

101
คู่มือ

ความฉลาดทางอารมณ์ดีก่อนอายุ 3-5 ปี
สำหรับผู้ปฏิบัติในศูนย์สุขภาพชุมชน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง

**คู่มือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี
สำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน**

จัดพิมพ์โดย

: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2951-1387-8

ISBN

: 974-415-143-9

พิมพ์ครั้งที่ 1

: เมษายน 2546 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่

: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด



คำนำ

คู่มือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี สำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์
สุขภาพชุมชนเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แนวคิดพื้นฐานเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี
- ส่วนที่ 2 การดำเนินงานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3-5 ปี
- ส่วนที่ 3 ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
อายุ 3-5 ปี

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์และสามารถจัดการกรณีเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวได้ เพื่อกระตุ้นให้คนในชุมชน
เห็นความสำคัญ ร่วมกันปลูกฝังและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นกับเด็กและ
เยาวชนซึ่งจะเป็นพลังของชาติต่อไป

กรมสุขภาพจิตคาดว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของ
บุคลากรในศูนย์สุขภาพชุมชน โดยมุ่งหวังว่าผลกระทบของการดำเนินงานครั้งนี้จะนำไป
สู่ผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ คือ คุณภาพด้านสุขภาพทางจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่ดีของ
ประชาชนนั่นเอง





	หน้า
คำนำ	ก
บทที่ 1 แนวคิดพื้นฐานเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี	1
❖ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว	3
❖ จะรู้อีคิวลูกได้อย่างไร	4
๖ แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี	4
๖ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี	5
❖ ทำไมต้องพัฒนาอีคิวเด็ก	10
❖ จะสร้างอีคิวลูกรัก 3-5 ปี ได้อย่างไร	11
❖ ลูกอีคิวดีพ่อแม่จะได้อะไร	14
บทที่ 2 การดำเนินงานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	19
อายุ 3 - 5 ปี	
❖ กิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี	21
ในศูนย์สุขภาพชุมชน	
❖ การคัดกรองและประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี	21
❖ การจัดนิทรรศการ เรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”	22
❖ การประกวดเล่านิทานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	23
อายุ 3 - 5 ปี	
❖ จัดเวทีให้พ่อแม่คุยกัน เรื่องการเลี้ยงดูลูก	24
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์	
❖ การเผยแพร่ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	25
❖ กิจกรรมเสริมสร้างอีคิวในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียนอนุบาล	26
❖ การจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	26
อายุ 3 - 5 ปี ตามความเหมาะสม	
❖ การประเมินผล	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3 ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	29
อายุ 3 - 5 ปี	
❖ กิจกรรมหมวด 1 : การรู้จักและควบคุมอารมณ์	31
- มารู้จักอารมณ์กันเถอะ	33
- วงกลมอารมณ์ดี	36
❖ กิจกรรมหมวด 2 : การพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลและ	39
ความคิดทางบวก	
- เราทำได้	41
- นกสีบ่น้อย	44
❖ กิจกรรมหมวด 3 : การรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด	47
- กล่องนิสยดี	49
- แยกแก้ว แยกคน	52
❖ กิจกรรมหมวด 4 : การเข้าใจและเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน	55
- ทุกส่วนล้วนสำคัญ	57
- ร่วมแรงร่วมใจ	61
❖ กิจกรรมหมวด 5 : ทักษะในการเสริมสร้างคุณภาพของการอยู่ร่วมกัน	65
- คู่หูหัวใจตรงกัน	67
- ล้างรถ	69
❖ กิจกรรมหมวด 6 : การสร้างแรงจูงใจ	71
- เต้ากับกระต่าย	73
- ลูกแก้วกลมกลิ้ง	76
❖ กิจกรรมหมวด 7 : การสื่อสารที่เหมาะสม	79
- ฟังให้รู้เรื่อง	81
- สื่อสาร - รับสาร	85
❖ กิจกรรมหมวด 8 : ความภาคภูมิใจในตนเอง	89
- ผูกเชือกทรงเท้า	91
- วันนี้ฉันจะ..... (ฉันจะไม่.....)	93



แนวคิดพื้นฐานเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี

ค ความหมายเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

อ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี

ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี ประกอบด้วย

1. **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 **รู้จักอารมณ์** รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
 - 1.2 **มีน้ำใจ** รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น
 - 1.3 **รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก** รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร
2. **ด้านเก่ง** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 2.1 **กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้** เป็นความสนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการซักถาม หรือการกระทำด้วยตนเองก็ได้
 - 2.2 **ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง** เป็นการยอมรับและยืดหยุ่นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง
 - 2.3 **กล้าพูดกล้าบอก** เป็นการกล้าพูดกล้าบอกถึงความรู้สึก ความต้องการ หรือเรื่องราว ต่างๆ กับผู้อื่น
3. **ด้านสุข** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ของเด็กที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 3.1 **มีความพอใจ** เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก และความชื่นชมจากผู้อื่น
 - 3.2 **อบอุ่นใจ** เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการดูแลปกป้องคุ้มครอง

3.3 สนุกสนานร่าเริง เป็นความสามารถในการสนุกสนานกับการเล่น ทำกิจกรรมตามลำพังและร่วมกับผู้อื่น

จะรู้อีคิวลูกได้อย่างไร

การที่จะรู้ว่าลูกมีอีคิวสูงหรือไม่ อย่างไร สามารถทำได้โดยการประเมินความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น การรู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก กระตือรือร้น ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง กล้าพูดกล้าบอก มีความพอใจ อบอุนใจ และสนุกสนาน ร่าเริง เป็นต้น ซึ่งพ่อแม่สามารถประเมินอีคิวลูก โดยการทำแบบคัดกรอง (9 ข้อ) และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี (55 ข้อ) ดังนี้

๖ แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี ๖

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในช่วงเดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ใช่	ไม่ใช่
ดี	1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ 2. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น 3. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด		
เก่ง	4. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่ 5. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ 6. กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น		
สุข	7. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม 8. รู้จักแผ่แผ่ความรักให้ผู้อื่น เช่น กอด ปรอบน้องหรือเด็กที่เล็กกว่า 9. แสดงอารมณ์สนุกไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา		

ถ้าตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป

ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรส่งเสริมและรักษาความฉลาดทางอารมณ์ให้คงไว้

ถ้าตอบว่า “ใช่” น้อยกว่า 2 ข้อขึ้นไป

ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรได้รับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ เพิ่มเติมเพื่อวางแผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านให้เหมาะสมกับวัย

✿ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ✿

ความฉลาดทางอารมณ์ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุดการตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็ก ให้ดียิ่งขึ้นได้

มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ การประเมินใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นาน ๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้ง เมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การประเมินมีข้อพึงระวังดังนี้

1. ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กเป็นอย่างดีไม่น้อยกว่า 6 เดือน เพื่อจะได้มีโอกาสให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กได้อย่างละเอียดและถูกต้อง
2. ผู้ตอบแบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง
3. ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป. 6 ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ที่นำแบบประเมินไปใช้
4. ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่าง ๆ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ					
2. มักโอบกอดหรือคลอเคลียคนที่ตนรัก					
3. อิ่มแยมเมื่อเล่นกับเพื่อน					
4. แสดงความสนใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่น ทุกครั้ง เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย					
5. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อเห็นสีหน้าไม่พอใจของผู้ใหญ่					
6. ร้องไห้แฉ่งเวลาไปโรงเรียนหรือสถานที่ที่ไม่อยากไป					
7. กลัวสิ่งที่อยู่ในจินตนาการ เช่น ผี สัตว์ประหลาด					
8. เอาแต่ใจตนเอง					
9. กลัวคนแปลกหน้า					
รวมข้อ 1-9					
10. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น					
11. ชวนคนอื่นให้เล่นด้วยกัน					
12. สงสาร ไม่ทำร้ายสัตว์					
13. บอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนหรือคนในครอบครัวไม่สบาย					
14. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า					
15. อาสาช่วยผู้อื่น เช่น งานบ้าน เก็บของที่เกะกะ					
16. ไม่ช่วยเหลือเมื่อได้รับการขอร้อง					
รวมข้อ 10-16					
17. เชื่อฟังและทำตามผู้ใหญ่ต้องการ					
18. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด					
19. ไม่เล่นของที่เป็นอันตราย เช่น ไม้ขีดไฟ ปลั๊กไฟ มีด หลังจากได้รับการห้ามปรามจากผู้ใหญ่					

		ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
20.	ไหว้ขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้ของโดยผู้ใหญ่ไม่ต้องบอก					
21.	ไหว้หรือสวัสดีเมื่อพบผู้ใหญ่					
22.	บอกให้คอยก็ไม่อแง					
23.	อดทนได้ รอคอยได้ ไม่ลงมือลงเท้า					
24.	เรียกร้องเอาแต่ใจตนเอง					
รวมข้อ 17-24						
25.	ช่างสังเกตและตั้งคำถามผู้ใหญ่ถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้พบเห็น					
26.	มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่					
27.	กล้าซักถามหรือแสดงท่าที่สนใจเมื่อมีข้อสงสัย					
28.	สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ					
29.	ชอบเดินสำรวจเมื่ออยู่ในสถานที่ใหม่ ๆ					
30.	ตั้งใจฟังเมื่อผู้ใหญ่ตอบเรื่องที่อยากรู้					
รวมข้อ 25-30						
31.	ร้องไห้เมื่อไปโรงเรียน					
32.	เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน					
33.	ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					
34.	เข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้ง่ายเมื่อเริ่มรู้จักกัน					
35.	หงุดหงิดเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่คุ้นเคย					
36.	ไม่ชอบไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น บ้านญาติ บ้านเพื่อนของพ่อแม่					
รวมข้อ 31-36						
37.	กล้าบอกเรื่องที่ตนเองทำผิดพลาดให้ผู้ใหญ่ฟัง					
38.	บอกผู้ใหญ่เมื่อทำของเสียหาย					
39.	กล้าปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่จะช่วยเหลือเพราะเด็กอยากทำด้วยตนเอง					
40.	บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรู้					
41.	บอกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนเล่นสิ่งที่ไม่ชอบ					
42.	กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น					
รวมข้อ 37-42						

	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
43. เมื่อได้รับคำชมเชย มักบอกเล่าให้คนอื่นรู้					
44. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม					
45. ชอบเอาผลงานที่ทำเสร็จมาให้ผู้ใหญ่ดู					
46. พอใจที่ผู้ใหญ่ชมว่าเป็นเด็กดี					
รวมข้อ 43-46					
47. ช่วยเหลือตัวเองได้ดีเมื่อผู้ใหญ่ให้กำลังใจ					
48. ไม่หวาดกลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย					
49. รู้จักแผ่แผ่ความรักให้คนอื่น เช่น กอด ปลอบน้อม หรือเด็กที่เล็กกว่า					
รวมข้อ 47-49					
50. ร่วมเล่นสนุกสนานกับคนอื่น ๆ ได้					
51. รู้จักค้นหาของมาเล่นเพื่อสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน					
52. ถึงแม้ไม่ได้เล่นก็สนุกกับการดูคนอื่นเล่นได้					
53. เมื่อเห็นคนอื่นเล่นสนุกก็อยากเข้าไปเล่นสนุกด้วย					
54. แสดงอารมณ์สนุกร่วมตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา					
55. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่น ๆ					
รวมข้อ 50-55					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย ให้ 1 คะแนน
เป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน
เป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วัด

1	2	3	4	5	10	11	12	13	14	15	17	18	19
20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	37
38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
52	53	54											

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

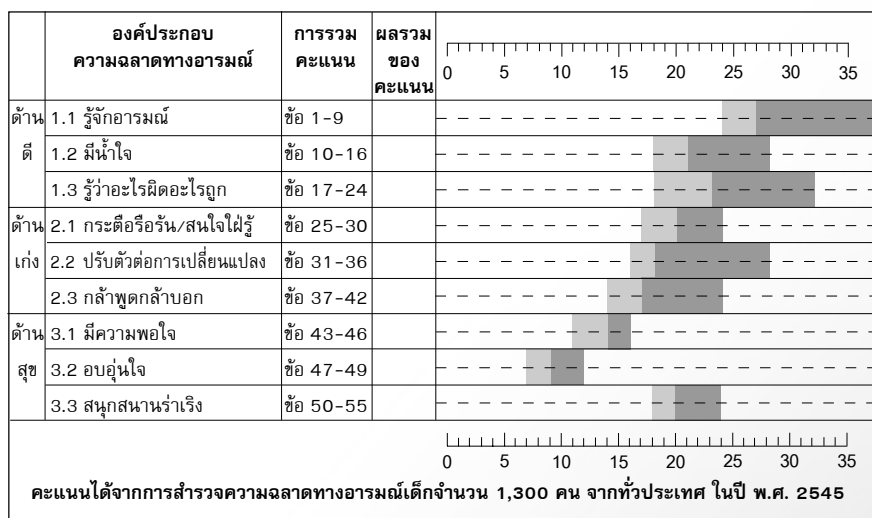
ไม่เป็นเลย ให้ 4 คะแนน
เป็นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
เป็นประจำ ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่วัด

6	7	8	9	16
24	31	35	36	55

การแปลผล

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยทั้ง 9 ด้าน แล้วนำคะแนนแต่ละด้านมาใส่ในช่องผลรวมของคะแนนในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากนั้นให้นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย **X** ลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นเชื่อมระหว่างเครื่องหมาย **X** ให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนในด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่



กราฟนี้จะทำให้ทราบโดยสังเขปว่าเด็กมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ ซึ่งช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจใช้เป็นเพียง ตัวเทียบเคียงเท่านั้น สิ่งสำคัญคือค่าคะแนนเป็นการบอกว่าเด็กมีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้านแต่ละด้านอย่างไร

คะแนนในด้านที่อยู่สูงกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ถือว่าเป็นจุดเด่นของเด็กในด้านนั้นที่ควรส่งเสริมและรักษาไว้ คะแนนที่สูงมากเกินไปอาจจะพิจารณารายละเอียดและข้อคำถามในด้านนั้น ๆ ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ซึ่งจะแสดงถึงลักษณะทางอารมณ์ที่เด่นชัดของเด็ก

ส่วนคะแนนในด้านที่อยู่ต่ำกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้หมายความว่าเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้นๆ แต่เป็นคะแนนที่บ่งชี้ว่าจุดอ่อนของเด็กในด้านนั้นควรได้รับการพัฒนามากน้อยเพียงใด

กล่าวโดยสรุป หากคะแนนของเด็กแตกต่างจากช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจ ไม่ว่าคะแนนจะมากหรือน้อยก็ตาม ผู้ใหญ่ควรตระหนักและส่งเสริมให้เด็กประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมตามแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

ทำ ไม่ต้องพัฒนาอีคิวเด็ก

การพัฒนาอีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก จะทำให้เด็กมีความสามารถในการดูแลและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีจริยธรรม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

นั่นคือ จะช่วยทำให้เด็กอยู่กับคนอื่นได้ดี มีความสุขใจ และประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้จะช่วยให้เด็กรู้จักอดทน รอคอย มีสมาธิที่จะทำอะไรได้นานและทำให้สำเร็จ

แนวคิดของโกลแมน (Goleman : 1995) ให้ภาพลักษณ์คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมตนเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก

ซึ่งเป็นลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ที่เติบโตเต็มที่แล้ว และบุคคลจะมีลักษณะดังกล่าวได้สมบูรณ์เป็นลักษณะติดตัวจนเป็นนิสัยถ้าได้มีการพัฒนาตั้งแต่ยังเยาว์ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 0 - 5 ปี นับเป็นช่วงทองของการวางรากฐานที่สำคัญของชีวิต

จะสร้างอีคิวลูก 3 - 5 ปีได้อย่างไร

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ที่ปรารถนาจะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ลูก

❖ พ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก เรียกว่าพ่อแม่ต้อง “มีใจแก้ไขที่ตนก่อน”

เมื่อพ่อแม่เห็นลูกทำอะไรไม่ถูกต้อง พ่อแม่จำเป็นต้องเข้าไปแก้ไข บอกกับลูกว่าทำไมถึงไม่ถูกต้อง และสิ่งที่ถูกต้องคืออะไร ควรทำอย่างไร ในขณะเดียวกัน พ่อแม่ก็ควรสำรวจตัวเองด้วยว่า มีส่วนเป็นต้นตอของการกระทำที่ไม่น่ารักนั้นด้วยหรือไม่ เพราะโดยส่วนใหญ่แล้ว พฤติกรรมและนิสัยเด็กที่ไม่เหมาะสมนั้น เมื่อสืบสาวลงไปแล้ว มักมีต้นตอมาจากพ่อแม่ตนเอง เช่น การที่มีลูกเป็น คนใจร้อนก็เพราะมีพ่อแม่ใจร้อน ถ้าเช่นนั้นพ่อแม่ต้องปรับเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเร่งด่วน แม้จะเป็นเรื่องยาก ใช้เวลานาน แต่ถ้าทำได้จะคุ้มค่ามากทีเดียว ทำให้ลูกดูเหนียวแน่นน้อยกว่าการพรวดพราดสอนจนปากเปื่อยปากแฉะ แถมทำให้พ่อแม่อารมณ์เสียอีกด้วย

ที่สำคัญการที่พ่อแม่ผ่านการเคี่ยวกรำตนเองจะทำให้พ่อแม่เข้าใจลูกและให้คำแนะนำลูกได้ดียิ่งขึ้น เหมือนโค้ชนักกีฬาที่ต้องเรียนรู้และสามารถเล่นกีฬานั้นได้ดี จึงจะแนะนำนักกีฬาได้อย่างมีคุณภาพ

เด็ก ๆ จะใกล้ชิดกับพ่อแม่ ดังนั้นการที่เขาได้เห็นตัวอย่างจากพ่อแม่จะทำให้เด็กซึมซับลักษณะต่าง ๆ เข้ามาไว้ในตัว เพราะได้เห็นติดตามติดใจอยู่ทุกวัน เช่น โมโห ฉุนเฉียว ไม่ควบคุมอารมณ์ ขาดระเบียบวินัย สู้ร่ายส่าย ก็จะกลายเป็นนิสัยไม่ดีที่เด็กจะทำตาม

หลักการเป็นตัวอย่างที่ดี

1. ให้เด็กเห็นบ่อย ๆ

ความถี่ของการเห็นแบบอย่างของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะแบบอย่างที่เราเห็นบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ จะเกิดเป็นความทรงจำระยะยาว (Long term memory)

ซึ่งจะคงอยู่นานเป็นปี หรือตลอดชีวิต หากเด็กเห็นแบบอย่างเพียงชั่วครั้งชั่วคราว สิ่งนั้น ก็จะเป็นเพียงความทรงจำระยะสั้น ๆ ไม่เกินนาทีเท่านั้น

