครู โรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม จำนวน 2 ท่าน

เนื้อเรื่องอีก 11 ตอนได้รับการพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาผ่านกระบวนการอภิปรายกลุ่ม (Focus Group Discussion) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 30 คน และการสัมภาษณ์ครู จำนวน 3 ท่าน จากโรงเรียนวัดศิลามูล จ.นครปฐม

นอกจากนี้เนื้อเรื่องทั้งหมดยังได้รับการพิจารณาความเหมาะสมอีกครั้งจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ ประกอบด้วย

คุณอมรากุล อินโอรานนท์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
อาจารย์จงกล ทรัพย์สมบูรณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ กระทรวงศึกษาธิการ
อาจารย์จำเรียง ประดับเวทย์	ครูชำนาญการ โรงเรียนประถม ศึกษาศาสตร์ จ. ปทุมธานี
อาจารย์เบญจมาศ มูลทองสงค์	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดศิลามูล จ.นครปฐม

คณะทำงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	3
คำนำ	4
คำชี้แจง	7
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	9
โครงสร้างการคูณ	10
แนะนำตัวละคร	12
กิจกรรมการเรียนรู้	
องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	15
ตอนที่ 1 ไม่พึงพอใจปัญหา	16
ตอนที่ 2 ช่วยแสนชนด้วย	22
ตอนที่ 3 แค้นิดหน้อยเอง	28
องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ดัดสินใจ และแก้ปัญหา	35
ตอนที่ 4 คุณค่าที่เหลือเมื่อแยกกันแตก	36
ตอนที่ 5 ปัญหาที่ยากแต่ไม่เกินแก้	43
ตอนที่ 6 หนังสือของครูสุตา	48
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	55
ตอนที่ 7 คินฝนตก	56
ตอนที่ 8 โมโหจังเลย	63
ตอนที่ 9 ตึกตึกไปสวรรค์	68
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	75
ตอนที่ 10 แบ่งปันฉันและเธอ	76
ตอนที่ 11 ร่วมด้วยช่วยกัน	83
ตอนที่ 12 ขอลอกหน้อยนะ	88

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน¹ ให้นิยามทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต โดยกำหนดองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กในสภาพสังคมปัจจุบันไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

- 1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น** หมายถึง การรู้จักและยอมรับตนเองและผู้อื่น รู้ความถนัด จุดเด่นจุดด้อย อีกทั้งเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ทำให้บุคคลสามารถนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีจุดหมายในชีวิต มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ค้นพบคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์** หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการสืบค้นปัญหา การคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ระบุและประเมินสถานการณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล และสามารถรับรู้การถ่ายทอด รวมถึงการตัดสินใจได้ตอบอีกฝ่าย เพื่อยุติปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ หรือสร้างและรักษามิตรภาพกับผู้อื่นไว้ได้
- 3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด** หมายถึง ความเข้าใจและรับรู้ท่าทีภาวะอารมณ์ของบุคคล สามารถรู้สาเหตุของความเครียด รู้แนวทางการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้
- 4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสารเพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมทั้งสามารถจัดการความขัดแย้ง และสามารถวางตัวได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ทางสังคม ตลอดจนมีความสามารถในการแสวงหาความร่วมมือกับผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

¹ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554.

โครงสร้างวิถีทัศน์การพัฒนากิจกรรมชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบทักษะชีวิต	พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตอนที่	ชื่อตอน	ขอบเขตเรื่องราว
องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จำนวนทั้งสิ้น 3 ตอน				
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	- รู้จักความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง - ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง - ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	1	ไม่พึ่งพอง่ายปัญหา	ความรู้สึกอายที่ตนมีไม่พึ่งพอง่าย ไม่กล้าเข้าไปใช้เล่นกับเพื่อน จึงหาวิธีเฉไฉเพื่อไม่ต้องไปเล่นกับเพื่อน แทนที่จะมองเห็นความสามารถในการเล่น ปิงปองของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเด่นภายในที่มีอยู่
		2	ช่วยแสนชนด้วย	การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น กรณีล้อเพื่อนและไม่ยอมเล่นกับเพื่อน แต่กลับได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อบังเอิญออกจากห้องเก็บของไม่ได้
		3	แคร์นิดหน่อยเอง	การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น นำเสนอในแง่การนำของของสมาชิกในครอบครัวมาเล่นโดยไม่ได้รับอนุญาตเพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย
องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา จำนวนทั้งสิ้น 3 ตอน				
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	- รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ - วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล - ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	4	คุณค่าที่เหลือเมื่อแจกันแตก	การกล้าบอกความผิดของตนแก่ผู้ใหญ่ กรณีทำแจกันแตก และความกล้าหาญที่ยอมรับผิด โดยไม่หนีปัญหา
		5	ปัญหาที่ยากแต่ไม่เกินแก้	แม่มอบหมายให้ปิดก๊อกน้ำ แต่ตัวละครในเรื่อง (แสนชน) มัวแต่เล่นจนลืมหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จึงขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ข้างบ้าน
		6	หนังสือของครูสุตา	ตัวละคร (ใจดี) ยืมหนังสือของคุณครูมา แต่ทำตกน้ำ จึงพยายามแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่สำเร็จ สุดท้ายจึงตัดสินใจสละภาพติดกับคุณครู

โครงสร้างวิเทศน์การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบทักษะชีวิต	พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตอนที่	ชื่อตอน	ขอบเขตเรื่องราว
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด จำนวนทั้งสิ้น 3 ตอน				
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	- รู้เท่าทันอารมณ์ - ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ - จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม	7	คืนฝนตก	การจัดการกับความรู้สึกกลัว (ผี?) เมื่อต้องเข้าห้องน้ำในคืนฝนตกฟ้าคะนอง
		8	โมโหจังเลย	เด็กเล่นกับเพื่อนแล้วไม่ยอมกัน เน้นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองโดยไม่ใช้กำลัง รู้วิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
		9	ตุ๊กตักไปสวรรค์	การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกเมื่อสัตว์เลี้ยงตาย
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จำนวนทั้งสิ้น 3 ตอน				
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	- เป็นผู้ฟังที่ดี - ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร - รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	10	แบ่งปันฉันและเธอ	เด็กหวงของ (ขนม) ฝึกให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน การให้
		11	ร่วมด้วยช่วยกัน	วิธีการจัดการเมื่อเพื่อนไม่ยอมช่วยทำงานกลุ่ม
		12	ขอลอกหน่อยนะ	ทักษะและวิธีการปฏิเสธ เมื่อเพื่อนขอลอกการบ้าน รู้จักยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ช่วยเพื่อนอย่างผิดๆ



พ่อ

แม่

ใจดี

พี่สาวคนโต อายุ 12 ปี

แนะนำ ตัวละคร

จอมแก่น

ลูกชายคนกลาง
ของบ้าน อายุ 10 ปี

แสนซน

น้องสาวคนเล็ก
ของบ้าน อายุ 7 ปี

เมฆ

เพื่อนสนิทของจอมแก่น



กิจกรรมการเรียนรู้
การต้นพัฒนาทักษะชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ **1**
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น



องค์ประกอบที่ 1
การตระหนักรู้และ
เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
ตอนที่ 1
ไม้ป้องกันเจ้าปัญหา



กิจกรรมการเรียนรู้

การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตอนที่ 1 ไม้ปองปองเจ้าปัญหา

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง
- ป.2 ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
- ป.3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนนำเสนอคุณลักษณะที่ดี มีคุณค่า ของตนเองและผู้อื่นได้

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

ตอนไม้ปองปองเจ้าปัญหา หากเด็กมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีจุดเด่นที่น่าพึงพอใจ จะทำให้เด็กภาคภูมิใจ มีจิตใจที่มั่นคงไม่รู้สึกอับอายหรือรู้สึกว่าเป็นปมด้อยกับเรื่องสิ่งของที่ดูไม่ดีเท่าของเพื่อน และไม่จำเป็นต้องขวนขวายที่จะได้มาซึ่งสิ่งของนั้นๆ แต่จะพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง



4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูคิดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ✿ สมมตินะครับ สมมติ ว่านักเรียนเป็นจอมแก่น แล้วนักเรียนชวนเมฆไปตีปึงปอง แต่เมฆใช้ไม้เท้ามาๆ มาตีปึงปองกับนักเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเอ่ย 2. คำถามท้ายเรื่อง ✿ นักเรียนคิดว่าจอมแก่นเอาชนะความรู้สึกอายที่มีไม้ตีปึงปองเก่าๆ ได้เพราะอะไร ถ้านักเรียนเป็นจอมแก่น นักเรียนจะรู้สึกแบบจอมแก่นหรือไม่	1. นักเรียนคิดว่าของใหม่ๆ เช่น ถูเท้าใหม่ เสื้อนักเรียนใหม่ หรือกระเป๋านักเรียนใหม่ ไม่บรรทัดใหม่ สำคัญกับนักเรียนอย่างไร 2. ถ้าเพื่อนมีของใหม่ แล้วนักเรียนไม่มี นักเรียนรู้สึกอย่างไร/ ถ้าเป็นความรู้สึกทางลบ/ ที่ไม่ดี (อิจฉา หมั่นไส้) นักเรียนจะแก้ไขหรือลบความรู้สึกทางลบอย่างไร

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้ต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

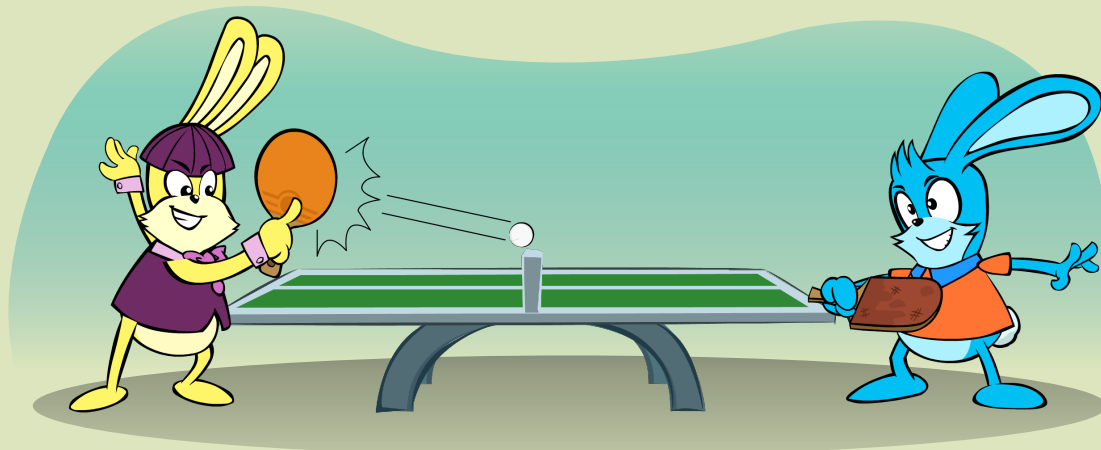
องค์ประกอบที่ 1	ตอนที่ 1	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ไม่ปกป้องเจ้าปัญหา	กิจกรรม “หาคุณค่าจากของเก่า” ให้นักเรียนนำสิ่งของ (อาจเป็นภาพถ่าย) สิ่งของเก่าๆ ที่มีอยู่ (เช่น เสื้อผ้าเก่า ตุ๊กตาเก่า จักรยานเก่า ของใช้ในบ้านที่เก่า ฯลฯ) แล้วมองหว่าสิ่งของเก่าๆ เหล่านี้ทำประโยชน์ให้กับเราอย่างไรบ้าง ให้มองหาคุณค่าที่เหนือกว่ารูปลักษณ์ภายนอก	เล่นเกม “แลกของ” ใช้บัตรภาพสิ่งของต่างๆ (เช่น ของเล่น เสื้อผ้า สัตว์เลี้ยง ฯลฯ) ซึ่งมีทั้งที่ดี (ใหม่ สวย น่ารัก) และไม่ดี (เก่า โทรม แตกหัก เป็นของที่ไม่มีใครอยากได้) ให้นักเรียนจับฉลากคนละ 5-10 ภาพ ครูให้เวลาแลกเปลี่ยนสิ่งของกับเพื่อนๆ 15 นาที แล้วให้สัญญาณหมดเวลาแลกของ จากนั้นถามนักเรียนว่า 1. มีใครไม่แลกบัตรภาพกับเพื่อนเลย เพราะอะไร 2. ใครแลกกับเพื่อนได้มากที่สุด พร้อมกับถามว่าทำไมถึงแลกมากขนาดนี้ และพูดอย่างไรเพื่อนถึงยอมให้แลก 3. ให้นักเรียนออกมาแนะนำเสนอว่าเขาแลกได้ที่ภาพ แลกภาพอะไร แลกกับใคร ทำไมถึงแลก บอกเพื่อนอย่างไรเพื่อนถึงยอมให้แลก ส่วนภาพที่เพื่อนมาขอแลกนั้นคือภาพอะไร เราคิดอย่างไรถึงยอมให้เพื่อนแลก	กิจกรรม “รู้จักตัวเอง-รู้จักเพื่อน” ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ครูแจกกระดาษสีให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนชื่อและข้อดีของตนเอง แล้วส่งเวียนให้เพื่อนเขียนข้อดีของเจ้าของกระดาษที่เพื่อนมองเห็นและรับรู้ได้ เมื่อเวียนจนครบวงแล้ว ให้แต่ละคนออกมาอ่านข้อความในกระดาษของตน ให้เพื่อนฟัง บอกว่ารู้สึกอย่างไรกับมุมมองของเพื่อนที่มีต่อตนเอง บางเรื่องเป็นข้อดีที่เพื่อนมองเห็นแต่เราไม่รู้ ว่าตนเองมี บางเรื่องมีเพื่อนเขียนคล้ายๆ กันหลายคน ก็จะเป็นเครื่องยืนยันว่าสิ่งนั้นคือจุดแข็งของเรานั้นเอง

