

แผนการสอน เพศวิถีศึกษา

สำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
โดย **amaze**

โรคกลัวการเข้าสังคม

คืออะไร?



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


UNFPA



เกี่ยวกับแผนการสอน



แผนการสอนนี้เป็นหนึ่งในเก้าของชุดแผนการสอนที่มีไว้เพื่อส่งเสริมการจัดการสอนเพศวิถีศึกษาสำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แผนการสอนนี้ถูกออกแบบเพื่อใช้ร่วมกับวิดีโอของ AMAZE ที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาของแผนการสอน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ร่วมกับแผนการสอนที่มีอยู่แล้ว หรือสามารถเป็นทรัพยากรในการสนับสนุนการสอนเพศวิถีศึกษา

การเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในประเด็นและเนื้อหาเฉพาะนี้ ควรส่งเสริมโอกาสให้แก่ผู้เรียนในการพัฒนาองค์ความรู้และเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ชุดแผนการสอนเพศวิถีศึกษาตัวอย่างนี้ครอบคลุมเพียงบางวัตถุประสงค์การเรียนรู้เท่านั้นหลายครั้งแผนการสอนแผนหนึ่ง ไม่เพียงพอสำหรับทำให้ผู้เรียนบรรลุพฤติกรรมการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรติดตามผลการเรียนรู้เป็นระยะ ทั้งใช้รูปแบบการสอนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดและเจตคติ และฝึกฝนทักษะ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนการสอนวิถีเพศศึกษาที่ต้องการ

โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

แผนการสอน
เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**

ความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติสากลทางวิชาการเรื่องเพศวิถีศึกษา

แนวคิดหลัก 5: ทักษะเพื่อสุขภาพและสุขภาวะที่ดี

- หัวข้อที่ 5.5: การค้นหาบริการด้านสุขภาพและการสนับสนุน กลุ่มอายุ 9-12 ปี

ความรู้พื้นฐานเดิมของนักเรียน

นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดและความหมายของเรื่องสุขภาพจิตจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจและวิธีการบอกกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้นั้นคือใครมาก่อนนักเรียนควรสนับสนุนแนวคิดที่ว่าทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการปกป้องและสนับสนุน

สำหรับช่วงกลุ่มอายุ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-2 (อายุประมาณ 10-14 ปี)

เวลา

45 นาที

การเตรียมตัวของครู

- สืบค้นชื่อและข้อมูลติดต่อของที่ปรึกษาและสถานบริการด้านสุขภาพจิตที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ที่โรงเรียนหรือในท้องถิ่น และทำเป็นเอกสารเพื่อถ่ายสำเนาแจกให้นักเรียน
- เขียนคำถามในชั้นที่ 2 บนกระดานล่วงหน้า
- ดูวิดีโอเรื่อง โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร? ของ AMAZE เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหา และเพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมที่จะเปิดในห้องเรียนได้
- ทดลองเล่นวิดีโอเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถเปิดได้ในห้องเรียน โดยอาจกำหนดให้เล่นตั้งแต่เริ่มต้น (เพื่อหลีกเลี่ยงโฆษณา) บนยูทูปเปิดจากเพลย์ลิสต์ของ AMAZE (**AMAZE playlist**) หรือดาวน์โหลดไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ ครูอาจใช้คำสั่งกำหนดความเร็วในการเล่น (**YouTube Playback Speed function**) เพื่อให้เหมาะสมกับระดับของนักเรียน
- ปรีนซ์เอกสารแจก: ทำความเข้าใจความกังวล และ แบบฝึกหัด: ความกังวล สำหรับนักเรียนคนละหนึ่งแผ่น

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- เครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมสัญญาณอินเทอร์เน็ตและลำโพง
- เครื่องฉายภาพโปรเจ็คเตอร์พร้อมจอ
- ลิงก์วิดีโอ: <https://youtu.be/w71BMtOan5s>
- ซอล์กและกระดานดำ
- เอกสารแจก: ทำความเข้าใจความกังวล
- แบบฝึกหัด: ความกังวล
- ข้อมูลเกี่ยวกับบริการให้คำปรึกษาและสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบคาบนี้ นักเรียนสามารถที่จะ

1. บอกความหมายของคำว่าโรคกลัวการเข้าสังคมได้ (พุทธิพิสัย)
2. อธิบายสิ่งที่มีกเกิดขึ้นหากเป็นโรคกลัวการเข้าสังคมได้ (พุทธิพิสัย)
3. ยอมรับว่าความกังวลเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น (จิตพิสัย)
4. วิเคราะห์ความคิดที่ทำให้เกิดความกังวลได้ (ทักษะพิสัย)



โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

แผนการสอน
เพชวิทย์ศึกษา โดย **amaze**

ขั้นตอน

ขั้นที่ 1

เริ่มต้นโดยการบอกว่า “วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อาจกระทบต่อคนทุกวัยในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต นั่นก็คือ โรคกลัวการเข้าสังคม เราจะทำความเข้าใจนิยามว่ามันคืออะไร สนทนากันว่าเกิดอะไรขึ้นกับคนที่ เป็นโรคนี้ ความคิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว และทบทวนวิธีในการรับมือกับมัน”

