

ใบงาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง คู่มือถนนมรกต

สาระสำคัญ “สัมพันธ์ภาพ” เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวัง สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกันเราควรตระหนักด้วยว่าความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และการรักตัวเอง

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนให้ดำเนินไปด้วยดีได้
๒. บอกวิธีการคลี่คลายอารมณ์เมื่อพบกับสัมพันธ์ภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

คำชี้แจง วัตถุประสงค์ของคู่มือถนนมรกตจะเป็นการเรียนรู้วิธีดูแลความสัมพันธ์ที่เราไม่ต้องการดูแลตัวเองหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง

คำถาม ๑. เมื่อเรามีความรักกับใครสักคน สิ่งที่เราคาดหวังในความสัมพันธ์ คือ.....

๒. สิ่งที่เรากลัว เมื่อมีความรัก คือ.....

เสนอความคิดเห็นในประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. “วิธีทำให้ความรักของเราอยู่ได้นานๆ”

๒. “หากเจ็บเพราะรัก จะมีวิธีจัดการความรู้สึกตัวเองอย่างไร”

คำถามชวนคิด

๑. ความคาดหวังในความสัมพันธ์ของหญิงชายมีความเหมือนและความต่างอย่างไร.....

๒. หากความคาดหวังของหญิงชายต่างกัน คิดว่าจะส่งผลต่อความสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร.....

๓. มีวิธีใดที่จะเรียนรู้ถึงความคาดหวังของแต่ละฝ่าย เมื่อเป็นแฟนหรือคนรักกัน.....

๔. ความกลัวดังต่อไปนี้ มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นหรือไม่ (เช่น การเลิกรากัน การทะเลาะกัน การไม่ไว้วางใจกัน หมดความรู้สึกรักแล้ว ฯลฯ) หากเป็นไปได้ คิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น คืออะไร.....

เพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ความรักในวัยรุ่นเป็นเรื่องของสองฝ่าย เมื่อเป็นฝ่ายเริ่มรักเขาก็ต้องการให้เขารักตอบ เมื่อตกลงเป็นคู่รักแล้วก็กลัวอีกฝ่ายจะเปลี่ยนใจ เมื่อตัวเองเปลี่ยนใจก็กลัวอีกฝ่ายจะไม่ยอมเลิก ความรักจึงมีความกลัวที่จะไม่ได้ดังใจติดตามมาเป็นเงาด้วยเสมอ หรือเรียกได้ว่าความรักมาพร้อมกับความคาดหวังให้อีกฝ่ายเป็นไปตามใจปรารถนาของเรา แต่เราจะต้องเห็นคุณค่าของความรัก และไม่ได้เตรียมที่จะรับมือกับความคาดหวัง/ความกลัวที่ติดตามมาคู่กัน

- การเตรียมใจคิดว่าบ้างว่าความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนแปลงได้ และอาจมีวันที่จะยุติหรือเลิกรากัน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายขอเลิกหรือเป็นฝ่ายถูกบอกเลิก หากเกิดขึ้นกับเรา เราจะทำอย่างไร คนที่เรารักจะทำอย่างไร เพราะการคิดในขณะที่ไม่มีอารมณ์ จะใช้เหตุผลได้มากกว่าขณะที่กำลังหลงใหล/ผิดหวัง/เสียใจ ซึ่งเมื่อมีการคิดเผื่อไว้บ้าง อาจช่วยให้เราเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกได้มากขึ้น หากต้องตกอยู่ในสภาวะนั้น และนึกได้ว่ามีทางจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไร

- ความผิดหวังก็เช่นเดียวกับความรัก คือเกิดขึ้นได้ ลดลงได้ หากเราเข้าใจถึงอารมณ์รุนแรงที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อผิดหวัง ก็อาจให้เวลาตัวเองได้ ใคร่ครวญถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกตัวเองได้ว่าความรู้สึกนั้นก็ดีขึ้นหรือหายไป เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักรักตัวเองด้วย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ผิดหวังทำร้ายตัวเอง

คำถามท้ายบท

คิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผลใด
๑. ความรักเป็นสิ่งสวยงาม ต้องการการดูแลอย่างเข้าใจ			
๒. ความรักมีเกิดก็มีดับ			
๓. ความรักเป็นศัตรูของความสำเร็จ			
๔. ความรักเป็นเครื่องชี้ถึงความสุขเมื่อมีเพศสัมพันธ์			
๕. ผู้ชายกับผู้หญิงมองความรักต่างกัน			
๖. มีความรักที่ไหนมีทุกข์ที่นั่น			
๗. ความรักมักเกิดเฉพาะคนหน้าตาดีก่อนเสมอ			
๘. ความรักมักต้องมากับเงิน			

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....