ข้อสรุปสำหรับเกม “แลกของ” มีดังนี้

- คนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ของบางอย่างมีคุณค่าสำหรับบางคน แต่อาจไม่มีคุณค่าสำหรับคนบางคน
- ในการคบเพื่อน หากเรารู้ใจเพื่อนว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เราจะเล่นเกมนี้ได้ง่ายขึ้น คือสามารถนำบัตรภาพไปแลกได้ตรงตามความต้องการของคน และไม่ต้องใช้การพุดจูงใจมาก
- คนบางคนที่รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อาจไม่ต้องเสียเวลาเดินไปแลกของกับใคร
- คนบางคนมีวิธีการพุดที่ฉลาด สามารถพุดให้คนอื่นยอมแลกบัตรภาพทั้งๆ ที่ไม่อยากแลกได้สำเร็จ ควรเรียนรู้วิธีการของคนเหล่านี้ เพราะเขามีความสามารถในการสื่อสารสูง แต่ต้องสอนให้เขารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งที่เราไม่อยากได้ คนอื่นก็อาจไม่อยากได้ เช่นเดียวกัน ควรใส่ใจกับความคิด ความต้องการของคนอื่น
- มีคนในโลกนี้เป็น “ผู้ให้” และรู้จักยอมเสียสละให้คนอื่น ๆ ใครอยากได้อะไรมาแลกกับเขาได้ เขาไม่ยึดติดกับสิ่งของ แต่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น เราควรพัฒนาคนประเภทนี้ให้มากยิ่งขึ้น ในสังคม

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วง ติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ
- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้า ติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี
- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทอง ติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

ทำไมต้องเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองจะเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่ายต่อแรงกดดันต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

การเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทำให้เราอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดี เพราะรู้จักให้เกียรติและยอมรับผู้อื่น

ทำอย่างไรจึงจะเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

- เปิดหูเปิดตา สังเกตว่าเราทำอะไรได้ดี เราไม่เก่งในเรื่องใด (ไม่มีใครเก่งทุกเรื่อง) การได้เล่น ได้ทำงานร่วมกับคนอื่น จะทำให้เราเรียนรู้ว่าแต่ละคนมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ขอเพียงรู้จักใส่ใจคนอื่นๆ ให้มากขึ้น
- เปิดความคิด มองคนอื่นในแง่ดี แสวงหาสิ่งที่ดีในตัวคนอื่น มุ่งเน้นการ “จับถูก” มากกว่า “จับผิด”
- เปิดใจให้กว้าง ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล แต่ละคนมีความสามารถไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนมีคุณค่าในตัวเองเท่าเทียมกัน เปิดใจยอมรับในความสามารถที่คนอื่น ๆ มี และมองให้เห็นคุณค่าที่เขามีอยู่

ข้อคิดสำคัญ

- ไม่ควรมองคุณค่าและความสำคัญของคนที่ภายนอก
- คนที่รู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ จะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต
- เราสามารถตื่นตาตื่นใจสิ่งของ วัตถุต่างๆ ที่ถูกรังสรรค์ขึ้นมาในโลกใบนี้ได้ แต่ให้ระวังความรู้สึก “อยากครอบครอง” เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบและเกิดความทุกข์ใจทันที
- คบคนเพราะความมีน้ำใจ ชื่นชมเพราะเขามีความสามารถ จะเป็นมิตรภาพที่จริงใจและยั่งยืน
- ความภาคภูมิใจที่เกิดจากปัจจัยภายใน เช่น การมีความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การเป็นคนมีจิตใจดี การมีสุขภาพที่แข็งแรง จะยั่งยืนกว่าความภาคภูมิใจที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น รูปลักษณ์ ความร่ำรวย



องค์ประกอบที่ 1
การตระหนักรู้และ
เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
ตอนที่ 2
ช่วยเหลือกันด้วย



กิจกรรมการเรียนรู้

การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตอนที่ 2 ช่วยแสนชนด้วย

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง
- ป.2 ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
- ป.3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนยอมรับในความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
ของผู้อื่นได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

3. เนื้อหาที่น่าสนใจ

ตอนช่วยแสนชนด้วย เป็นเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า ปัญหาที่พบเสมอๆ ในโรงเรียนคือ เด็กวัยนี้
มักสนุกกับการล้อเลียนเพื่อนที่อ่อนแอกว่า เด็กที่มีลักษณะเป็นผู้นำจะเป็นผู้เริ่ม เด็กคนอื่นๆ จะทำตาม
โดยไม่ได้นึกถึงความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกล้อเลียน ว่าจะมีความรู้สึกเจ็บปวดแค่ไหน หากมีเจตนาเพื่อ
ความสนุกสนานเท่านั้น ผู้ใหญ่ควรชี้แนะและหาโอกาสปลุกฝังให้เด็กเรียนรู้การเห็นอกเห็นใจคนอื่น ที่สำคัญ
ผู้ใหญ่ก็ไม่ควรล้อเลียนเด็กเช่นกัน แม้จะทำด้วยความรักหรือเอ็นดูก็ตาม สำหรับเด็กที่ถูกเพื่อนล้อเลียน
ควรเรียนรู้ว่ายิ่งแสดงความโกรธหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้ก็ยิ่งทำให้เพื่อนๆ รู้สึกสนุกและอยากล้อเลียนมากขึ้น
แต่ถ้าทำเฉยๆ ไม่ใส่ใจ เพื่อนๆ จะหมดสนุกและเลิกล้อเลียนไปเอง

นอกจากนั้น เด็กวัยนี้มักให้ความสำคัญกับสิ่งภายนอก หรือสิ่งที่ปรากฏให้เห็นด้วยตา เช่น หน้าตา
สีผิว เสื้อผ้า ของใช้ต่างๆ ฯลฯ เพราะเป็น “รูปธรรม” ที่เด็กเข้าใจได้ง่าย ผู้ใหญ่อาจต้องชี้แนะให้เด็กตระหนัก
ถึงปัจจัยภายในของคน เช่น ความมีน้ำใจ ความร่าเริงแจ่มใส การมีอารมณ์ขัน ฯลฯ และให้ความสำคัญกับ
สิ่งเหล่านี้

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูคิดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน(ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ✿ นักเรียนคิดว่ายอดจะช่วยแสนชนหรือไม่ ถ้าช่วยจะช่วยอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ✿ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความที่ว่า “คนแต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน” ✿ การที่คนเรามีความสามารถที่แตกต่างกัน ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด	ถ้านักเรียนเป็นยอด นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรบ้างที่เพื่อนไม่เล่นด้วย และถูกล้อว่าขี้มูกย่อย 

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 1	ตอนที่ 2	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ช่วยแสนชนด้วย	กิจกรรม “รจนาสอนน้อง” ให้ครูนำภาพสังข์ทอง (ภาพเงาะถอดรูป) มาให้นักเรียนดู แล้วเล่าเรื่องสังข์ทองให้นักเรียนฟัง โดยเล่าย่อๆ ถึงตอนที่นางรจนามองเห็นรูปทองภายใน อุปมาอุปไมยให้นักเรียนเห็นว่า รูปทองภายใน เปรียบเสมือนความดีหรือความสามารถที่มีอยู่ในตัวแต่ละคน เพราะคนแต่ละคนมีสิ่งที่ดีอยู่ ครูให้นักเรียนหาข้อดีของเพื่อนๆ ในห้อง	เล่นเกม “ฝึกความคิดทางบวก” 1. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เช่น ขยะ เศษกระดาษ หลุมแพรก ผ้าขี้ริ้ว หนังสือ ฯลฯ 2. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงประโยชน์ของสถานการณ์ต่างๆ ให้มากที่สุด เช่น รถติด น้ำท่วม เงินหาย พ่อแม่มารับช้า ความยากจน แข่งกีฬาแพ้ ฯลฯ 3. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงข้อดีของสมาชิกในครอบครัว (พ่อ แม่ พี่ น้อง ทุกคนที่อยู่ในบ้าน)	เล่นเกม “เลือกทูตแห่งความดี” ครูจัดห้องให้เป็นเวทีหาเสียงเพื่อคัดเลือกทูตความดี และให้นักเรียนแต่ละคนเตรียมตัวด้วยการร่างคำกล่าวเพื่อหาเสียง แล้วออกมาพูดหาเสียงหน้าชั้นที่ละคน โดยพยายามให้เพื่อนให้คะแนนแก่ตนเองมากที่สุด ดังนั้น นักเรียนต้องเขียนบอกคุณสมบัติที่ดีของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่นักเรียนมีอยู่จริง อาจมีการยกประสบการณ์การทำความดีของตนเองที่ผ่านมา ให้เพื่อนๆ ลงคะแนนเลือกตั้ง เมื่อได้คนที่ได้คะแนนมากที่สุด ให้ครูถามนักเรียนในห้องว่าเพราะอะไรจึงโหวตให้กับเพื่อนคนนั้น ถ้านักเรียนไม่สามารถออกมาพูดได้ครบทุกคน ครูอาจใช้วิธีหาอาสาสมัครออกมาหาเสียง ส่วนคนอื่น ๆ นำเรื่องของตนไปติดบนบอร์ดและให้เพื่อนๆ ออกไปอ่านเรื่องราวของแต่ละคนพร้อมให้คะแนน เมื่อนำคะแนนของนักเรียนแต่ละคนมารวมกันจะได้คนที่ได้คะแนนมากที่สุด ให้ครูถามว่าใครโหวตให้เพื่อนคนนี้เป็นอันดับ 1 บ้างและให้แต่ละคนบอกเหตุผลที่ตนเองเลือก

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

วิธีการพัฒนาให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง

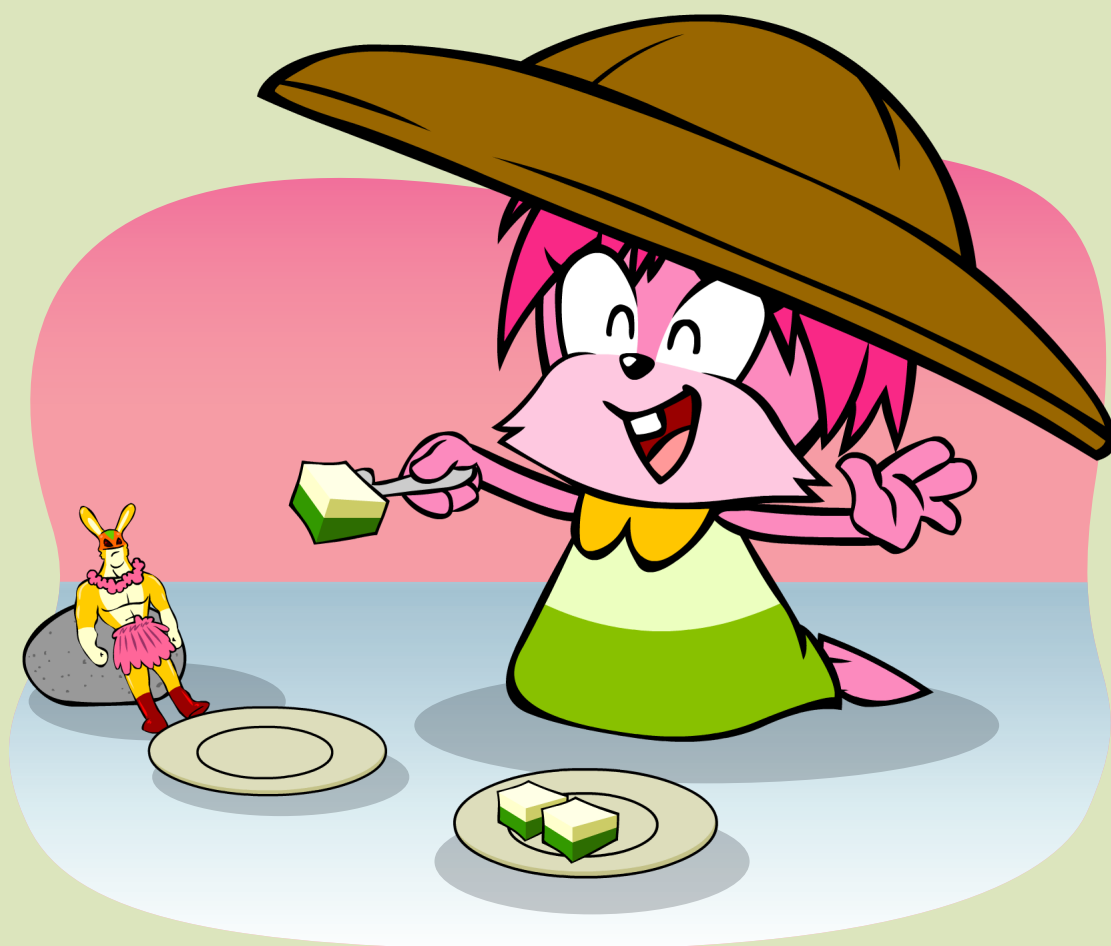
- ชื่นชมกับพฤติกรรมที่เด็กทำได้ดี เช่น “หนูใจดีจังที่แบ่งของเล่นให้เพื่อน” “หนูกล้าหาญมากที่กล้ายอมรับผิด” “หนูวาดภาพสวยจัง” “หนูคิดเลขได้เร็วดีจริงๆ” ฯลฯ
- ให้ความรัก เด็กที่ได้รับความรักจากผู้ใหญ่จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- สนับสนุนให้เด็กได้พบกับความสำเร็จ ให้กำลังใจ เพื่อให้เด็กมีความมุ่งมั่นและอดทนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ
- ให้เด็กได้ฝึกทำอะไรด้วยตัวเอง พึ่งตัวเองได้ เริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก่อน เช่น ใส่รองเท้าเอง เลือกเสื้อผ้าเอง ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง
- เปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือคนอื่น เช่น ช่วยครูถือของ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ช่วยสอนหนังสือให้เพื่อน ฯลฯ