เด็กจะได้เห็นแบบอย่างซ้ำ ๆ ก็ต่อเมื่อ พ่อแม่อยู่ใกล้ชิดพอที่จะมองเห็น ได้ว่าพ่อแม่ทำอะไร หากพ่อแม่กลับบ้านสัปดาห์ละครั้ง หรือเพียงวันละ 10 นาที กับ เด็กเท่านั้น ก็เป็นการยากที่เด็กจะจดจำเป็นแบบอย่างได้ ดังนั้นพ่อแม่ควรหาเวลาอยู่ ใกล้ชิดกับเด็กให้มากที่สุด เมื่ออยู่ร่วมกันก็ควรหากิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน สร้างความ สัมพันธ์ที่อบอุ่น เรียนรู้ร่วมกันไปกับเด็ก ไม่มุ่งเน้นการสั่งสอนตลอดเวลา เพราะเด็ก จะรู้สึกไม่ปลอดภัยเวลาอยู่กับพ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ร่วมเรียนรู้ไปด้วยแบบเพื่อนเล่นกันบ้าง จะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และมั่นใจในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมากยิ่งขึ้น

2. เป็นตัวอย่างในเวลาที่มีนานพอ

นิสัยของคนเราเป็นสิ่งที่ค่อนข้างฝังรากลึก ดังนั้นการเปลี่ยนนิสัยใหม่จึง ต้องใช้เวลา พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็นเป็นเวลานานพอสมควร ไม่ใช่เพียง ชั่วเวลาสั้น ๆ เท่านั้น เช่น ต้องการสอนเรื่องการตรงเวลา พ่อแม่ก็ต้องทำตัวตรงเวลา ทุกวัน เป็นเวลาหลายเดือน ไม่ใช่ตรงเวลาอยู่เพียง 1 - 2 วันเท่านั้น

3. เป็นตัวอย่างที่คงเส้นคงวา

แบบอย่างที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ จะทำให้เด็กสับสน ไม่รู้ว่าเขาควรจะ ยึดถือสิ่งใดกันแน่ เช่น ถ้าหากต้องการสอนลูกถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น แล้ว พ่อแม่แสดงแบบอย่างที่ไม่คงเส้นคงวา บางครั้งเมื่อพบคนรู้จักก็ทักทายเป็นอย่างดี แต่ บางครั้งก็เมินเฉย เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กก็จะสับสนว่า หากเขาพบเพื่อน เขาควรจะทำ ตัวอย่างใดกันแน่

จงระวังตัวอย่างทำแบบอย่างที่ดีสลับกับแบบอย่างที่ไม่ดี เพราะแบบอย่าง ที่ไม่ดี มักทำได้ง่ายกว่า และเด็กก็จะเลือกเอาแบบอย่างนั้น โดยมีข้ออ้างว่า “พ่อแม่ ก็ทำเหมือนกันนี่นา”

4. เป็นตัวอย่างที่เหมือนกันทั้งพ่อและแม่

หากพ่อทำอย่างหนึ่ง แม่ทำอย่างหนึ่ง เด็กจะสับสนว่า ตกลงจะเอาอย่าง ใครดี หากพ่อกับแม่มีความเห็นกับพฤติกรรมหรือการกระทำขัดแย้งกัน หรือไม่สอดคล้อง กัน ก็สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างนั้นได้ แต่จงระวังอย่าให้ถึงขั้นเป็นความ

ขัดแย้งกัน อาจให้เด็กร่วมตัดสินใจ เพื่อการเลือกว่า เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการกระทำของใคร หรือเด็กมีแนวทางในการปฏิบัติตนของตัวเองอย่างไร ก็เป็นการส่งเสริมความเคารพตนเองและผู้อื่น

โดโรธี แอล นอลเต้ เขียนไว้ว่า

ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การตำหนิตเดียวน	พวกเขาเรียนรู้ที่จะกลัวโทษผู้อื่น
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร	พวกเขาเรียนรู้ที่จะต่อสู้
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว	พวกเขาจะกลายเป็นคนหวาดระแวง
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การสมเพชเวทนา	พวกเขาจะกลายเป็นคนสงสารตัวเอง
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การเยาะเย้ย	พวกเขาจะกลายเป็นคนขลาดอาย
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความริษยา	พวกเขาเรียนรู้ที่จะอิจฉาผู้อื่น
ถ้า...เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความละเอียดต่อการกระทำผิด	พวกเขาเรียนรู้ที่จะสำนึกผิด
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความอดกลั้น	พวกเขาจะกลายเป็นคนอดทน
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกังวลใจ	พวกเขากลายเป็นคนเชื่อมั่น
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยกย่องชื่นชม	พวกเขาเรียนรู้การขอบคุณ
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยอมรับ	พวกเขาเรียนรู้ที่จะชอบตัวเอง
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการให้ด้วยความยินดี	พวกเขาจะรู้จักค้นหาความรักในโลก
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการตระหนักรู้	พวกเขาจะมีเป้าหมายของตัวเอง
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแบ่งปัน	พวกเขาจะเป็นคนที่เมตตา
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ซื่อสัตย์และเป็นธรรม	พวกเขาจะรู้จักความจริงแท้และความยุติธรรม
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย	พวกเขาจะมีศรัทธาในตัวเองและคนรอบข้าง
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร	พวกเขาจะรู้ว่าโลกเป็นที่ที่น่าอยู่
ถ้า...เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบสุข	พวกเขาจะมีสันติภาพในใจ

แล้วเด็ก ๆ ของคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างไร

พูดได้เต็มปากว่า พ่อแม่คือบุคคลสำคัญอันดับหนึ่งที่จะเสริมสร้างให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์

๘ สร้างประสบการณ์ที่ดีให้ลูกเพื่อปลูกฝังอีคิว

การสร้างประสบการณ์อาจทำได้ด้วยการเล่นกับลูก อ่านหนังสือ หรือเล่นนิทานให้ลูกฟัง พูดคุยตอบคำถามโดยไม่แสดงท่าทีรำคาญ เมื่อลูกช่างซัก ช่างถาม พูดชมเชยและให้กำลังใจ ฝึกให้ลูกทำอะไรด้วยตนเองพาออกไปสัมผัสธรรมชาติ นั่นคือสละเวลาที่มีคุณภาพให้แก่ลูกนั่นเอง

จากตัวอย่างการเล่นนิทานเพื่อสอนให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถบอกอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้

ลูก อีคิวดีพ่อแม่จะได้อะไร

ปัจจุบันในสังคมไทยพ่อแม่หลายคนได้ตระหนักแล้วว่า เลี้ยงลูกให้เก่งมีวิชาความรู้เพียงอย่างเดียวนั้น อาจไม่ใช่หลักประกันถึงอนาคตความสำเร็จและความสุขอันมั่นคงของลูกได้ เพราะการศึกษาไทยตลอดที่ผ่านมาเน้นเพียงการให้ความรู้ทางวิชาการ แต่ขาดการสอนทักษะประสบการณ์ ทำให้เด็กคิดไม่เป็น ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักว่าตนเองนั้นต้องการอะไร หรือเป้าหมายในอนาคตของตนนั้นจะมีทิศทางไปทางไหน มีความอ่อนแอทางด้านจิตใจ หันเข้าหายาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

การสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูกจึงเป็นเสมือนศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้ลูกรู้จักและเข้าใจตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ และมีความสุข ความพึงพอใจต่อชีวิต

ดังนั้น เมื่อลูกอีคิวดี พ่อแม่ย่อมสบายใจ ได้ว่าเมื่อลูกโตขึ้นลูกจะมีความยังคิดไม่มีพฤติกรรมที่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น หรือมีพฤติกรรมแบบทำลายตนเอง ลูกจะเป็นคนมีวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ เป็นคนมีเหตุผล มีความคิดทางบวก รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

พ่อแม่ย่อม**สุขใจ** เพราะลูกที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่ มีแรงจูงใจ และมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำอะไรให้สำเร็จ

และท้ายที่สุด พ่อแม่ย่อม**ภาคภูมิใจ** เพราะลูกที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นคนที่นึกถึงส่วนรวม ทำประโยชน์เพื่อสังคม และมีคุณธรรมเพราะคนที่อีคิวดีจะ

เรียนรู้มาตรฐานของสังคมหรือคุณค่าที่ชุมชนยอมรับ มีความสามารถในการตัดสินใจว่าอะไรผิดอะไรถูก มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกผิดและเสียใจเมื่อทำผิดมาตรฐานจริยธรรมของสังคม ตลอดจนสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกกระตุ้นจากแรงจูงใจในด้านลบ

3 โจทย์พ่อแม่จะได้จากลูก (สบายใจ สุขใจ ภูมิใจ) หากพ่อแม่ปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูกตั้งแต่ยังเยาว์วัย

🌸:เล่านิทาน🌸

สำคัญอย่างไร สอนให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตัวเอง โดยการสอนให้เด็กรู้จักบอกอารมณ์ต่าง ๆ

ต้องเตรียมอะไร พ่อแม่และความเป็นส่วนตัว

ควรทำอะไร เล่านิทานที่เกี่ยวกับอารมณ์ที่เด็กคุ้นเคยให้เด็กฟัง

“กาลครั้งหนึ่งมีกระรอกตัวเล็กตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในป่าลึกกับพ่อและแม่ วันหนึ่งแม่ของเขายกขาบอกว่า โรงเรียนใกล้จะเปิดเทอมแล้วนะ แล้วแม่ก็อธิบายเรื่องโรงเรียนให้เขาฟัง (ถึงตอนที่คุณก็อธิบายถึงโรงเรียนของเด็กให้เขาฟัง) แม่ของกระรอกน้อยก็บอกกับลูกกระรอกว่า เหลือเวลาอีก 5 วัน โรงเรียนจะเปิด แม่จะไปหาซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ ดินสอ ยางลบ กรรไกรและกระดากมาให้ลูก”

“เหลือเวลาอีก 1 วันโรงเรียนจะเปิดแล้ว กระรอกน้อยรู้สึกกังวลใจมาก ว่าคุณครูอาจจะไม่ได้ และไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไร ไม่รู้ว่าห้องน้ำอยู่ตรงไหน และจะต้องคิดถึงแม่เวลาอยู่ที่โรงเรียน กระรอกน้อยรู้สึกกลัวมากระหว่างรอคอยโรงเรียนเปิด ในที่สุดเช้าวันหนึ่ง แม่ของกระรอกพูดขึ้นมาว่า “กระรอกน้อย ถึงเวลาแต่งตัวไปโรงเรียนแล้วนะคะ” กระรอกน้อยรู้สึกท้อใจแต่ใจเข้มแข็งและมือสั่น แต่เมื่อเห็นตัวเองในกระจกก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความหล่อของตน จากนั้นแม่ก็พูดว่า “แม่จะเดินไปส่งหนูที่ห้องเรียนจนกว่าหนูจะเข้าห้องที่เรียบบ่อยเสียเวลาละ” เมื่อกระรอกน้อยอยู่กับแม่ เขารู้สึกเข้มแข็ง และกล้าหาญ วันแรกที่กระรอกน้อยไปโรงเรียนจึงเป็นวันแห่งความสุข คุณครูก็น่ารักและเขาก็ลืมคิดถึงแม่ไปเลย

เรียนรู้่อะไรอีก ระหว่างเล่าเรื่อง พ่อแม่อาจถามเด็กว่า “หนูคิดว่ากระรอกน้อย จะกลัวอะไรอีกไหมจ๊ะ” วิธีนี้เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้พูดแสดงความคิดเห็น ทำให้คุณรู้ว่าเด็กกลัวอะไร ซึ่งคุณอาจไม่เคยนึกมาก่อน

ควรทำอะไรต่อไป เป็นโอกาสดีที่เด็กจะได้รู้ว่าพ่อแม่จะอย่างไรเมื่อเล่า เรื่องกระรอกน้อยให้เขาฟัง เขาจะชื่นชมที่พ่อแม่ก็เอาใจใส่ตัวเขาเช่นเดียวกับแม่ กระรอกน้อย ซึ่งจะช่วยพัฒนาความไว้วางใจของเด็กที่มีต่อพ่อแม่

การบอกถึงข้อสังเกตอารมณ์ของคนอื่น เช่น

คุณแม่อาจบอกว่า “ดูคุณน้าคนนั้นสิ แกตึงใจยิ้มจนแก้มป่องเลย”

ระหว่างดูทีวี “คุณหม่อม เธอเสียใจทำหน้ามู๋ ปากห้อย”

“น้ำเสียงของต๋อย (เด็กข้างบ้าน) ดูเศร้า ๆ นะ เขาคงเสียใจที่ออกไปเที่ยว กับเรา”

คือเป็นการสอนให้เด็กเรียนรู้อารมณ์คนอื่น จากภาษากายและน้ำเสียง ซึ่ง เด็กจะค่อย ๆ เข้าใจอารมณ์ของคนอื่นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือเล่นนิทานที่สะท้อนให้ เด็กเห็นถึงประโยชน์และผลดีของความเพียรพยายาม

👉 นิทานเรื่องกากินน้ำ 🐦

มีกาตัวหนึ่งอาศัยอยู่ที่ชายคาบ้าน ปกตินกตัวนี้จะมากินน้ำในเหยือกที่ ชาวบ้านนำมาตั้งเอาไว้ ถ้าชาวบ้านอยู่ก็จะมาเติมน้ำให้อยู่เสมอ กาก็เลยไม่ต้อง ลำบากบินไปหาแหล่งน้ำที่อยู่ไกล

อยู่มาช่วงหนึ่ง ชาวบ้านต้องเก็บเกี่ยวข้าว จนลืมใส่น้ำในเหยือก เมื่อเป็น เช่นนั้นน้ำในเหยือกก็ลดลง จนแม้ว่ากาจะก้มตัวลงไปเหยือกอย่างเต็มที่แล้ว ก็ยังกินน้ำไม่ถึง

กาจึงได้ทดลองหย่อนก้อนหินลงไปเหยือกน้ำ ก่อนแล้วก้อนเล่า น้ำ ก็ค่อย ๆ สูงขึ้น กาใช้ความพยายามอยู่นาน ในที่สุดก็สำเร็จ น้ำในเหยือกสูงขึ้น มาจนปรื๋มขอบ ทำให้กากินน้ำได้โดยง่าย

ชาวบ้านพอจำได้ว่า ตนลืมเติมน้ำในเหยือกก็รีบเอาน้ำมาเติม แต่ก็พบว่า มีก้อนหินเต็มไปหมด จึงเข้าใจในปัญญาของกา พวกเขาจึงนำเมล็ดข้าวที่ เก็บเกี่ยวได้มาให้นกกาเป็นรางวัล

นิทานเรื่องนี้สอนอะไรบ้าง

1. อุปสรรค (น้ำไม่พอ) เป็นความทุกข์ที่ต้องหาทางแก้ไข
2. การมีปัญญา คือ รู้จักคิดแก้ไข รู้จักสังเกตและคิดพิจารณาว่า ก้อนหินจะไปแทนที่น้ำ ทำให้น้ำมีระดับสูงขึ้น
3. มีเป้าหมาย คือ ได้ระดับน้ำที่สูงขึ้น
4. มีความเพียรพยายาม ทำจนสำเร็จ
5. เมื่อทำได้สำเร็จ ก็จะได้ผลลัพธ์ตอบแทนจากการกระทำนั้น คือ ได้กินน้ำ และอาจได้รางวัลอื่น ๆ อีกด้วย

การจัดกิจกรรมให้ลูกเล่นโดยใช้มือ

มีกิจกรรมเล่นผ่านมือมากมาย ที่พ่อแม่สามารถเล่นร่วมกับลูก ๆ ได้ เช่น เล่นปั้นแป้ง ปั้นดินน้ำมัน ใช้กรรไกรตัดกระดาษ วาดรูปสีเทียน ต่อแท่งบล็อก ร้อยลูกปัด สนเข็ม กรอกน้ำใส่ขวด ถักเชือกด้วยมือ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมือ ให้นิ้วมือหยิบจับของได้ไม่หล่น กิจกรรมอะไรก็ได้ที่เด็กเล่นสนุก และได้ใช้มือ อย่างการเข้าครัวทำขนม เด็กได้ใช้มือแน่นอน แถมได้กินขนมอร่อย เมื่อลูกทำอะไรสำเร็จก็อย่าลืมที่จะชื่นชมลูก เพราะวัยนี้เด็กใส่ใจเรื่องความสามารถของตนเอง และคาดหวังให้คนรอบข้างชื่นชมตนเอง

การที่เด็กได้เคลื่อนไหวนิ้วมือ จะช่วยกระตุ้นปลายเส้นประสาทของเซลล์สมองให้แตกแขนงออกไปเรื่อย ๆ เซลล์สมองจะมีส่วนหนึ่งยึดไปเหมือนแขน และตรงปลายแขนของเซลล์เส้นประสาทจะทำหน้าที่ส่งข้อมูลข่าวสารอีกส่วนหนึ่ง จะแตกแขนงออกไปเหมือนนิ้วมือ ทำหน้าที่รับข้อมูล ข่าวสาร เมื่อเด็กหยิบนิ้วมือในการหยิบจับ ฉวย ปลายของเซลล์ประสาทจะแตกแขนงออกไปเรื่อย ๆ ขยายเป็นร่างแห เชื่อมต่อกัน ยิ่งเซลล์สมองแตกแขนงมากขึ้นเท่าไร เด็กก็จะเรียนรู้ได้มาก เป็นการพัฒนาความคิด และทำให้การทำงานของสมองซีกขวาซึ่งเป็นสมองส่วนอารมณ์ และสมองซีกซ้ายซึ่งเป็นสมองส่วนคิดทำงานกันอย่างสมดุล

เมื่อสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ทำงานกันอย่างสมดุล ก็จะเป็นการพัฒนาการคิดอย่างมีเหตุผล

ข้อสำคัญพ่อแม่ควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

การจะปลูกฝังอะไรให้เด็กจดจำต้องมีการทำซ้ำๆ จนเกิดเป็นนิสัยที่ติดาม เพราะระยะเวลาจะช่วยหล่อหลอมสิ่งที่เด็กทำให้ฝังแน่นในใจ การฝึกฝนใดๆ หากทำตั้งแต่เล็ก ก็จะช่วยต่อการฝึก อริสโตเติลได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจถึงการสร้างนิสัยที่ดีว่า **“We are what we repeatedly do. Excellence, is not an act, but a habit”** หมายความว่า การจะได้สิ่งที่ดีงามนั้นไม่เกิดจากการกระทำเพียงครั้งเดียว แต่ต้องหมั่นทำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย





การดำเนินงานเพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

ก

กิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี ในศูนย์สุขภาพชุมชน

1. การคัดกรองและประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี
2. จัดนิทรรศการ เรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูก รัก พัฒนาอีคิว”
3. ประกวดเล่านิทานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
4. จัดเวทีให้พ่อแม่พูดคุยกันเรื่องการเลี้ยงดูลูกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
5. เผยแพร่ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
 - ผ่านสื่อต่างๆ ในชุมชน
 - หอกระจายข่าว
 - วิทยุ / สถานีโทรทัศน์ / หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น
 - กลุ่มบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ ผู้สนใจ แกนนำชุมชน ฯลฯ
6. จัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
7. กิจกรรมอื่น ๆ ตามความเหมาะสมของพื้นที่
8. การประเมินผล

1. การคัดกรองและประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี

1.1 เครื่องมือที่ใช้

- แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3- 5 ปี (9 ข้อ)
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3- 5 ปี ฉบับพ่อแม่/ ผู้ปกครอง (55 ข้อ)

1.2 ผู้ใช้เครื่องมือ

- พ่อแม่ / ผู้ปกครอง / ผู้ดูแลเด็ก ที่รู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กอย่างดี ไม่น้อยกว่า 6 เดือน

1.3 บทบาทของบุคลากรในศูนย์สุขภาพชุมชน

- 1.3.1 ให้คำแนะนำการใช้แบบคัดกรอง / แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ดังต่อไปนี้

- ผู้ตอบแบบคัดกรอง / แบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง
- ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่าง ๆ

- 1.3.2 ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป.6 ให้ใช้วิธีสัมภาษณ์
- 1.3.3 ให้ทำแบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็ก (9 ข้อ) ก่อน ถ้าไม่ผ่านตามเกณฑ์ของแบบคัดกรอง ให้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ (55 ข้อ)
- 1.3.4 ให้คำแนะนำ / ปรีกษา เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก แก่ พ่อแม่ / ผู้ปกครอง และแจกเอกสารเผยแพร่

2. การจัดนิทรรศการ เรื่อง พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว

สื่อ / อุปกรณ์ที่สนับสนุน

1. โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์
2. ชุดโปสเตอร์ เรื่อง พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว (5 แผ่น/ชุด) ได้แก่
 - แผ่นที่ 1 อีคิวเด็กคืออะไร
 - แผ่นที่ 2 จะรู้อีคิวลูกได้อย่างไร
 - แผ่นที่ 3 ทำไมต้องพัฒนาอีคิว
 - แผ่นที่ 4 จะสร้างอีคิวลูก 3- 5 ปี ได้อย่างไร
 - แผ่นที่ 5 ลูกอีคิวดี พ่อแม่จะได้อะไร
3. แผ่นพับเรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”
4. แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี (9 ข้อ)
5. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี (55 ข้อ)
6. หนังสือเรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”
7. เทปเพลง/ซีดี “ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3 - 5 ปี”

3. การประกวดเล่านิทานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี

3.1 บทบาทของบุคลากรในศูนย์สุขภาพชุมชน

- 3.1.1 ประชาสัมพันธ์เชิญชวน พ่อแม่/ผู้สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมประกวดเล่านิทานเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
- 3.1.2 จัดประกวดและตัดสินตามเกณฑ์
- 3.1.3 รวบรวมนิทานที่เข้าประกวด เพื่อเผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชน

3.2 เกณฑ์การตัดสิน

- 3.2.1 เนื้อเรื่องควรสอดคล้องกับองค์ประกอบ 9 ด้าน ของความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี และมีคติสอนใจ อาจเป็นนิทานพื้นบ้าน นิทานที่มีอยู่แล้ว หรือแต่งขึ้นใหม่
- 3.2.2 ภาษาที่ใช้สามารถสื่อความหมายให้เด็กอายุ 3 - 5 ปี เข้าใจได้ง่าย และสุภาพ
- 3.2.3 เทคนิคการเล่านิทานที่น่าสนใจ
- 3.2.4 การมีส่วนร่วมของเด็กขณะเล่านิทาน เช่น ให้เด็กตอบคำถาม แสดงท่าประกอบ
- 3.2.5 เวลาที่ใช้ประมาณ 10 - 15 นาที

3.3 กรรมการตัดสิน ควรมีคุณสมบัติดังนี้

- 3.3.1 ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี
- 3.3.2 มีความเป็นกลาง
- 3.3.3 กรรมการควรมีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก

3.4 แบบรายงานการตัดสิน

ชื่อเรื่อง.....ผู้เล่า.....

ประเด็นตัดสิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. เนื้อเรื่องสอดคล้องกับองค์ประกอบ 9 ด้านของ ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี และมีคติสอนใจ	30	
2. ภาษาที่ใช้สามารถสื่อความหมายให้เด็กเข้าใจได้ง่ายและสวยงาม	20	
3. เทคนิคการเล่าที่น่าสนใจ	20	
4. การมีส่วนร่วมของเด็ก	20	
5. ความเหมาะสมของเวลา (10 - 15 นาที)	10	
คะแนนรวม	100	

4. จัดเวทีให้พ่อแม่พูดคุย เรื่องการเลี้ยงดูลูกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์

4.1 วัตถุประสงค์

- 4.1.1 เพื่อสร้างความตระหนัก และส่งเสริมให้พ่อแม่เห็นความสำคัญของ
ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี ซึ่งเป็นพื้นฐาน
สำคัญของชีวิต
- 4.1.2 ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้วิธีเลี้ยงดู ให้
เหมาะสมกับวัย
- 4.1.3 กระตุ้นให้เกิดการสร้างเครือข่ายพ่อแม่ในชุมชน

4.2 ประเด็นการพูดคุย

- 4.2.1 สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านต่างๆ ของความฉลาดทาง
อารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี
- 4.2.2 การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก และอุปสรรคต่อการ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
- 4.2.3 วัฒนธรรม ความเชื่อ ในชุมชน ต่อการเลี้ยงดูเด็ก
 ฯลฯ

4.3 รูปแบบการจัดกิจกรรม ตามความเหมาะสมของพื้นที่ เช่น เสวนา กิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ

5. การเผยแพร่ความรู้เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

5.1 สื่อที่สนับสนุน

- แผ่นพับเรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”
- โปสเตอร์เรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”
(5 แผ่น/ชุด) ได้แก่
 - แผ่นที่ 1 อีคิวเด็กคืออะไร
 - แผ่นที่ 2 จะรู้อีคิวลูกได้อย่างไร
 - แผ่นที่ 3 ทำไมต้องพัฒนาอีคิว
 - แผ่นที่ 4 จะสร้างอีคิวลูก 3-5 ปี ได้อย่างไร
 - แผ่นที่ 5 ลูกอีคิวดี พ่อแม่จะได้อะไร
- โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์
- แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (9 ข้อ)
- แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (55 ข้อ)
- หนังสือความรู้เรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว”
- คู่มือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี สำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน
- เทปเพลง/ซีดี “ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3 - 5 ปี”

5.2 การดำเนินการ

- 1.) ผ่านสื่อต่างๆ ในชุมชน เช่น
 - หอกระจายข่าว/วิทยุ/โทรทัศน์/หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น
- 2.) ผ่านกลุ่มบุคคลต่างๆ เช่น
 - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/แกนนำในชุมชน
 - พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ครู/ผู้สนใจ/ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชนฯลฯ

หมายเหตุ : สื่อและช่องทางที่ใช้ในการเผยแพร่ให้พิจารณาตามความเหมาะสมหรืออาจเผยแพร่ผ่านกิจกรรมอื่นๆ ในชุมชน

6. กิจกรรมเสริมสร้างอีคิวในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

6.1 บทบาทของผู้ปฏิบัติงาน

- กระตุ้นและสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวเด็ก
- ให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องอีคิวแก่ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- ให้ความร่วมมือแก่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการสร้างเครือข่ายพ่อแม่ เพื่อพัฒนาอีคิวเด็ก

6.2 สื่อ/อุปกรณ์

- ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (คู่มือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี สำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน บทที่ 3)

7. การจัดกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ตามความเหมาะสม

ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ หรือ ประยุกต์ องค์ความรู้ และกิจกรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ ที่มีอยู่ในชุมชน

8. การประเมินผล

8.1 บทบาทหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

- บันทึกรายงานการดำเนินงานเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ของศูนย์สุขภาพชุมชนลงในแบบรายงานการประเมินผล

8.2 แบบรายงานการประเมินผล

❖แบบรายงานการประเมินผล❖

สำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน

1. การคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (9 ข้อ)	จำนวน.....ราย
	ผ่านเกณฑ์.....ราย
	ไม่ผ่านเกณฑ์.....ราย
2. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (55 ข้อ)	จำนวน.....ราย
3. ให้คำแนะนำ/ปรึกษาแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ฯลฯ	จำนวน.....ราย
4. จัดนิทรรศการเรื่อง “เรื่องพ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาชีวิต”	
- แจกเอกสาร : แผ่นพับเรื่อง “เรื่องพ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาชีวิต”	จำนวน.....แผ่น
	: หนังสือเรื่อง “พ่อแม่ยุคใหม่ ใส่ใจลูกรัก พัฒนาชีวิต” จำนวน.....เล่ม
- ให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว	จำนวน.....ครั้ง
	: วิทูย์ จำนวน.....ครั้ง
	: โทรทัศน์ จำนวน.....ครั้ง
	: หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น จำนวน.....ครั้ง
	: ผ่านสื่ออื่นๆ ระบุ..... จำนวน.....ครั้ง
5. การประกวดเล่านิทาน	
- ผู้เข้าประกวด	จำนวน.....ราย
- ผู้เข้าฟัง	จำนวน.....ราย
- นิทานพื้นบ้าน	จำนวน.....เรื่อง
- นิทานที่แต่งใหม่	จำนวน.....เรื่อง
- นิทานอื่นๆ (ระบุ)	จำนวน.....เรื่อง

6. การจัดเวทีให้พ่อแม่พูดคุยกันเรื่องการดูแลลูกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	
6.1 รูปแบบการจัด	
.....เสวนา	ประชุม/กิจกรรมกลุ่ม
.....อภิปราย/บรรยาย	อื่นๆระบุ
6.2 ประเด็นการพูดคุย	
1.....	จำนวน.....ครั้ง จำนวนผู้ฟัง.....ราย
2.....	จำนวน.....ครั้ง จำนวนผู้ฟัง.....ราย
3.....	จำนวน.....ครั้ง จำนวนผู้ฟัง.....ราย
7. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3-5ปีในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียนอนุบาล	
7.1 กระตุ้นและสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมในศูนย์สุขภาพชุมชน จำนวน.....แห่ง	
จำนวน...ครั้ง	
7.2 ให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์แก่พี่เลี้ยง/ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์เด็กเล็ก/โรงเรียนอนุบาล จำนวน.....ราย จำนวน.....ครั้ง	
7.3 ให้ความร่วมมือกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/เตรียมอนุบาลในการสร้างเครือข่ายพ่อแม่เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จำนวน.....เครือข่าย	
8. กิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสมของพื้นที่	
1.)	
2.)	
3.)	
9. ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ	
.....	
.....	
.....	
.....	





ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

กิจกรรมหมวด 1 :



การรู้จักและควบคุมอารมณ์

กิจกรรมหมวด 1

การรู้จักและควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม มารู้จักอารมณ์กันเถอะ

วัตถุประสงค์

1. เด็กตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์
2. เด็กสามารถแยกแยะ ความแตกต่างของอารมณ์
3. เด็กสามารถแสดงอารมณ์ ได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์ นิทานเรื่อง เจ้าหญิงหิวเราะ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 หิวเราะ ร้องไห้

1. ชวนเด็ก ๆ เล่นเกม หิวเราะ/ร้องไห้ เมื่อครูพูดว่าหิวเราะ ให้เด็ก ๆ ทำท่าหิวเราะ เมื่อครูพูดว่าร้องไห้ ให้เด็ก ๆ ทำท่าร้องไห้
2. ให้เด็ก ๆ ใส่เสียงประกอบท่าทางที่ทำ เช่น ถ้าหิวเราะต้องมีเสียง ฮ่า ๆ ๆ และเมื่อร้องไห้ ต้องมีเสียง โฮ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น
3. พูดคุยกับเด็ก ๆ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร ทำไมคนเราถึงต้องหิวเราะ และร้องไห้ เพื่อให้เด็กได้คิดถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราหิวเราะและร้องไห้ เป็นการรำลึกถึงประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ พอใจ สุข ไม่พอใจ เศร้า
4. พูดคุยกับเด็กว่าคนเรามีเพียง 2 อารมณ์เท่านั้นหรือเปล่า ยังมีอารมณ์อะไรอีกหรือไม่ เช่น ดีใจ เฉย ๆ เบื่อ หงุดหงิด
5. ให้เด็ก ๆ ลองแสดงสีหน้า และท่าทาง ของอารมณ์ที่เด็ก ๆ เลือกมาแล้ว ให้เพื่อน ๆ ทายว่าเรากำลังอยู่ในอารมณ์ใด เพื่อฝึกการเข้าใจเท่าที่การแสดงออกที่สื่ออารมณ์ต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 เจ้าหญิงหัวเราะ

1. ครูเล่านิทานเรื่อง เจ้าหญิงหัวเราะ

กาลครั้งหนึ่งมีเจ้าหญิงองค์หนึ่งไม่เคยร้องไห้เลย เธอมีแต่ความสุขจึงหัวเราะอยู่เสมอ พระราชาจึงคิดการว่า การหัวเราะโดยไม่ร้องไห้เป็นสิ่งไม่ปกตินัก จึงป่าวประกาศว่าใครที่สามารถทำให้เจ้าหญิงร้องไห้ได้ จะให้แต่งงานกับเจ้าหญิง มีเจ้าชายจากแดนไกลมาทดสอบกัน มากมาย แต่ว่าทำอย่างไรเจ้าหญิงก็ยังหัวเราะ วันหนึ่งมีเจ้าชายแต่งตัวปอน ๆ มาขอทดสอบทำให้เจ้าหญิงร้องไห้ เจ้าชายเล่าเรื่องของตนให้เจ้าหญิงฟังว่า ก่อนนี้เคยร่ำรวยแต่เจ้าชายไม่ขยันทำงาน เอาแต่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ในที่สุดก็เป็นหนี้เป็นสินล้มละลาย ยากจน จากนั้นต้องขมขานไปทำงานให้ห้องครัวของเศรษฐีคนหนึ่ง เจ้าชายผู้โชคร้ายโดนเศรษฐีกลั่นแกล้งต่าง ๆ นานา เมื่อเจ้าชายเริ่มคิดได้จึงพยายามกลับตัว แล้วขยันทำงาน จึงทำให้เจ้าชายพอมีเงินเก็บไว้ที่บ้านบ้าง แล้ววันหนึ่ง ก็เกิดโจรปล้นบ้านเจ้าชายขณะที่เจ้าชายไปทำงาน เมื่อกลับมาเจ้าชายพบว่าเงินที่เก็บไว้โดนขโมยไปหมด จึงเกิดความทุกข์มาก แต่เจ้าชายก็ไม่ยอมแพ้ พยายามทำงานอย่างอดทนต่อไป จนในที่สุดเจ้าชายสามารถกลับมามีชีวิตที่ดีได้อีกครั้งหนึ่ง และสำนึกในความผิดที่เคยกระทำไว้ เจ้าหญิงทรงกล่าวว่า **“เรื่องของเธocreánk ฉันไม่เคยได้ยินเรื่องคร้านขนาดนี้มาก่อนเลย ฉันสงสารเธอมาก”** แล้วเจ้าหญิงก็ทรงร้องไห้ออกมา **“ไชโย ลูกฉันร้องไห้เป็นแล้ว”** พระราชาตะโกน เจ้าหญิงพูดว่า **“ไชแล้ว การร้องไห้เป็นอย่างนี้เอง”** เมื่อคนเรามีความสุข หรือ ได้รับความทุกข์ของผู้อื่น เราก็จะร้องไห้ ระบายความอัดอั้น ความหม่นมองออกไป เพื่อให้จิตใจแจ่มใส พร้อมต่อสู้ปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นต่อไป แล้วพระราชาก็ให้เจ้าชายแต่งงานกับเจ้าหญิง บางวันก็สุข บางวันก็ทุกข์ เป็นธรรมดาของคนเรา ไม่มีใครมีความสุขได้ทุกวัน และไม่มีใครมีความสุขได้ทุกวันเหมือนกัน และเมื่อเราทุกข์หรือเศร้า เราก็แสดงออกด้วยการร้องไห้ออกมา การร้องไห้ไม่ใช่สิ่งที่ผิด

ขั้นตอนที่ 3 สุขทุกข์ คู่ชีวิต

1. ครูคุยกับเด็ก ๆ ว่าหัวเราะกับร้องไห้ อย่างไหนดีกว่ากัน ไข้แล้วต่างดีไปคนละทางเมื่อเรามีความสุข ดีใจ เราก็จะหัวเราะ เมื่อเรามีความทุกข์ เศร้าใจ เราจะร้องไห้ เมื่อเราดีใจจึงหัวเราะออกมาหรือเราจะยิ้มเมื่อเรามีความสุข ต่อไปนี้เรารู้แล้วว่า ความสุข กับความทุกข์ เป็นสิ่งคู่กัน เกิดขึ้นและหายไปได้ ถ้าเรารู้สึกต้องรู้จักแสดงออก อาจแสดงออกให้รู้ด้วยการพูดออกมาหรือแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง

องค์ความรู้

* เด็กในช่วงวัย 3-5 ปี เด็กจะมีอารมณ์หลากหลายมากขึ้นนอกจากความรู้สึกดีใจ พอใจ โกรธ เด็กยังรู้สึกกลัว รู้สึกเจ็บ รู้สึกสนุก และ อิจฉา เพราะเริ่มเปรียบเทียบการปฏิบัติที่พ่อแม่มีต่อตนเองและพี่น้อง

* เด็กสามารถเรียนรู้การแยกแยะอารมณ์ได้แล้วในช่วงนี้ โดยพ่อแม่ หรือครูควรช่วยสนับสนุนและให้เด็กเผชิญอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงด้วยคำอธิบายที่ช่วยเสริมความมั่นคง ในจิตใจเด็ก เช่น การไปโรงเรียนวันแรก หรือการย้ายบ้านใหม่ การที่เด็กไม่สามารถก้าวข้ามอารมณ์เหล่านั้นไปได้ จะเกิดผลสะท้อนกลับเมื่อเด็กโตขึ้นคือไม่กล้าเผชิญอุปสรรคและความยากลำบาก

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * ได้รับความแตกต่างระหว่างอารมณ์ต่าง ๆ
- * เกิดความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น
- * สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

การประยุกต์ ใช้กิจกรรม

ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ในระยะเริ่มต้นกิจกรรม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างเต็มที่ การแสดงอารมณ์ของเด็กอาจยังไม่ถูกต้องในระยะแรก หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ที่ถูกต้องกับเด็ก ในระดับเด็กเล็กควรเลือกอารมณ์ที่มีความเด่นชัด เข้าใจได้ง่ายมาเป็นตัวอย่างก่อน อาจมีเพียง 1-2 อารมณ์เท่านั้น และฝึกให้เด็กได้แสดงอารมณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องและเหมาะสมด้วย

