

เครียดอะไรเอ่ย ขาวปุ่น

นิทานเสริมทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด
หนังสือนิทานเล่มเล็กเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ 21



ครูเกียรติศักดิ์ ปินชัย (ครูไกด์)
เรื่องและภาพ

ประวัติผู้จัดทำ

นายเกียรติศักดิ์ ปินชัย

ตำแหน่ง ครู อันดับ คศ.๑

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนบ้านแม่ลา ย อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๕
วัน เดือน ปีเกิด ๒๗ มกราคม ๒๕๓๖ อายุ ๒๘ ปี

ที่อยู่ตามภูมิลำเนา ๑ หมู่ ๑๒ ตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ๕๑๑๘๐

ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญาตรี

คุณวุฒิ ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย) สาขาวิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณวุฒิ ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

ผลงานการผลิตสื่อ/นวัตกรรม

แบบฝึกพัฒนาการเขียนเรื่องตามจินตนาการและสร้างสรรค์ในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หนังสือนิทานอิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) Anyflip

เพจ ห้องเรียนรู้คุณครูไกด์



เครียดอะไรเอ่ยขาวปุ่น



นิทานเสริมทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด

นิทานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑

เกียรติศักดิ์ ปินชัย
เรื่อง และ ภาพ

คำนำ

หนังสือนิทานเรื่อง “เครียดอะไรเอ๋ยข้าวปั้น” เป็นหนึ่งในนิทานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด เมื่อเด็กเผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่เครียด กอดตัน จากสภาพแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ที่อาจส่งผลกระทบต่อเด็กที่ต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความรุนแรงต่างๆ

ข้าพเจ้าจึงได้จัดหนังสือนิทานชุดพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ เนื่องจากเล็งเห็นความสำคัญ ของทักษะชีวิตของเด็กไทยในปัจจุบัน โดยใช้นิทานเป็นสื่อที่ทำให้เด็กและเยาวชนได้ศึกษา และเรียนรู้จากพฤติกรรม ของตัวละคร เพื่อให้เด็กมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกัน ตั้งรับต่อการก้าวรุกรุกทางสังคมได้อย่างรู้เท่าทัน ตลอดจนฝึก การใช้ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และปลูกฝังนิสัยรักการอ่านอีกด้วย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่ลาย คณะครูทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะ เป็นกำลังใจ และนักเรียนที่ข้าพเจ้ารัก ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าจัดทำนิทานชุดนี้ขึ้นจนสำเร็จลุล่วง ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือนิทานพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ของข้าพเจ้าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างแรงบันดาลใจ และเปลี่ยนแปลงสังคมได้ไม่มากนักน้อย

นายเกียรติศักดิ์ ปินชัย
(ตำแหน่ง ครู คศ.๑ โรงเรียนบ้านแม่ลาย)

ข้าวปั้น เป็นที่รักของเพื่อน ๆ เพราะข้าวปั้นเป็นคนน่ารัก เวลายิ้มเหมือนโลกสดใสไปทั้งใบ



วันนี้...คุณครูเดินเข้ามาแจ้งผลคะแนนที่สอบไปเมื่อวาน
ผลปรากฏว่า ชาวปุ่นสอบไม่ผ่าน เพราะว่าชาวปุ่นลืมทบทวนก่อนสอบนั่นเอง



เหตุนี้เองจึงทำให้ข้าวปั้นเครียดมาก จนยิ้มไม่ออก เพราะกลัวถูกคุณแม่ดูที่ไม่ตั้งใจเรียน
จากคนที่เคยยิ้มแย้ม สดใสร่าเริง ก็กลายเป็นคนที่ทำหน้าที่ตาบึ้งตึงขึงขัง



๕

เพื่อน ๆ ต่างก็สังเกตท่าทางที่เปลี่ยนไปของข้าวปั้น ไม่รู้เรื่องเหมือนทุกที
“เป็นอะไรหรือเปล่า ข้าวปั้น ไม่ยิ้มแย้มเลย” จอย เพื่อนข้าวปั้นถามด้วยความห่วง
“อย่ามายุ่งกับฉันนะ ฉันจะเป็นอะไรก็เรื่องของฉัน” ข้าวปั้นโมโหใส่จอย ที่มาวุ่นวาย