วิธีการพัฒนาให้เด็กเห็นคุณค่าของผู้อื่น

- ให้เด็กรู้จักพูดชื่นชมคนอื่นเป็น
- ให้เด็กทำงานเป็นกลุ่ม เขาจะเรียนรู้ว่าความสำเร็จต้องอาศัยความร่วมมือกันและความสามารถที่แตกต่างกันของแต่ละคน
- ผู้ใหญ่ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ในเรื่องของการให้เกียรติผู้อื่น รู้จักถ่อมตน
- สอนเด็กให้รู้จักขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อคนอื่นทำอะไรให้ และรู้จักเคารพคนอื่น
- สอนเด็กให้มองเห็นคุณค่าของคนทุกคนและสำนึกถึงบุญคุณของคนในอาชีพต่างๆ เช่น คนเก็บขยะ คนกวาดถนนที่ช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมสะอาด ถ้าไม่มีพวกเขาจะเป็นอย่างไร กรรมการก่อสร้างที่ทำให้เรามีบ้านอยู่ ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามล้วนมีคุณค่าในความเป็นคนเท่าเทียมกัน



องค์ประกอบที่ 1
การตระหนักรู้และ
เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
ตอนที่ 3
แค่นิดหน่อยเอง



กิจกรรมการเรียนรู้

การดูพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ตอนที่ 3 แคนิดหน้อยเอง

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง
- ป.2 ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
- ป.3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

ตอนแค้นิดหน้อยเอง เป็นการปลูกฝังให้เด็กเคารพในสิทธิของผู้อื่น ตระหนักถึงความสำคัญของสิทธิที่ผู้อื่นมี เป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงผู้อื่น การรู้กาลเทศะ รวมทั้งนำไปสู่การมีจิตอาสาแบบถ่อมตน

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูคิดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน(ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจาก การสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ✿ นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมของแสนชน เป็นอย่างไร เราสามารถนำมาเป็นแบบอย่างได้หรือไม่ เพราะอะไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ✿ การหยิบของของผู้อื่นมาใช้แป็บเดียวโดยไม่ขออนุญาต ผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด	1. ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่เป็นการละเมิดสิทธิของคนอื่น (อาจเป็นเรื่องที่นักเรียนเห็น ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน บนท้องถนน ฯลฯ) เช่น แซงคิวซื้อขนม หยิบยางลบของเพื่อนไปใช้ เห็นคุณน้าเอากระดาษที่ทำงานมาใช้ที่บ้าน แอบสอยมะม่วงของเพื่อนบ้าน ฯลฯ 2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า มีเรื่องอะไรที่คนในสังคมเราไม่ควรทำ (เช่น ตะโกนว่าคนอื่น ฯลฯ) และเรื่องอะไรที่คนในสังคมเราควรทำ (เช่น มีน้ำใจให้กันบนท้องถนน ช่วยคนแก่ถือของ ฯลฯ)

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 1	ตอนที่ 3	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น	แค่นิดหน่อยเอง	ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดภาพ เพื่อจัดบอร์ดนิทรรศการ รณรงค์ให้คนไทยเคารพ ในสิทธิของกันและกัน(ครู อาจตั้งหัวข้อเรื่องให้เป็น รูปธรรม เช่น รณรงค์ ให้เข้าคิว ให้ความรู้ใน เรื่องการเข้าคิวแบบสากล เป็นต้น)	เล่นเกมต่อจิ๊กซอว์ แบ่งกลุ่มนักเรียน ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน ครูแจกชิ้น ตัวต่อจิ๊กซอว์ให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น (เลือกภาพที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถม 2 แต่ละแถวใช้ภาพจิ๊กซอว์ เดียวกัน ดังนั้น ภาพจิ๊กซอว์ 1 ภาพ ต้องมีหลายชุดให้เท่ากับจำนวนกลุ่ม ของนักเรียน) แต่ละกลุ่มยืนเรียงแถว แบบต่อคิว ครูให้สัญญาณ คนแรกของ แต่ละแถวนำชิ้นจิ๊กซอว์ไปวาง คนที่ สองและสามไปวางตามลำดับ กลุ่มที่ ชนะคือกลุ่มที่ต่อออกมาเป็นภาพ และเสร็จก่อน เด็กในแถวจะเรียนรู้ การอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงคิวของ ตนเอง เพราะแต่ละคนต้องพยายามใช้ ความคิดและวางชิ้นจิ๊กซอว์ให้ถูกที่ กิจกรรมนี้ครูอาจเปลี่ยนเป็นกิจกรรม อื่นๆ ที่ต้องมีการเวียนกันเล่น และมีการ รอคอย	แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ให้ แต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งบทละครสอนใจ เรื่อง “การเคารพในสิทธิของผู้อื่น” (เช่น เคารพในความคิดเห็นของคนอื่น เคารพ ในสมบัติส่วนตัวของคนอื่น ไม่ล้อเลียน เยาะเย้ยความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ทิ้ง ขยะลงในบริเวณบ้านของคนอื่น ไม่พา สุนัขไปถ่ายหน้าบ้านเพื่อนบ้าน ฯลฯ) แล้วให้ออกมาแสดงให้เพื่อนๆ ดู โดยจะ แสดงในรูปแบบใดก็ได้ เช่น เล่นละคร ลิเก หุ่นมือ หุ่นกระบอก ฯลฯ

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ
- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี
- ★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

วิธีฝึกให้เด็กเคารพในสิทธิของผู้อื่น

- ผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างสำหรับเด็กในเรื่องหลักๆ 3 เรื่อง คือ

1) การรักษาสาธารณสมบัติ ช่วยรักษา ไม่ทำให้สิ่งที่เป็นของส่วนรวมเสียหาย เช่น การทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลอง การเขียนหรือพ่นสีบนกำแพงสาธารณะ ฯลฯ

2) เคารพในความคิดของผู้อื่น เช่น รับฟังเมื่อคนอื่นแสดงความคิดเห็น ไม่ดูถูกเยาะเย้ยคนที่มีความคิดแตกต่างจากเรา

3) เคารพในสิ่งของและพื้นที่ที่เป็นของผู้อื่น และการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ไม่โยนขยะเข้าไปในบ้านคนอื่น การขออนุญาตเมื่อต้องรบกวนในสิ่งที่เป็นของผู้อื่น การรู้จักเข้าคิว การไม่เปิดสัญญาณโทรศัพท์มือถือในโรงภาพยนตร์ ไม่เอาเปรียบคนอื่น ฯลฯ

- ให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เริ่มตั้งแต่เรื่องส่วนตัว เช่น ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้หมดจาน ฝึกให้เก็บของให้เป็นที่เป็นทาง เรื่อยมาจนถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เช่น ทำการบ้านให้เสร็จ รดน้ำต้นไม้ หรือให้อาหารสัตว์เลี้ยง การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อตนเองเป็นการสร้างจิตสำนึกในส่วนของการไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นได้ด้วยเช่นกัน

- ให้เด็กมีความรับผิดชอบและทำหน้าที่ที่มีต่อผู้อื่น ทั้งคนในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อนที่โรงเรียนและเพื่อนบ้าน เช่น รับผิดชอบงานบ้าน เคารพกฎระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น
- ให้เด็กเรียนรู้การเคารพ การขอบคุณ การขอโทษ และการเข้าคิวให้เป็นนิสัย เป็นการวางพื้นฐานทักษะทางสังคม และการมีวินัยในตนเอง
- ให้เด็กเรียนรู้การมีวินัยในตนเอง เรียนรู้กติกาการอยู่ร่วมกันและกติกาสังคม การควบคุมตนเอง ไม่ทำในสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



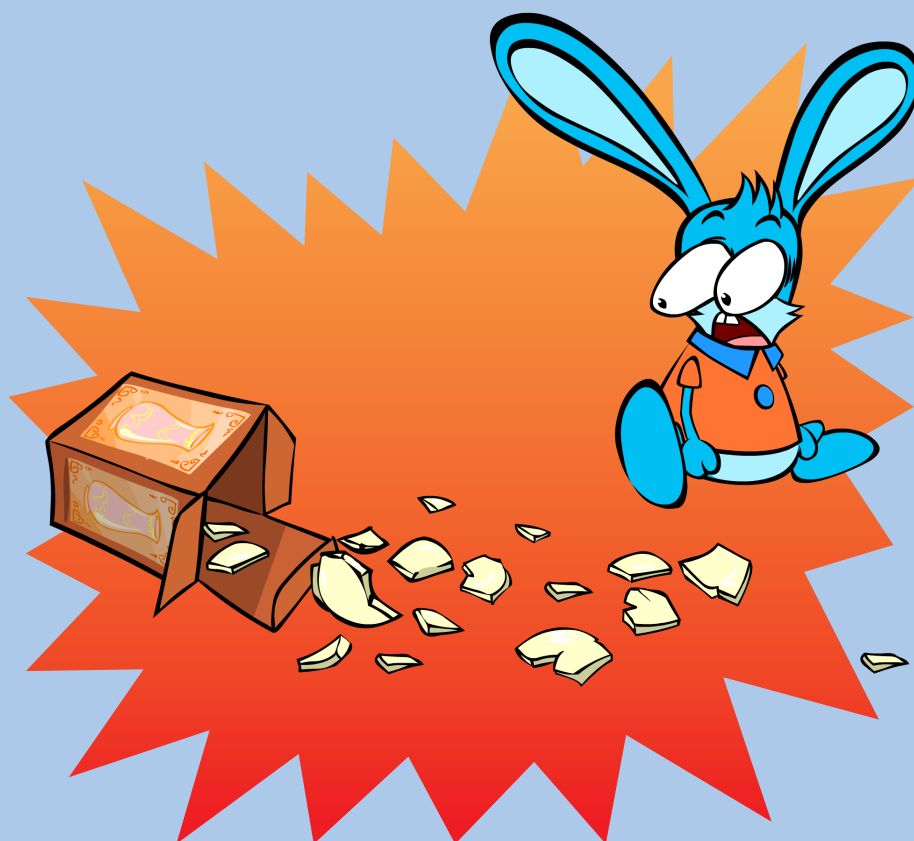
**กิจกรรมการเรียนรู้
การดูพัฒนาทักษะชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3**

**องค์ประกอบที่ 2
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ
และแก้ปัญหา**



องค์ประกอบที่ 2
การคิดวิเคราะห์
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา

ตอนที่ 4
คุณค่าที่เหลือ
เมื่อแจกันแตก



กิจกรรมการเรียนรู้

การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา

ตอนที่ 4 คุณค่าที่หล่อเมื่อเจอกันแตก

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
- ป.2 วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
- ป.3 ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อฝึกให้ผู้เรียนรู้จักสังเกต ตั้งคำถามอันนำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ
- 2.2 เพื่อฝึกให้ผู้เรียนคาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อเรื่องตอนคุณค่าที่หล่อเมื่อเจอกันแตก แสดงให้เห็นถึงวิธีแก้ปัญหาของเด็ก ในเรื่องนี้มีแง่คิดที่น่าสนใจสองเรื่อง คือ

1) เมื่อเด็กมีปัญหา เขาต้องการความช่วยเหลือจากใครสักคน ดังนั้นวิธีที่จะวางเงื่อนไขให้เด็กมาปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา ผู้ใหญ่ควรให้ความเมตตา ให้ความสนทนสนม สร้างความไว้วางใจ แต่ก็มีข้อพึงระวังคือ วิธีการช่วยเหลือควรให้เด็กคิดแก้ปัญหาและรู้จักพึ่งพาตนเองด้วย

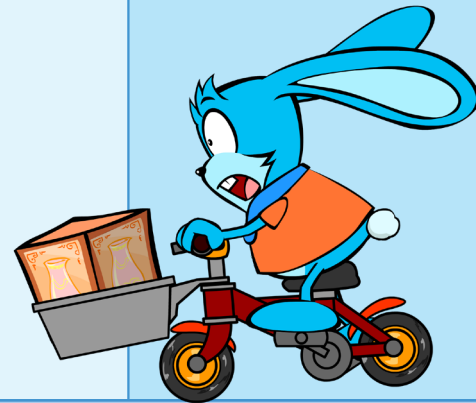
2) ความผิดพลาดที่เด็กทำ ควรดูที่เจตนา บางอย่างเด็กไม่ได้เจตนาที่จะทำผิด ควรชี้แจงให้เด็กตระหนักถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นและแนวทางการแก้ไข เพื่อเรียนรู้ถึงการป้องกันความผิดพลาด

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสื่อดำตาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจาก การสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ❖ ถ้านักเรียนเป็นจอมแก่น นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ❖ นักเรียนคิดว่าวิธีแก้ปัญหามาของเมฆเป็นอย่างไร ❖ ถ้ามีเพื่อนแบบจอมแก่นมาขอให้ช่วยแก้ปัญหา นักเรียนจะช่วยเขาอย่างไร	1. หน้าที่ของเด็ก เมื่อกลับถึงบ้าน ควรทำอะไร 2. ความภูมิใจในงานอะไรบ้างที่ได้รับมอบหมายจากครู/ ผู้ปกครอง 3. ทางเลือกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อทำผิดพลาด (ให้เด็กยกตัวอย่างเหตุการณ์) 4. ทางเลือกในการตัดสินใจทำตามคำแนะนำของเพื่อน 5. ความกล้าในการยอมรับความผิด

