

ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ

ສໍາລັບອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້
ຂອງ **amaze**

ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ

ແມ່ນຫຍັງ?



amaze

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


unesco


UNFPA



ກ່ຽວກັບບົດຮຽນບົດນີ້...



ແຜນການສອນນີ້ ແມ່ນໜຶ່ງໃນຊຸດແຜນການສອນທີ່ມີ 9 ບົດແຍກ ທີ່ເປັນຕົ້ນສະບັບ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນການສອນ ວິຊາເພດສຶກສາ ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ນອກໂຮງຮຽນ ໃນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້. ແຜນການສອນຕົ້ນສະບັບນີ້ ຖືກອອກແບບມາເພື່ອລວມເຂົ້າໃຊ້ໃນຊຸດວິດີໂອເພື່ອການສຶກສາຂອງ AMAZE ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຫົວຂໍ້ແຜນ ການສອນ ແລະ ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເສີມກັບແຜນການສອນ ຫຼື ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ ທີ່ທ່ານອາດໃຊ້ໃນການ ນຳສະເໜີວິຊາເພດສຶກສາ.

ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ເພດສຶກສາສະເພາະໃດໜຶ່ງ ຄວນໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີໂອກາດໄດ້ພັດທະນາ, ນຳໃຊ້ ແລະ ຝຶກຝົນການຮຽນຮູ້ ໃນແງ່ຂອງຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ. ໃນແຜນການສອນເຫຼົ່ານີ້ ພວກເຮົາໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງຜົນການຮຽນຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນພຽງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ສາມາດກຳນົດເປົ້າຫມາຍໄດ້ ໂດຍຄຳນຶງວ່າ ບົດຮຽນພຽງບົດດຽວ ມັກຈະບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະບັນລຸ ຜົນການຮຽນໃດໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ ຫຼື ກວມເອົາຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງຂົງເຂດການຮຽນຮູ້ໄດ້. ເຮົາຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ຈັດຕາຕະລາງເວລາ ໃຫ້ມີການສອນບົດຮຽນຕິດຕາມເພີ່ມເຕີມ ເພື່ອສິ່ງເສີມຜົນການຮຽນຮູ້ທີ່ເປັນຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນເພດສຶກສາເຫຼົ່ານີ້, ແລະ ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກໂອກາດອື່ນໆ ທັງຢູ່ໃນ ແລະ ນອກຫ້ອງຮຽນ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນສາມາດສະທ້ອນທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຝຶກຝົນ ແລະ ເສີມສ້າງ ທັກສະ.



ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ?

ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

ຄໍາແນະນຳດ້ານເຕັກນິກຂອງສາກົນກ່ຽວກັບ ການວາງແນວທາງເພດສຶກສາ

ແນວຄວາມຄິດຫຼັກທີ 5: ທັກສະສໍາລັບການມີ
ສຸຂະພາບ ແລະ ການເປັນຢູ່ທີ່ດີ

- ຫົວຂໍ້ 5.5: ການຊອກຫາສຸຂະພາບ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນ, ອາຍຸ 9-12 ປີ

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານຂອງນັກຮຽນ

ນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບ
ສຸຂະພາບຈິດ, ຄວາມຫມາຍຂອງ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ
ວິທີການຊອກຫາຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້. ນັກຮຽນສະໜັບສະໜູນ
ແນວຄິດທີ່ວ່າ ຄົນທຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງ ແລະ
ການສະໜັບສະໜູນ.

ກຸ່ມອາຍຸເປົ້າໝາຍ

ຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາປີທີ 2-3 (ອາຍຸປະມານ 10-14 ປີ)