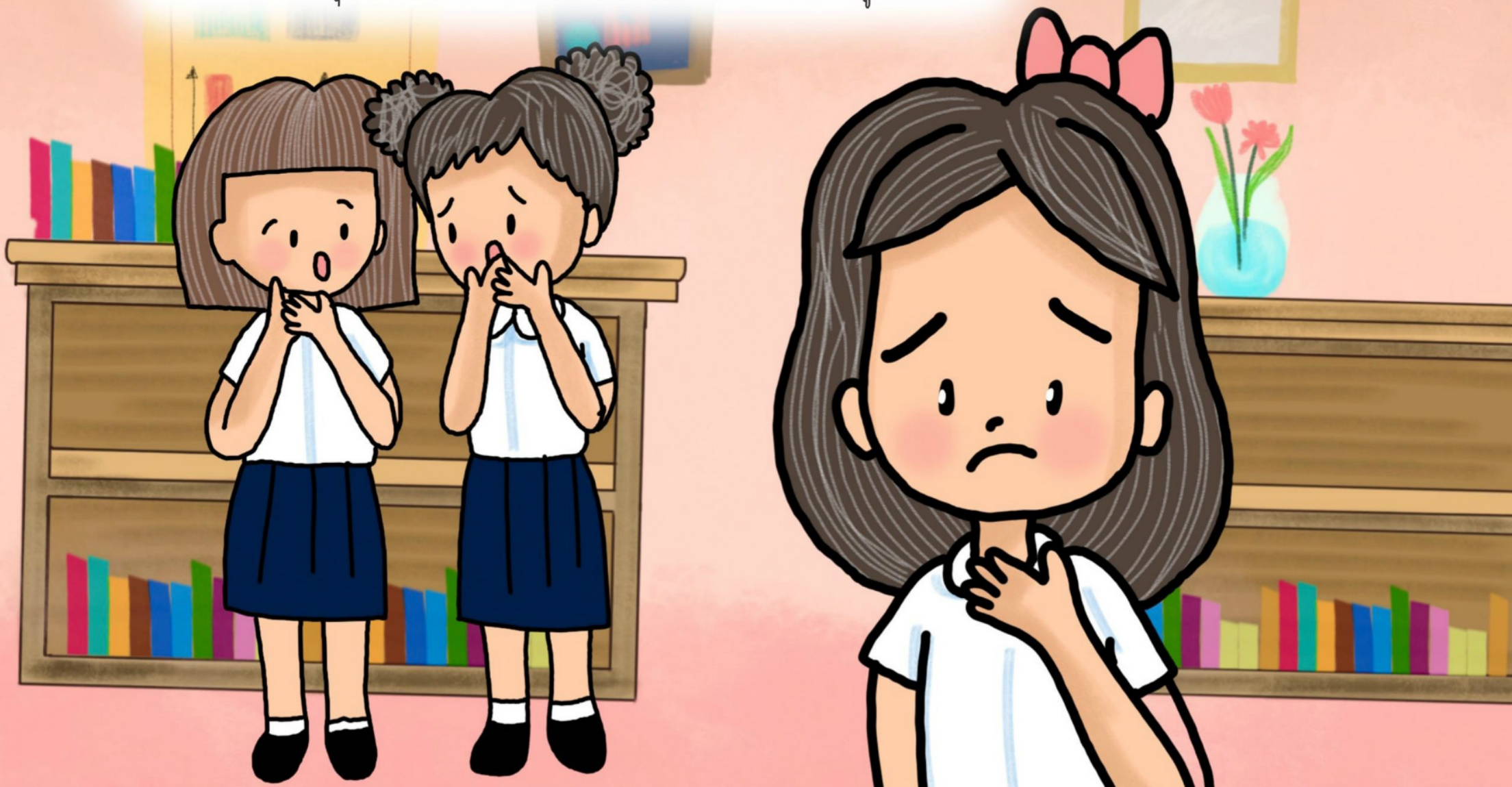
ไม่ว่าเพื่อนจะมาพูดคุยกับข้าวปุ้นเท่าไร
ก็ทำให้ข้าวปุ้นยิ่งรู้สึกหงุดหงิดมากขึ้นทุกครั้ง
จนกระทั่งตอนกลางวัน ข้าวปุ้นเดินผ่านสนามฟุตบอล
เด็กผู้ชายเตะฟุตบอลมาโดนข้าวปุ้นโดยไม่ตั้งใจ