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 2	ตอนที่ 4	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	คุณค่าที่เหลือ เมื่อแจกกันแตก	กิจกรรม “ฝึกตั้งคำถาม ค้นหา คำตอบ” ครูให้นักเรียนแบ่ง กลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มช่วยกัน ตั้งคำถามในสิ่งที่เห็น กลุ่มละ 3 คำถาม ยกตัวอย่างเช่น ทำไม กระดานดำจึงเป็นสี่เหลี่ยม ไม่เป็น สี่ด้า ครูอาจพานักเรียนไปนอก ห้องเรียน เพื่อให้นักเรียนสังเกต สิ่งแวดล้อมและตั้งคำถาม จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำคำถามมาถาม เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ในห้อง เพื่อช่วย กันหาคำตอบ คำถามใดที่ยังหา คำตอบไม่ได้ จะเป็นการบ้านให้ นักเรียนกลับไปค้นหา โดยอาจ ถามพ่อแม่ ครูบรรณารักษ์ รุ่นพี่ ในโรงเรียน แล้วนำคำตอบมาคุย กันในคาบต่อไป เป็นต้น	ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มช่วยกันหาข่าวจาก หนังสือพิมพ์ฉบับต่างๆ หลายๆ ฉบับ เลือกมาสัก 1 ข่าว แล้ว แยกแยะว่าข่าวเดียวกันที่ลงใน หนังสือพิมพ์แต่ละฉบับนั้น มี เนื้อหาที่เหมือนและแตกต่างกัน อย่างไร	ให้เด็กแต่ละคนประเมินตนเองว่า สามารถ “กล้ายอมรับผิด” กี่คะแนน (คะแนนเต็ม10 คือมีความกล้ามาก ที่สุด) และเล่าประสบการณ์การกล้า ยอมรับผิดของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง



6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก

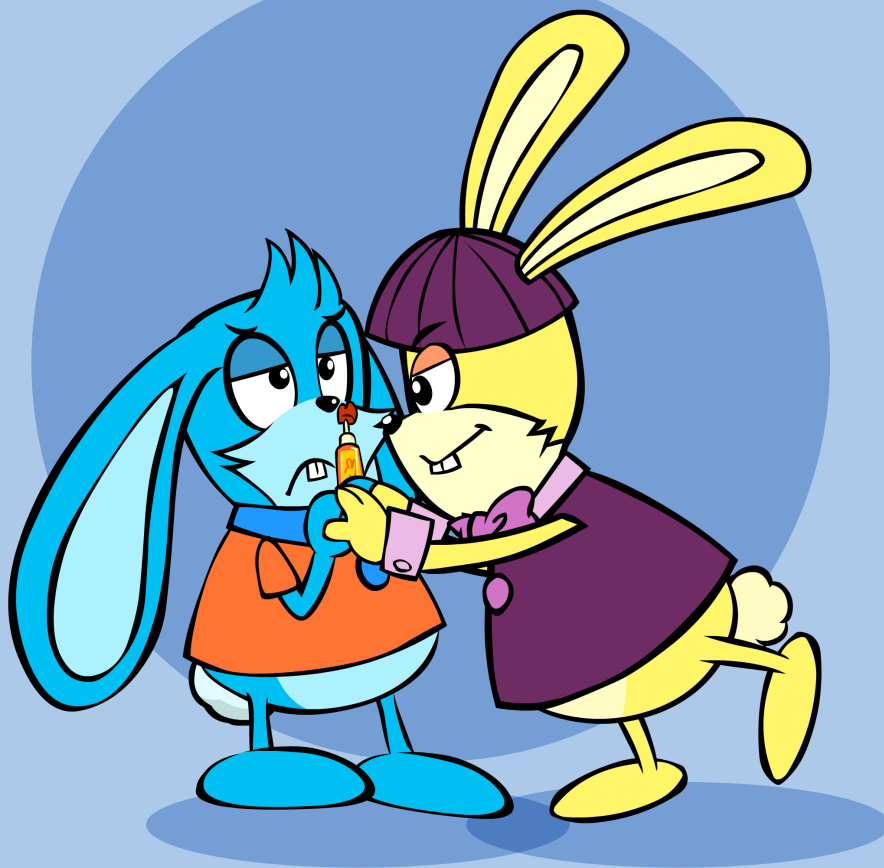


7. ของฝากคุณครู

กำไรที่ได้จากการแก้ปัญหา

- การฝึกตั้งคำถามและค้นหาคำตอบ เป็นวิธีการฝึกให้เด็กรู้จักสังเกตและใช้ความคิด ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีไหวพริบ รู้จักคิดแก้ปัญหาต่อไป
- การคิดแก้ปัญหาเป็นทักษะ ยิ่งฝึกก็ยิ่งเก่ง
- เมื่อเด็กแก้ปัญหาได้สำเร็จ จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจตามมา
- เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะทำให้ไม่กลัวปัญหา แต่มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย





องค์ประกอบที่ 2
การคิดวิเคราะห์
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา
ตอนที่ 5
ปัญหาที่ยาก
แต่ไม่เกินไป



กิจกรรมการเรียนรู้

การดูพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา

ตอนที่ 5 ปัญหาที่ยากแต่ไม่เกินไป

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
- ป.2 วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
- ป.3 ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนคาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อเรื่องตอนปัญหาที่ยากแต่ไม่เกินไป แสดงให้เห็นถึงวิธีแก้ปัญหาของเด็ก เป็นการลองผิดลองถูก สิ่งสำคัญคือ เมื่อเวลาผ่านไปผ่านไปแล้ว ควรช่วยให้เด็กเรียนรู้บทเรียนการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ ฝึกการมีสติเพื่อรับมือกับปัญหา ฝึกวิธีคิดให้เป็นลำดับขั้นตอน เป็นระบบ และถ้าหากปัญหาใหญ่เกินไป เด็กควรเรียนรู้ที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูคิดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจาก การสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ❖ ถ้านักเรียนเป็นแสนชน นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ❖ นักเรียนได้รับหน้าที่รับผิดชอบให้ทำงานอะไรในบ้านบ้างและหนูรู้สึกอย่างไรกับหน้าที่ความรับผิดชอบนั้น	❖ ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อทำผิดพลาด (ให้เด็กยกตัวอย่างเหตุการณ์) ❖ ครูสามารถนำเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ในวิดีโอทัศน์ มาพูดคุยกับเด็กได้ อาทิ การที่ครอบครัวช่วยกันเช็ดน้ำ โดยไม่มีใครบ่นตำหนิ ดูว่ากล่าวแสนชน อาจนำมาใช้เป็นข้อคิดในเรื่อง เช่น 1) เมื่อเกิดปัญหา การช่วยกันคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ย่อมดีกว่าการมุ่งไปโจมตีคนผิด 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 2	ตอนที่ 5	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	ปัญหาที่ยาก แต่ไม่เกินไป	ครูให้นักเรียนออกมาเล่า ประสบการณ์ปัญหาและวิธี แก้ปัญหาของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง เมื่อแต่ละคนเล่าจบ ให้ เพื่อนๆ ช่วยกันคิดว่าถ้าเป็น ตัวเอง จะทำอะไร หรือ แก้ปัญหาด้วยวิธีการใด	ครูหาเรื่องเล่าสั้นๆ ที่เป็น สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น มา เล่าให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียน ช่วยกันคิดว่า ถ้าเป็นตัวนักเรียน จะอย่างไร เช่น ที่บ้านเลี้ยง สุนัขไว้ 3 ตัว พอเกิดภัยน้ำท่วม เขาจะนำสุนัขออกมาได้อย่างไร หรือถ้าวานมีขโมยขูชกขุม จะมี วิธีป้องกันอย่างไร เป็นต้น	ครูเลือกเรื่องในนิทานเวตาลมาเล่า ให้นักเรียนฟัง ให้ใช้คำถามที่เวตาลถาม พระวิกรมมัททย ซึ่งมี 25 เรื่อง สามารถ ดาวน์โหลดได้ที่ http://sukumal.brinkster.net/meaploy/vetal/2 ให้ นักเรียนลองคิดหาคำตอบก่อน เปิด กว้างไม่มีผิดไม่มีถูก แต่ให้มุ่งเน้นที่วิธี คิดและเหตุผลที่หยิบยกขึ้นมา คำตอบ อาจไม่เหมือนคำเฉลยก็ไม่ใช่

² ศักดิ์ศรี แยมน์ดดา. 2554. เวตาลปัญจวิงศติ. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2554. จาก <http://sukumal.brinkster.net/meaploy/vetal/>

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

หลักการแก้ปัญหาที่ดี

- การเล่นเป็นการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เด็กสนุกกับการคิดแก้ปัญหา จะเป็นวิธีฝึกให้เด็กเป็นนักแก้ปัญหาในอนาคตได้
- อย่าดับฝันของเด็ก จินตนาการมีส่วนช่วยให้คิดปัญหาได้หลากหลาย และมีความริเริ่มแปลกใหม่
- ปลุกฝังให้เด็กมีความคิดทางบวก วิธีแก้ปัญหาคควรเป็นวิธีที่ไม่ทำให้คนอื่นและตนเองเดือดร้อน ให้คิดแบบ ชนะ-ชนะ (win-win) ด้วยกันทุกฝ่าย

วิธีแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์

- คิดหาสาเหตุของปัญหาว่าอยู่ตรงไหน เพื่อแก้ไขได้ถูกต้อง
- ฝึกคิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลายๆ วิธี ปัญหาย่างเดียวกันมีทางออกได้หลายทาง พร้อมกับการคิดการณ์ไกลว่า วิธีแก้ปัญหแต่ละวิธีส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง ทั้งทางที่ดีและทางที่ไม่ดี ชั่งน้ำหนักแล้วจึงค่อยตัดสินใจเลือกวิธีที่ส่งผลกระทบทางลบน้อยที่สุด
- หลายหัวคิดดีกว่าหัวคิดเดียว ควรมีการระดมสมองช่วยกันคิด จะเปิดช่องว่างของความผิดพลาดได้ดีกว่า
- อย่าลืมบันทึกหรือจดจำบทเรียนที่เกิดจากการแก้ปัญหาและถ่ายทอดสู่คนอื่นๆ ต่อไป



องค์ประกอบที่ 2
การคิดวิเคราะห์
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา
ตอนที่ 6
หนังสือของครูสุดา



กิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา

ตอนที่ 6 หนังสือของครูสุดา

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
- ป.2 วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
- ป.3 ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนคาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสมกับเหตุการณ์

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อหาตอนหนังสือของครูสุดา เน้นเรื่องการยอมรับผิด การจะปลูกฝังให้เด็กรู้จักยอมรับผิด ผู้ใหญ่ต้องวางเงื่อนไขให้เด็กเรียนรู้ว่า การยอมรับผิดเป็นความกล้าหาญ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง จะช่วยให้เขารู้สึกดีกว่า การปกปิดความผิดเอาไว้ และให้เด็กสามารถแยกแยะได้ว่า เขาได้รับการชื่นชมในความกล้าหาญที่ยอมรับผิด แต่การได้รับโทษเป็นผลจากความผิดที่ทำ ไม่ได้เกิดจากการยอมรับผิด



4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรคคำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง - นักเรียนจะอย่างไรถ้าทำสิ่งของของคุณครูเสียหาย - นักเรียนคิดว่าเรื่องราวจะเป็นอย่างไรต่อไป 2. คำถามท้ายเรื่อง - นักเรียนคิดว่าครูสุตาคิดอย่างไรจึงไม่โกรธใจดี - ถ้ามีคนมาทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ เช่น ทำของเล่นของนักเรียนเสียหายแต่เขาหันมาขอโทษ นักเรียนจะรู้สึกหายโกรธหรือไม่ เพราะอะไร	1. การปรึกษาผู้ใหญ่ เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา ตัวอย่างคำถาม เช่น นักเรียนคิดว่า ใจดีตัดสินใจแก้ปัญหาก็ถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร 2. บอกเล่าถึงเรื่องราวที่ตนเองไม่มั่นใจว่า ตนเองตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่ 3. กลุ่มช่วยกันคิดถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่ต้องการการตัดสินใจที่ถูกต้อง เหมาะสม สร้างสรรค์ โดยให้เพื่อนๆ และคุณครูช่วยกันหาวิธีการแก้ปัญหาและตัดสินใจใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 4. วิเคราะห์ข่าวประจำวันจากหนังสือพิมพ์รายวันและค้นหาความจริง ผลที่เกิดจากการตัดสินใจผิดพลาดและผลของการตัดสินใจได้ถูกต้อง 5. การปกปิดปัญหาจะทำให้ปัญหาลึกลายได้หรือไม่