ເວລາ

45 ນາທີ

ການກະກຽມຂອງຄູ

- ຄົ້ນຫາຊື່ ແລະ ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ຂອງທີ່ປຶກສາ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ
ທີ່ນັກຮຽນສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ກະກຽມເອກະສານ
ທີ່ຈະແຈກຢາຍ ແລະ ເຮັດສໍາເນົາເພື່ອແບ່ງປັນຂໍ້ມູນນີ້ກັບນັກຮຽນ.
- ຂຽນຄໍາຖາມໃນຂັ້ນຕອນທີ 2 ໃສ່ກະດານດໍາລ່ວງໜ້າ.
- ເຂົ້າເຖິງ ແລະ ເບິ່ງຕົວຢ່າງ ວິດີໂອຂອງ AMAZE ກ່ຽວກັບ ຄວາມກັງວົນ
ທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ? ເພື່ອໃຫ້ລິ້ງເຄີຍກັບເນື້ອຫາ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຮູ້ສຶກ
ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເປີດມັນຢູ່ໃນທ້ອງຮຽນ.
- ທົດສອບເປີດວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ກຽມພ້ອມເບິ່ງໃນລະຫວ່າງການຂຶ້ນສອນ, ບໍ່ວ່າ
ຈະເປັນການວາງລໍາດັບການເປີດຈົນຮອດຕອນເລີ່ມຕົ້ນ (ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງໂຄສະນາ)
ໃນ YouTube, ອອກຈາກ **ລາຍການຫຼັ້ນຂອງ AMAZE**, ຫຼື ສະບັບທີ່ໄດ້
ດາວໂຫຼດມາ. ພິຈາລະນາເລືອກໃຊ້ **ລູກຫຼິ້ນຄວາມໄວຂອງ YouTube** ເພື່ອ
ປັບຄວາມໄວຂອງວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ແທດເໝາະທີ່ສຸດສໍາລັບນັກຮຽນ.
- ພິມເອກະສານເພື່ອແຈກຢາຍນັກຮຽນ: ການວິເຄາະຄວາມກັງວົນ ແລະ
ເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດຂອງນັກຮຽນ: ຄວາມກັງວົນ - ໜຶ່ງສໍາເນົາ ຕໍ່ນັກຮຽນໜຶ່ງຄົນ.

ອຸປະກອນ/ເອກະສານທີ່ຕ້ອງການ

- ຄອມພິວເຕີ ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງອິນເຕີເນັດ ແລະ ລໍາໂພງ
- ເຄື່ອງສາຍ LCD ແລະ ຈໍ
- ລິ້ງວິດີໂອ: <https://youtu.be/w71BMtOan5s>
- ສໍ່ຂາວ ແລະ ກະດານດໍາ
- ເອກະສານແຈກຢາຍນັກຮຽນ: ການວິເຄາະຄວາມກັງວົນ
- ເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດນັກຮຽນ: ຄວາມກັງວົນ
- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບທີ່ປຶກສາ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ



ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້

ໃນຕອນທ້າຍຂອງບົດຮຽນນີ້, ນັກຮຽນຈະສາມາດ:

1. ນິຍາມ ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ. (ຄວາມຮູ້)
2. ອະທິບາຍເຖິງສິ່ງທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງປະສົບກັບຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ. (ຄວາມຮູ້)
3. ຮັບຮູ້ວ່າຄວາມກັງວົນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກ ໃນຊ່ວງໄວລຸ້ນ. (ທັດສະນະຄະຕິ)
4. ວິເຄາະຄວາມຄິດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນ. (ທັກສະ)

ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ?

ແຜນການສອນ
ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**



ຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນທີ 1

ເລີ່ມຕົ້ນໂດຍການເວົ້າວ່າ, "ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະເວົ້າເຖິງບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຫຼາຍໆຄົນໃນທຸກເພດທຸກໄວໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງ, ເອີ້ນວ່າ ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ. ພວກເຮົາຈະນິຍາມວ່າສິ່ງນີ້ແມ່ນຫຍັງ, ສົນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບບຸກຄົນທີ່ປະສົບກັບຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ, ຄວາມຄິດໃດທີ່ສາມາດສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ໄດ້, ແລະ ທົບທວນຄືນບາງຂໍ້ແນະນຳໃນການຮັບມືກັບຄວາມກັງວົນ."

ອະທິບາຍວ່າ, "ຄວາມວິຕົກກັງວົນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດໃນຊີວິດ ແລະ ພວກເຮົາສ່ວນໃຫຍ່ກໍປະສົບກັບມັນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ, ເຊັ່ນ: ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ, ກັງວົນ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ບໍ່ສະບາຍໃຈໃນບາງສິ່ງບາງຢ່າງ. ຄວາມວິຕົກກັງວົນມີຫຼາຍປະເພດ ແລະ ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນໜຶ່ງໃນນັ້ນ. ມີໃຜເຄີຍໄດ້ຍິນກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມມາກ່ອນບໍ່?" ອະນຸຍາດໃຫ້ນັກຮຽນຕອບ ແລະ ຂອບໃຈໃນການປະກອບສ່ວນຂອງພວກເຂົາ, ຈາກນັ້ນແປງປັນຄຳນິຍາມຕໍ່ໄປນີ້: "ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ ແມ່ນເວລາທີ່ຄົນມີຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະຢູ່ກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຫຼື ຖືກຕັດສິນຈາກຜູ້ອື່ນ. ສຳລັບບາງຄົນ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຄຽດນີ້ ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ສະຖານະການເຫຼົ່ານີ້ໜ້າຢ້ານກົວ."

