

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓


ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง





เรื่อง เทคนิคการจัดการกับ

อารมณ์ต่าง ๆ



# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ

ได้อย่างถูกต้อง

๒. นักเรียนสามารถเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ  
อารมณ์ต่าง ๆ

# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถนำเทคนิคการจัดการกับอารมณ์  
มาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียนและรับผิดชอบในการทำงาน)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ให้สำเร็จ)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงคุณค่าของการจัดการ  
กับอารมณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

# วัยรุ่นหลากหลายอารมณ์

“จากประสบการณ์และความเข้าใจของ  
นักเรียน อารมณ์ในชีวิตประจำวัน  
ที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น มีอะไรบ้าง”





# ข่าว



ศาลอุทธรณ์ พิพากษาลดโทษคดีแก๊งงานบวชวัดสิงห์ บุกรุกเข้าไปทำร้ายเด็กนักเรียน -บุคลากรโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ ปี ๖๒ ลดโทษจำคุกจำเลย บางส่วน ๑๓-๑๙ ปี เหลือ ๑-๒ ปี

ศาลอาญารธนบุรี อ่านคำพิพากษาศาลอุทธรณ์ คดีกลุ่มชายฉกรรจ์บุกรุกเข้าไปภายในโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ ขณะที่เปิดเป็นสนามสอบ GAT/PAT โดยคดีนี้ อัยการฟ้องว่า เมื่อวันที่ ๒๔ ก.พ. ๖๒ ขณะที่มีการสอบ ภายในโรงเรียนมัธยม

วัดสิงห์ จำเลยทั้ง ๒๒ คน ร่วมกันบุกรุกโดยใช้กำลังประทุษร้าย และร่วมกันทำร้ายร่างกายเด็กนักเรียนและครูคุมสอบ ผู้เสียหายรวม ๑๕ คน และยังร่วมกันทำให้ทรัพย์สินของโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องเสียหาย นอกจากนี้ยังร่วมกับข่มขืนใจผู้อื่น ตีม็อบเครื่องตีม็อบแอลกอฮอล์ในวัด และ กระทำอนาจารเด็กนักเรียนหญิง โดยครั้งนั้น ศาลฯได้สั่งจำคุกจำเลย ๑๓-๑๙ ปี พร้อมจ่ายค่าเสียหายชดใช้ผู้เสียหาย

ล่าสุด ศาลอุทธรณ์พิพากษาแก้เป็นว่า ความผิดฐานร่วมกันบุกรุกโดยมีเหตุฉกรรจ์ จำคุกคนละ ๒ ปี ฐานร่วมกันทำร้ายผู้อื่น จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กาย จำคุก ๖ เดือน รวม ๑๐ กรรม จำคุกคนละ ๖๐ เดือน ฐานร่วมกันทำให้เสียทรัพย์ จำคุก ๖ เดือน รวม ๔ กรรม จำคุกคนละ ๒๔ เดือน

ที่มา <https://www.pptvhd36.com/news/อาชญากรรม/141850>



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น  
นำไปสู่ผลกระทบใดบ้าง  
ต่อผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ  
หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้

จากเหตุการณ์ข้างต้น

หากเป็นนักเรียน

จะปฏิบัติอย่างไร

เพราะเหตุใด





## ควบคุมอารมณ์

“จะเห็นได้ว่าการขาดความสามารถควบคุมอารมณ์ สามารถส่งผลกระทบต่อมากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว หรือสังคม เพราะฉะนั้นการได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือความคิดที่อาจนำไปสู่การประพฤติ ปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมได้ จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข”

Show time





# อารมณ์

**อารมณ์** หมายถึงกระบวนการของความรู้สึกตอบสนอง  
ขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย  
มีทั้งทางบวกและทางลบ

ประเภทของอารมณ์

**ทางบวก** เช่น ความรัก ความชอบ ความพึงพอใจ

**ทางลบ** เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล



# อารมณ์โกรธ

**อารมณ์โกรธ** หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึก  
ไม่พอใจ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด  
ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และความโกรธที่เรื้อรัง  
ยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น ความดันโลหิตสูง  
โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ





# อารมณ์กลัว

**อารมณ์กลัว** หมายถึง การตอบสนองทาง  
อารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย  
นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอด  
อย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ





## อารมณ์ซึมเศร้า/ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง  
ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจ  
สิ่งต่าง ๆ แม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ







## อารมณ์เครียด/วิตกกังวล

**อารมณ์เครียด** หมายถึง สภาพะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง

**อารมณ์วิตกกังวล** หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ



# แสดงบทบาทสมมติ

๑. นักเรียนร่วมกันกำหนดสถานการณ์สมมติ
๒. นักเรียนจับกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียน
๓. ครูกำหนดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม (หรือใช้การจับฉลาก)



# แสดงบทบาทสมมติ

หัวข้อในการแสดง มีดังนี้

๑. นักเรียนแสดงอารมณ์จากสถานการณ์ที่ได้รับ ออกมาทางสีหน้าหรือพฤติกรรม
๒. นักเรียนแสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นจากอารมณ์นั้น ๆ
๓. นักเรียนแสดงการใช้เทคนิคการจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ



สมมติว่า



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปฏิบัติ ทางสายกลาง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนโดนเพื่อนแกล้ง โดยนำกระเป่าเก็บอุปกรณ์การเรียนที่นักเรียนชอบไปซ่อน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๒ นักเรียนกำลังเดินทางไปยังร้านค้า แล้วมีคนพยายามเดินตามมา

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

# ใบงานที่ ๑

# สรุปบทเรียน

ทุกคนล้วนแล้วแต่มีโอกาสดำเนินชีวิต  
ความรู้สึกลึกต่าง ๆ ได้เท่า ๆ กัน แต่การทำให้  
คนแต่ละคนแตกต่างกันนั้นคือการควบคุม  
และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนั่นเอง





## บทเรียนครั้งต่อไป

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ  
อารมณ์และความเครียด