อธิบายว่า “ความกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและคนส่วนใหญ่ก็ประสบกับความกังวลเป็นระยะ เช่น ความรู้สึกประหม่า กังวล หรือกระวนกระวายเกี่ยวกับอะไรบางอย่าง ความกังวลมีหลายประเภทและหนึ่งในนั้นก็คือโรคกลัวการเข้าสังคม มีใครเคยได้ยินโรคกลัวการเข้าสังคมมาก่อนหรือไม่?” ให้นักเรียนในการตอบคำถามและชื่นชมการมีส่วนร่วมของนักเรียน จากนั้นค่อยแชร์ความหมายนี้: “โรคกลัวการเข้าสังคมคือความกลัวการอยู่กับผู้อื่น หรืออยู่ในสถานการณ์ที่อาจรู้สึกเขินอายและลำบากใจ หรือรู้สึกว่าถูกตัดสินโดยผู้อื่น สำหรับบางคนความกังวลและความเครียดนี้อาจยากเกินกว่าที่จะรับมือได้และทำให้สถานการณ์น่ากลัว”

(5 นาที)

ขั้นที่ 2

เพื่อทำความเข้าใจมากขึ้น บอกนักเรียนว่าครูจะฉายวิดีโอเรื่อง โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร? ซึ่งมีความยาวสองนาทีก่อนของ AMAZE ให้ทุกคนได้ดู <https://bit.ly/whatisocialanxiety>

หลังจากดูวิดีโอแล้ว ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละสามคน และให้เวลาสิบนาทีสนทนาเกี่ยวกับวิดีโอที่ได้ดู โดยการตอบคำถามต่อไปนี้ บอกนักเรียนว่า

ครูจะขอให้นักเรียนสองสามคนแลกเปลี่ยนสิ่งที่น่าสนใจจากการสนทนา ดังนั้น นักเรียนควรตกลงกันว่าจะแลกเปลี่ยนในประเด็นไหนก่อนหมดเวลา

- รู้สึกอย่างไรที่ได้ดูวิดีโอนี้?
- นักเรียนคิดว่าความกังวลเป็นเรื่องปกติเพียงใดเมื่อต้องพบกับคนที่ไม่รู้จัก พูดต่อหน้าสาธารณชน หรือลองทำอะไรใหม่ ๆ
- ความกังวลทั่วไปแตกต่างจากโรคกลัวการเข้าสังคมอย่างไร?
- ทำไมการที่คนที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมพูดคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับโรคที่เป็นจึงเป็นสิ่งสำคัญ?

หลังจากนั้น 10 นาที ให้นักเรียนคนใดก็ได้แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประเด็นที่น่าสนใจจากการสนทนา และถามคำถามเพิ่มเติมสำหรับคำตอบที่น่าสนใจ

(15 นาที)



โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

แผนการสอน

เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**



ขั้นที่

3

หลังจากสนทนาเสร็จแล้ว ให้กลับไปสนทนาเกี่ยวกับความกังวลโดยทั่วไปและอธิบายว่ามีหลายวิธีการที่ช่วยให้สามารถรับมือกับความกังวลได้ บอกกับนักเรียนว่า “จากที่พูดคุยไปก่อนหน้านี้ ในหลายกรณีความกังวลเกิดจากความคิดที่รู้สึกเขินอายไม่สบายใจหรือเพราะถูกตัดสิน วิธีหนึ่งที่จะช่วยจัดการกับความรู้สึกกังวลได้คือการทบทวนว่าความคิดที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลคืออะไร ความคิดของคนคนหนึ่งมักเชื่อมโยงกับความรูสึกและเมื่อมีเรื่องราวที่กังวลก็จะทำให้รู้สึกวิตกหรือไม่สบายใจได้”

บอกนักเรียนว่าต่อไปทุกคนจะได้ทำงานเดี่ยว โดยเริ่มจากการเขียนสิ่งที่ตนกังวลลงบนเอกสารแจก จากนั้นแจกเอกสาร ทำความเข้าใจความกังวล ให้กับนักเรียนพร้อมบอกว่ากิจกรรมนี้เป็นเรื่องส่วนบุคคลและไม่จำเป็นต้องให้เพื่อนดู บอกนักเรียนว่าเมื่อเขียนสิ่งที่ตนกังวลลงไปแล้ว ให้นักเรียนเขียนคำตอบสำหรับคำถามบนเอกสารแจก โดยใช้เวลา 10 นาทีสำหรับกิจกรรมนี้

เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้ว ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่เรากังวล?
- รู้สึกอย่างไรหลังจากได้ตอบคำถามทั้งหมดแล้ว?
- ทำไมจึงคิดว่าการตอบคำถามทำให้กังวลน้อยลง?
- นักเรียนจะใช้คำถามเหล่านี้เมื่อเกิดเรื่องกังวลในครั้งต่อไปหรือไม่?



