

พิชชาอารมณ์



Knowledge
Through
Entertainment

บทนำ

ในแต่ละวันเราต่างก็ต้องพบเจอกับสภาวะอารมณ์ที่ดีและร้ายแตกต่างกันไป ความรู้สึกที่รุนแรงที่เราได้เจอจากสิ่งรอบตัวและจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็คืออารมณ์ของเรา มันคือวิธีที่สมองประเมินค่าความสำคัญของประสบการณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านี้แม้จะมองไม่เห็นแต่ก็ส่งผลกระทบต่อเราอย่างมาก สุขภาพจิตย่อมสัมพันธ์กับสุขภาพกายและความเป็นอยู่ของพวกเรา ความรู้ความเข้าใจในอารมณ์เหล่านี้จะช่วยให้เราควบคุมสุขภาพจิตได้ดียิ่งขึ้น เราจำเป็นต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ด้านลบอย่างลึกซึ้งซึ่งก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ รวมถึงโรคทางจิตอื่นๆ มีนักเรียนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ที่ต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน นี่จึงเป็นโอกาสดีที่เราจะช่วยเหลือหลานของเราให้รู้จักกับปัญหาทางอารมณ์ที่ต้องเจอและค้นหาวิธีการจัดการกับมัน

เครื่องมือสำหรับดูแลตนเองชิ้นนี้จะช่วยเป็นตัวบ่งชี้อารมณ์ นักเรียนจะได้รับความรู้เรื่องการบ่งชี้อารมณ์พร้อมคำถามนำเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้เจอในชีวิตประจำวันไปในแผนงาน จะมีการตกต่อยกันเรื่องไอเดียต่างๆ เพื่อจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ที่พวกเขาต้องเจอ ในส่วนที่สอน เด็กๆ จะได้รับบุคลิกของตัวละครเข้าไปในพิชชาอารมณ์และได้รับไอเดียเบื้องต้นเพื่อรับมือกับอารมณ์นั้น กิจกรรมที่ช่วยไว้ให้คู่กับอารมณ์ต่างๆ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่นักเรียนจะได้นำไปปฏิบัติตามเพื่อรับมือกับปัญหา พิชชาอารมณ์คือเครื่องมือที่นักเรียนสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร นักเรียนจะมีเวลาได้ตกต่อยกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์อารมณ์ในเชิงลบเพื่อจุดประกายไอเดียการแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด ในช่วงท้ายกิจกรรมนักเรียนจะได้ทำความเข้าใจตัวเองและอารมณ์ของตนเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น พวกเขาจะรู้สึกว่ามีพลังเมื่อมีเครื่องมือที่มีคุณค่าสำหรับจัดการปัญหาทางอารมณ์ต่างๆ ได้

คำถามนำ

- อารมณ์คืออะไร?
- อารมณ์มาจากไหนและไปที่ไหนต่อ?
- อารมณ์ดีและไม่ดีคืออะไร?

- เราจะระบุอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง?
- อารมณ์ที่เรารู้สึกบ่อยที่สุดคืออะไร?
- คุณสามารถบอกความเกี่ยวข้องระหว่างเหตุการณ์รอบตัวที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ที่เรารู้สึกได้ไหม?
- อารมณ์ที่ไม่ดีส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างไรบ้าง?
- มีวิธีไหนที่เราสามารถนำมาใช้รับมือกับปัญหาทางอารมณ์ได้บ้าง?

วัสดุ/สิ่งที่ต้องเตรียม

- ปากกา
- ดินสอ
- ยางลบ
- วงเวียน
- ไม้บรรทัด
- คัทเตอร์ / กรรไกร
- เข็มหมุด
- กาว
- แผ่นงาน
- กระดาษขาวสองแผ่น
- แผ่นกระดาษ / กระดาษแขวน

ภารกิจ/กระบวนการ

- 1) ขึ้นแถววิทยากรจะเริ่มคุยกับนักเรียนด้วยการถามคำถามนำเพื่อให้พวกเขาคิดและตกเตียงแลกเปลี่ยนไอเดียระหว่างกลุ่มเพื่อนและวิทยากร วิทยากรจะอธิบายว่าอารมณ์คืออะไร อารมณ์เชิงบวกและเชิงลบคืออะไร มีการอธิบายผลกระทบของอารมณ์ต่างๆ ที่มีต่อสภาวะจิตใจของเรา (มีความสุข โกรธ วิตกกังวล กลัวและเสียใจ) และวิธีการรับมือกับปัญหาโดยสงบและให้ทุกคนมีส่วนร่วม ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าหรือเขียนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้พวกเขามีความสุข เสียใจ กังวล

พิชชาอารมณ์



Knowledge
Through
Entertainment

กลิ้งและโถร โดยวิทยากรจะจัดบันทึกเหตุการณ์เหล่านี้ไว้

- 2) ชั้นที่สอง ให้นักเรียนเขียนสภาวะอารมณ์ทั้ง 5 ลงไปในแผ่นงาน (มีความสุข โกรธ วิตกกังวล กลัวและเสียใจ) วิทยากรจะเป็นคนบอกกิจกรรมที่ใช้รับมือกับอารมณ์นั้น มีการพูดคุยกันสั้นๆ ถึงผลกระทบของกิจกรรมแต่ละอย่าง ให้นักเรียนเลือก 3 กิจกรรมที่ใช้รับมือกับอารมณ์แต่ละอารมณ์และเขียนลงไปในช่วงว่างบนแผ่นงาน