๖

ทำให้ข้าวปั้นยิ่งโกรธและโมโหมากกว่าเดิม ถึงขั้นร้องกรีดออกมา
“กรีด! ฉันโมโหแล้วนะ จะเตะมาทำไมไม่รู้จักดู” ข้าวปั้นตวาดใส่เพื่อน
“ฉันไม่ได้ตั้งใจนะ” เด็กผู้ชายต่างขอโทษข้าวปั้น และเดินหนีไป



ยิ่งนานเข้า เพื่อน ๆ ก็ไม่กล้าเข้าใกล้ข้าวปั้นอีกเลย
เพราะกลัวว่าข้าวปั้นจะโมโหและตะคอกเสียงดังใส่อีก
เลยทำให้ข้าวปั้นไม่มีเพื่อนเล่นด้วย นั่งซึม เกรี้ยวตอยู่คนเดียว



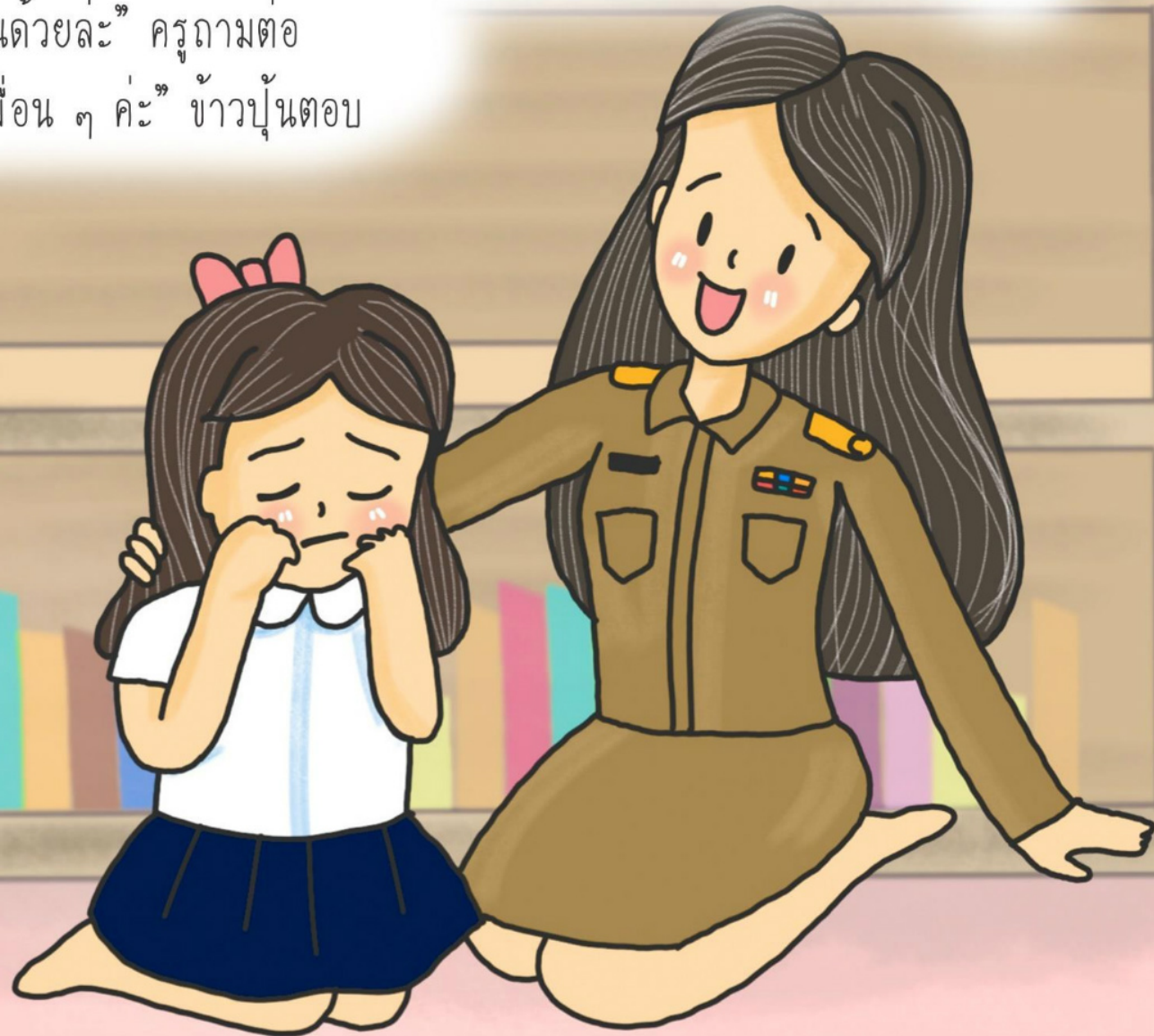
คุณครูเห็นข้าวปั้นนั่งอยู่คนเดียว จึงเข้าไปถาม