หมายเหตุสำหรับครู: ย้ำกับนักเรียนว่าทุกคนไม่จำเป็นต้องแชร์อะไรเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกังวล แต่แชร์เฉพาะความรู้สึกที่ได้คิดถึงสิ่งที่กังวลก็พอ แล้วจึงตอบคำถาม

หลังจากเสร็จแล้ว อธิบายว่าการถามคำถามเหล่านี้ช่วยให้เรามีพลังที่จะควบคุมความรู้สึกเกี่ยวกับความคิดที่อาจเกิดขึ้นในจิตใจของเรา พลังที่ว่านี้อาจทำให้เรากังวลน้อยลง และอาจใช้เป็นเครื่องมือเมื่อเกิดความวิตกกังวลในอนาคตได้

(20 นาที)

โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

แผนการสอน

เพชวิณีศึกษา โดย **amaze**



ขั้นที่ 4

แจกเอกสารที่มีข้อมูลบริการด้านสุขภาพจิตให้นักเรียนและสรุปบทเรียนโดยย้ำว่า คนส่วนใหญ่ล้วนเคยรู้สึกกังวลเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ การทำความเข้าใจความคิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น โรคกลัวการเข้าสังคมเป็นความกังวลประเภทหนึ่ง เกิดขึ้นเมื่อเรากลัวการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรืออยู่ในสถานการณ์เขินอาย และไม่สบายใจ หรือถูกตัดสินจากคนอื่น สำหรับบางคน ความกังวลและความเครียดอาจเป็นสิ่งที่ยากเกินรับมือ และทำให้สถานการณ์นั้น ๆ น่ากลัวได้ ในกรณีดังกล่าว การพูดคุยกับใครสักคนเกี่ยวกับความรู้สึกของเราและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ ที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ

(5 นาที)



หมายเหตุสำหรับครู: ครูต้องเตรียมพร้อมในการส่งต่อนักเรียนไปพบกับที่ปรึกษาหากมีการร้องขอ

ประเด็นสรุปที่สำคัญ

- คนส่วนใหญ่เคยรู้สึกกังวลเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ
- โรคกลัวการเข้าสังคมเป็นความกังวลประเภทหนึ่ง เกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกกลัวการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรืออยู่ในสถานการณ์ที่อาจรู้สึกเขินอาย ไม่สบายใจ หรือถูกตัดสินจากผู้อื่น
- การทำความเข้าใจความกังวลว่ามีอะไรบางอย่างเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้รับมือกับความกังวลได้
- หากเรามีความรู้สึกวิตกกังวลมากจนทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำสิ่งที่จำเป็นหรือต้องการทำ การพูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ หรือขอความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการฝึกฝนจึงเป็นสิ่งสำคัญ

แนวทางในการประเมินวัตถุประสงค์การเรียนรู้

แจกแบบฝึกหัด: ความกังวล ในตอนท้ายของคาบเรียน ให้นักเรียนตอบคำถามและส่งกระดาษคำตอบก่อนออกจากห้อง

คำแนะนำในการประยุกต์ในการสอนทางออนไลน์

ในกรณีที่ต้องสอนทางออนไลน์ ให้ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น กูเกิ้ลคลาสรูม หรือ ชูม และใช้กระดานออนไลน์ เพื่อจดคำถามสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ และแจกเอกสารให้กับนักเรียนล่วงหน้า

การบ้าน (หากมี)

ไม่มี

1. เขียนความคิดที่เคยทำให้นักเรียนกังวลหรือวิตกลงไปหนึ่งความคิด

2. วิเคราะห์ความกังวลของนักเรียนโดยใช้คำถามต่อไปนี้:

ก. ความกังวลนั้นเกิดจากความรู้สึกหรือข้อเท็จจริง?

ข. ความกังวลนั้นอาจกลายเป็นความจริงได้หรือไม่?

ค. สิ่งที่เราร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นหากกลายเป็นความจริงคืออะไร?

ง. สิ่งนั้นจะมีความหมายสำหรับนักเรียนในสัปดาห์หน้าหรืออนาคตอีกหรือไม่?



เก็บข้อมูลนี้ไว้กับตัวเองและใช้คำถามเหล่านี้เพื่อคิดทบทวนความกังวล
ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

แบบฝึกหัด

ความกังวล

ชื่อ:

วันที่:

คำสั่ง: จงตอบคำถามต่อไปนี้แล้วส่งกระดาษแบบฝึกหัดก่อนออกจากห้องเรียน

1. ความกังวลเป็นสิ่งที่ปกติในช่วงวัยรุ่นหรือไม่?

ใช่

ไม่ใช่

2. โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

3. จงกากบาทสิ่งที่อาจเกิดขึ้นต่อไปนี้เป็นโรคกลัวการเข้าสังคม:

เหงื่อออกที่ฝ่ามือ

หัวใจเต้นเร็ว

รู้สึกหน้าซีด

รู้สึกตื่นเต้น

รู้สึกอาย

รู้สึกกลัว

รู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน

4. หนึ่งคำถามที่เราสามารถถามตัวเองเพื่อทำความเข้าใจความกังวลที่ทำให้เราวิตกคืออะไร?