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 2	ตอนที่ 6	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	หนังสือของ ครูสุดา	กิจกรรม “ฝึกคิดหลากหลาย” ครูหาภาพสิ่งของต่างๆ ที่เห็นได้ ในชีวิตประจำวัน มาให้นักเรียนดู เช่น ภาพแก้วน้ำ แปรงสีพื้น กระถางต้นไม้ ส้อม ไม้บรรทัด ฯลฯ แล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า ของแต่ละชิ้นนั้นสามารถนำไป ใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง ให้คิด ให้มากที่สุด โดยคิดนอกกรอบได้	กิจกรรม “สร้างแรงจูงใจให้ อยากทำ” ครูตั้งสถานการณ์ ต่างๆ ขึ้นมา แล้วให้นักเรียน ช่วยกันคิดคำพูดและวิธี แก้ปัญหาเหล่านั้น เช่น วิธี แก้ปัญหาคาต้้นสาย วิธีแก้ ปัญหาความขี้เกียจทำการบ้าน วิธีแก้ ปัญหาการติดเกม คอมพิวเตอร์ เป็นต้น	กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาด้วย mind-map” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ย่อย แล้วสอนวิธีเขียน mind-map ให้ นักเรียน จากนั้นตั้งโจทย์ให้นักเรียน ช่วยกันคิดแก้ปัญหาโดยเขียนเป็น mind-map ให้แต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียน เช่น วิธีแก้ปัญห ขยะในโรงเรียน วิธีแก้ปัญหารถติดหน้า โรงเรียนในช่วงเช้า-เย็น วิธีแก้ปัญห การชอบดื่มน้ำอัดลมและรับประทาน อาหาร fast food เป็นต้น

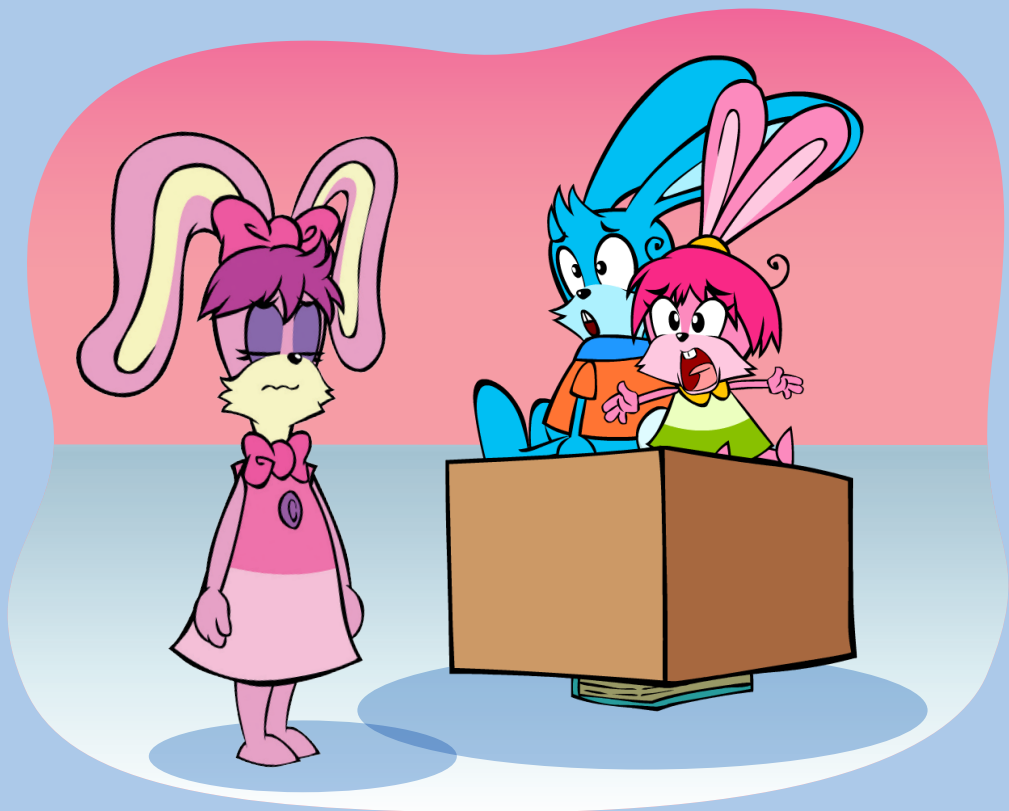


6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

เครื่องมือช่วยคิดเพื่อพิชิตปัญหา

- การใช้ mind-map จะช่วยฝึกคิดอย่างมีระบบและคิดได้ครอบคลุมกว้างขวางมากขึ้น เพราะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เห็นการจัดหมวดหมู่วิธีแก้ปัญหาได้ชัดเจน
- วิธีการระดมสมอง ต้องอาศัยการสร้างบรรยากาศให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็น ให้เกิดการรับฟังกัน ยอมรับความคิดของกันและกัน ทุกความคิดมีคุณค่า ไม่วิพากษ์และตัดสินความคิดของคนอื่น
- ใช้คำถาม 5 W 1 H (What When Where Why Who / How) คือ ให้คิดว่า จะแก้ปัญหาอะไร ทำไมจึงเลือกแก้ปัญหานี้ ใครจะเป็นผู้แก้ไข จะแก้ไขเมื่อใด แก้ไขที่ไหน และจะแก้ไขอย่างไร
- ใช้เทคนิคหมวก 6 ใบของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน³ หลักการคือ



หมวกสีขาว ตั้งคำถามให้คิดเพื่อให้ได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงที่ปราศจากอคติ (เรามีข้อมูลอะไรบ้าง)



หมวกสีแดง ให้พูดถึงความรู้สึก (นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร)



หมวกสีดำ ตรวจสอบหาผลกระทบ (จุดอ่อนหรือข้อผิดพลาดอยู่ตรงไหน)



หมวกสีเหลือง ช่วยกันหาข้อดี (ข้อดีคืออะไร)



หมวกสีเขียว ค้นหาทางเลือกเพื่อแก้ปัญหา (นักเรียนจะมีแนวทางแก้ปัญหานี้อย่างไร)



หมวกสีฟ้า เป็นการจัดระบบกระบวนการคิด มองภาพรวม สรุปและลงมติ (ขั้นตอนต่อไปคืออะไร ข้อสรุปเป็นอย่างไร)

³ De Bono, E. 2000. Six thinking hats. 2nd Edition. England : Penguin books.



กิจกรรมการเรียนรู้
การรู้ตนพัฒนาทักษะชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ **3**
การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

องค์ประกอบที่ 3
การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

ตอนที่ 7
คืนฝันตก



กิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ตอนที่ 7 คินฝนตก

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้เท่าทันอารมณ์
- ป.2 ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
- ป.3 จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนจำแนกอารมณ์และสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนจัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์



3. เนื้อหาที่น่าสนใจ

เนื้อเรื่องตอนคินฝนตก แสดงถึงความกลัวซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐานของเด็ก และเด็กมีจินตนาการสูงโดยธรรมชาติอยู่แล้ว จึงเป็นตัวกระตุ้นที่ยิ่งกระตุ้นความกลัวให้มากขึ้น วิธีที่เด็กจัดการกับความกลัวของเขา อาจเป็นการพูดปลอบใจตนเอง (self-talk) การหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น การเข้าไปหาผู้ใหญ่ แต่การจัดการความกลัวให้หมดไป ต้องอาศัยการเผชิญปัญหาด้วยการเรียนรู้ข้อเท็จจริงของสิ่งที่กลัว จึงจะหักล้างความคิดที่เกิดจากจินตนาการได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรคคำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ✿ นักเรียนคิดว่าแสนชนมีความรู้สึกอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ✿ นักเรียนกลัวอะไรมากที่สุดในชีวิต เพราะอะไร ✿ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความที่ว่า “ผีไม่มีในโลก” ✿ เพราะอะไรเด็กๆ จึงกลัวผี	1. เวลาเกิดความกลัว นักเรียนเอาชนะความกลัวได้อย่างไรบ้าง 2. สื่อต่างๆ เช่น หนังสือ/รายการในทีวี หนังสือ เรื่องที่คนอื่นเล่าให้ฟัง มีอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกกลัว



5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 3	ตอนที่ 7	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การจัดการกับ อารมณ์ และ ความเครียด	คืนฝนตก	กิจกรรม “รู้จักกับสิ่งที่กลัว” 1) ครูให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่าตนเองกลัวอะไรมากที่สุด เช่น งู ฟ้ายผ่า 2) ครูเขียนสิ่งที่นักเรียนกลัว และแบ่งประเภท กลัวสิ่งเดียวกันหรือใกล้เคียงกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน 3) ครูและเพื่อนๆ ช่วยกันหาวิธีเอาชนะความกลัวหรือทำให้ความกลัวลดลง 4) ครูสรุปให้เห็นว่าคนเราทุกคนมีสิ่งที่เรารู้สึกกลัวขึ้นอยู่กับประสบการณ์ เช่น บางคนเคยถูกหลอกมาตั้งแต่เด็กๆ ว่าถ้าเป็นเด็กงอแง ผีจะมาจับตัวไป หรือเคยถูกทำให้ตกใจ เช่น ฟ้ายผ่าทำให้ตกใจกลัว แต่ความกลัวบางอย่าง เช่น กลัวสัตว์มีพิษ เป็นความกลัวที่เหมาะสม และเราต้องรู้จักหาวิธีป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น	กิจกรรม “จัดตะกอนอารมณ์” ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่ตนเองกลัว เกลียดหรือไม่ชอบ ลงในกระดาษพร้อมกับวาดสิ่งที่ช่วยขจัดความกลัวลงไปด้วย เช่น กลัวห้องมืด สิ่งที่ขจัดความกลัวคือแสงไฟ ก็วาดภาพห้องมืด และมีภาพหลอดไฟอยู่ข้างๆ แล้วให้นักเรียนออกมาบรรยายภาพของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง	กิจกรรม “ผ่อนคลายความเครียด” 1) ครูเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” และให้นักเรียนร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเนื้อร้อง 2) ครูเปิดทำนองเพลงเบาๆ ให้นักเรียนจินตนาการว่าตนเองเป็นสาวร้ายทะเลที่ไหวเอนไปตามกระแสน้ำ พร้อมกับทำท่ายืดเหยียดตามเสียงเพลง 3) การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี และวิธีคลายเครียดอื่นๆ เช่น นวดฝ่ามือ จินตนาการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ขอสื่อได้จากกรมสุขภาพจิต)

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

เทคนิคดับความกลัว

- Self-talk การพูดกับตัวเอง เหมือนวิธีที่นักกีฬาใช้การเปล่งเสียงเพื่อเพิ่มพลังใจให้กับตนเอง เด็กที่รู้สึกกลัว อาจพูดกับตนเองเหมือนกับที่แสนชนพูดว่า “...ใจเย็นๆ นะแสนชน บ้านเราเอง ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอกน่า”
- การเลียนแบบคนอื่น ถ้าเราอยู่กับคนที่ไม่กลัว ความกลัวของเราจะลดลง โดยเฉพาะตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับเรา เช่น อายุพอๆ กัน เพศเดียวกัน
- การเรียนรู้สิ่งที่กลัว เช่น เงาต้นไม้ทำให้เด็กคิดจินตนาการถึงปีศาจ ถ้าเด็กได้รู้ข้อเท็จจริง ความกลัวก็จะหายไป หรือเสียงออกแอดที่เกิดจากพื้นไม้หดตัวเวลากลางคืน หรือเด็กที่กลัวงู ถ้าเรียนรู้ว่างูส่วนใหญ่จะหนีมากกว่าหันเข้าสู้คน ยกเว้นงูตัวจริงๆ ก็จะช่วยลดความกลัวได้
- การใช้หลักการวางเงื่อนไขตามทฤษฎีการเรียนรู้ ยกตัวอย่าง คนที่กลัวเสียงฟ้าร้องฟ้าผ่า ถ้าได้นั่งทานไอศกรีมที่ชอบระหว่างที่ได้ยินเสียงฟ้าร้องฟ้าผ่า หรือได้นั่งอยู่กับพ่อแม่ที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ความกลัวก็จะลดลง





องค์ประกอบที่ 3
การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด
ตอนที่ 8
โมโหจังเลย



กิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
ตอนที่ 8 โมโหจึงเลย

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้เท่าทันอารมณ์
- ป.2 ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
- ป.3 จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนจัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
- 2.4 เพื่อให้ผู้เรียนเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ถูกต้องและใช้วิธีการเชิงบวก

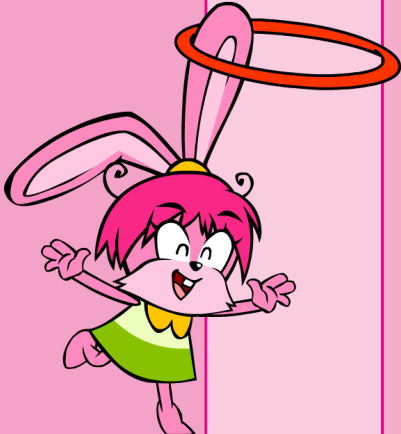
3. เนื้อหานำเสนอ

เนื้อเรื่องตอนโมโหจึงเลย แสดงถึงกระบวนการคิดเพื่อลดความโกรธ ซึ่งมีสิ่งเร้าคือภาพถ่ายตอนที่ทั้งคู่ยังมีสัมพันธภาพที่ดีด้วยกัน ทำให้นึกถึงข้อดีของอีกฝ่ายหนึ่ง ฉะนั้น เมื่อมีอารมณ์โกรธ การถามตัวเองว่าอีกฝ่ายเคยทำอะไรดีๆ ให้กับเราบ้าง หรือได้เห็นภาพ ได้เห็นสิ่งของที่เป็นสัญลักษณ์ของมิตรภาพ หรือความรัก จะช่วยลดความโกรธลงได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรคคำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ❖ เวลาโมโหเพื่อนมากๆ นักเรียนทำอะไร และใช้วิธีใดในการระงับความโกรธ 2. คำถามท้ายเรื่อง ❖ เรื่องอะไร คำพูดหรือการกระทำแบบไหนที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธได้มากที่สุด ❖ เวลาารู้สึกโกรธ นักเรียนมีอาการอย่างไร รู้สึกโกรธมากกับโกรธน้อยมีอาการแตกต่างกันอย่างไร	1. นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์แบบนี้หรือไม่ (ตัดสินไม่ได้ว่าใครแพ้หรือชนะ/ ทะเลาะกับเพื่อน) นักเรียนทำอะไร 2. การโมโห มีข้อดีอย่างไร มีข้อเสียอย่างไร ถ้าเลือกได้ นักเรียนอยากทำแบบไหน/ อยากให้เป็นอย่างไร

