**ใบงานที่ 2.4.1 เรื่องทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์**

**และทักษะการจัดการความเครียด**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนยกตัวอย่างการใช้ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะการควบคุมอารมณ์

และทักษะการจัดการความเครียด

**1.**

1. **ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น**

(บัวปลอบติ๊กที่เสียใจที่สุนัขตาย โดยมีน้ำเสียงและสีหน้าท่าทางที่รู้สึกเสียใจไปกับบัวด้วย แสดงให้เห็นถึง

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

**2.**

1. **ทักษะการควบคุมอารมณ์**

(มาวินรู้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อนและมักจะโมโหคนที่ทำงานเป็นประจำ เนื่องจากทำงานได้ไม่ตรงตาม

ที่วางแผนไว้ เขาจึงมักหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์โกรธของตนเองโดยการไปออกกำลังกาย โดยการวิ่ง

ในสวนสาธารณะ และพยายามหาสาเหตุของความโกรธตนเอง จนทำให้เขาสามารถรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธ

ของตนเอง เมื่อต้องมีปัญหาในที่ทำงานจนอาจทำให้อารมณ์โกรธเกิดขึ้น เขาจึงใช้คำพูดที่ทำให้ฝ่ายตรงข้าม

ไม่โกรธได้)

**3.**

1. **ทักษะการจัดการความเครียด**

(แก้มใสมีปัญหาเรื่องครอบครัว พ่อและแม่ชอบทะเลาะกัน ทำให้แก้มใสมีความเครียด

อิ่มเอมที่เป็นเพื่อนสนิทของแก้มใส เห็นถึงความไม่สบายใจและเพื่อนดูไม่มีความสุข จึงแนะนำให้อิ่มเอม

หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตึงเครียด หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ ให้หากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น ออกกำลังกาย

เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง หรือทำสิ่งที่แก้มใสชอบ เพราะปัญหาที่แก้ใสเผชิญอาจแก้ไขได้ยาก แก้มใสจึงต้อง

เรียนรู้และอยู่กับปัญหาเหล่านั้นได้)