“นี่ข้าวปั้น เกรียดกับผลคะแนนเมื่อวานใช่ไหม” คุณครูถาม

“ใช่แล้วค่ะครู หนูกังวลมาก ๆ เลย ยิ่งตอนนี้ก็ไม่มีใครอยากเล่นกับหนูด้วย” ข้าวปั้นเล่าให้ครูฟัง

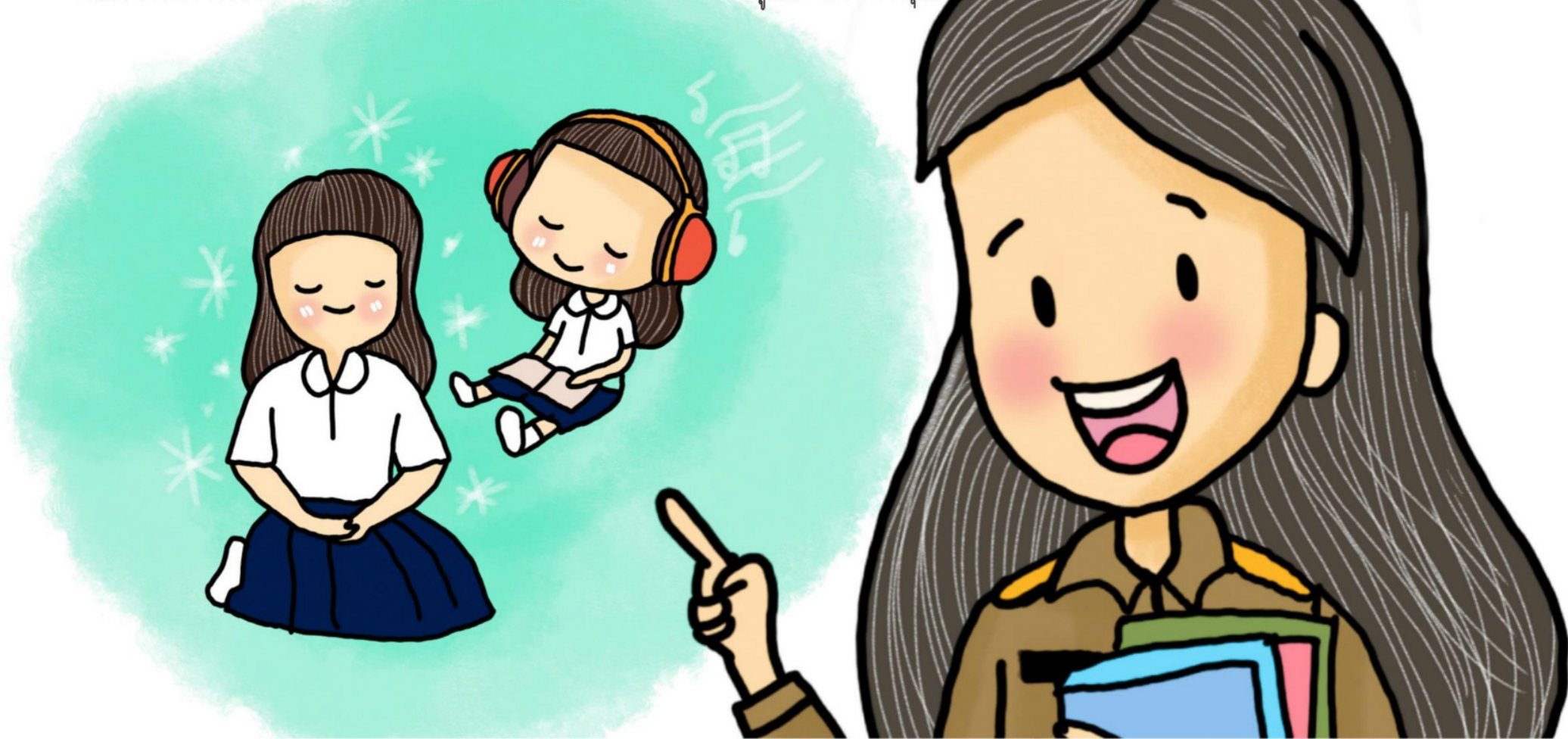
“อ้าว ทำไมเพื่อนถึงไม่เล่นด้วยล่ะ” ครูถามต่อ