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 3	ตอนที่ 8	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 	โมโหจ้งเลย	กิจกรรม “ท่ายอารมณ์” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงท่าทางต่างๆ เพื่อให้กลุ่มอื่นๆ ทายว่ากำลังแสดงอารมณ์อะไร จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนออกมาบอกเพื่อนๆ ว่า ❖ สิ่งที่ทำให้รู้สึกโกรธคืออะไร ❖ สิ่งที่ทำให้รู้สึกมีความสุขคืออะไร เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกของตัวเอง ด้วยกัน	กิจกรรม “เรียนรู้วิธีจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มคุยกันว่า ถ้าเรากำลังรู้สึกโกรธ จะมีวิธีการใดที่จะช่วยให้เรามีอารมณ์สงบลง อาจเป็นประสบการณ์ของนักเรียนเองที่พบจากที่บ้าน หรือที่โรงเรียน แล้วให้นำวิธีดังกล่าวมาทดลองใช้ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ	กิจกรรม “เรียนรู้วิธีรับมืออารมณ์โกรธของผู้อื่น” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มคุยกันว่า ถ้ามีคนกำลังแสดงอารมณ์โกรธ จะมีวิธีการใดที่จะช่วยให้เขามีอารมณ์สงบลง อาจเป็นประสบการณ์ของนักเรียนเองที่พบจากที่บ้าน หรือที่โรงเรียน แล้วให้นำวิธีดังกล่าวมาทดลองใช้ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ 

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก



7. ของฝากคุณครู



วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธ

- ฝึกรู้เท่าทันและจับอารมณ์โกรธของตนเองให้ไวที่สุด ก่อนที่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมา
- ให้ออกไปจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สามารถยับยั้งคำพูดหรือการกระทำที่รุนแรงได้
- สูดหายใจเข้าออกลึกๆ อาจออกไปเดินเร็ว เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ให้สงบลง
- ให้คิดว่าอีกฝ่ายเคยทำอะไรดีๆ ให้เราบ้าง
- เขียนระบายอารมณ์ลงในเศษกระดาษแล้วฉีกทิ้ง
- เมื่ออารมณ์สงบลงแล้ว ควรบอกอีกฝ่ายว่าเรารู้สึกโกรธเพราะอะไร และให้พูดคุยกันเพื่อแก้ปัญหา โดยไม่ใช้การต่อว่าต่อขาน หรือกล่าวหากัน และไม่รื้อฟื้นปัญหาเก่าๆ ขึ้นมาพูด ทั้งนี้ ไม่ควรทอดเวลาของความไม่เข้าใจกัน หรือโกรธกันให้นาน





องค์ประกอบที่ 3
การจัดการกับอารมณ์
และความเครียด
ตอนที่ 9
ตุ๊กตีกโปสวรรค์



กิจกรรมการเรียนรู้
การพัฒนากทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ตอนที่ 9 ดูกติกไปสวรรค์

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 รู้เท่าทันอารมณ์
- ป.2 ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
- ป.3 จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนจัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อเรื่องตอนดูตีกติกไปสวรรค์ แสดงถึงวิธีการประคับประคองจิตใจของเด็กเมื่อเกิดการสูญเสีย เพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับใจและคลายความเศร้าโศกลงได้



4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนพึงใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง - นักเรียนคิดว่า จอมแก่นรู้สึกอย่างไร - ถ้านักเรียนอยู่ต่อหน้าจอมแก่น จะบอกหรือทำอะไรกับจอมแก่น 2. คำถามท้ายเรื่อง - เวลาที่นักเรียนรู้สึกเสียใจ ในตอนนั้น นักเรียนต้องการอะไรมากที่สุด - การกระทำหรือคำพูดแบบไหนที่จะช่วยให้ นักเรียนรู้สึกดีขึ้น	นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์แบบนี้หรือไม่ (สัตว์เลี้ยงตาย) นักเรียนทำอะไร 

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 3	ตอนที่ 9	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การจัดการกับ อารมณ์ และ ความเครียด	ตุ๊กตัก ไปสวรรค์	กิจกรรม “สวรรค์สำหรับผู้จากไป” ครูถามเด็ก ๆ ว่าในจินตนาการของเขา “สวรรค์” เป็นอย่างไร ให้เด็ก ๆ ช่วยกัน บรรยายภาพ ครูอาจเขียนหรือวาดเป็น ภาพบนกระดาษฟลิปชาร์ต (กระดาษแผ่น ใหญ่) ให้นักเรียนช่วยกันบรรยายสี จากนั้น ครูถามนักเรียนว่า มีใครในครอบครัว หรือสัตว์เลี้ยงที่จากไปบ้าง ให้นักเรียน วาดภาพผู้ที่จากไปลงในกระดาษ A4 แล้ว นำไปติดลงบนภาพสวรรค์ที่วาดไว้ก่อน แล้ว ครูบอกให้นักเรียนหลับตาและรำลึก ถึงผู้ที่จากไป 1 นาที ครูจับด้วยคำพูดว่า ผู้ที่จากไปมีความสุขแล้ว ใครที่คิดถึงเขา เหล่านั้นก็ให้สวดมนต์ (ครูสอนบทสวด มนต์สั้น ๆ ตามหลักศาสนาที่นักเรียน นับถือ ซึ่งครูอาจศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม)	กิจกรรม “ส่งสิ่งแทนใจ” ครูถาม นักเรียนว่าใครเคยประสบกับความ สูญเสียบ้าง เช่น การตายของคนใน ครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง ให้นักเรียนคิดว่า ผู้ที่จากไปนั้นชอบอะไร หรืออยากให้เรา ทำอะไรให้เขา จากนั้นให้นักเรียนวาด ภาพสิ่งที่ผู้จากไปชอบหรืออยากได้ เช่น คุณย่าชอบดอกมะลิ ก็วาดภาพ ดอกมะลิ เจ้าโดได้สุนัขแก่ชอบกระดูกก็ วาดภาพกระดูก หรืออาจเขียนจดหมาย ถึงผู้จากไปก็ได้ ครูให้นักเรียนนำภาพ วาดหรือจดหมายมาใส่ในกล่องที่ครู เตรียมไว้ (ทำกล่องให้สวยงาม) แล้ว รวมใจกันนึกถึงและคิดว่าได้ส่งสิ่งเหล่านั้น ไปให้ ครูบอกว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็น สิ่งแทนใจ แทนความคิดถึงของนักเรียน ที่ส่งให้ผู้จากไปซึ่งเป็นที่รักของเรา	กิจกรรม “รำลึกถึงผู้ที่จากไป” ครูให้นักเรียนรำลึกถึงสิ่งดี ๆ ของ ผู้ที่จากไป แล้วเขียนลงในสมุด บันทึก พร้อมกับนำภาพของผู้ที่ จากไปมาติดไว้ สิ่งที่ยื่นลงใน สมุดหรืออัลบั้มควรเป็นสิ่งดี ๆ ที่ นักเรียนเคยทำร่วมกับผู้ที่จากไป สิ่งที่ผู้จากไปชอบทำ เป็นต้น

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก

7. ของฝากคุณครู

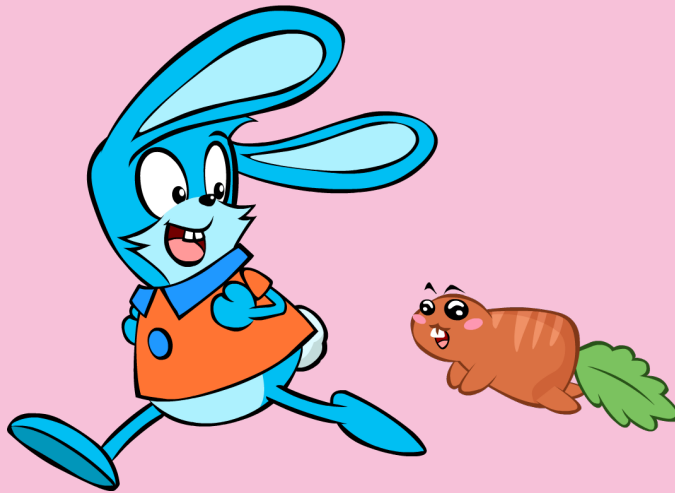
เด็กเข้าใจเรื่องความตายแค่ไหน

เด็กอายุหลัง 9 ขวบไปแล้วจึงจะเริ่มเข้าใจเรื่องความตายได้เท่ากับผู้ใหญ่ แต่ก่อนหน้านี้เด็กจะไม่เข้าใจเรื่องความตายอย่างชัดเจน อาจเพียงรู้สึกว่าคุณปู่ตายไปแล้ว ต่อจากนี้ไปหนูจะไม่ได้ฟังนิทานจากคุณปู่อีก

วิธีการเตรียมเด็กให้รับมือกับความสูญเสียที่เกิดจากการตาย⁴

- สอนเด็กให้พึ่งพาตัวเองได้ และให้เขามีความเข้มแข็งทางใจ มีทักษะเรื่องการอยู่รอด
- เด็กควรเรียนรู้ว่า ไม่จำเป็นที่คนมีอายุมากกว่าจะตายก่อนคนอายุน้อยกว่าเสมอไป เพราะคนเราอาจตายจากการเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ดังนั้นควรใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

⁴ สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. 2554. 6 ข้อคิดเรื่อง “ความตาย” สอนใจลูก. ผู้จัดการออนไลน์. (26 กรกฎาคม 2554)
จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000091443>



ข้อพึงระวัง⁵

- ก่อนบอกข่าวความตายให้กับเด็กๆ ผู้ใหญ่ควรจัดการอารมณ์ของตนเองให้ได้ก่อน ถ้าบอกด้วยการร้องไห้ฟูมฟายจะทำให้เด็กรู้สึกกลัว และควรบอกด้วยการเล่าเหตุการณ์เพื่อให้เด็กตั้งรับทัน แทนที่จะบอกเพียงว่า “ลูกหมาของลูกตายแล้วนะ”
- เมื่อลูกถามเรื่องความตาย ไม่ควรดูหรือตำหนิลูก จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดี ให้ถามกลับไ้ว่า เพราะอะไรเขาจึงถามเช่นนี้
- ไม่ควรพูดกับเด็กในทำนองว่า “ความตายทำให้พันทุกซ์ ตายแล้วจะไปสบาย” เพราะเด็กอาจไม่เข้าใจ และอยากตายเมื่อมีปัญหา เช่น ลูกเพื่อนกลั้นแกล้ง
- ไม่ควรเปรียบเทียบการตายกับการนอนหลับ จะทำให้เด็กกลัวการนอน และไม่ยอมให้พ่อกับแม่นอนหลับด้วย
- ไม่ควรพูดเรื่องความตาย หรือพูดในเชิงน่ากลัว เจ็บปวด ทำให้เด็กถูกทอดทิ้ง เช่น “หนูต้องอย่างนี้ทำให้แม่ตายเร็วขึ้น” จะทำให้เด็กกลัวและรู้สึกผิด
- เมื่อมีการตาย ไม่ควรพูดปิดเบือน หรือปิดบังเด็ก แต่ให้เด็กได้เรียนรู้ว่าทำไมคนหรือสัตว์ต้องตาย

⁵ สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. 2554. สอนลูกเข้าใจ “ความตาย” อย่างไรไม่ทำร้ายเด็ก. ผู้จัดการออนไลน์. (29 พฤศจิกายน 2554) จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000168109>



กิจกรรมการเรียนรู้
การบูรณาการทักษะชีวิต
สำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3

องค์ประกอบที่ 4
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



องค์ประกอบที่ 4
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น
ตอนที่ 10
แบ่งปันนั้นและเธอ



กิจกรรมการเรียนรู้
การดูพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ตอนที่ 10 แบ่งปันฉันและเธอ

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 เป็นผู้ฟังที่ดี
- ป.2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
- ป.3 รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้อื่นผ่อนคลายสบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของกลุ่ม/ ชั้นเรียน/ สังคม

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อเรื่องตอนแบ่งปันฉันและเธอ เป็นการสอนให้เด็กเรียนรู้ถึงการทำให้มิตรภาพระหว่างเพื่อนๆ ยั่งยืน ซึ่งต้องอาศัยการแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความมีน้ำใจต่อกัน จะเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ ต่อไปในอนาคต

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูคิดสร้างสรรค์คำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ✿ นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคนเราไม่มีการแบ่งปัน 2. คำถามท้ายเรื่อง ✿ เรื่องนี้ ให้ข้อเตือนใจนักเรียนอย่างไร ✿ นักเรียนคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “การให้” จะทำให้<u>ผู้ให้มีความสุข</u> บอกเหตุผลด้วย	นักเรียนเข้าใจประโยคที่ว่า “รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” อย่างไร และจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร



5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

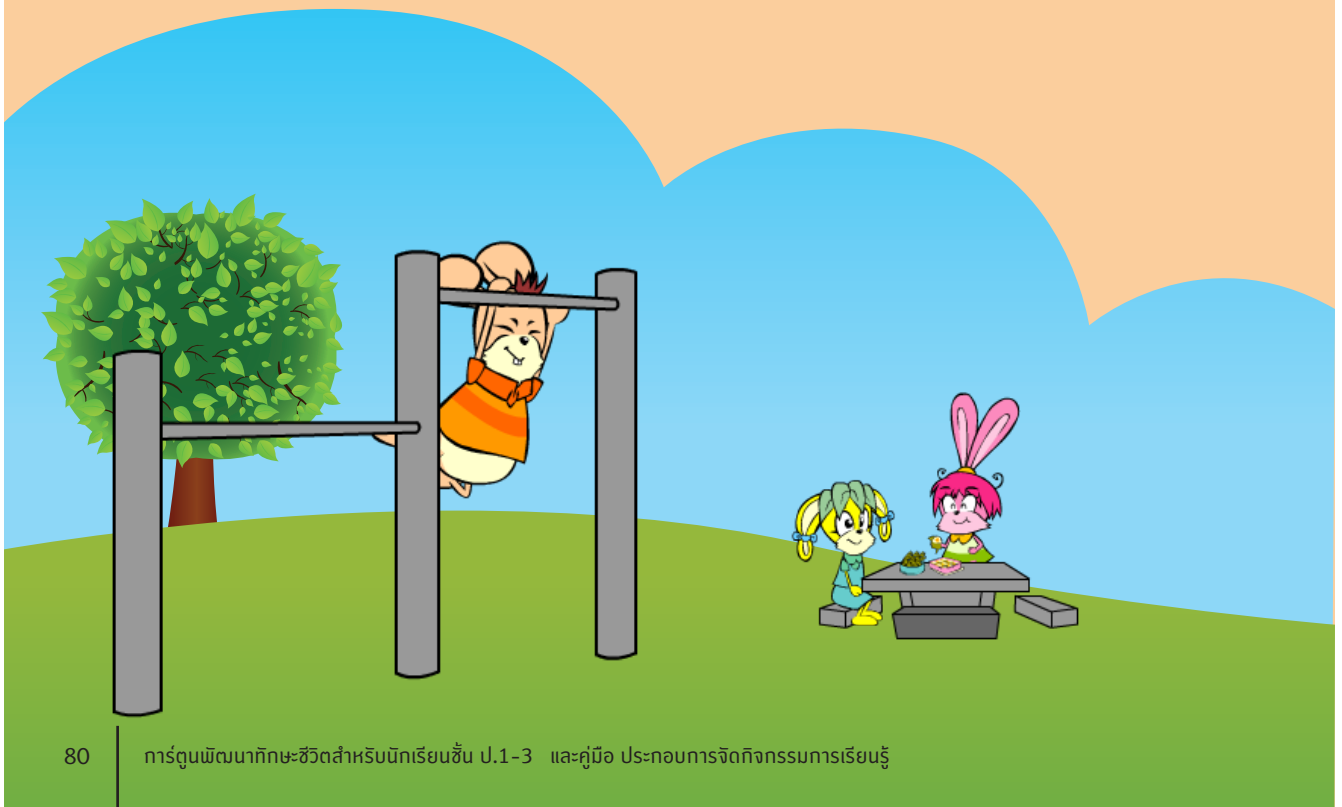
องค์ประกอบที่ 4	ตอนที่ 10	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	แบ่งปัน ฉันและเธอ	กิจกรรม “โอเบนโตะ” ครูจัดกิจกรรมพานักเรียนออกไปรับประทานอาหารได้ร่มไม้ให้ครูคุยกับผู้ปกครองเรื่องกิจกรรมโอเบนโตะ คือให้ผู้ปกครองจัดข้าวกล่องสำหรับลูก ข้างในเป็นอาหารที่ใส่หัวใจรักลงไปด้วย ใส่กล่องขนาดที่เด็กสามารถถือได้ด้วยตัวเอง (จะไม่มีใครช่วยถือ) ครูกำหนดวัน พานักเรียนไปทานข้าวแบบปี กนิก แล้วสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน(เช่น การแบ่งปัน) หลังจากนั้นชวนนักเรียนคุยว่าเขาารู้สึกอย่างไรและได้อะไรจากการไปทานข้าวได้ร่มไม้ ครูถามว่ามีใครแบ่งของให้เพื่อนๆ บ้าง ให้ครูชมเชยคนที่แบ่งอาหารหรือขนมให้กับเพื่อนๆ	กิจกรรม “บอกรักเพื่อน” ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 3 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีการแสดงเพื่อบอกให้เพื่อนรู้ว่าเรารักและหวังดีต่อเพื่อน เช่น บางกลุ่มอาจตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจ ข้างในมีคำพูดดีๆ แล้วมอบให้เพื่อนๆ ในห้อง เป็นต้น ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงให้เพื่อนรู้ว่าเรารักและหวังดีต่อเพื่อน	กิจกรรม “เทคนิคทำให้เพื่อนรัก” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยและช่วยกันคิดว่า วิธีที่จะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ ทำได้อย่างไรบ้าง ให้นักเรียนจัดทำเป็นบอร์ดนิทรรศการ

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

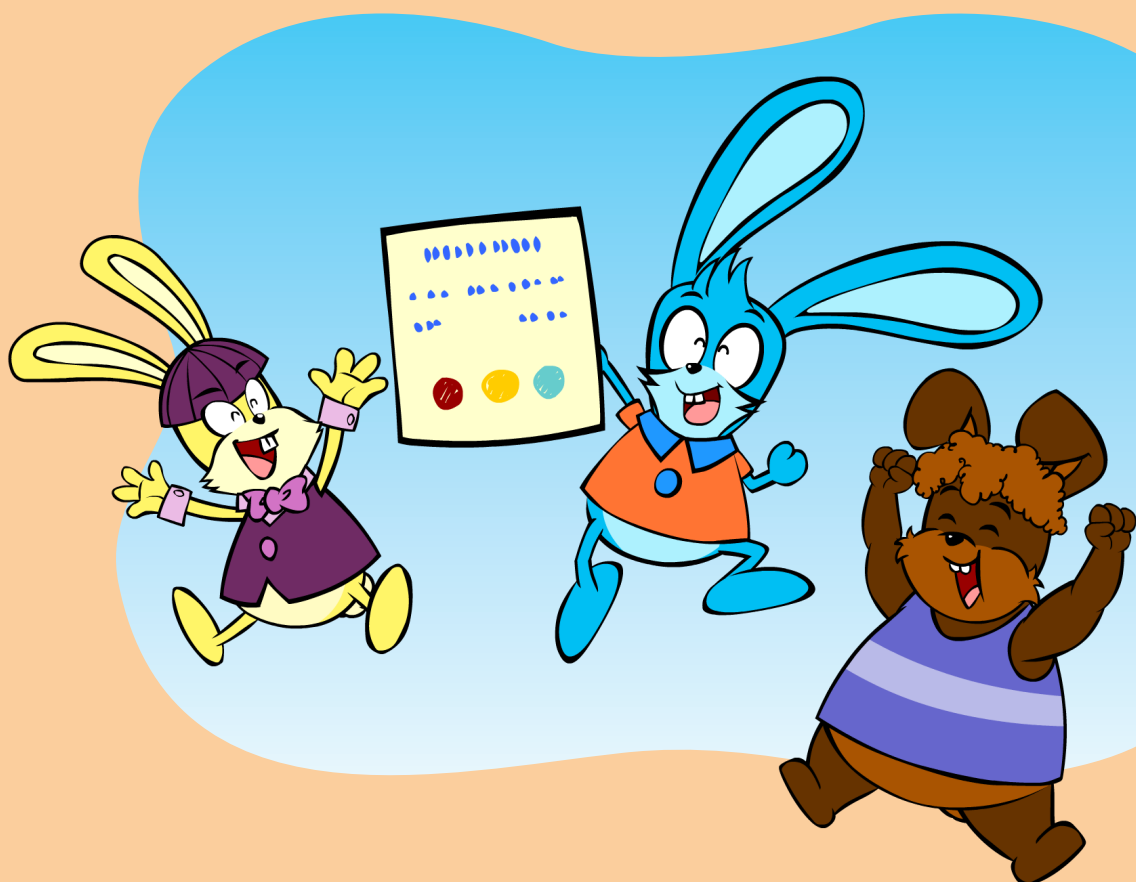
เทคนิครักษาสัมพันธภาพ

- แม้เราจะแตกต่างกันก็เป็นเพื่อนกันได้ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจำเป็นต้องยอมรับในสิ่งที่เขามี เขาเป็น ถึงเขาจะเรียนไม่เก่ง ไม่ร่ารวย ทำอะไรเชื่องช้า แต่ในความเป็นเพื่อนทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ให้นั้นการมองที่ข้อดีของเพื่อนๆ
- ชื่นชมในสิ่งดีที่เขาทำอยู่ ยอมรับในข้อด้อยและให้อภัยกับสิ่งไม่ดีหรือความผิดพลาดที่เขาทำกับเรา
- รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ
- แบ่งปัน พูดคุย กับเพื่อน ช่วยเหลือและมีความสม่ำเสมอกับเพื่อนๆ (ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา สมานัตตา)
- ใส่ใจความรู้สึกและความต้องการของเพื่อนๆ





องค์ประกอบที่ 4
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น
ตอนที่ 11
ร่วมด้วยช่วยกัน



กิจกรรมการเรียนรู้
การดูพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ตอนที่ 11 ร่วมด้วยช่วยกัน

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 เป็นผู้ฟังที่ดี
- ป.2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
- ป.3 รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

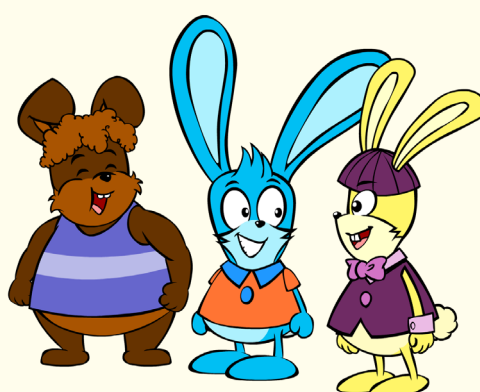
2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จ
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของกลุ่ม/ ชั้นเรียน/ สังคม
- 2.4 เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น
- 2.5 เพื่อให้ผู้เรียนใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลายสบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้

3. เนื้อหาที่นำเสนอ

เนื้อหาตอนร่วมด้วยช่วยกัน เป็นการฝึกเด็กให้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการร่วมมือร่วมคิด และร่วมทำ นอกจากนั้น ในเนื้อเรื่องยังแสดงให้เห็นถึงวิธีการจัดการกับเพื่อนที่ไม่ยอมร่วมมือทำด้วย

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรคดีคำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนพึงใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ❖ ถ้านักเรียนเป็นจอมแก่น จะมีวิธีจัดการกับเมฆและก้อนอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ❖ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการทำงานเป็นกลุ่ม ดีหรือไม่ดีอย่างไร ❖ เวลาต้องทำงานเป็นกลุ่ม นักเรียนอยากทำงานร่วมกับคนลักษณะอย่างไร	❖ สิ่งใดสำคัญที่สุดสำหรับการทำงานเป็นกลุ่ม ❖ มีวิธีการอย่างไรที่จะพูดให้เพื่อนๆ คล้อยตามเราได้ 

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 4	ตอนที่ 11	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ร่วมด้วยช่วยกัน	กิจกรรม “เล่นเกมหาของ” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มให้ช่วยกันหาของ ให้ได้ 10 ชิ้น ตามที่ครูประกาศ กลุ่มที่หาได้ครบจะชนะ (บางกลุ่มอาจใช้วิธีวาดเป็นภาพ แล้วแต่วิธีแก้ปัญหของแต่ละกลุ่ม บางกลุ่มแบ่งหน้าที่กันทำให้เสร็จเร็วขึ้น หรือมีของสองชิ้นแบบเดียวกันอาจไปขอแลกกับกลุ่มอื่นที่เขายังไม่มี จะเป็นลักษณะได้-ได้ (win-win) ด้วยกันทั้งสองฝ่าย) ของที่ต้องการ เช่น ดินสอสีฟ้า ผ้าเช็ดหน้า ถุงเท้าข้างซ้าย 1 ข้าง ฯลฯ	กิจกรรม “รวมกันเรารอด” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยให้โจทย์ว่า สมาชิกในแต่ละกลุ่มคือวัสดุก่อสร้าง ถ้าน้ำกำลังจะท่วมหมู่บ้านให้นักเรียนออกแบบสร้างกำแพงกันน้ำโดยใช้ตัวคน (สมาชิกกลุ่ม) หรือให้ใช้คนในกลุ่มสร้างเป็นสิ่งต่างๆ เช่น เรือ บ้าน รถยนต์ รถไฟ แล้วให้อธิบายว่าแต่ละคนใช้แทนอะไร ยกตัวอย่าง คนสามคนนี้กำลังทำตัวเป็นหลังคาบ้าน คนสี่คนนี้คือล้อรถ 4 ล้อ เป็นต้น	กิจกรรม “หาเคล็ดลับการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดว่า จะทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขได้อย่างไร แล้วออกมาสาธิตเป็นละครให้เพื่อนๆ ดู ให้กลุ่มอื่นๆ โหวตคะแนนให้กลุ่มที่ชื่นชอบทั้งเนื้อหาและการแสดง 2 กลุ่ม โดยห้ามโหวตให้กลุ่มตัวเอง ครูถามถึงเหตุผลที่โหวตให้สองกลุ่มดังกล่าว