ชื่อกิจกรรม วงกลมอารมณ์ดี

วัตถุประสงค์

1. เด็กตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์
2. เด็กสามารถแยกแยะ ความแตกต่างของอารมณ์
3. เด็กสามารถแสดงอารมณ์ ได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์ ซอลส์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ทำใบอารมณ์

1. ครูชวนเด็ก ๆ เล่นเกมทำใบอารมณ์ โดยตกลงกับเด็กที่จะร่วมแสดงว่าจะแสดงอารมณ์อะไร เช่น เศร้าใจ เสียใจ โกรธ ดีใจ รัก แล้วแสดงท่าใบอารมณ์ให้เพื่อน ๆ ทาย

2. คู่กับเด็ก ๆ ทำให้จึงสามารถทายได้ว่า เพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใด เราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทาง และสีหน้าใช่หรือไม่ เช่น คอตก อ้าแขน หรือ ยิ้มเบิกบาน ครูพยายามเน้น ให้เด็กเห็นว่าท่าทางกับความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ว่า อารมณ์ของเรานั้นจะแสดงออกผ่านร่างกาย สีหน้า และท่าทาง เด็ก ๆ ควรได้รับการฝึกให้สามารถแสดงอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม การสังเกตอารมณ์ของตนเองจะเป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเอง และการสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจะเป็นการสร้างความเข้าใจและยอมรับในตัวผู้อื่น ในขั้นนี้ ครูควรเน้นที่ความสัมพันธ์ของอารมณ์ กับการแสดงออกทางร่างกาย และสีหน้า

ขั้นตอนที่ 2 วงกลมอารมณ์

1. เขียนวงกลม แล้วแบ่งวงกลม ออกเป็น 4 ส่วนบนพื้นห้องเรียน ในแต่ละส่วนของวงกลมเขียนลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนละ 1 อารมณ์ เช่น โกรธ สุขใจ ดีใจ เสียใจ เป็นต้น

2. แล้วให้เด็ก ๆ เดินไปรอบ ๆ วงกลมนั้นเรื่อย ๆ ตามเสียงเพลง เมื่อเพลงหยุด ให้ทักทายเพื่อนที่อยู่ใกล้ตัว (อาจเป็นเพื่อนที่ยืนอยู่ในช่องเดียวกัน หรือ คนละช่องก็ได้) โดยแสดงอารมณ์เดียวกับช่องที่ตัวเองยืนอยู่

3. คุณกับเด็ก ๆ ว่า มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ ดีใจ เสียใจ โกรธ และมีความสุขในขั้นตอนนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทบทวนอารมณ์ของตนเอง ว่าเกิดอารมณ์นั้น ๆ เพราะเหตุใด ในวันหนึ่ง ๆ เรามีอารมณ์ใดบ้าง และเหตุการณ์ใดจะก่อให้เกิดอารมณ์แบบใด นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกทำทางการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมด้วย

ขั้นตอนที่ 3 อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย

ครูคุยกับเด็ก ๆ ว่าคนเรามีอารมณ์และความรู้สึก เรามีอารมณ์ดีเพราะเราได้รับหรือเป็นอย่างไรที่เราต้องการ และเราจะอารมณ์ไม่ดีหรือไม่มีความสุขเพราะเราไม่ได้หรือไม่มีสิ่งที่เราต้องการ เราต้องเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและเข้าใจอารมณ์ ของคนอื่น ให้ดี แล้วทุกคนจะมีความสุข

เด็ก ๆ ควรมองตนเอง เพื่อรู้เท่าทันว่า คนเราจะมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้อย่างไร และเมื่อไร เราควรเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่น ๆ ด้วยว่าทุกคนก็มีอารมณ์ เช่นเดียวกับเรา ถ้าเข้าใจกันได้ ก็จะทำให้เราสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

องค์ความรู้

* เด็กในวัยนี้เริ่มมีความเข้าใจในอารมณ์ของคนอื่นได้ลึกซึ้งขึ้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้น การผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ทางอารมณ์ จะช่วยให้เด็กสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับอารมณ์ได้ เช่น ถ้าถามว่า “ทำไมเพื่อนหงุดหงิด” เด็กก็อาจตอบว่า “เพราะครูเก็บของเล่นของเขาไป”

* การรู้จักอารมณ์ในวัยเด็กเล็กเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เด็กได้แสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม จะช่วยสร้างสุขภาพจิตและบุคลิกภาพที่ดีให้กับเด็กต่อไปในภายหน้า

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * ได้รับความแตกต่างระหว่างอารมณ์ ต่าง ๆ
- * สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กิจกรรมหมวด 2 :



การพัฒนาความคิด
อย่างมีเหตุมีผลและ
ความคิดทางบวก

กิจกรรมหมวด 2

การพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล และความคิดทางบวก

ชื่อกิจกรรม เราทำได้

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมความคิดทางบวก
2. สร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง
3. เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง
4. เห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์ ลูกบอล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 โยนบอล

1. ให้เด็ก ๆ ยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ครูบอกเด็กว่าเราจะทำงานร่วมกัน โดยการโยนลูกบอลแล้วให้เด็กรับ ครูจะโยนบอล ให้กับทุกคน ในขณะที่ครูโยนลูกบอล ก็ให้เด็กนับไปด้วย เช่น โยนให้คนที่ 1 นับ 1 โยนให้คนที่ 2 นับ 2 จนกว่าจะครบเท่ากับจำนวนเด็กในห้อง โดยมีข้อแม้ว่าลูกบอลห้ามตกลงพื้น ถ้าลูกบอลตกลงพื้นหรือเด็กรับไม่ได้ ต้องเริ่มกลับไปนับ 1 ใหม่
3. ครูพูดคุยกับเด็กว่า เราจะทำได้หรือไม่ ถ้าทำได้ เราจะโยนบอลได้กี่ครั้ง
4. ครูเริ่มโยนลูกบอลให้เด็ก เริ่มจากช้า ๆ เมื่อเด็กเริ่มคล่องแล้ว ให้ครูโยนลูกบอลเร็วขึ้น
5. เมื่อโยนลูกบอลครบทุกคนแล้ว ให้ร้อง เฮ้ และพูดพร้อมกันว่า “**พวกเราทำได้ เก่งจริง**” 3 ครั้งดัง ๆ
6. ครูพูดคุยกับเด็กว่า เราทุกคนทำงานที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ เพราะทุกคนตั้งใจ และช่วยเหลือกัน งานทุกอย่างถึงแม้จะยาก แต่ถ้าเราเชื่อว่าเราจะทำได้ เราก็จะทำได้

องค์ความรู้

* เด็กวัยนี้เรียนรู้ความแตกต่าง รู้ข้อจำกัดของตนเอง และผลที่เกิดขึ้นต่อคนอื่น ยังไม่เข้าใจอะไรที่เป็นนามธรรม ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ความเป็นตัวตนขึ้นอยู่กับความสามารถที่ทำอะไรได้สำเร็จและรู้ว่าตนเป็นที่รัก มีความเข้าใจบางอย่างเกี่ยวกับการเปรียบเทียบทางสังคม เช่น ดี หรือ ไม่ดีกับคนอื่น มีความใส่ใจ และอ่อนไหวต่อความรู้สึกเชิงลบ และเชิงบวกจากผู้อื่น

* เด็กในวัยนี้ต้องการการการชมเชย ได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกว่ามีคุณค่าเป็นที่พึงพอใจ ซึ่งนำไปสู่ **“ความมีคุณค่าในตนเอง”** หากถูกทอดทิ้ง ปฏิเสธ ดูถูกรังเกียจ ก็จะเป็นเด็กที่ไม่รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การเลี้ยงดูหรือการปฏิบัติต่อเด็กอาจนำไปสู่ความรู้สึก **“ภาคภูมิใจ”** หรือเกิดความรู้สึกถูกดูถูกตนเองได้ การรับรู้เกี่ยวกับตัวตนจะเพิ่มขึ้นจากประสบการณ์ที่เด็กได้รับ ทั้งความผิดหวัง และความสมหวัง

* หากเราต้องการสร้างนิสัยการคิดด้านบวกให้กับเด็ก ต้องทำความเข้าใจถึงคุณสมบัติของความคิดของมนุษย์ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดด้านบวกหรือ ด้านลบก็ได้ คือ

- ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ความคิดมีอิทธิพลต่อการกระทำ
- เรามักเป็นอย่างที่เราคิด เช่น ถ้าเราคิดว่าเราสามารถทำอะไรได้สำเร็จ เราก็มักจะทำได้สำเร็จจริง ๆ เพราะความคิดอย่างเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะเป็นพลังผลักดันไปสู่การกระทำที่มุ่งมั่นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ
- ในสมองของเรามีความคิดอยู่เสมอ ไม่ด้านบวกก็ด้านลบ
- ความคิดของเราเปรียบเหมือนแท่งแม่เหล็กที่เคลื่อนที่พาเราไปสู่สิ่งที่เราคิดเสมอ เพราะความคิดจะพาเราไปสู่การกระทำ ถ้าบ่อย ๆ เข้าก็กลายเป็นนิสัย นักจิตวิทยาและนักวิจัย มากมายได้ยอมรับแล้วว่า **“ความคิด”** ของคนเรามีพลังมหาศาลที่สามารถส่งผลให้ชีวิตของคนเรา หันไปในทิศทางใดก็ได้ในทุก ๆ การกระทำของคนเราไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เริ่มต้นจากความคิดของคนเราเองก่อนเสมอ

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กรู้จักคิดด้านบวก
- * เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองมากยิ่งขึ้น
- * เด็กมีความมั่นใจ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็กเล็ก มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อม ด้วยการเล่น จะทำให้เด็กได้เข้าใจถึงกติกาง่าย ๆ ได้ เป็นการสร้างความเข้าใจ เพื่อเตรียมตัวเด็กเข้าสู่การเรียนรู้ในเชิงเนื้อหาที่ซับซ้อนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ครูไม่ควรคาดหวังต่อความถูกต้อง หรือความสมบูรณ์ถูกต้องมากนักเมื่อเด็กร่วมกิจกรรม แต่อาจให้ความสนใจต่อการเปิดตัวเข้าสู่การเล่นนั้นอย่างมีชีวิตชีวา และค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้าใจให้กับเด็กในระยะที่ยากขึ้น หรือมีการทำกิจกรรมนั้น ซ้ำ ๆ จนกว่าจะเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ชื่อกิจกรรม นักสืบน้อย

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
2. ส่งเสริมการคิดเชื่อมโยงการเรียนรู้จากประสบการณ์

สื่อ/อุปกรณ์

- ภาพเฉลยปัญหา (เช่น ภาพพยาบาล ขนมหกกล้วย ครู แมว)
- กระดาษวาดเขียน ดินสอ พู่กัน สีน้ำ
- ไม้เสียบลูกชิ้น ถูพลาสติก น้ำมันพืช
- เชื่อม กรรไกร กางเกง ด้าย
- ไข่ไก่ ตะหลิว ข้าว น้ำปลา (หาอุปกรณ์ให้ตรงกับปัญหาที่ครูจะทาย)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 อะไรเอ่ย

1. ครูเล่นทายปัญหาอะไรเอ่ยกับเด็ก เช่น
 - อาชีพอะไรเอ่ย ใส่หมวกสีขาว กระโปรงสีขาว และคอยช่วยเหลือคนป่วย (พยาบาล)
 - ขนมหอะไรเอ่ย ทำจากแป้ง กล้วย มะพร้าว น้ำตาล (ขนมหกล้วย)
 - ใครเอ่ยที่มีหน้าที่สอนนักเรียน และรักนักเรียนทุกคนมาก (ครู)
 - ตัวอะไรเอ่ยมีหางยาว ๆ มีหนวด ตาโต ซุกซน และขี้ประจบ (แมว)

2. ให้กำลังใจเด็ก และช่วยให้เด็กเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และครูควรนำภาพ

ประกอบการ เฉลยคำตอบให้เด็กได้ดูด้วย บางคำถามถ้าคลุมเครือ เด็กอาจตอบได้หลายคำตอบแตกต่างกันได้ ยกตัวอย่าง ลูกกลม ๆ สีเขียว/มีรสเปรี้ยว เด็กอาจบอก ส้ม มะนาว ลูกอมรสมะนาว ถือเป็นคำตอบที่ถูกทุกคำตอบ

ขั้นตอนที่ 2 นักสืบน้อย

1. ครูแบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มหันหน้าเข้าหากันเป็น

วงกลม

2. ครูแจกสิ่งของดังต่อไปนี้ ให้เด็กแต่ละกลุ่มทีละอย่าง แล้วให้เด็กทาย อาชีพว่า สิ่งของแต่ละชุดที่ได้รับสามารถประกอบอาชีพอะไร

- กระดาษวาดเขียน ดินสอ พู่กัน สีน้ำ (จิตรกร)
- ไม้เลียบลูกชิ้น ถูพลาสติก เงิน น้ำมันพืช (คนขายลูกชิ้น)
- เข็ม กรรไกร กางเกง ด้าย (ช่างเย็บผ้า)
- ไข่ไก่ ตะหลิว ข้าว น้ำปลา (คนขายอาหาร)

3. ครูพูดคุยกับเด็กว่าเราสามารถเดาคำตอบได้ด้วยวิธีใด ทำไมเราจึงคิดว่านั้นเป็นคำตอบที่ถูกต้อง เด็กมีวิธีการคิดอย่างไร

องค์ความรู้

* เด็กวัยนี้ชอบเล่นทายปัญหา มีความสนใจอยากรู้ ชอบซักถาม ควรกระตุ้นให้เด็ก รู้จักคิดเชื่อมโยงสิ่งที่เขารับรู้และเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อตอบสนองความสนใจใคร่รู้ และเด็กวัยนี้เริ่มใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการคิด

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กรู้จักคิดได้อย่างหลากหลาย
- * เด็กรู้จักคิดเชื่อมโยงการเรียนรู้จากประสบการณ์

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็กเล็ก มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมด้วยการเล่น จะทำให้เด็กเข้าใจเรื่องกติกาง่าย ๆ เป็นการสร้างความเข้าใจเพื่อเตรียมตัวเด็กเข้าสู่การเรียนรู้ในเชิงเนื้อหาที่ซับซ้อนมากขึ้น อย่างไรก็ตามครูไม่ควรคาดหวังต่อความถูกต้อง หรือความสมบูรณ์ถูกต้องมากนักเมื่อเด็กร่วมกิจกรรม และไม่ควรตำหนิถ้าเด็กตอบผิด แต่ใช้วิธีให้กำลังใจเด็ก ครูควรให้ความสนใจต่อการเปิดตัวเข้าสู่การเล่นอย่างมีชีวิตชีวา และค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้าใจให้กับเด็กในระยะที่ยากขึ้น หรือมีการทำกิจกรรมนั้นซ้ำ ๆ จนกว่าจะเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น



กิจกรรมหมวด 3 :



การรู้ว่าจะไรผิดอะไรถูก

กิจกรรมหมวด 3

การรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ชื่อกิจกรรม กล้องนิสัยดี

วัตถุประสงค์

1. ฝึกทักษะการคิด และ การระดมความคิด
2. ฝึกการทบทวนตนเอง
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการทำความดี

สื่อ/อุปกรณ์ กล้องกระดาษ 2 กล้อง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความคิด (Thinking Exercise)

1. ให้เด็ก ๆ ล้อมวงกัน หันหน้าเข้าหากัน
2. ให้เด็ก ๆ คิดถึงนิสัยบางอย่างที่ไม่ดีในตัวเอง 1 อย่าง
3. ลองให้เด็กแสดงด้วยละครใบ้ เป็นการแสดงถึงการกระทำนั้น โดยไม่ใช้เสียงและ อุปกรณ์การแสดงใด ๆ ที่สามารถแสดงถึงลักษณะนิสัยนั้นของเด็กได้ เช่น แกล้งสุนัข ขอบร้องไห้บ่อย ๆ เป็นต้น
4. ให้เพื่อน ๆ ทายว่า เรากำลังทำอะไรอยู่

ขั้นตอนที่ 2 กล้องสิ่งที่ไม่ควรทำ

1. ครูชวนเด็ก ๆ พูดคุยว่า นี่คือนิสัยไม่ดีในตัวเอง เป็นการกระทำที่เราไม่ชอบ เราจะเอามันใส่กล้องแล้วเราจะเอานิสัยไม่ดีของเราไปทิ้ง
2. ให้เด็กแสดงทำอีกครั้ง พร้อมทั้งชวนให้เด็ก สลัดทำนั้นลงกล้องวิเศษแล้วครูนำกล้องนั้นไปจากห้อง

ขั้นตอนที่ 3 กล่องสิ่งที่ควรทำ

1. ครูนำกล่อง อาจเป็นกล่องสีสันสดใส สวยงาม เข้ามาในห้อง พร้อมทั้งแนะนำว่านี่คือ **“กล่องสิ่งที่ควรทำ”** เราจะช่วยกันใส่หนังสืดี ๆ ของเราไว้ในกล่อง
2. ให้เด็ก ๆ นึกถึงการกระทำที่ดีในตัวเราแล้วทำท่าโบ้ ให้เพื่อนทาย
3. ชวนเด็ก ๆ นำท่าเหล่านั้นมาใส่กล่องพิเศษ
4. เด็ก ๆ และครูช่วยกันนำกล่องนั้นมาตั้งไว้หน้าห้อง แล้วบอกว่าเราจะช่วยกันสะสม การกระทำดีให้เต็มกล่องโดยเร็ว เพราะฉะนั้นใครที่ทำความดีในแต่ละวัน จะมีการนำการกระทำดีนั้นมาหยอดลงกล่องจนเต็ม การกระทำความดีบ่อย ๆ จะทำให้เราทำมันจนติดเป็นนิสัย เราก็จะเป็นคนที่ดี มีแต่คนรักเรา เด็ก ๆ มาหยอดกล่องกระทำดีกันเถอะ

องค์ความรู้

* พัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยา เริ่มพัฒนาตั้งแต่ 1-2 ขวบ โดยมีพ่อแม่เป็นผู้กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมของเด็กว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ กฎเกณฑ์เหล่านี้ เด็กจะเก็บไว้ในใจ เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง และจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในเวลาต่อมา เด็กเลียนแบบพฤติกรรม และทำตามกฎเกณฑ์เพราะเด็กต้องการความรัก ความสนใจ การยอมรับ เด็กจำนวนมากมีพฤติกรรมที่ผิด เพราะเข้าใจว่านั่นเป็นพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ยอมรับหรือชอบ เพราะเห็นว่าผู้ใหญ่ทำหรือไม่ห้ามเขาทำนั่นเอง

* เด็กทุกคนอยากเป็นคนดี เมื่อพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้สะท้อนความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อเด็ก เด็กจะมองเห็นภาพความงามที่มีต่อตนเอง เมื่อรู้ว่าสิ่งดี ๆ อยู่ในตัวเขา เขาก็จะเก็บรักษาความดีนั้นไว้