“เพราะหนูอารมณ์เสียใส่เพื่อน ๆ ค่ะ” ข้าวปั้นตอบ



คุณครูจึงอธิบายให้ชาวปຸ່ນฟังว่า

“ชาวปຸ່นลูก เมื่อเวลาเราเครียด เราควรจัดการอารมณ์ของเราให้ดีนะ ไม่เช่นนั้นแล้ว
ความเครียดของเราจะกลายเป็นอารมณ์ร้อนรุนแรง ที่อาจทำร้ายตัวเราและทำร้ายผู้อื่นได้
ถ้าเราเครียดหรือโกรธ ให้หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ คิดในแง่ดี ลองทบทวนว่าสาเหตุของความเครียดคืออะไร
และหาวิธีแก้ไขที่เป็นทางออกที่ดีและสร้างสรรค์ ถ้ายังรู้สึกว่ายังเครียดอยู่
ให้ลองหากิจกรรมที่ทำให้เราใจเย็นลงก่อนจะดีกว่านะ” ครูแนะนำชาวปຸ່น



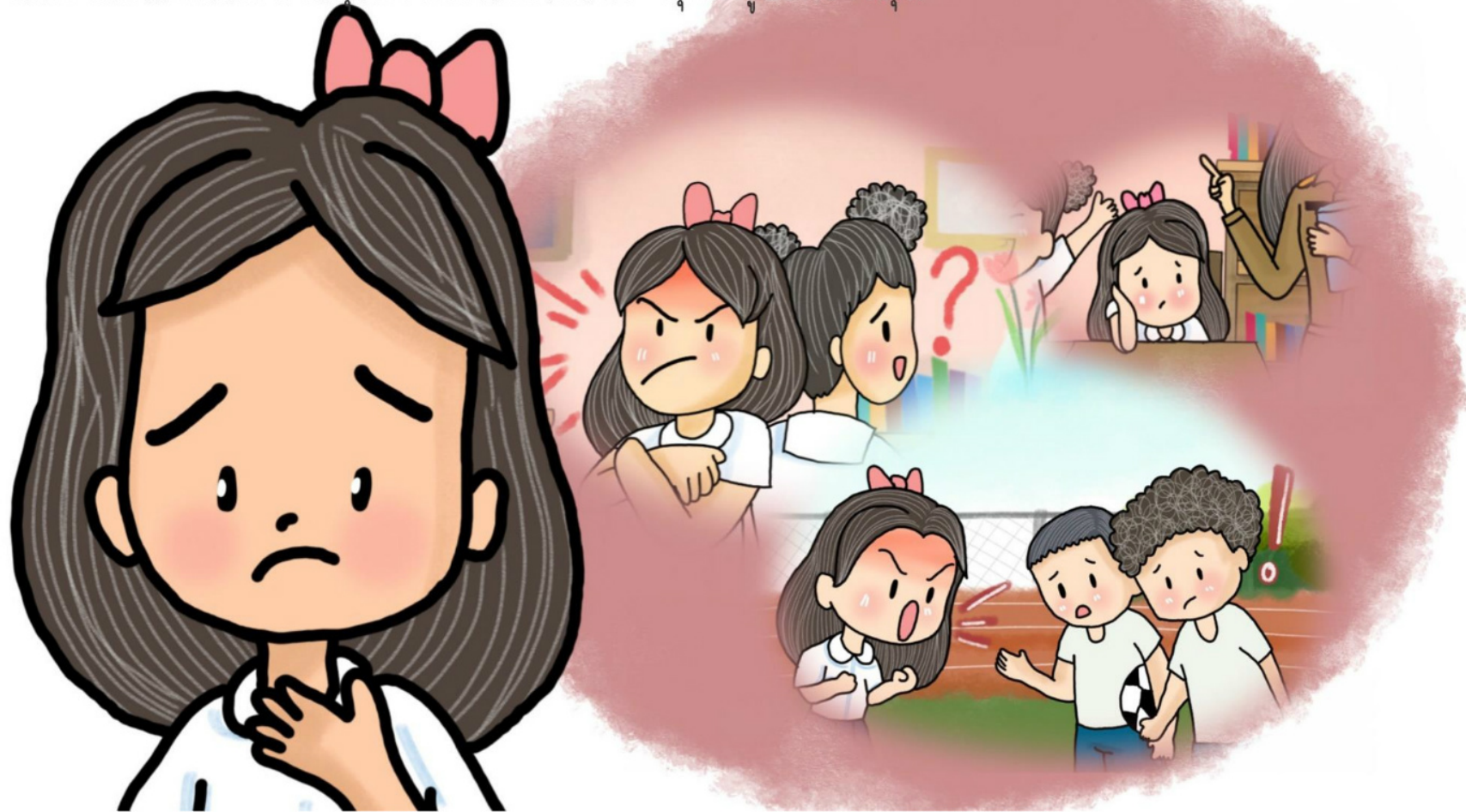
๑๐

“จริงด้วยค่ะครู หนูเครียดเรื่องผลคะแนนมากเกินไป จนเพลอโมโท หงุดหงิดใส่เพื่อน ๆ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนคงเป็นห่วงหนู” ข้าวปั้นเริ่มคิดได้

“เรื่องผลคะแนน ถ้าเรารู้สาเหตุแล้ว ว่ามาจากการที่เราไม่ได้ทบทวน เราจะแก้อย่างไรดีข้าวปั้น” คุณครูถาม

“ครึ่งหน้าหนูจะตั้งใจ และพยายามมากกว่านี้ค่ะ” ข้าวปั้นตอบ

“เห็นไหมข้าวปั้น จริง ๆ แล้วปัญหาที่ทำให้เราเกิดความเครียด มันสามารถแก้ไขได้นิดเดียวเอง แต่เราต้องมีสติและควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้” คุณครูบอกข้าวปั้น