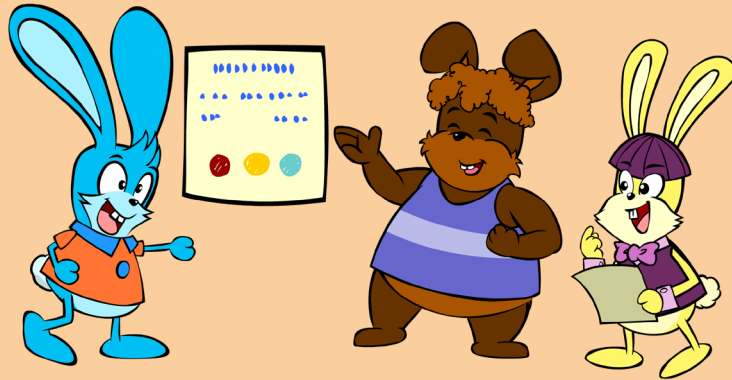
6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





7. ของฝากคุณครู

องค์ประกอบของการทำงานเป็นกลุ่ม ได้แก่

- มีวัตถุประสงค์ร่วมกันชัดเจน (มี Purpose)
- มีการจัดลำดับความสำคัญในการทำงานร่วมกัน (มี Priority)
- มีผลลัพธ์ของการทำงาน (มี Performance)

เคล็ดลับการทำงานเป็นกลุ่ม

- สมาชิกกลุ่มมีความสบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างเปิดเผย
- เมื่อมีปัญหา หรือความขัดแย้งจะหันหน้าเข้ากัน ช่วยกันแก้ปัญหาอย่างเต็มที่และจริงใจ
- สนับสนุนและไว้วางใจกัน มีการสื่อสารพูดคุยกันเสมอ
- มีการระดมความคิดเห็น เพื่อตัดสินใจร่วมกัน และร่วมมือกันทำงานโดยปราศจากการเอาเปรียบกัน
- สมาชิกทุกคนคิดถึงงานหรือผลงานเป็นตัวตั้งมากกว่าคิดถึงผลประโยชน์ส่วนตัว และผลลัพธ์ที่ได้คือผลสำเร็จร่วมกันของทุกคน



องค์ประกอบที่ 4
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น
ตอนที่ 12
ขอลอกหน้อยนะ



กิจกรรมการเรียนรู้
การดูพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้น ป.1-3
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ตอนที่ 12 ขอลอหน้อยนะ

1. พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง จำแนกตามรายชั้นปี

- ป.1 เป็นผู้ฟังที่ดี
- ป.2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
- ป.3 รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2. วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติ โดยไม่เสียสัมพันธภาพหรือเสียใจ
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลายสบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้
- 2.3 เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น

3. เนื้อหาที่น่าสนใจ

เนื้อหาตอนขอลอหน้อยนะ แสดงให้เห็นว่า การรักเพื่อนไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยการตามใจเพื่อนเสมอไป เป็นการยับยั้งพฤติกรรมที่มีจุดยืนของความถูกต้อง มีความหวังดีต่อเพื่อนอย่างจริงใจ นอกจากนี้ยังสอนใจในเรื่องการมีวินัยในตัวเอง รู้จักควบคุมตนเองให้ทำการบ้าน แม้ว่าจะอยากเล่นเกมมากแค่ไหนก็ตาม



4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต

ขั้นตอนกิจกรรมที่เชื่อมโยงสู่ทักษะชีวิต	กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต	
	ผู้เรียนตอบคำถามหลัก	ครูจัดสร้างสรรคคำถาม / กิจกรรมเพิ่มเติม
1. ครูควรศึกษาโดยการดูวิดีโอทัศน์ก่อน (ความยาว 6 - 8 นาที) และเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ควรใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใน 1 คาบ (50 นาที) หรือใช้ในวิชาโฮมรูม นอกจากนี้ ครูสามารถเปิดวิดีโอทัศน์ให้ผู้เรียนดูซ้ำได้ ทั้งนี้ ควรใช้คำถามและกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในการสอนแต่ละครั้ง เนื่องจากการสอนซ้ำๆ จะช่วยให้ผู้เรียนฝังใจจำ	1. คำถามกลางเรื่อง ❖ ถ้านักเรียนเป็นจอมแก่น จะมีวิธีการตักเตือน หรือช่วยเหลือเมฆอย่างไร 2. คำถามท้ายเรื่อง ❖ ถ้าเพื่อนขอลอกการบ้าน นักเรียนจะทำอย่างไร ❖ นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมของใครที่ไม่ควรเอาเป็นแบบอย่าง เพราะอะไร	❖ ถ้านักเรียนต้องทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือ หรือทำงานบ้าน ทั้งๆ ที่อยากออกไปเล่น นักเรียนจะมีวิธีบังคับตัวเองอย่างไรให้ทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือ หรือทำงานบ้านให้เสร็จก่อนที่จะออกไปเล่น ❖ นักเรียนคิดว่าการเป็นเพื่อนที่ดีควรเป็นอย่างไร ควรตามใจเพื่อนทุกอย่างหรือไม่ เพราะเหตุใด

5. แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการเรียนรู้รู้งต่อไป (หมายถึง การเรียนซ้ำในนักเรียนกลุ่มเดิม)

องค์ประกอบที่ 4	ตอนที่ 12	กิจกรรม		
		ประมปีที่ 1	ประมปีที่ 2	ประมปีที่ 3
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ขอลอกหน้อยนะ	กิจกรรม “รอกอยอย่างมีความสุข” ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม สองกลุ่มให้เล่นของเล่นที่ครูจัดให้ ซึ่งควรเป็นของเล่นที่ต้องใช้เวลา โดยครูกำหนดเวลาให้เล่น 10 นาที (เช่น ต่อจิ๊กซอว์ ฯลฯ) อีกสองกลุ่มบอกให้รอจนกว่าสองกลุ่มที่ได้เล่น เล่นครบ 10 นาที กลุ่มหลังจึงเข้าไปเล่นได้ หลังจากนั้นครูถามถึงความรู้สึกของเด็กๆ ว่าเขารู้สึกอย่างไรขณะที่รอเพื่อนเล่น และให้ครูสังเกตว่ากิจกรรมที่นักเรียนทำในระหว่างรอกอยนั้นมีอะไรบ้าง	กิจกรรม “ตัดบัวยังเหลือใย” ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย ช่วยกันคิดประโยคคำพูดปฏิเสธแบบบัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น ตอบโต้กับคำพูดที่ครูอ่านให้ฟัง กลุ่มไหนทำได้เร็วและเป็นคำพูดที่ดีก็จะได้คะแนน ประโยคที่ครูอ่านให้ฟัง เช่น ❖ โตเรียนไปเล่นเกมกันเถอะ ❖ ไปแก๊ง.....กันไหม ❖ ไปเล่นฟุตบอลกันดีกว่าปล่อยให้คนอื่น ๆ ทำเวรแทนก็ได้ ❖ ขอลอกการบ้านหน้อยสิ ❖ ยืมเงินซื้อขนมหน้อย ❖ ไปดูหนังกัน ❖ แอบไปตกปลาที่บ่อตาเปล่า่ง (นามสมมติ) กันเถอะ ฯลฯ	กิจกรรม “ช่วยเพื่อนถูกรัง” ครูให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแนะนำตัวเอง บอกความสามารถ และบอกว่าตนเองยินดีที่จะช่วยเพื่อนในเรื่องอะไร พร้อมกับเขียนลงในกระดานดำ เช่น คนที่เก่งคณิตศาสตร์ ก็บอกว่าจะช่วยสอนเลขให้เพื่อนๆ หรือเก่งด้านวาดรูป ดนตรี พับกระดาษ (เป็นความสามารถที่ไม่อยู่ในวิชาเรียนก็ได้) ครูให้นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มความสามารถว่าได้ที่กลุ่มแต่ละกลุ่มมีใครบ้าง ครูจัดเป็นตารางสอนว่า กลุ่มใดออกมาสอนหรือช่วยเพื่อนๆ เรื่องอะไร และสอนเมื่อใดให้ครูสำรวจความต้องการของนักเรียนในห้องด้วย แต่ละกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแบ่งงานกันภายในกลุ่ม

6. การประเมินให้ครูประเมินเป็นภาพรวม ดังนี้

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 50 ให้ใช้ดาวสีม่วงติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับพอใช้ ให้ครูวิเคราะห์สาเหตุ บันทึกปัญหาอุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะ

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 51-75 ให้ใช้ดาวสีฟ้าติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดี

★ หากนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามและทำกิจกรรมร้อยละ 76 ขึ้นไป ให้ใช้ดาวสีทองติดที่ชื่อกิจกรรม แสดงว่าอยู่ในระดับดีมาก





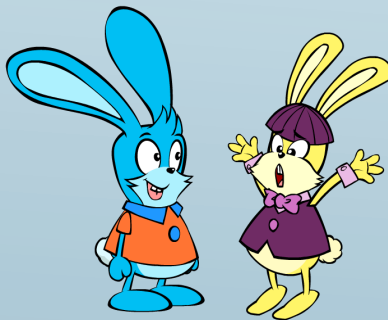
7. ของฝากคุณครู

วินัยในเด็ก

- ช่วงอายุที่เหมาะสมแก่การพัฒนาวินัย คือ ช่วงปฐมวัย (อายุ 3-5 ปี)
- การปลูกฝังวินัยสามารถใช้กระบวนการอบรมและฝึกฝน โดยทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่เคยชินจนเป็นวิถีชีวิต
- เด็กที่มีวินัยในตนเองจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการควบคุมตนเอง

- เด็กจะควบคุมตนเองได้ดี ต้องได้รับการปลูกฝังให้รู้จักรอคอย และรู้จักรอคอยอย่างมีความสุข เช่น เด็กที่กำลังรอคอยให้พ่อทำงานเสร็จเพื่อจะได้มาเล่นบอลกับเขา เด็กอาจรอด้วยการหันไปเล่นอย่างอื่นก่อน
- เด็กควรได้รับการเรียนรู้ว่าตนเองไม่ใช่ศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง เขาควรคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
- เด็กควรได้รับการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของข้อตกลง และการรับฟังเหตุผลของผู้อื่น
- เด็กควรได้รับการปลูกฝังให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น เช่น ความรู้สึกเกรงใจ ความเห็นอกเห็นใจ
- เด็กควรได้รับการพัฒนาความรู้สึกทางศีลธรรม เรียนรู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด และเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการกระทำ เข้าใจว่าพฤติกรรมที่ทำลงไปจะมีผลตามมา



ขอขอบคุณ

น.ส.อมรากุล อินโชนนท์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
น.ส.จกมล ทรัพย์สมบูรณ์	อดีตผู้บริหารโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
นางจำเรียง ประดับเวทย์	ครูชำนาญการ โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์
นางเบญจมาศ มุลทองสงค์	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดศิลามูล จ.นครปฐม
นายรังสรรค์ เหมันต์	ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม
นางอนงค์ อำพันทอง	ครู คศ.3 โรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม
นางจำลอง วิบูลย์ปิ่น	ครูโรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม
นางประเสริฐ อุดมผล	ครู คศ.3 โรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม
นายแพทย์มนตรี บุญญเลิศนรินทร์	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลห้วยพลู จ.นครปฐม
นางเพ็ญประภา ทักศิณา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลห้วยพลู จ.นครปฐม
นายวิชัย มุลทองสงค์	ผู้อำนวยการโรงเรียนศิลามูล จ.นครปฐม
น.ส. เหมือนใจ สระทองยอด	ครูผู้ช่วย โรงเรียนวัดศิลามูล จ.นครปฐม
น.ส. ศศิธร สุกใส	ครูผู้ช่วย โรงเรียนวัดศิลามูล จ.นครปฐม

นักเรียน

โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี

โรงเรียนเทศบาลห้วยพลู (วัดห้วยพลู) จ.นครปฐม

โรงเรียนศิลามูล จ.นครปฐม

คณะกรรมการกำกับทิศแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ภายใต้สำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาวะ
และลดปัจจัยเสี่ยงรอง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	ประธานกรรมการ
--------------------------	---------------

นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์	กรรมการ
------------------------	---------

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา	กรรมการ
-----------------------------	---------

อธิบดีกรมสุขภาพจิต (นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์)	กรรมการ
---	---------

นพ.อภิชัย มงคล	กรรมการ
----------------	---------

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	กรรมการ
----------------------------	---------

นายสุจิตต์ ไตรพิทักษ์	กรรมการ
-----------------------	---------

พระคุณเจ้า เมธีสุวโร	กรรมการ
----------------------	---------

ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์	กรรมการ
--------------------	---------

ผศ.ดร.พิมพ์า ขจรธรรม	กรรมการ
----------------------	---------

อ.อนุสรณ์ ศรีแก้ว	กรรมการ
-------------------	---------

ดร.นิษฐา หุ่นเกษม	กรรมการ
-------------------	---------

ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ	กรรมการ
-----------------------------	---------

รายการอ้างอิง

ศักดิ์ศรี แย้มนัตดา. 2554. เวตาลปัญจวิงศติ. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2554 จาก

<http://sukumal.brinkster.net/meaploy/vetal/>

สรวงมณต์ สิทธิสมาน. 2554. 6 ข้อคิดเรื่อง “ความตาย” สอนใจลูก. ผู้จัดการออนไลน์

(26 กรกฎาคม 2554) จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?News>

ID=9540000091443

สรวงมณต์ สิทธิสมาน. 2554. สอนลูกเข้าใจ “ความตาย” อย่างไรไม่ทำร้ายเด็ก. ผู้จัดการออนไลน์.

(29 พฤศจิกายน 2554) จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?News>

ID=9530000168109

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554.

การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ.

De Bono, E. 2000. **Six thinking hats**. 2nd edition. England: Penguin books.