- * การสอนศีลธรรม คือการสอนสิ่งต่อไปนี้
 - สอนให้เด็กรู้ว่า ผิดชอบชั่วดีคืออะไร ต่างกันอย่างไร
 - สอนให้เด็กแยกแยะ และตัดสินใจได้ว่า การกระทำอะไรถูกอะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว
 - สอนให้เด็กรู้ถึงผลลัพธ์ของการกระทำดี - ชั่ว

- สอนให้เด็กเลือกระหว่างการกระทำดี - ชั่ว
- ช่วย让孩子พัฒนานิสัยแห่งความดีและความถูกต้อง

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * มีความเข้าใจเกณฑ์ในการตัดสินการกระทำ
- * สร้างแรงจูงใจในการทำความดี
- * เสริมสร้างความมั่นใจและการกล้าแสดงออก

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

ครูสามารถใช้กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำก่อนเข้าสู่การสอนวิชาต่าง ๆ อาจทำสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูกได้มากขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้หยั่งรากลึกลงในจิตใจเด็ก

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

ครูควรพิจารณาว่าสิ่งที่เด็กแสดงทำไปถึงนิสัยที่ดี และไม่ดั้นนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง เช่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ แต่เด็กคิดว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ครูควรพูดคุยกับเด็ก ถามว่าทำไมเขาจึงคิดเช่นนั้น และถามเด็กอื่น ๆ ว่าคิดอย่างไร อาจยกเป็นหัวข้อในการพูดคุยได้

ชื่อกิจกรรม แยกถั่ว แยกคน

วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดีได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถตระหนักในความสำคัญของกฎ และปฏิบัติตามกฎได้
3. เด็กฝึกทักษะการคิดคล่องผ่านการระดมสมอง

สื่อ/อุปกรณ์ “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ ได้แก่ ป้ายรูปการ์ตูน ในกริยาต่าง ๆ ทั้งกริยาที่ดีและไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะ เด็กจูงคนแก่ เด็กปลูกต้นไม้ เด็กออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 แยกเมล็ดถั่ว

1. ครูแจกถั่วแก่เด็ก ๆ คนละถุง ภายในถุงประกอบด้วยถั่ว 4 ชนิด คือ ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วเหลือง
2. ครูใช้เวลาเด็ก ๆ คนละ 2 นาที ให้แยกประเภทถั่วทั้ง 4 ประเภทเป็นกอง ๆ
3. ครูพูดคุยกับเด็กว่าแต่ละคนมีเกณฑ์ในการแยกถั่วอย่างไร
4. ครูพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่า ถั่วแต่ละชนิดมีลักษณะของตนเอง เช่น สีที่ต่างกัน ขนาดเมล็ด แตกต่างกัน เป็นต้น เช่นเดียวกับคนทุกคนต่างก็มีลักษณะที่ต่างกัน และมีลักษณะที่ดีและไม่ดี อยู่ในตนเองทั้งนั้น
5. ให้เด็ก ๆ ช่วยกันเรียงลำดับเมล็ดถั่วที่ดีมากที่สุด ไปหาเมล็ดที่ด้อยที่สุด ตามความคิดเห็นของเด็ก และครูพูดคุยกับเด็กแต่ละคนว่าเขามีความคิดเห็นอย่างไรถึงคิดว่าถั่วเมล็ดนี้ดีที่สุด และถั่วอีกเมล็ดด้อยที่สุด
6. ครูพูดคุยกับเด็กว่า คนแต่ละคนมีความคิดแตกต่างกัน มีความชอบไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกัน เช่น เรื่องการกระทำที่ดี และการกระทำที่ไม่ดี เราก็ควรทำในสิ่งที่คนอื่น ๆ เห็นว่าดี และหลีกเลี่ยงไม่ทำในสิ่งที่คนอื่น ๆ เห็นว่าไม่ดี

ขั้นตอนที่ 2 แยกแยะคน

1. ครูแนะนำ “**ถูการกระทำ**” ให้เด็กชมพร้อมอธิบายให้เด็ก ๆ รู้ว่าภายในถูบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ มากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้เด็ก ๆ ดู เป็นแผ่นป้ายรูปการ์ตูนในกริยาต่าง ๆ ทั้งกริยาที่ดี และไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะ เด็กจูงคนแก่ เด็กปลุกต้นไม้ เด็กออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ให้เด็ก ๆ ช่วยกันแยกกริยาที่ดี และไม่ดีเหล่านั้นเป็นสองฝั่ง

3. พูดคุยกับเด็ก ๆ ว่าทำไมจึงแยกการกระทำเหล่านั้น เด็ก ๆ ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก

4. คุยกับเด็ก ๆ ว่าเคยเห็นการกระทำเหล่านั้นที่โรงเรียนหรือที่บ้านของเราหรือไม่ และรู้สึกอย่างไร

5. เด็ก ๆ คิดว่ามีกริยาอะไรอีกที่เด็ก ๆ ชอบและไม่ชอบ ช่วยกันคิดให้ได้มากที่สุด

6. ครูชวนเด็ก ๆ คุยว่าเราไม่ชอบการกระทำเหล่านี้เพราะฉะนั้นเราจะไม่ทำกริยาเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นคนเห็นหรือไม่ และจะพยายามทำกริยาที่พวกเราคิดว่าดีให้ได้มากที่สุด

7. ชวนเด็ก ๆ แสดงท่าทางการกระทำที่ดี ที่เด็กพอใจ พร้อมกล่าวชมเชยเด็ก

องค์ความรู้

* เด็กวัย 3-5 ปี เรียนรู้เรื่องอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร ได้จากการสังเกต และเลียนแบบพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ดังนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่จึงมีความสำคัญ ผู้ใหญ่เป็นเช่นไรเด็กก็เป็นเช่นนั้น ผู้ใหญ่สามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้เรื่องนี้ด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก สำหรับพ่อแม่ เมื่อเห็นพฤติกรรมที่ผิดในเด็ก ควรจะชี้แจง เป็นการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ก่อนที่เด็กจะจดจำ และพัฒนาเป็นนิสัยถาวร ควรปลูกฝังพฤติกรรมแบ่งปัน ช่วยเหลือเพื่อน และความร่วมมือในการเล่นของเด็ก

* แรงจูงใจที่อยากทำความดีของเด็กในวัยนี้คือ ทุกคนอยากเป็นคนเก่ง เป็นที่รักของพ่อแม่ และครู

* ปัจจัยที่จะควบคุมตนเองไม่ให้ทำความผิดในเด็กวัยนี้ก็คือ เพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ เพื่อได้รับรางวัล คำชมเชย และความนิยมชมชอบ

* การฝึกวินัยในเด็กเป็นการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรอะไรไม่ควร รู้จักกฎเกณฑ์ทางสังคม เด็กจะเรียนรู้ได้ถึงผลของการกระทำของตนเอง การฝึกวินัยนี้จะส่งผลถึงการ ควบคุมตนเองไม่ให้ทำในเรื่องที่ผิด ดำรงอยู่บนความถูกต้องเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

* เรื่องเล่าต่าง ๆ ในเทพนิยายหรือนิทานจะมีอิทธิพลต่อความคิด และความเข้มแข็งทางจริยธรรมของเด็กสูงมาก

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

* เด็กมีทักษะในการแยกแยะ อะไรถูกอะไรผิดได้

* เด็กได้ฝึกคิดและแสดงความคิดเห็น

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

การฝึกวินัยในเด็กเล็ก ควรเริ่มจากเรื่องใกล้ตัว ที่เป็นกิจวัตรประจำวันของเด็ก เช่น การรู้จักแต่งตัว รู้จักสวัสดีผู้ใหญ่ ชอบคุณเมื่อมีคนช่วยเหลือ เก็บของเล่นเมื่อเล่นเสร็จ ควรจัดให้สัปดาห์ประจำวันอย่างแน่นอน เพราะเด็กจะรู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย เมื่อรู้ว่าเขาต้องทำอะไรเมื่อไร ทำอย่างไรควรให้คำชมเชย และแสดงท่าทีที่เป็นบวกเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี



กิจกรรมหมวด 4 :



การเข้าใจและ
เห็นความสำคัญ
ของการอยู่ร่วมกัน

กิจกรรมหมวด 4

การเข้าใจและเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

ชื่อกิจกรรม ทุกส่วนล้วนสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กเรียนรู้ความสำคัญของผู้อื่น
2. ให้เด็กเข้าใจถึงประโยชน์ของความแตกต่าง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษปรีฟขนาดให้เด็กสามารถนอนทางแขนขาลงบนกระดาษได้
- สีเทียนสีต่าง ๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 : วาดร่างกาย

1. ครูขออาสาสมัคร 1 คน นอนลงบนกระดาษ ใช้สีเทียนเขียนกรอบร่างกายของเด็ก
2. ให้เด็กช่วยกันเติมหน้าตา หรืออวัยวะต่าง ๆ ตามที่เด็กนึกออกและเข้าใจ หากเด็กเลืกเกินไปครูอาจช่วยวาดอวัยวะส่วนต่าง ๆ
3. สอบถามถึงคุณสมบัติและหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ หากขาดอวัยวะเหล่านี้ไปจะเกิดผลอย่างไร
4. ครูสรุป อวัยวะทุกส่วนที่ประกอบกันเป็นตัวเพื่อนของเราล้วนสำคัญ เราก็มีเช่นเดียวกัน ดังนั้นเราทุกคนล้วนเป็นคนสำคัญของกันและกัน

หมายเหตุ ครูอาจทำกิจกรรมนี้ก่อนในวันแรก แล้วค่อยเล่านิทานในวันต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 : นิทานเรื่อง “ทุกส่วนล้วนสำคัญ”

1. ครูเล่านิทานเรื่อง “ทุกส่วนล้วนสำคัญ”

2. ครูสรุปคุณสมบัติและความแตกต่างของอวัยวะแต่ละส่วนซึ่งล้วนสำคัญ แต่ส่วนล้วนทำงานช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความเคารพ โดยไม่ถือถือว่าส่วนของตนสำคัญกว่าส่วนของคนอื่น เด็ก ๆ ทุกคนก็เช่นกันล้วนมีความแตกต่างและมีข้อดีกันไปคนละอย่างที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครูแนะนำให้เด็กช่วยค้นหาข้อดีของเพื่อน ๆ

✿ นิทานเรื่อง ทุกส่วนล้วนสำคัญ ✿

ตา หู จมูก ปาก ทะเลาะกันเถียงกันว่าใครสำคัญที่สุด ดวงตาบอกว่าฉันสำคัญที่สุด ถ้ามองไม่เห็น เดินไปไหนก็หลงทาง อาจตกเหว หรือตกล้ำตกร่ำตายได้ หูว่าถึงแม้มองไม่เห็นแต่จะได้ยิน เมื่อคนบอกทาง ข้าก็จะฟัง ก็ไม่ต้องตกน้ำตกเหว ปากสวนขึ้นทันควันเยาะเย้ยหัวว่าถึงเจ้าจะได้ยิน แต่ถ้าข้าหยุดพูด หูของเจ้าก็ไร้ประโยชน์ ปากบอกว่าข้านี้สำคัญที่สุด ถ้าข้าหยุดกินข้าวกินน้ำ เจ้าก็ต้องอดตาย จมูกว่า จมูกต่างหากที่สำคัญที่สุด ถ้าข้าหยุดหายใจพวกเจ้าก็ต้องตาย ทุกส่วนทะเลาะเถียงกัน ต่างฝ่ายต้องการบอกว่าฝ่ายของตนสำคัญที่สุด ไม่มีใครยอมฟังใคร ตา หู จมูก ปาก จึงไม่ยอมทำตามหน้าที่ของตน ร่างกายก็อ่อนแอ หัว แขนขาหมดเรี่ยวแรง เดินไม่ได้ หลังไหล่พุงลำตัวไม่ไหวก็ล้มตัวลงกองอยู่บนพื้น ร่างกายและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ทรมานด้วยความเจ็บป่วย ตา หู จมูก ปาก ในที่สุดก็ทนไม่ได้ ดวงตาจึงเปิดเปลือกตาขึ้นมองก็เห็นร่างกายทรุดโทรมและใกล้ตายด้วยความป่วย จมูกเริ่มหายใจเอาอากาศเข้าไปให้ร่างกายสดชื่นขึ้น หูได้ยินเสียงท้อร้องด้วยความหิว และปากก็ยอมกินข้าวกินน้ำให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงอีกครั้ง แขนขาเริ่มมีเรี่ยวแรง หลังและไหล่ก็พุงลำตัวขึ้นร่างกายก็ยืนขึ้นได้ เดินและออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน

องค์ความรู้

* ความเข้าใจในตนเองของวัยเด็กเล็กมักมองจากตนเองเป็นหลัก (Egocentric) การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาในเรื่องการเห็นคุณค่าของคนอื่นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในวัยเด็กเล็กนิทานเป็นชมุทธรพ์ยใหญ่ที่จะค่อย ๆ ปลุกฝังและขัดเกลาทัศนคติให้เด็กได้เป็นอย่างดี เพราะนิทานสื่อสารให้เด็กได้เข้าใจความคิดและนามธรรมผ่านโลกของจินตนาการ ซึ่งเมื่อเนื้อเรื่องหรือตัวละครที่เด็กรักชอบได้เข้าไปนั่งในใจเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปขัดเกลานิสัยและทัศนคติของเด็กได้อย่างมีศิลปะและเป็นธรรมชาติ

* นิทานเรื่องอื่น ๆ ที่มีเนื้อหาในด้าน “การเคารพและเห็นความสำคัญของผู้อื่น” มีอยู่หลายเรื่อง เช่น

1. นิทานอีสปเรื่องราชสีห์กับหนู
2. นิทานเรื่อง บ้านของสิริ้ง รวมนิทานรางวัลมูลนิธิเด็ก ครั้งที่ 3 ชื่อ หวานฝันด้วยเมล็ดพันธุ์แห่งจินตนาการ แต่งโดย วราภรณ์ สมพงษ์
3. นิทานเรื่อง หิงห้อยกับดวงจันทร์ แต่งโดย กานติ ณ ศรัทธา โครงการหนังสือเด็ก บริษัท ต้นอ้อ 1999 จำกัด
4. นิทานเรื่อง ข้าวเขียวผู้เสียสละ แต่งโดย วิริยะ สิริสิงห สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก
5. นิทานเรื่อง ปลาการ์ตูน

ฯลฯ

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

* เด็กเข้าใจว่าเราทุกคนต่างล้วนเป็นคนสำคัญของกันและกัน จึงเกิดความเคารพในคุณค่าและเห็นความสำคัญของผู้อื่น

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

* การต้องการให้เด็กได้ตระหนักว่าเราแต่ละคน “แตกต่าง” และสามารถนำความแตกต่างมาสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามร่วมกันได้ อาจจะนำกิจกรรมนี้มาประยุกต์ใช้ในวิชาสุขภาพและพลานามัย เมื่อรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนล้วนสำคัญเด็กควรจะดูแลรักษา

อวัยวะแต่ละส่วนอย่างไรให้แข็งแรงและไม่ทำให้เราเจ็บป่วย หรือประยุกต์ในเรื่องสมุนไพรว่าแต่ละต้นมี ราก ใบ ลำต้น ดอก เหมือนกัน แต่มีรูปลักษณ์ สี กลิ่น และสรรพคุณที่ต่างกัน ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่แตกต่างกัน เป็นต้น

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

* ในขั้นตอนที่ 1 วาดร่างกาย หากเด็กอยู่ในชั้นอนุบาล 3 อาจแบ่งกลุ่มให้เด็กกลุ่มละ 3-4 คน และให้เด็กได้ลงมือวาดร่างกายเพื่อนและช่วยกันต่อเติมอวัยวะด้วยตนเอง ส่วนเด็กเล็ก เช่นอนุบาล 1 ครูต้องช่วยเหลือเด็กในการวาดกรอบร่างกายและต่อเติมอวัยวะ

หมายเหตุ คุณครูอาจเพิ่มเติมอวัยวะส่วนอื่น ๆ เข้าไปเพื่อเพิ่มความซับซ้อนให้กับเรื่อง หรืออาจเพิ่มบทสนทนาเพื่อความสนุกสนาน เรื่องข้างต้นเป็นเพียงเค้าโครงความคิดเท่านั้น

ชื่อกิจกรรม ร่วมแรงร่วมใจ

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กตระหนักว่าคนเราต้องพึ่งพาอาศัยกัน
2. คนทุกคนล้วนมีความสำคัญ
3. ไม่ดูถูกหรือรังเกียจคนอื่นที่มีความแตกต่างจากเรา

สื่อ/อุปกรณ์

- หนังสือนิทานเรื่อง ปลาการ์ตูน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 : สัตว์ในท้องทะเล

1. ครูชวนเด็กคุยถึงสัตว์ในท้องทะเลว่ามีอะไรบ้าง
2. ให้เด็กกำหนดสัตว์ในท้องทะเลที่ตัวเองชอบ 1 ตัว และบอกว่าทำไมถึงชอบ ให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
3. ให้เด็กแต่ละคนเป็นสัตว์ในท้องทะเลที่ตัวเองชอบ โดยแสดงออกมาว่าสัตว์ในทะเลตัวนี้เคลื่อนไหวอย่างไร หากินอย่างไร และมีลักษณะนิสัยอย่างไร
4. ให้สัตว์ทุกตัวมาทักทายกันและเล่นด้วยกันด้วยดี
5. ครูสรุป สัตว์ในท้องทะเลแต่ละตัวมีลักษณะแตกต่างกัน มีนิสัยไม่เหมือนกัน แต่ก็อยู่ด้วยกันดี

ขั้นตอนที่ 2 : นิทานเรื่อง “ปลาการ์ตูน”

1. ครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่องปลาการ์ตูน เมื่อนิทานจบครูตั้งคำถามเพื่อให้เด็กแสดงความคิดเห็น เช่น
 - สัตว์ในทะเลในเรื่องนี้มีสัตว์อะไรบ้าง และแต่ละตัวมีลักษณะอย่างไร และมีนิสัยอย่างไร
 - เด็กชอบสัตว์ตัวไหนมากที่สุด เพราะอะไร
 - ทำไมในตอนแรกฝูงปลาสีแดงจึงไม่ชอบการ์ตูน และเขาทำอย่างไรกับการ์ตูน

- ถ้าเด็ก ๆ ถูกเพื่อนไล่ออกไปจากฝูง ไม่เล่นด้วยเหมือนอย่างการ์ตูน เพราะเป็นปลาที่มีสีดำ ไม่เหมือนคนอื่น เด็กจะรู้สึกอย่างไร
- ฝูงปลาสีแดงทำอย่างไรจึงเอาชนะปลาฉลามใจร้ายได้
- ครูสรุป ฝูงปลาสีแดงทุกตัวและการ์ตูนต่างก็มีความสำคัญต่อกัน เราไม่ควรรังเกียจคนที่แตกต่างจากเรา เหมือนอย่างฝูงปลาแดงไม่ชอบการ์ตูนเพราะสีดำ ถึงการ์ตูนจะมีสีไม่เหมือน คนอื่น แต่ก็มีความสามารถคือว่ายน้ำได้เร็วกว่าปลาในฝูงทุกตัว และเฉลียวฉลาด อีกทั้งความแตกต่างเรื่อง “สีดำ” นี้ยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ช่วยให้ฝูงปลาสีแดงปลอดภัยและขับไล่เจ้าปลาฉลามใจร้ายไปได้