ข้าวปั้นสำนึกผิด และขอโทษเพื่อน ๆ ทุกคนที่โมโหใส่
เพื่อน ๆ ทุกคนยินดีให้อภัยข้าวปั้น และดีใจที่ข้าวปั้นกลับมาสดใสกว่าเดิมอีกครั้ง



จากนั้นเป็นต้นมา เมื่อข้าวปุ้นเจอปัญหา เมื่อมีความเครียด
ข้าวปุ้นก็สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
ข้าวปุ้นแบ่งเวลาในการเรียน และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ
เล่นดนตรี กีฬา ผ่อนคลายความเครียด
จึงทำให้ทุก ๆ คน รักข้าวปุ้นเหมือนที่ผ่านมา



ความเครียด คืออะไร

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ผลของความเครียด

ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อย ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม

วิธีการรับมือกับความเครียด

หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด การดูหนัง ฟังเพลง ฟักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย กำหนดลมหายใจเข้า - ออก การหายใจเข้าออกลึก ๆ หาสาเหตุของความเครียด และวางแผนแก้ไขอย่างเป็นระบบ ควรปรึกษาผู้อื่น เพื่อพูดคุยบอกเล่าปัญหา ความทุกข์ใจ





เครียดอะไรเอ่ย ขาวปุ่น