กิจกรรมที่แนะนำให้กับนักเรียนอาจมีดังนี้

- a) หายใจลึกๆ 5-10 ครั้ง
- b) ดื่มน้ำ น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มอื่นๆ สักแก้ว
- c) งานขนมหวานหรือซ็อกโกแลต
- d) เดิน 5-10 ก้าว
- e) นับของที่มีสีเขียว แดง เหลือง จำนวน 3-5 ชิ้นที่อยู่ใกล้ๆ
- f) ร้องเพลง
- g) คิดถึงช่วงเวลาที่มีความสุข
- h) คุยกับคนที่ทำให้รู้สึกดี
- i) ถอดคนที่ทำให้รู้สึกดี

- 3) วิทยากรจะนำพิชชาอารมณ์ที่ทำไว้ก่อนแล้วมาแสดงให้นักเรียนดูและสาธิตวิธีการใช้งานโดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต
- 4) บอกวิธีการสร้างเครื่องมือและคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยให้กับนักเรียน นักเรียนจะเป็นฝ่ายทำกิจกรรมด้วยตนเอง จำเป็นต้องมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนต้องใช้งานกรรไกรและเข็มหมุด
- 5) นักเรียนใช้ไม้บรรทัดขีดเส้นตรงยาว 10 ซม. ลงบนกระดาษ จากนั้นกางวงเวียนออก 10 ซม. บนกระดาษแผ่นแรกให้ปีกรวงเวียนลงกลางกระดาษแล้ววาดวงกลมเพื่อให้ได้เส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.
- 6) จากนั้นจึงใช้ไม้บรรทัดขีดเส้นตรงจากจุดศูนย์กลางเพื่อแบ่งวงกลมออกเป็น 5 ส่วนเท่าๆกันคล้ายพิชชา แล้วให้นักเรียนวาดรูปหน้าคนที่เป็นตัวแทนของแต่ละอารมณ์ลงไปในช่วงของอารมณ์นั้นๆ ตามการสาธิตของวิทยากร ในแต่ละช่องอารมณ์ให้เขียนกิจกรรมเพื่อรับมือกับอารมณ์นั้นเป็นแนวตั้ง สุดท้ายให้นักเรียนถัดวงกลมที่วาดออกมาด้วยกรรไกรหรือคัตเตอร์ ก็ถือว่าเสร็จขั้นตอนการทาสองของพิชชา
- 7) ทั้งนี้เราจะใช้กระดาษอีกแผ่นทำเป็นปก โดยวาดวงกลมและขีดเส้นแบ่งให้เหมือนกับแผ่นแรก ใช้คัตเตอร์หรือกรรไกรตัดออกมาเหมือนกัน แล้วตัดส่วนหนึ่งออกให้เหมือนพิชชาที่ถูกแบ่งออกไปหนึ่งชิ้น บนพื้นที่ว่างของแผ่นปก ให้เขียนชื่อเจ้าของพิชชา
- 8) สุดท้ายให้นำวงกลมพิชชาไปปะติดกับกระดาษด้วยกาว แล้วนำส่วนปกมาติดกับลงไปโดยใช้เข็มหมุดยึดตรงกลางเพื่อให้ส่วนปกสามารถหมุนเป็นวงกลมได้

พีชซ่าอารมณ์



Knowledge
Through
Entertainment

อภิปรายเสริม

ในส่วนที่สามของกิจกรรมนี้ วิทยากรและนักเรียนจะได้ร่วมกันอภิปรายเสริมกิจกรรม นักเรียนจะได้รับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังกิจกรรมนี้ ได้ตามคำถามและได้รับคำตอบที่สมเหตุสมผล

ส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจได้ดีขึ้นจะต้องมีการทำกิจกรรมเดี่ยวร่วมด้วย วิทยากรจะเล่าถึงเหตุการณ์ในชีวิตจริง 5 เหตุการณ์แล้วให้นักเรียนหมุนพีชซ่าเพื่อเลือกอารมณ์ของแต่ละคนเอง และแสดงพีชซ่าของตัวเองให้คนอื่น ๆ ดู โดยวิทยากรจะเลือกเอาเหตุการณ์เหล่านี้มาจากเรื่องราวของนักเรียนแต่ละคนที่จัดไว้ตั้งแต่ช่วงแรก

นักเรียนได้ออกความคิดเห็นซึ่งกันและกันและได้โต้เถียงในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ที่ดีขึ้น สิ่งนี้จะช่วยให้พวกเขาคิดมากขึ้น เมื่อเจอปัญหาทางอารมณ์และหาทางออกที่สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ในอนาคต หากมีความเข้าใจผิดใดๆ เกิดขึ้นระหว่างเสนอไอเดีย วิทยากรจะเป็นผู้ช่วยจัดการแก้ไขให้ถูกต้อง

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัย

ขณะที่นักเรียนใช้งานกรรไกร คัตเตอร์ เข็มหมุดและกาว (สำหรับเด็กชั้นอนุบาล) ควรมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือเสมอ

กิจกรรมที่อาจทำเพิ่มเติม

การทดลองในกิจกรรมที่กล่าวไว้ข้างต้นสามารถต่อยอดได้โดยให้นักเรียนทุกคนเรียบเรียงอารมณ์และกิจกรรมที่ใช้รับมือเพิ่มขึ้นมาเอง ผู้เข้าร่วมที่มีความสนใจมากเป็นพิเศษอาจก่อตั้งชมรมเพื่อสร้างความตระหนักเรื่องสุขภาพจิตและสภาพทางอารมณ์ที่ดีขึ้นมา พวกเขาอาจนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปสาธิตให้กับเพื่อนในกลุ่มที่ใหญ่ขึ้นพร้อมทั้งพูดถึงวิธีการรับมือกับอารมณ์เชิงลบต่างๆ ด้วย

ผู้เขียนและแหล่งที่มา

ไซในดา บาวซิน อาจารย์ประจำมูลนิธิ HerStory Foundation ประเทศไทยกรุงเทพฯ