✧นิทานเรื่อง ปลาการ์ตูน✧

การ์ตูนเป็นปลาเล็กตัวจ้อยสีดำที่เป็นที่รังเกียจของฝูงปลาสีแดง ด้วย “สี” ที่แตกต่างจากปลาทั้งปวง จึงมักได้รับการรังเกียจและดูถูกจากเพื่อน ๆ เสมอ ไม่มีใครยอมเป็นเพื่อนเล่นกับการ์ตูน เป็นประจำที่ฝูงปลาสีแดงและการ์ตูนจะถูกรังควานจากปลาฉลามใจร้ายซึ่งว่ายน้ำมาไล่จับกิน ทำให้ต้องหนีกระเจิดกระเจิงไปอยู่ตามซอกหลืบต่างๆ บางตัวว่ายน้ำหนีไม่ทันก็ต้องตกเป็นเหยื่ออันโอชะของปลาฉลามใจร้าย แต่การ์ตูนเอาตัวรอดได้เสมอ เพราะว่ายน้ำเร็ว วันหนึ่งการ์ตูนจึงคิดแผนการขึ้นเพื่อให้ฝูงปลาสีแดงไม่ต้องว่ายน้ำหนีอีกต่อไป โดยบอกปลาสีแดงว่า เพราะเราเป็นปลาตัวเล็ก ๆ ไม่มีกำลังไปต่อสู้กับปลาฉลามได้ แต่ถ้าเราช่วยกันว่ายต่อตัวเป็นปลาสีแดงตัวใหญ่ 1 ตัว และการ์ตูนซึ่งมีสีดำจะว่ายไปต่อตัวเป็น “ลูกตา” ให้ เพื่อลวงเจ้าปลาฉลามให้กลัวจนไม่กล้ามาอีก ปลาทั้งฝูงเห็นด้วยกับการ์ตูน

เช้าวันต่อมาเจ้าปลาฉลามใจร้ายก็ว่ายน้ำมารังควานเช่นเดิม แต่คราวนี้มันต้องตกใจสุดขีดเมื่อพบกับปลาสีแดงตัวใหญ่กว่ามันมาก ซึ่งก็คือฝูงปลาสีแดงที่สามัคคีและร่วมมือกันว่ายต่อตัวกัน เจ้าปลาฉลามจึงว่ายน้ำหนีไปอย่างรวดเร็ว การ์ตูนได้รับการยกย่องจากเพื่อน ๆ เพราะความเป็นปลา “สีดำ” ที่แตกต่างของมันที่ช่วยชีวิตของเพื่อน ๆ ไว้ในที่สุด หลังจากนั้นการ์ตูนก็ไม่ต้องเป็นปลาที่เดียวดายไร้เพื่อนฝูงอีกต่อไป

องค์ความรู้

* การพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคม (Prosocial Skills) เช่น ความมีมิตรภาพ ความร่วมมือ นิสัยช่วยเหลือเกื้อกูลในวัยเด็กเล็กหรือเด็กก่อนวัยเรียนนั้น ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจถึงพัฒนาการทางจิตวิทยาของเด็กในช่วงวัยนั้น ๆ ในองค์ประกอบ 4 ข้อดังนี้

1. การเข้าใจตนเอง (Self Understanding) เด็กเล็กจะมีความเข้าใจตนเองในลักษณะ Egocentric คือมองจากตนเองเป็นหลัก

2. ความเข้าใจทางสังคม (Social Knowledge) เด็กก่อนวัยเรียนนี้สามารถเข้าใจถึงเรื่องมารยาททางสังคม รวมถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น รู้ว่าต้องกล่าวขอโทษเมื่อทำผิด หรือการรู้จักขอร้องอย่างสุภาพเมื่อต้องการขอความช่วยเหลือ

3. บทบาทและความเข้าใจในคนอื่น เด็กในวัยนี้จะยึดความรู้สึกของตนเป็นใหญ่ คือตีความการกระทำจากมุมมองของตนเอง เช่น การที่ผู้ใหญ่ให้ของขวัญ เด็กก็จะรู้สึกว่าผู้ใหญ่รักตน ความเข้าใจสถานการณ์จากมุมมองของคนอื่นยังมีน้อย

4. มิตรภาพ เด็กในวัยก่อนเรียนต้องการมิตรภาพในลักษณะ “เพื่อนเล่น”

* เมื่อเข้าใจพัฒนาการทางจิตวิทยาของเด็กแล้ว การจะฝึกทักษะทางสังคมสำหรับเด็กเล็กซึ่งเป็นวัยแห่งจินตนาการในลักษณะที่เป็นแฟนตาซี ควรนำเสนอผ่านนิทานและการเล่นบทบาทสมมุติ เพราะจะช่วยให้เด็กเข้าใจความหมายของ “นามธรรม” ที่เราต้องการบอกกับเด็กในมิติที่ลึกซึ้งขึ้นซึ่งการบอกหรือสั่งสอนไม่สามารถกระทบต่อความรู้สึกของเด็กได้ เด็กได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น เห็นใจในความทุกข์ของตัวละครที่ตัวเองรักและเอาใจช่วย ความงามจากนิทาน เป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์แห่งความดีที่ฝังอยู่ในจิตใจเด็กและจะเติบโตงอกงามต่อไป

* เด็กเรียนรู้ต่างจากผู้ใหญ่คือเด็กเรียนรู้ผ่าน “การเล่น” โดยเฉพาะในวัยเด็กเล็กซึ่งเป็นช่วงพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ต่อไป การเคลื่อนไหวในวัยเด็กผ่านการเล่น จะช่วยให้เซลล์สมองทำงานดีขึ้น การพัฒนาสมองก็คือการเคลื่อนไหวมือและเท้านั่นเอง ไม่ใช่การป้อน ข้อมูลให้เด็กท่องจำ ซึ่งผิดหลักธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก การเล่นจึงไม่ใช่ผลพลอยได้ แต่การเล่นคือช่องทางตรงของเด็กในการเรียนรู้

รู้ทักษะทางสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น การแบ่งปัน การทำงานร่วมกัน การเข้าใจคนอื่น ความมีน้ำใจ การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ฯลฯ

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กตระหนักถึงคุณค่าและเห็นความสำคัญของผู้อื่น
- * เข้าใจว่าแต่ละคนล้วนมีความแตกต่างแต่สามารถเกื้อหนุนช่วยเหลือกันได้
- * เรียนรู้การเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล
- * เห็นความสำคัญของผู้อื่น มองคนอื่นในแง่บวก
- * เห็นความสำคัญของการพึ่งพาและช่วยเหลือเกื้อกูลในการอยู่ร่วมกัน

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

* ครูสามารถนำนิทานเรื่องอื่นมาใช้แทนได้ ดังตัวอย่างชื่อนิทาน 5 เรื่อง ที่นำมาให้ดูเป็นตัวอย่างในกิจกรรมทุกส่วนล้วนสำคัญ

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

* สำหรับเด็กเล็กอาจเริ่มต้นบางกิจกรรมก่อน และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อมา เช่น อาจจะใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ เพราะเด็กเล็กต้องการ “การทำซ้ำ” และเพื่อให้ทุกคนได้ลองสลับสับเปลี่ยน บทบาทกันเป็นตัวเอกของเรื่อง นอกจากนั้นหากครูสามารถแต่งกลอนสั้น ๆ 2- 3 บรรทัด และใส่เป็นทำนองให้เด็กได้ช่วยกันร้อง เด็กจะสนุกมากขึ้น เพราะเด็กรักการร้องเพลงหรือชอบอะไรเป็นจังหวะจะโคนอยู่แล้ว ดนตรีจะทำให้เด็กจำและเข้าใจเนื้อเรื่องในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

* กิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับเด็กประถมปลายได้ เพียงแต่เลือกเรื่องให้เหมาะกับเด็กในช่วงวัยนั้น ๆ



กิจกรรมหมวด 5 :



ทักษะในการเสริมสร้าง
คุณภาพของการอยู่ร่วมกัน

กิจกรรมหมวด 5

ทักษะในการเสริมสร้างคุณภาพของการอยู่ร่วมกัน

ชื่อกิจกรรม คู่หูหัวใจตรงกัน

วัตถุประสงค์

1. ฝึกให้เด็กเรียนรู้เรื่องการแบ่งปัน การให้และการรับในชีวิตประจำวัน
2. ให้เด็กรู้มารยาทของการอยู่ร่วมกัน รู้จักแสดงความรู้สึกและกล่าวขอบคุณ ขอโทษ และไม่เป็นไร

สื่อ/อุปกรณ์

- หัวใจกระดาษสีต่าง ๆ ตัดแบ่งครึ่ง (จำนวนเท่ากับเด็กในห้อง)

ขั้นตอนที่ 1 : ให้คุณนำร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบท่าทาง

ขั้นตอนที่ 2 : คู่หูหัวใจตรงกัน

1. ครูให้เด็กทุกคนหยิบรูปหัวใจกระดาษครึ่งในกล่องคนละ 1 ชิ้น
2. ให้เด็กนำหัวใจกระดาษครึ่งมาหาคู่ของตัวเองให้เจอ คู่กันหัวใจจะต่อกันสนิท
3. เด็กแต่ละคนจะมีคู่หูของตัวเอง ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันนับจากนี้ต่อไปอีก 2 สัปดาห์หรือ 1 เดือน แล้วจะเริ่มกิจกรรมนี้ใหม่ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จักคนอื่นเพิ่มมากขึ้น โดยคุณครูมีหน้าที่จัดบทบาทและหน้าที่ให้ เช่น การช่วยเหลือกันแต่งตัว การทำงานคู่กัน การช่วยเหลือกันในระหว่างรับประทานอาหารกลางวัน เป็นต้น
4. ครูฝึกเด็กให้รู้จักแสดงความรู้สึกขอบคุณเมื่อคนอื่นช่วยเหลือ ขอโทษเมื่อทำผิดพลาด หรือรู้จักกล่าวคำว่า “ไม่เป็นไร” เพื่อแสดงถึงการให้อภัย

องค์ความรู้

* การรับและการให้ของเด็กในวัยต่าง ๆ

เด็กวัย 2-3 ปี ยังไม่รู้จักการแบ่งปัน ยังต้องการเป็นฝ่ายรับเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ส่วนเด็กวัย 4 ขวบ เริ่มที่จะแบ่งปันคนอื่นได้บ้างแล้ว ดังนั้น การสอนให้เด็กในช่วงนี้ รู้จักการช่วยเหลือแบ่งปัน อาจจะเริ่มด้วยกิจกรรมการเล่น โดยเฉพาะการเล่นแบบ “สลับกันเล่น” พวกเกมการละเล่นของไทย เช่น รี ๆ ข้าวสาร แม่ งูเอ๋ย เลือกับวู้ อีกาฟักไข่ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นการเล่นที่ต้องช่วยเหลือกัน และมีการสลับกันเล่น ซึ่งเด็กจะได้เรียนรู้การรับและการให้ และกติกาเพื่อเล่นด้วยกันด้วยดีและมีความสุข หรือไม่ครูก็ต้องแทรกกิจกรรมฝึกการให้และการรับอยู่ในกิจวัตรประจำวันของเด็ก หรือในการเล่นของเด็กโดยที่เด็กไม่รู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำ เมื่อเด็กได้แสดงถึงการแบ่งปัน คุณครูจะต้องรีบฉวยโอกาสเหล่านี้ชื่นชมเด็ก เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจและอยากทำสิ่งที่ดีต่อไป

* การส่งเสริมการให้และรับในเด็กเล็ก อาจทำได้ดังนี้

1. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องการแบ่งปันให้ฟัง ซึ่งมีการวิจัยชี้ว่า หนังสือมีส่วนอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็ก
2. สลับกันเล่น โดยมั่นใจว่าเกมนั้นเด็กทุกคนมีโอกาสที่จะเล่น
3. ส่งเสริมให้เด็กรู้จักแบ่งปันด้วยการชมเชย
4. เด็กอายุน้อยกว่า 3 ขวบ ยากที่จะสอนเรื่องนี้เพราะเด็กยังไม่เข้าใจ และอาจทำให้ชุ่นเคืองได้
5. หาตัวอย่างการแบ่งปันและพูดกับเด็กเกี่ยวกับเรื่องนี้
6. สอนเรื่องการแบ่งปันผ่านเกมซึ่งเป็นเรื่องที่เด็ก ๆ ชอบอยู่แล้ว
7. สร้างกิจกรรมที่เน้นเกี่ยวกับการแบ่งปันและให้เด็กได้มีโอกาสร่วมกิจกรรม

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

* เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะแบ่งปัน และช่วยเหลือผู้อื่น

* เด็กได้เรียนรู้การแสดงความรู้สึกและทำที่ต่อเพื่อนอย่างเหมาะสมและมี

มารยาท

ชื่อกิจกรรม ล้างรถ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
2. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การเป็นผู้รับและผู้ให้

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 : เกริ่นนำ

ครูพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่าใครเคยเศร้าหรือรู้สึกเสียใจบ้าง วันนั้นเราจะหม่นหมอง และต้องการกำลังใจ ให้เด็ก ๆ ช่วยกันคิดว่าเราเคยรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือร้องไห้เรื่องอะไรบ้าง

ขั้นตอนที่ 2 : ล้างรถ

กิจกรรมล้างรถเป็นกิจกรรมการให้กำลังใจ การมอบกำลังใจแบบน่ารักของเด็กเล็ก โดยเด็กจะเข้าแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน เหลือช่องตรงกลางไว้ให้พอเดินได้ เด็ก 1-2 คนจะได้รับการคัดเลือกให้เป็นรถโดยที่เด็กดังกล่าวจะเดินเข้าไปช่องตรงกลางระหว่างแถว โดยที่เพื่อน ๆ จะกล่าวคำชื่นชม ให้กำลังใจ แสดงความรักใคร่ พร้อมกับการตบไหล่เบา ๆ ยกนิ้วโป้งแสดงความชื่นชม หรือจับมือกัน เพื่อนตรงกลางที่เปรียบเสมือนรถก็จะถูกขุดสีฉวีวรรณให้สีปิ้ง! ด้วยถ้อยคำดี ๆ และสัมผัสที่เป็นมิตรและอบอุ่น อาจจะเพิ่มเด็กเป็น 2 คนก็ได้ กิจกรรมนี้สามารถทำได้ทุกวันโดยเปลี่ยนเด็กที่สวมบทบาทเป็นรถไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ซึ่งเด็กจะชอบมาก

องค์ความรู้

* เกม การละเล่น หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มือ เท้า จะช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดีขึ้น ผ่อนคลาย ได้ทักษะทางสังคม คือพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ ถือเป็นเครื่องมืออันดีเยี่ยมในการกล่อมเกล่าเด็กให้มีพัฒนาการ และ

ความสามารถทางสังคมโดยแยบยล โดยที่ตัวเด็กไม่รู้เลยว่าได้รับการกล่อมเกลา การแทรกกิจกรรมเพื่อเป็นเครื่องมือใช้ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับเด็กควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณบังคับ แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเด็กรู้สึกสนุกและพึงพอใจ การได้เป็น “คนพิเศษ” และได้รับกำลังใจจากเพื่อน ๆ ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับความสนใจ และการฝึกเด็กให้รู้จักให้กำลังใจเพื่อน ก็เป็นการสอนให้เด็กรู้จัก “ให้” และรู้จัก “รอคอย” เพื่อให้ถึงคิวของตน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อย่างมีคุณภาพ หรืออาจใช้กิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมกีฬา เพื่อให้เด็กเรียนรู้เรื่องแพ้ชนะ การเล่นเกมเป็นทีม การใช้กิจกรรมวงกลมความชื่นชม (Appreciate Circle) ซึ่งทำได้ทุกวัน โดยจัดให้มีเด็ก 1 คน ยืนอยู่ในวงกลมและให้คนอื่นชื่นชม (เช่นเดียวกับกิจกรรมล้างรถ) กิจกรรมนี้จะดีสำหรับเด็กที่เพื่อนไม่ชอบ เพราะเด็กเหล่านี้เพื่อนจะรู้สึกไม่ค่อยดีด้วย การที่มีคนชื่นชมจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นใจและรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กจะเกิดภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง ทำให้เกิดความอบอุ่น มั่นคง และจะพัฒนาไปสู่ความเคารพในตนเอง
- * เด็กได้ตระหนักถึงการรับและการให้ด้วยการแสดงออกอย่างจริงใจจากเพื่อน ๆ
- * มีแรงจูงใจในการที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นที่รักของเพื่อน



กิจกรรมหมวด 6 :



การสร้างแรงจูงใจ

กิจกรรมหมวด 6

การสร้างแรงจูงใจ

ชื่อกิจกรรม เต่ากับกระต่าย

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กเรียนรู้เรื่องความพยายาม
2. สอนให้เด็กไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

สื่อ/อุปกรณ์ นิทานเรื่องเ่ากับกระต่าย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูนำลอมวงเล่านิทานเรื่อง “เ่ากับกระต่าย” ให้เด็กฟัง
2. ก่อนเริ่มเรื่อง ครูคุยถึงลักษณะ ความพิเศษของสัตว์ทั้งสองชนิด มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เช่น เป็นสัตว์สี่เท้า สองเท้า เคลื่อนไหวอย่างไร รูปร่างหน้าตา ฯลฯ
3. เล่านิทานเรื่องเ่ากับกระต่าย
4. เมื่อเล่าจบ ครูคุยกับนักเรียนว่า ทำไมเ่่าจึงชนะกระต่าย ทั้งที่เดินช้ากว่ากระต่ายมาก โดยเน้นไปที่ความมุมานะพยายามของเ่่า ถามเด็ก ๆ ว่า หากเลือกได้ เด็กอยากเป็นเ่่าหรือกระต่าย เพราะเหตุใด

🐰 นิทานเรื่อง เ่ากับกระต่าย 🐰

กาลครั้งหนึ่งมีกระต่ายตัวหนึ่งมีนิสัยโอ้อวด ชอบเยาะเย้ยสัตว์ตัวอื่น ๆ วันหนึ่งเมื่อเห็นเ่่าคลานตัวมดเต็ม...ตัวมดเต็มผ่านมา ก็พูดจาเยาะเย้ยถากถางว่าเ่่าตุนเดินช้าตัวมดเต็ม เจ้าเ่่าเมื่อได้ยินก็ไม่รู้สึกเสียใจแต่กลับได้ตอบและทำวิ่งแข่งกับกระต่าย กระต่ายได้ยินก็หัวเราะลั่น “ฮ่า ฮ่า ฮ่า เจ้าเ่่าตุนคลานตัวมดเต็มไม่เจียมสังขารจะมาทำวิ่งแข่งกับข้า ข้าจะวิ่งเร็วกว่าอย่างกับลม วิ่งปรวดเดียวก็ถึงเส้นชัย ส่วนเจ้าฮ่า ฮ่า ฮ่า กว่าถึงเส้นชัยทุกคนคงเข้านอนหลับกันหมดแล้ว ฮ่า ฮ่า ฮ่า”