(5 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 2

ຫາກຕ້ອງການຮູ້ເພີ່ມຕື່ມ, ໃຫ້ເວົ້າວ່າ ຕໍ່ໄປທ່ານຈະສະແດງວິດີໂອສັ້ນຂອງ AMAZE ກ່ຽວກັບ ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ ແມ່ນຫຍັງ ທີ່ມີຄວາມຍາວສອງນາທີ ໃຫ້ເບິ່ງ.

<https://bit.ly/whatisocialanxiety>

ຫຼັງຈາກເບິ່ງວິດີໂອແລ້ວ, ໃຫ້ນັກຮຽນແປງເປັນກຸ່ມຍ່ອຍກຸ່ມລະ 3 ຄົນ ແລະ ໃຫ້ເວລາພວກເຂົາ 10 ນາທີ ເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບວິດີໂອ ໂດຍການຕອບຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້. ໃຫ້ລະບຸວ່າ ຫຼັງຈາກນັ້ນທ່ານຈະຂໍອາສາສະຫມັກສອງສາມຄົນ ເພື່ອແປງປັນປະເດັນທີ່ນ່າສົນໃຈຈາກການສົນທະນາຂອງພວກເຂົາ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາຄວນຈະຕົກລົງກັນກ່ອນໝົດເວລາສົນທະນາ ກ່ຽວກັບປະເດັນທີ່ພວກເຂົາຢາກຈະແປງປັນ.



- ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດເມື່ອໄດ້ເບິ່ງວິດີໂອນີ້/ເຈົ້າຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບວິດີໂອນີ້?
- ເຈົ້າຄິດວ່າຄວາມຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍປານໃດເມື່ອໄດ້ພົບກັບຄົນໃໝ່ໆ, ໄດ້ເວົ້າໃນທີ່ສາທາລະນະ ຫຼື ໄດ້ທົດລອງສິ່ງໃໝ່ໆ?
- ຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນແບບທົ່ວໄປ ແຕກຕ່າງຈາກ ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແນວໃດ?
- ຍ້ອນຫຍັງມັນຈຶ່ງເປັນເລື່ອງສຳຄັນ ທີ່ຜູ້ທີ່ມີຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ ຈະຕ້ອງໂອ້ລົມກັບໃຜຄົນໜຶ່ງກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້?

ຫຼັງຈາກຜ່ານໄປ 10 ນາທີ ແລ້ວ, ໃຫ້ຖາມວ່າມີໃຜຕ້ອງການແປງປັນປະເດັນທີ່ນ່າສົນໃຈຈາກການສົນທະນາຂອງພວກເຂົາບໍ່? ສອບຖາມຫາຄຳຕອບຂອງຄຳຖາມສະເພາະຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

(15 ນາທີ)

ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ?

ແຜນການສອນ
ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

ຂັ້ນຕອນທີ

3

ພາຍຫຼັງການສື່ນທະນາກ່ຽວກັບວິດີໂອ, ໃຫ້ຢ້ອນກັບໄປສື່ນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນແບບທົ່ວໄປແລະອະທິບາຍວ່າມີຫັກສະການຮັບມືຫຼາຍຮູບແບບ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍຈັດການກັບຄວາມກັງວົນໄດ້. ໃຫ້ເວົ້າວ່າ, "ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າໄປກ່ອນຫນ້ານີ້, ໃນຫຼາຍໆກໍລະນີ, ຄວາມກັງວົນເລີ່ມຕົ້ນຈາກຄວາມຄິດທີ່ຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ຮູ້ສຶກຄືເຈົ້າກຳລັງຖືກຕັດສິນ. ກຸນແຈສຳຄັນອັນໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນໄດ້ ຄືການລະບຸຄວາມຄິດທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນ. ຄວາມຄິດຂອງຄົນເຮົາເຊື່ອມໂຍງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບອາລົມຂອງພວກເຂົາ ແລະ ເມື່ອມີບາງສິ່ງໃນໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາກັງວົນ, ພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍໃຈ."

