

กิจกรรมที่ 30

รู้จักอารมณ์

สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นสภาวะของความรู้สึกทั้งด้านบวกและลบที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แต่ละคนพบเจอ ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจเกิดจากสภาพแวดล้อมหรือเกิดจากภายในจิตใจของเราเองก็ได้ อารมณ์เกิดขึ้นจากความคิด เวลาที่มีความคิดบวก จะทำให้เกิดอารมณ์บวก และเวลาที่มีความคิดลบก็จะทำให้เรามีอารมณ์ด้านลบได้ และอารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยคือ เรามักไม่รู้ทันอารมณ์ของตัวเอง และแสดงพฤติกรรมไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว รวมถึงไม่สามารถอธิบายหรือบอกได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น การสร้างความคุ้นเคยกับคำศัพท์อารมณ์ที่หลากหลาย ในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่น และยอมรับว่าอารมณ์ทั้งบวกและลบเป็นการแสดงออกตามธรรมชาติ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อเข้าใจที่มา และหาวิธีจัดการที่เหมาะสมเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพใจที่ดี

วัตถุประสงค์

1. รู้จักคำบอกความรู้สึก
2. สังเกตและสะท้อนความรู้สึกจากภาษากาย ภาษาพูด และสถานการณ์
3. บอกวิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบที่ไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนอื่น



อุปกรณ์

1. บัตรคำความรู้สึกขนาดครึ่งเอสี่แนวนอน (สามารถเคลือบพลาสติกได้)
2. กรณีสื่อที่จำนวนผู้เข้าร่วมมากกว่า 40 คนขึ้นไป อาจใช้เป็นใบงานปริศนา
อารมณ์แทนได้

ขั้นตอน

1. เกริ่นนำว่ากิจกรรมนี้จะมาชวนทุกคนให้เรียนรู้เรื่องอารมณ์กัน
 - ตอนนี้ แต่ละคนรู้สึกอย่างไรบ้าง ขอฟังแบบสั้น ๆ (สังเกตคำตอบว่าเป็นอารมณ์ หรือ ความคิด) ชวนให้เห็นว่า อาจมีบางคำตอบที่เป็นความคิด เช่น อยากนอน อยากทำงานให้เสร็จ
2. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 2 กลุ่ม นับเลข 1 และ 2 จากนั้นให้คนนับเลข 1 ยืนเป็นวงกลมวงแรก คนนับเลข 2 ยืนเป็นวงกลมล้อมวงแรก (กลายเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง) หันหน้าเข้าหากัน
3. อธิบายว่าจะเล่นเกมใบ้คำ โดยจะมีบัตรคำความรู้สึกจำนวน 50 คำวางคว่ำอยู่ในวงกลม (กระจาย) กติกาดังนี้

ให้ใบ้คำบอกความรู้สึกโดยห้ามพูดคำนั้นออกมา แต่ให้ใบ้เป็นสถานการณ์/เหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกตามบัตรคำนั้น เช่น เพื่อนไม่คุยด้วย , ถูกเลขท้าย 2 ตัว , แข่งกีฬาชนะ , จีบสาวติด เป็นต้น หรือแสดงออกด้วยท่าทาง/สีหน้า ประกอบด้วยได้

ต้องเปลี่ยนบัตรคำพร้อมกับเปลี่ยนคนทายไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้ำคนเดิมจนกว่าจะหมดเวลา (3-5 นาที) ย้ำให้คว่ำบัตรคำทุกครั้งหลังจากใบ้เสร็จแล้ว

ถ้าเพื่อนทนายไม่ถูก สามารถเปลี่ยนบัตรคำ หรือเปลี่ยนคนทนายได้
ถ้าใบไม้ให้เพื่อนทนายถูกได้ 1 คะแนน และคนทนายสามารถทนายถูกได้
1 คะแนนเช่นกัน

4. โดยรอบแรกจะให้คนหมายเลข 1 (วงใน) เล่นก่อน เป็นคนใบไม้ ให้คนหมายเลข 2 เป็นคนทนาย เมื่อหมดเวลา ให้สลับตำแหน่งกัน คนหมายเลข 2 ไปยืนแทนตำแหน่งคนหมายเลข 1
5. หมดเวลา ให้กลับมารวมกลุ่มกัน ถามความรู้สึกหลังจากเล่นเกมนี้ว่า เป็นอย่างไร ให้ช่วยกันทวนว่าได้คำว่าอะไรกันบ้าง ทำให้เห็นว่ามีอารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ และอารมณ์กลาง ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ชวนดูวงล้ออารมณ์ เพื่อให้เห็นความหลากหลายของอารมณ์
6. ชวนคุย
 - มีคำบอกความรู้สึกคำไหนที่เราไม่ค่อยรู้จักไหม ขอฟัง
 - เราจะรับรู้ความรู้สึกของตัวเองและคนอื่นได้อย่างไร
 - การแสดงความรู้สึกของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกัน เพราะอะไร
 - เวลาที่เรามีอาการด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ เราจะแสดงออกอย่างไร และจัดการอย่างไร
 - การได้รู้จักอารมณ์ตัวเอง มีประโยชน์อย่างไร
7. สรุป
 - การเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ ช่วยทำให้เราเข้าใจตนเอง เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้รู้จักตัวเองได้ดีมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และหาวิธีจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกจากเข้าใจตัวเองแล้วยังช่วยให้เราเข้าใจอารมณ์ของคนอื่นได้ดีขึ้นด้วย



- เครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เรารู้จักอารมณ์ของตัวเองได้ดีมากขึ้น คือ วงล้ออารมณ์ โดยเริ่มจากมองที่ขอบด้านนอก เพื่อหาค่าที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของเรา และขยับเข้าไปหาค่าที่บอกระดับความเข้มข้นของความความรู้สึก เช่น แคร์ค่าเฉยใจ หรือจริง ๆ แล้วเรากำลังรู้สึกโกรธ ความรู้สึกที่ไม่ได้ถูกรับรู้และจัดการจะสะสมจนเพิ่มระดับ เช่น เมื่อโกรธไปเรื่อย ๆ ก็อาจจะเป็นเดือดดาล ดังนั้น การรู้สึกตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร บอกชื่ออารมณ์ได้ก็จะเป็นวิธีที่ช่วยให้เราหาทางจัดการกับอารมณ์นั้นได้

อ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์.(2565,4 สิงหาคม). ล้านคำในใจแต่บอกใครไม่ได้ หาไอเดียสื่อสารจากภาพ “วงล้อแห่งอารมณ์” <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1018959>

#UNKNOWN
TOGETHER
#นิทานบนใจไทยๆ

WHEEL OF EMOTIONS

วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร?

ความสามารถในการรับรู้และแยกแยะความรู้สึก เป็นก้าวแรกสู่การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง





Supported by
FACEBOOK



ภาพที่ 26 วงล้ออารมณ์

หมายเหตุ. จาก วันนี้คุณได้ลองถามตัวเองบ้างหรือยังว่าคุณรู้สึกยังไง?
 โดย United Nation Thailand.(2564,31 สิงหาคม).
 Facebook. <https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/?type=3>