ในที่สุดกระต่ายรับคำท้าของเต่าที่จะวิ่งแข่งกันในวันรุ่งขึ้น โดยมีนกฮูกเป็นกรรมการ พร้อมกับสัตว์ทั่วป่านั้นเป็นกองเชียร์ เต่าและกระต่ายเตรียมพร้อมที่เส้นชัย นกฮูกให้สัญญาณให้ออกวิ่ง กระต่ายวิ่งหัวร่อร่านำหน้าเต่าไปไกล ไม่เห็นฝุ่น ส่วนเต่าค่อย ๆ คลานไปอย่างช้า ๆ ช้ามากจนสัตว์ตัวอื่น ๆ เดินตามเชียร์ไม่ไหวขอกลับบ้านไปกินข้าวก่อน เจ้าเต่ายันเดินอย่างไม่ย่อท้อ แม้จะเหนื่อยก็อดทนไว้ เดินจนถึงเที่ยงวันก็ยังไม่เห็นแม่เงาของกระต่าย มีเพียงรอยเท้าเล็ก ๆ ที่เจ้ากระต่ายทิ้งรอยไว้มองเห็นเป็นทางนำหน้าไปไกล เจ้าเต่าเริ่มรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น ขาทั้งสี่คลานช้าลง ตัวมึนตึ่ม... ตัวมึนตึ่ม... ฝ่ายเจ้ากระต่ายหลังจากวิ่งตัวปลิวมาได้ไกลก็ชะงัดใจ คิดว่านอนหลับพักผ่อนดีกว่าวิ่งก็งัดคัน ลมก็แสนเย็น เจ้ากระต่ายหลับไปอย่างสบายใจ ฝ่ายเจ้าเต่าแม้จะเหนื่อยและหิวก็ยังเดินต่อไปด้วยความตั้งใจ อดทนคลานไปที่ละนิด ทีละนิด จนกระทั่งเจ้าเต่าเห็นกระต่ายนอนหลับปุ๋ยอยู่ใต้ต้นไม้ เจ้าเต่ามีกำลังใจมากขึ้น รวบรวมพลังกำลังที่เหลืออยู่คลานด้วยความเร็วขึ้น เร็วขึ้น เร็วขึ้น จนเห็นเส้นชัยอยู่ไม่ไกลนัก ส่วนเจ้ากระต่ายจอมโวย้งนอนหลับสบาย จนเย็นมันก็สะดุ้งตื่นตกใจ “ตายแล้ว !” พุดได้แค่นั้นมันก็ออกวิ่งอย่างรวดเร็ว แต่ถึงจะเร็วอย่างไรก็ไม่ทันการเสียแล้ว เจ้าเต่าค่อย ๆ คลานเข้าเส้นชัยท่ามกลางเสียงเชียร์ลั่นของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ต่างชมเชยถึงความพยายามอันยอดเยี่ยมของมัน เจ้าเต่าแสนจะภูมิใจที่อดทนเดินจนชนะเจ้ากระต่ายได้ ส่วนเจ้ากระต่ายวิ่งเข้าสู่เส้นชัยอย่างเหนื่อยหอบ.... ฝ่ายแพ่และเต็มไปด้วยความอายนะ

องค์ความรู้

* นิทานเป็นสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพสำหรับเด็กเล็ก ตัวเอกของเรื่องจะเป็นตัวอย่างที่เด็ก ๆ อยากเลียนแบบ

* การมีประสบการณ์ประสบความสำเร็จเล็ก ๆ เป็นรากฐานของการมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป ทำให้เขาเชื่อว่า พวกเขามีความสามารถในระดับหนึ่ง

* ในเด็กเล็กมีความหมายของคำว่า “ความพยายาม” และ “ความสามารถ” เป็นคำ ๆ เดียวกันในวัย 4 ขวบ เด็กยังไม่สามารถเข้าใจเรื่องจุดด้อย จุดแข็งของตัวเอง ถึงแม้ว่าเด็กทำแล้ว ล้มเหลว ก็ยังไม่ละความพยายาม ดังนั้นในการให้รางวัลหรือกล่าวชมเชยควรจะชมที่ความพยายามหรือความตั้งใจของเด็ก

* จัดให้เด็กได้ทำงานอดิเรกตามที่เด็กสนใจ เมื่อเด็กได้ทำในสิ่งรักและถนัด เด็กจะทำได้ดี เมื่อทำได้ดีจะมีความรู้สึกว่าจะ สามารถควบคุมบางอย่างได้ เป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดแรงจูงใจในทางที่ถูกต้อง

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * พัฒนาแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จ
- * สร้างเสริมคุณลักษณะของการเป็นผู้มีความพยายามและอดทน

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

เพื่อให้เกิดสีสันและความสนุกสนานในเด็กวัยเล็ก อาจเล่นนิทานประกอบเพลง หรือสร้างสรรค์ท่าทางให้เด็กได้ลองเล่นเป็นเต่าหรือกระต่ายคุยกับเด็กว่า แต่ละคนคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ยากหรือเป็นไปได้สำหรับตัวเอง ครูให้คำแนะนำหรือช่วยชี้แนะการฝึกทักษะให้เด็ก

ชื่อกิจกรรม ลูกแก้วกลมกลิ้ง

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
2. สอนให้เด็กไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

สื่อ/อุปกรณ์

- ลูกแก้ว 1 ลูก
- ขวดน้ำอัดลม
- กระดาษแข็งขนาด 5 นิ้ว X 1.5 นิ้ว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแสดงภาพงานที่ต้องการให้เด็กทำ คือ ลูกแก้ววางอยู่บนกระดาษแข็ง ตั้งอยู่บนปากขวดน้ำ
2. ครูนำกระดาษที่มีลูกแก้ววางอยู่นั้นออกมาวางบนโต๊ะ
3. ให้เด็กใช้ความสามารถและความพยายามทั้งหมดที่มีวางลูกแก้วบนแผ่นกระดาษแล้วค่อย ๆ ยกกระดาษขึ้นวางบนปากขวดโดยไม่ให้ลูกแก้วกลิ้งตกลงมา ให้เด็ก ๆ ผลัดกันทำคนละสองครั้งจนครบทุกคน แล้วเริ่มรอบใหม่
4. ก่อนจะเริ่มรอบใหม่ หากมีเด็กที่ทำสำเร็จแล้ว ให้ถามว่าทำอะไร คุณ แลกเปลี่ยนกัน
5. สรุปกิจกรรมให้เด็กฟังว่า กิจกรรมหรือทักษะบางอย่างเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน ต้องหมั่นซ้อม นั่นก็คือการทำหลาย ๆ ครั้ง ความสำเร็จจึงจะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับกิจกรรมที่เด็กได้ทำไป หากเด็กคนไหนยังไม่ประสบความสำเร็จ ครูจัดให้มีการเล่นกิจกรรมนี้ซ้ำ ๆ อีก
6. ในขณะที่ทำกิจกรรม ครูต้องพูดให้กำลังใจ ชมเชย ในสิ่งที่เด็กได้ใช้ความพยายามอยู่

องค์ความรู้

* วัยเด็กเป็นวัยที่มีแรงจูงใจอยู่แล้วเป็นธรรมชาติ เพราะลักษณะความคิดและจินตนาการของเด็กนั้นไม่มีขอบเขต เด็กคิดว่าเขาทำได้ เด็กมักจะทำตรงข้ามกับคำสั่ง เพราะเขามีความรู้สึกว่า **“ฉันเก่ง ฉันโตขึ้นแล้ว ทำอะไรได้หลายอย่างที่ผู้ใหญ่คิดว่าทำไม่ได้ และฉันจะพิสูจน์ความสามารถนั้นให้เห็น”** จึงไม่แปลกที่จะเห็นเด็กชอบเล่นบทบาทสมมติเป็นตัวแสดงในการ์ตูนที่เก่งกาจและไม่จำกัดความสามารถ

* ความรู้สึกที่ว่าตนเองทำได้ และมีความสามารถไม่จำกัดนั้นมักจะหายไปเมื่อเด็กโตขึ้น ทั้งนี้เพราะเด็กเริ่มมีความคิดที่อิงความเป็นจริงมากขึ้น เด็กประเมินตนเองและพบว่าเขาไม่มีความสามารถ เขาทำไม่ได้ นอกจากนี้แล้วผู้ใหญ่ใกล้ชิดก็ยังบอกเขาบ่อย ๆ ว่า มันยากเกินไป เขาทำไม่ได้หรอก ดังนั้นหน้าที่ของผู้ใหญ่ต้องช่วยให้เด็กประเมินตนเองให้ถูก สร้างความเชื่อมั่นและความรู้สึก **“ฉันทำได้”** สร้างเป้าหมายและส่งเสริมความสามารถและศักยภาพ

* ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ยกตัวอย่างได้จากกิจกรรมที่เด็กทำ ไม่มีใครสามารถประสบความสำเร็จในการทำครั้งแรก ต้องมีการทดลอง เรียนรู้จากความผิดพลาด ครั้งก่อน ๆ และนำมาปรับปรุง เช่น ถ้ามือไม่หนึ่ง หรือยกเร็วเกินไป ลูกแก้วจะกลิ้งตกลงมาง่าย ๆ บางครั้งมือหนึ่ง แต่ไม่มีสมาธิลูกแก้วก็ตกลงมาได้เช่นกัน

* ในวัยเด็กเล็กนั้น ความหมายของคำว่า **“ความพยายาม”** และ **“ความสามารถ”** เป็นเรื่องเดียวกัน จากกิจกรรมเราจะเห็นว่า เมื่อเด็กทำลูกแก้วกลิ้งตกลงมา เด็กก็ยังไม่ละความพยายาม ซึ่งธรรมชาติของเด็กเล็กนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับความล้มเหลวก็ตาม จนกว่าเด็กจะอายุ 6 ขวบ เด็กจะเริ่มคาดหวังความสำเร็จ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ที่ครูหรือพ่อแม่จะต้องสอนให้เด็กรู้จักการพยายาม ความมุ่งมั่น (Persistence) การมองโลกในแง่ดี การมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ รวมถึงการกระตุ้นให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำด้วยตนเอง ไม่ใช่ทำเพราะถูกบังคับหรือขู่เข็ญ

* การมีประสบการณ์ความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นรากฐานของการมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จต่อไปในภายภาคหน้า ทำให้เขารู้ตัวและเชื่อมั่นว่าเขามีความสามารถ

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กเรียนรู้เรื่องความมานะพยายาม
- * พัฒนาแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดี (ไม่กลัวปัญหาอุปสรรคหรือความยากลำบากแล้วความสำเร็จก็จะเกิด หากฝึกฝนและไม่ย่อท้อ)

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

ครูอาจนำเกมอื่นมาเล่นได้ เช่น ต่อจิ๊กซอว์ 4 ภาพ / วางแท่งโดมิโนไม่ให้ล้ม / เลี้ยงลูกบอลในอากาศ / ทรงตัวบนไม้สูง ฯลฯ



กิจกรรมหมวด 7 :



การสื่อสารที่เหมาะสม

กิจกรรมหมวด 7

การสื่อสารที่เหมาะสม

ชื่อกิจกรรม ฟังให้รู้เรื่อง

วัตถุประสงค์

1. ฝึกทักษะการฟัง

- ฟังอย่างไรให้รู้เรื่อง
- มารยาทในการฟังที่ดี
- ฝึกให้เด็กมีวินัยในการฟัง

สื่อ/อุปกรณ์

- นิทานเรื่อง “แพะเจ็ดตัว”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 นับเลขตบแผละ

ให้เด็กนั่งวงกลม ชวนเด็ก ๆ เล่นนับเลขตบแผละ แล้วคุยกับเด็กว่าทำอย่างไรจึงจะตบแผละได้ถูกต้อง คำตอบก็คือต้องทำดี ๆ และเอาใจจดจ่อ คือมีสมาธินั่นเอง

วิธีเล่นเกมตบแผละ : ให้เด็กนับ 1 - 20 ทีละคน โดยกำหนดให้มีเงื่อนไขไม่ต้องออกเสียงสำหรับเลขที่ลงท้ายด้วย 2 5 7 (ตามแต่จะกำหนด) แต่ให้ตบแผละแทน ใครผิดให้ออกนอกวง คนที่เหลือเริ่มนับ 1 ใหม่

ขั้นตอนที่ 2 ใครทำอะไร ที่ไหน

เล่านิทานเรื่องลูกแพะเจ็ดตัวแล้วคุยกับเด็ก มีใครบ้างในเรื่อง ใครทำร้ายลูกแพะ ลูกแพะอยู่ที่ไหน แม่แพะบอกลูกให้ทำอย่างไรเมื่อมีคนแปลกหน้ามาหา ฯลฯ

นิทานเรื่อง แม่ 7 ตัว

วันหนึ่งแม่และลูกจะไปตลาด จึงบอกลูกและพี่เจ็ดตัวให้ปิดประตูอยู่แต่ในบ้าน เพราะบางทีหมาป่าอาจมาหา แล้วหลอกเข้าบ้านจับลูกและกินเป็นอาหาร ลูกและถามแม่ว่าหมาป่าหน้าตาเป็นอย่างไร แม่และบอกว่า เสียงใหญ่ๆ และขามีขนดำ พอแม่และออกไปตลาด ลักครู่ก็มีเสียงแม่และเรียกลูกว่า **“เปิดประตูหน่อย แม่กลับมาแล้วจ๊ะ”** ลูกและตัวที่หนึ่ง จะไปเปิดประตู แต่น้องและตัวที่สาม แอบดูใต้ประตู เห็นขาที่มีขนสีดำ จึงตะโกนบอกพี่และว่า **“อย่าเปิดนะ มันไม่ใช่แม่ เพราะมันมีขาสีดำ และเสียงก็ใหญ่”** เจ้าหมาป่าได้ยินก็กลับไปกินน้ำผึ้งให้เสียงดีและทาแป้งให้ตัวขาวแล้วกลับมาใหม่ ลูกและทั้งเจ็ดหลงเชื่อเปิดประตูรั้ว จึงถูกหมาป่าจับไปขังเพื่อเก็บเอาไว้กินทั้งหมด เหลือลูกและตัวที่เจ็ดหมาป่าหาไม่เจอ เพราะไปแอบซ่อนอยู่ใต้ฐานาฬิกา แม่และกลับมาบ้านเห็นประตูเปิดอยู่ก็รู้ว่ามิเหตุร้าย ลูกและตัวที่เจ็ด เล่าให้แม่และฟังถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แม่และจึงออกติดตามหมาป่าเพื่อช่วยลูกและอีกหกตัว มาพบหมาป่านอนหลับอยู่หน้าถ้ำ ในถ้ำมีเสียงลูกและทั้งหกตัว จึงเปิดกองหินที่ปิดปากถ้ำ ช่วยลูกและทั้งหกออกมาได้ จากนั้น ก็ช่วยกันจับ หมาป่าที่ยังหลับสนิทอยู่เข้าไปขังในถ้ำแทน

ขั้นตอนที่ 3 บทสรุป

เราจะฟังนิทานให้สนุก รู้เรื่อง ต้องรู้ว่า มีใครบ้างในเรื่อง เช่นหมาป่า แม่และ และลูกและทั้งเจ็ด รู้ว่าใครในเรื่องทำอะไรบ้าง เช่นก่อนออกจากบ้านแม่และสั่งลูกและว่าอย่างไร (ให้เด็กตอบ) แม่และจะออกจากบ้านไปไหน (เด็กตอบ) เวลาเราฟังเรื่องอะไร เราต้องรู้ว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน จึงสนุก สามารถติดตามเรื่องได้ดี คาถา 2 ประการสำหรับการฟังที่ดี คือ 1. มีสมาธิ 2. จับประเด็นเรื่องได้ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน

องค์ความรู้

* นิทานเป็นสื่อที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก สามารถดึงดูดความสนใจเด็กในระยะเวลาหนึ่งได้ การเล่านิทานให้เด็กฟัง ช่วยเสริมสร้างจินตนาการของเด็ก และใช้เป็นบทเรียนในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี

* การสื่อสารมีองค์ประกอบ 4 ส่วน คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางและผู้รับสาร ในที่นี้ ครูคือ ผู้ส่งสาร ตัวสารคือ นิทานที่เล่าให้เด็กฟัง ช่องทาง คือ การเล่า เป็นการสื่อสารทางตรง และผู้รับสารคือ เด็ก หากครูเล่านิทานแล้วเด็กไม่เข้าใจ แสดงว่าผู้ส่งสารไม่สามารถถ่ายทอดสารนั้นได้ หรือ ตัวสารนั้นยากเกินไป ไม่ได้ดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้รับ หรือผู้รับสารอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม ไม่มีสมาธิในการฟัง มีปัจจัยภายนอกเข้ามารบกวน ในกิจกรรมนี้ต้องการฝึกให้เด็กเข้าใจว่า การที่เด็กไม่มีสมาธิหรือไม่ใส่ใจจดจ่อกับเรื่องที่ได้อ่านจะทำให้ไม่สามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้ เช่นเดียวกับเวลาที่พูดคุยกับเพื่อน ครู หรือพ่อแม่ หากเราไม่ใส่ใจเราก็จะไม่ได้ยิน หรือได้ยินเรื่องผิดพลาดได้

* มารยาทในการฟัง เป็นเรื่องที่ควรฝึกให้มีในเด็กทุกคน นอกจากจะเงียบ ไม่พูดแทรกขึ้นมา หรือขัดจังหวะ หากมีคำถามหรือมีความเห็นก็ควรให้อีกฝ่ายหนึ่งพูดจบก่อน นอกจากนี้การแสดงว่าตั้งใจฟัง ตามควรจับอยู่ที่คู่สนทนา ไม่นั่งกอดอก เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งถามก็ควรจะแสดงความเห็น การตอบสนองยังมีอีกมาก เช่นพยักหน้า ส่งเสียง อืม อือ เมื่อเห็นด้วย หรือแสดงความเข้าใจ หรือ การใช้ท่าทางอื่น ๆ เช่น โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย ก้มศีรษะน้อย ๆ ฯลฯ แต่อาจจะยังไม่จำเป็นต้องสอนในเด็กเล็ก

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * ฝึกหัดเป็นผู้ฟังที่ดี มีมารยาทในการฟัง
- * มีสมาธิ สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ในระยะเวลาหนึ่ง
- * ฝึกทักษะการฟังและจับใจความสำคัญของเรื่อง
- * เพลิดเพลินและเสริมสร้างจินตนาการ