ບອກນັກຮຽນວ່າ ຕໍ່ໄປພວກເຂົາຈະໄດ້ເຮັດວຽກເປັນລາຍບຸກຄົນ ໂດຍເລີ່ມຈາກການຂຽນບາງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຮູ້ສຶກກັງວົນ. ແຈກຢາຍເອກະສານສຳລັບນັກຮຽນ: ການວິເຄາະຄວາມກັງວົນ ແລະ ບອກວ່າກິດຈະກຳນີ້ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ ແລະ ພວກເຂົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແບ່ງປັນກັບຜູ້ອື່ນ. ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າ ເມື່ອພວກເຂົາຂຽນສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກກັງວົນແລ້ວ, ພວກເຂົາສາມາດສືບຕໍ່ຂຽນຄຳຕອບຂອງຄຳຖາມທີ່ຢູ່ໃນເອກະສານທີ່ແຈກຢາຍ. ໃຫ້ເວລານັກຮຽນ 10 ນາທີ ເພື່ອເຮັດເອກະສານທີ່ແຈກຢາຍໃຫ້ສຳເລັດ.

ເມື່ອສຳເລັດແລ້ວ, ໃຫ້ຖາມນັກຮຽນຕາມຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ ເມື່ອຄິດເຖິງສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າກັງວົນ?
- ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ ຫຼັງຈາກຕອບຄຳຖາມທັງໝົດແລ້ວ?
- ເຈົ້າຄິດວ່າ ເປັນຍ້ອນຫຍັງ ການຕອບຄຳຖາມຈິ່ງເຮັດໃຫ້ເຈົ້າກັງວົນໜ້ອຍລົງ?
- ເຈົ້າຈະໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ ໃນເທື່ອໜ້າທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກກັງວົນກັບເລື່ອງໃດໜຶ່ງບໍ່?



ໝາຍເຫດສຳລັບຄູ: ເຈົ້າອາດຕ້ອງເຕືອນນັກຮຽນຕື່ມວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແບ່ງປັນຫຍັງກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນ, ພຽງແຕ່ບອກວ່າຮູ້ສຶກແນວໃດເມື່ອຄິດກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ແລະ ຕອບຄຳຖາມ.

ເມື່ອສຳເລັດແລ້ວ, ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າ ການຖາມຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ມີຜະລັງໃນການຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຮົາກ່ຽວກັບຄວາມຄິດທີ່ອາດເລັດລອດເຂົ້າໄປໃນຈິດໃຈຂອງພວກເຮົາ. ດ້ວຍຜະລັງນີ້, ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນໜ້ອຍລົງກ່ຽວກັບສິ່ງໃດໜຶ່ງ ແລະ ນີ້ເປັນເຄື່ອງມືທີ່ພວກເຂົາສາມາດໃຊ້ໃນອະນາຄົດໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາຮູ້ສຶກກັງວົນກັບບາງສິ່ງບາງຢ່າງໄດ້.

(20 ນາທີ)

ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ?

ແຜນການສອນ
ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

ຂັ້ນຕອນທີ 4

ແຈກຢາຍເອກະສານກ່ຽວກັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສະຫຼຸບບົດຮຽນໂດຍໃຫ້ຂໍ້ສັງເກດວ່າຄົນສ່ວນໃຫຍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ເຊິ່ງນັ້ນກໍ່ເປັນຫຍັງ. ການວິເຄາະຄວາມຄິດທີ່ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນແມ່ນວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຄວາມກັງວົນປະເພດໜຶ່ງ ທີ່ຄົນໆໜຶ່ງ ມີຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະຢູ່ກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ໃນສະຖານະການທີ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຫຼື ຖືກຕັດສິນຈາກຄົນອື່ນ. ສໍາລັບບາງຄົນ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຄຽດ ອາດມີຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ສະຖານະການໜ້າຢ້ານກົວ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວ, ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນຕ້ອງໂອ້ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາ ແລະ ຊອກຫາການສະໜັບສະໜູນ ຈາກຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້, ຈາກທີ່ປຶກສາ, ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດອື່ນໆ.

(5 ນາທີ)



ໝາຍເຫດສໍາລັບຄູ: ກະກຽມຄວາມພ້ອມໃນການສົ່ງຕໍ່ນັກຮຽນໄປຍັງທີ່ປຶກສາ ໃນກໍລະນີທີ່ພວກເຂົາຕິດຕໍ່ມາ.