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

กิจกรรมเล่านิทานเป็นเรื่องที่ครูอนุบาลทำเป็นประจำอยู่แล้ว ที่ควรเสริมคือ เมื่อเล่าจบควรซักถามเชื่อมโยงถึงเนื้อเรื่องในนั้น และควรเน้นให้เด็กเข้าใจว่า ทำไมถึงตอบได้ ทำอย่างไรจึงจะฟังรู้เรื่อง เด็กได้ทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดีแล้วหรือยัง

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

การเล่านิทานทำได้บ่อย ๆ แต่อย่าลืมสอดแทรกสาระของการเป็นผู้ฟังที่ดี หากครูเล่านิทานไม่เก่งหรือไม่มั่นใจ อาจจะใช้เทคนิคอื่นเข้ามาช่วยได้ เช่น เล่านิทานประกอบภาพวาด (มีภาพประกอบให้เด็กดูและเล่าตามภาพประกอบ)

ชื่อกิจกรรม สื่อสาร - รับสาร

วัตถุประสงค์

1. ฝึกทักษะการฟัง
 - ฟังอย่างไรให้รู้เรื่อง
 - มารยาทในการเป็นผู้ฟังที่ดี
 - ฝึกให้เด็กมีวินัยในการฟัง

สื่อ/อุปกรณ์

- นิทานเรื่อง ฉันทคือปุลม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เริ่มกิจกรรมด้วยการนับเลขตบแผละ เพื่อสร้างสมาธิในการฟัง (ดูจากขั้นตอนที่ 1 ของกิจกรรมฟังให้รู้เรื่อง)
2. ครูเล่านิทานเรื่อง “ฉันทคือ ปุลม”
3. เมื่อเล่าจบถามคำถามเด็ก เกี่ยวกับรายละเอียดในเรื่อง เช่น ทำไมถึงชื่อปุลม ปุลม โศกเศร้าเพราะอะไร ปุลมขอร้องน้ำทะเล ดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์ว่าอย่างไร น้ำทะเล ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ได้ทำตามที่ปุลมขอร้องหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร ทำไมในตอนท้ายของเรื่องปุลมจึงมีความสุข ฯลฯ
4. สรุปประเด็นสำคัญของการฟังให้เข้าใจ คือ มีสมาธิ และจับใจความให้ได้ว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร

❖ นิทานเรื่อง ฉันทคือปุลม ❖

มีปูม้าตัวหนึ่ง ชูद्रอยู่ท่าหาดทรายชายทะเล ตัวมันเล็ก ๆ สีเทา ๆ เบาหวิว มันวิ่งได้เร็วราวกับสายลม ใคร ๆ ก็เรียกมันว่า “ปุลม” มันรู้สึกอายนามาก ไม่อยากให้เรียกชื่อ ได้แต่เหนื่อยใจที่ตัวมันเป็นสีเทาหม่นหมองเหมือนพื้นทราย กระดองแข็ง ๆ ก็ขรุขระ ขาแปดขาก็เกะกะแก้งก้าง ก้ามทั้งสองก็ใหญ่บ้างเล็กบ้าง ปุลมเที่ยวฉินฉายหอยสวย ๆ ที่คลื่นซัดขึ้นมาเรียงรายตามชายหาด ยิ่งพวงหอยทับทิมกลม ๆ ยิ่งร้าย ช่างชอบอวดเปลือกแวววาม สีส้ม สีชมพู สีม่วง

สีขาวย ลวดลายพราวตา จนปูลมไม่อยากชำเลื่องมอง

เจ้าปูลมรักทะเลที่เปลี่ยนสีได้ทั้งวัน บางคราวชุ่นคราม บางคราวน้ำเงิน
สด บางคราวเขียวใส เป็นประกายเหมือนเพชรพลอย

ปูลมร้องว่า **“ทะเลเจ้า ขอสีของเธอให้ฉันส่องแสงสวย จนพวกหอย
ทับทิมอายุได้ไหม”** ทะเลส่งสารจึงชดน้ำทะเลขึ้นมาท่วมตัวปูลม เจ้าปูลมดีใจ
มันเที่ยววอดใคร ๆ ว่า **“ดูฉันซิ ฉันเป็นปูลมรด ปูไพลิน”**

แต่พอน้ำทะเลลด คลื่นถอย ปูลมน้อยก็แสนเศร้า เพราะมันต้องเป็นสีเทา
เหมือนเดิม ตกกลางคืนทะเลดำมืด ปูลมรักพระจันทร์ที่ระบายนภาคลื่นให้
สะท้อนแสงสีเงินพราวพราย มันร้องว่า **“พระจันทร์เจ้า ช่วยฉาบตัวฉันให้เป็น
สีเงินได้ไหม”** พระจันทร์เห็นใจ จึงทอแสงสาดลงมาให้ เจ้าปูลมดีใจจึงเที่ยววอด
ใคร ๆ ว่า **“ดูสิ ฉันเป็นปูเงิน”** แต่พอใกล้รุ่งพระจันทร์ก็คล้อย เจ้าปูลมสุด
เศร้า เพราะมันต้องคืนเป็นสีเทาเหมือนเดิม

ยามเช้า เจ้าปูลมรักท้องฟ้าสีสดใสที่ดูคล้ายหลังคาแก้ว มีเมฆลอยเล่น
ลมเหมือนวาวสีขาวมันร้องว่า **“ท้องฟ้าเจ้า ขอสีของเธอมาฉอมตัวฉันให้
เด่นกว่าใคร ๆ ในทะเลนี้ได้ไหม”** ท้องฟ้าส่งสาร แต่ก็จืดจางที่ส่งสีฟ้ามาให้ปูลม
ไม่ได้เพราะอยู่แสนไกล และไม่มีแสง

ปูลมน้อยผิดหวัง เพราะตัวมันยังคงเป็นสีเทาเหมือนเดิม

ตะวันเที่ยงพระอาทิตย์แผดแสง ถึงแม้ว่าเจ้าปูลมจะไม่รักพระอาทิตย์เท่า
ทะเล พระจันทร์ และท้องฟ้า แต่มันก็เคยเห็นแดดทาสีทองให้พื้นทรายและใบ
หญ้า มันร้องว่า **“ดวงอาทิตย์เจ้า ทาตัวฉันให้เป็นปูทองได้ไหม”** พระอาทิตย์
ส่งสาร จึงเปล่งแสงแรงจาลงมาให้ ปูลมเป็นปูทองได้เดี่ยวเดียว ก็ทนร้อนไม่ไหว
ต้องวิ่งไปหลบใต้เงาหอยเจดีย์ที่แสนเยือกเย็น

ปูลมน้อยโศกเศร้า เพราะต้องกลับเป็นสีเทาเหมือนเดิม

จนบ่ายคล้อย เจ้าปูลมก็ยังวิ่งหาใคร ๆ ที่จะช่วยให้ตัวสีเทาของมัน
สดใสสวยงามได้ เอ๊ะ ! เสียใจอะไรอะอะ หม่าที่ไหนเท่านั้น เจ้าปูลมใจหาย

เด็ก ๆ กลุ่มใหญ่วิ่งไล่จับกัน บางคนคุ้ยทรายหาหอยสวย ๆ ใส่กระป๋อง
ประเดี๋ยวคงจะมาไล่ตะครุบพวกปูลม

“หนีมานางนี้ เร็วซี ร็วเร็ว ๆ” เสียงอะไรนะ หวีดหวีวมากับสายลม หรือ
จะเป็นเสียงเรียกจากพื้นทรายที่แห้งชุย ห่างทะเลออกไปทางโน้น ปูลมวิ่งฉิวไป
ซุกในท้องทรายอุ่น สายลมช่วยพัด เอาฝุ่นทรายมาคลุมตัวมันไว้ไม่ให้ใครเห็น
ปูน้อยภูมิใจที่ตัวมันเป็นสีเทาเหมือนพื้นทราย ก้ามทั้งสองไม่เท่ากันก็ไม่เห็น
จะเป็นไร ชายาวทั้งแปด ช่วยกันวิ่งได้ปลิวลมสมชื่อ มันที่ยวอดใคร ๆ ว่า **“ฉัน
คือ ปูลม”**

องค์ความรู้

* คนส่วนใหญ่ไม่ได้ถูกฝึกให้ **“ฟัง”** แต่ทักษะการฟังให้เป็นไม่ใช่เรื่องยาก
ที่จะเรียน ยิ่งได้ฝึกให้กับเด็ก ๆ จะเป็นการปลูกฝังให้เด็กรู้จักรับฟังคนอื่นและสามารถหา
ที่ดีในการรับฟัง การเป็นนักฟังที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีไปในตัวด้วย เพราะ
ว่าคนส่วนใหญ่ชอบพูด ชอบแสดงตัวเอง ชอบให้มีคนฟังเมื่อพูด ถ้าเราปล่อยให้เขาได้
พูดได้แสดงออก และรับฟังอย่างตั้งใจ เขาก็จะมีปฏิริยาที่ดีต่อเรา และพร้อมที่จะรับฟัง
คำแนะนำ

สำหรับเด็กแล้ว สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ และมีความ
สำคัญ ก็คือการมีคนรับฟัง ครูที่ **“ฟัง”** เด็กจะเป็นที่นิยมชมชอบของเด็ก การมีคนรับ
ฟังทำให้เด็กรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ มีคนใส่ใจกับความคิด ความรู้สึกของตน แสดงว่าสิ่งที่เด็ก
กำลังพูดนั้นมีความสำคัญกว่าสิ่งที่ครูหรือพ่อแม่กำลังจะพูดกับเด็ก บางครั้งเมื่อเด็กแสดง
ความรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ และผู้ใหญ่ก็บอกว่า ไม่ควรคิดเช่นนั้น ไม่ควรรู้สึกแบบนั้น จะทำ
ให้เด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเขา ดังนั้นสิ่งที่ควรทำ ก็คือ รับฟังอย่างใส่ใจและจริงใจ

ทักษะการฟังจึงเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นทักษะที่ควรฝึกให้กับเด็ก ๆ โดยใช้
นิทานหรือเทพนิยายเป็นเครื่องมือในการฝึก เพราะสามารถดึงความสนใจของเด็ก ๆ
ได้ดี

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * ฝึกหัดเป็นผู้ฟังที่ดี มีมารยาทในการฟัง
- * มีสมาธิ สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ในระยะเวลาหนึ่ง
- * ฝึกทักษะการฟังและจับใจความสำคัญของเรื่อง
- * เพลิดเพลินและเสริมสร้างจินตนาการ

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

* หลังจากเล่านิทานจบแล้ว อาจจะได้ให้เด็กวาดรูปปูลมในตอนต่าง ๆ ตามจินตนาการหลังจากฟังนิทานเรื่องนี้ เช่น เป็นปูลมทอง ปูเงิน ปูมรกต หรือปูไพลิน ครูสามารถนำภาพของเด็กมาประกอบใช้เล่านิทานครั้งต่อไปได้

เงื่อนไขและข้อจำกัดของกิจกรรม

* หากนิทานยาวเกินไป ครูสามารถแบ่งเล่าเป็นตอน ๆ และจบลงด้วยการซักถามคำถามในเนื้อเรื่องและให้เด็กวาดภาพ หรือทำงานศิลปะ และก่อนจะเริ่มเล่าใหม่อย่าลืมย้อนความเดิม



กิจกรรมหมวด 8 :



ความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมหมวด 8

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ชื่อกิจกรรม ผูกเชือกรองเท้า

วัตถุประสงค์

1. สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง (positive self-concept)
2. สร้างการตระหนักรู้และเข้าใจความสามารถของตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์ รองเท้าผ้าใบแบบมีเชือกผูก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูเริ่มต้นด้วยกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ เป็นการรวมความสนใจและเตรียมความพร้อมของเด็กเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูถามเด็กว่ามีใครผูกเชือกรองเท้าเป็นบ้าง ครูบอกกับเด็ก ๆ ว่า ทุกคนกำลังจะเรียนรู้วิธีการผูกเชือกรองเท้า เป็นทักษะที่เด็กต้องใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เริ่มจากการสอนให้เด็กผูกห่วง เริ่มต้นด้วยการเตรียมรองเท้าและเชือกผูก รองเท้า โดยวางรองเท้าไว้ด้านหน้าเด็ก ทำห่วงขึ้นมา 2 ห่วง แล้วนำห่วงไปผูกกับอีกห่วงหนึ่ง แล้วดึงห่วงที่พันแล้วให้แน่น
4. สอนผูกเชือกรองเท้า วางรองเท้าไว้ด้านหน้าเด็กเหมือนเดิม พันเชือกด้านขวาและซ้ายเข้าด้วยกันและดึงให้แน่น สำหรับเด็กที่ถนัดมือขวา ให้ทำห่วงไว้ที่เชือกในมือซ้ายก่อน หลังจากนั้นนำเชือกในมือขวาที่ทำเป็นห่วงเช่นกัน ไปพันห่วงในมือซ้ายแล้วดึงให้แน่น หากเด็กถนัดซ้ายให้สลับข้างกัน
5. ให้เด็กใส่รองเท้า แล้วผูกเชือกรองเท้าด้วยตนเอง โดยมีครูคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ใกล้ ๆ
6. เมื่อเด็กทำได้ แสดงความชมเชยเด็กว่าได้เรียนรู้การผูกเชือกรองเท้า เป็นความสามารถที่เด็กควรภาคภูมิใจว่าสามารถทำได้เองโดยไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วย

องค์ความรู้

* การตระหนักรู้ว่า ตนเองมีความสามารถทำอะไรได้บ้างนั้น ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

* เมื่อเด็กเห็นผู้ใหญ่ทำอะไรเองได้ ก็อยากทำเองบ้าง ในเด็กเล็กมีกิจกรรมหลายอย่างที่ต้อฝึกให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น แต่งตัวเอง ถัดกระดุมเสื้อ เลือกเสื้อผ้าใส่เอง ผูกเชือกกรองเท้าเอง ตักอาหารทานเองได้ ซึ่งเมื่อเขาทำเองได้ เขาจะรู้สึกว่าตัวเขาโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ

* Self-concept คือความเชื่อและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตัวเอง จะเป็นสิ่งที่กำหนดว่า **“เรา คือใคร?”** และจะเป็นตัวกำหนดความคิด พฤติกรรมของบุคคลนั้น

* บุคคลที่มีความรู้สึกดีต่อตัวเองและมีความภาคภูมิใจ ก็จะมีค่านับถือตัวเองสูงด้วย

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง
- * รู้ว่าตัวเองทำอะไรได้ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง
- * เด็กได้ฝึกการใช้มือและสายตาให้สัมพันธ์กัน (Visual Motor Coordination)

ชื่อกิจกรรม วันนี้ฉันจะ(ฉันจะไม่.....)

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กได้ตระหนักในความสามารถของตนเอง
2. เกิดความภาคภูมิใจและเกิดความสุข

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูชักชวนให้เด็ก ๆ สำรวจว่า มีอะไรที่เราทำได้บ้าง แล้วครูทำรายการเป็นตัวหนังสือขนาดใหญ่ติดไว้ที่บอร์ดข้างผนัง

2. ทุก ๆ วันครูจะคุยกับเด็กว่า ในวันนี้เรามีความสามารถอะไรเพิ่มขึ้นอีก แล้วให้ทุกคนช่วยกันตั้งเป้าหมายร่วมกันวันละ 1 เรื่อง โดยครูเป็นคนช่วยจัดให้ ควรเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป เช่น วันนี้พวกเราจะกินข้าวกลางวันให้หมดจาน พวกเราจะทานผัก ทุกคนจะช่วยกันเก็บจานไปวางไว้ที่อ่างล้างจาน วันนี้จะไม่มีใครทานข้าวหก วันนี้จะช่วยคุณครูดูแลน้องอนุบาล 1 ไม่ทิ้งขยะเรี่ยราด ฯลฯ

3. เมื่อถึงเวลาของกิจกรรมนั้น ครูต้องคอยช่วยย้ำเตือนเด็ก ๆ ว่า วันนี้เรามีสัญญา มีความตั้งใจว่าจะทำอะไรกัน เมื่อเด็กทำได้ ให้แสดงความชื่นชมและให้ทุกคนปรบมือให้ตัวเอง

4. ก่อนกลับบ้าน ครูสรุปกับเด็กถึงสิ่งที่เด็กร่วมกันทำลงไป และเขียน “สิ่งที่เด็กทำได้” เพิ่มลงไปบนรายการบนบอร์ด และอ่านให้เด็กฟังทุกวัน

องค์ความรู้

* การที่เด็กมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตัวเองว่า ตนเองมีความสามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างทำให้เด็กรู้ว่า I am O.K. เป็นการส่งเสริมให้เด็กมี self concept ซึ่งมีผลต่อ self esteem ของเด็ก

* เด็กที่มี self concept ต่อดัวเองในทางบวก มักจะเป็นผู้ที่มีความนับถือตนเองสูง ซึ่งจะเป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเรียน เขียน อ่าน ส่วนผู้ที่มีความนับถือตนเองต่ำ มักจะประสบปัญหาในการเล่าเรียนในโรงเรียน

ผลที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรม

- * เด็กมีทัศนคติเชิงบวกต่อตัวเอง
- * รู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไรบ้าง
- * เด็กได้ฝึกการคิดทบทวน อธิบายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของตัวเอง
- * เกิดความภาคภูมิใจ

การประยุกต์ใช้กิจกรรม

* กิจกรรมนี้สามารถประยุกต์เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอื่น ๆ ของเด็กตามที่คุณเห็นเหมาะสม





คู่มือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี
สำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน

ที่ปรึกษาด้านวิชาการ

- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์ | บุญยวงศ์วิโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์อภิชัย | มงคล | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะทำงาน

- | | | |
|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวอมรากล | อินโชนนท์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางวนิดา | ชนินทยุทธวงศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวกาญจนา | วณิชรมณีย์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 5. นางเยาวนาฏ | ผลิตนันทเกียรติ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 6. นางสาวลักษณ | สุวรรณไมตรี | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| | | เลขานุการ |
| 7. นางสาวปิ่นอนงค์ | เครือข้า | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| | | ผู้ช่วยเลขานุการ |



คณะทำงาน

พัฒนาคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11 ปี

ที่ปรึกษาด้านวิชาการ

1. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ
2. ผ.ศ.(พิเศษ)สมทรง สุวรรณเลิศ

ที่ปรึกษากิจกรรม

1. นายพฤษ์ พหลกุลบุตร
2. นางสาวสุวรรณี แซ่ลิ้ม
3. นางสาวพาฝัน ศุภวานิช

คณะทำงาน

1. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว
2. นางสาวอมรากุล อินโชนนท์
3. นางเขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ
4. นางสาวกณคนพิน กิตติรักษนนท์
5. นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์
6. นางสาววิไล เสรีสิทธิพิทักษ์
7. นางสาวสุวิมล ปริญญาสุสรณ์
8. นางสาวอารียา ทรงสิทธิโชค