ສະຫຼຸບຈຸດທີ່ສໍາຄັນ

- ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຮູ້ສຶກກັງວົນເປັນບາງຄັ້ງຄາວ, ແລະ ນັ້ນກໍ່ເປັນຫຍັງ.
- ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຄວາມກັງວົນປະເພດໜຶ່ງ ທີ່ຄົນໆໜຶ່ງ ມີຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຈະຢູ່ກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ໃນສະຖານະການທີ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຫຼື ຖືກຕັດສິນຈາກຄົນອື່ນ.
- ການວິເຄາະຄວາມກັງວົນແມ່ນວິທີໜຶ່ງເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນ.
- ຖ້າຄົນໆໜຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນຢ່າງຮຸນແຮງຈົນເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດເຮັດໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການຫຼືມັກເຮັດ, ສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບພວກເຂົາ ຄືການໂອ້ລົມກັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີ່ປຶກສາທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ທາງເລືອກສໍາລັບການປະເມີນຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້ບົນພື້ນຖານການສະຫຼຸບບົດຮຽນ

ແຈກຢາຍເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດນັກຮຽນ: ຄວາມກັງວົນ ໃນຕອນທ້າຍຂອງຊົ່ວໂມງຮຽນ ແລະ ຂໍໃຫ້ນັກຮຽນຕອບຄໍາຖາມ ແລະ ສິ່ງໃຫ້ຄູກ່ອນອອກຈາກຫ້ອງ.

ຄໍາແນະນຳໃນການປັບປ່ຽນສໍາລັບການຮຽນການສອນທາງໄກ

ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນການຮຽນທາງໄກ, ຈົ່ງນຳໃຊ້ລະບົບດິຈິຕອນເຊັ່ນ Google Classroom ຫຼື Zoom ແລະ ກະດານອອນລາຍເພື່ອຈິດບັນທຶກຄໍາຖາມສໍາລັບກິດຈະກຳ ນອກເໜືອຈາກການແຈກຢາຍເອກະສານລ່ວງໜ້າ.

ວຽກບ້ານ (ຖ້າມີ)

ບໍ່ມີ

ພັດທະນາ ແລະ ດັດແປງມາຈາກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: Nemours KidsHealth. ຄວາມກັງວົນ (ສໍາລັບໄວລຸ້ນ) ແລະ Centervention®. ເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ກ່ຽວກັບ ຄວາມກັງວົນ.

1. ຈົ່ງຂຽນຄວາມຄິດທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກເປັນຫ່ວງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກກັງວົນ.

2. ຈົ່ງນຳໃຊ້ຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອວິເຄາະຄວາມກັງວົນຂອງເຈົ້າ:

a. “ມັນແມ່ນຈາກຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ຈາກຄວາມເປັນຈິງ?”

b. “ມັນເປັນໄປໄດ້ບໍ່ ທີ່ຄວາມກັງວົນຂອງເຮົາຈະກາຍເປັນຈິງ?”

c. “ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ ຖ້າວ່າມັນເກີດຂຶ້ນຈິງ?”

d. “ມັນຍັງຈະມີຄວາມສຳຄັນກັບຂ້ອຍບໍ່ ໃນອາທິດໜ້າ ຫຼື ໃນອະນາຄົດ?”



ເກັບບັນທຶກນີ້ໄວ້ກັບຕົວເອງ ແລະ ໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້
ເພື່ອວິເຄາະຄວາມກັງວົນອື່ນໆ ທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ.

ເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດ ຂອງນັກຮຽນ

ຄວາມກວັງວົນ

ຊື່:

ວັນທີ:

ຄໍາແນະນຳ: ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມລຸ່ມນີ້ ແລະ ສົ່ງຄືນໃຫ້ຄູ່ກ່ອນອອກຈາກຫ້ອງຮຽນ.

1. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິບໍ່ ທີ່ຈະມີຄວາມກັງວົນໃນຊ່ວງທີ່ເປັນໄວລຸ້ນ?

ແມ່ນ

ບໍ່ແມ່ນ

2. ຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມແມ່ນຫຍັງ?

3. ໃຫ້ໝາຍສິ່ງຕ່າງໆທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຄົນໜຶ່ງມີຄວາມກັງວົນທາງສັງຄົມ:

ເຫື່ອມືອອກ

ຫົວໃຈເຕັ້ນແຮງ

ເສຍເລືອດ

ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ

ຮູ້ສຶກອາຍ

ຮູ້ສຶກຢ້ານ

ຮູ້ສຶກທ້ອງໄສ້ປັ່ນປ່ວນ

4. ຄໍາຖາມໃດທີ່ເຈົ້າສາມາດຖາມຕົວເອງເພື່ອວິເຄາະຄວາມກັງວົນຂອງເຈົ້າໄດ້?