**ชื่อเรื่อง เทคนิคการจัดการความโกรธ**



 ช่วงนี้หน้าร้อน นอกจากต้องระวังเรื่องโรคติดเชื้อต่างๆ ยังต้องดูแลอารมณ์กันให้ดี เพราะสภาพอากาศมีผลทำให้คนเราเกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย บทความวันนี้จึงขอนำเสนอบางแง่มุมเพื่อเป็นแนวทางในการดูอารมณ์กันอย่างง่ายๆ

อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่มีความสำคัญที่จะทำให้เรารับรู้ว่าเกิดความไม่ชอบมาพากล มีอันตรายกำลังเกิดขึ้นกับเรา เช่น ผู้หญิงที่ถูกล่วงเกินจากผู้ชาย อาจเป็นคำพูดหรือการจับเนื้อต้องตัว ก็จะโกรธและหาวิธีหลบเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นไป หรืออาจมีการต่อว่า แล้วแต่วิธีการของแต่ละคน

การมีชีวิตคู่ที่ไม่น่าเบื่อและสุขใจควรเป็นทั้งสองฝ่าย เพราะถ้าฝ่ายหนึ่งสุขแต่อีกฝ่ายทุกข์ก็ไม่นับเป็นชีวิตสมรสที่ดีนัก สามีภรรยาควรมีความสัมพันธ์กันในลักษณะดังต่อไปนี้
เกิดอะไรขึ้นหากเราไม่ดูแล จัดการความโกรธที่เกิดขึ้น
 หากไม่จัดการความโกรธ ความโกรธมีแนวโน้มแสดงออกได้ทั้งแบบก้าวร้าวต่อตนเองและก้าวร้าวต่อผู้อื่น

 ความโกรธมักไปแสดงออกในแบบที่ทำร้ายตนเองได้หากคุณไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นและเก็บกดไว้ ความโกรธยังไม่หายไปไหนและกลับมาเป็นความก้าวร้าวกับตนเองได้ เช่น คุณอาจไม่พอใจเจ้านาย คุณอาจแสดงพฤติกรรมในทางที่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้ เช่น การมาทำงานสาย การไม่ส่งงาน การนอนมากเกินไปจนมาทำงานไม่ทัน หรือการแสดงออกในแบบก้าวร้าว ซึ่งอาจส่งผลให้ถูกออกจากงานได้หรือทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน ซึ่งทำให้เป้าหมายในชีวิตไม่เป็นตามที่ตั้งใจไว้

แต่หากก้าวร้าวกับผู้อื่นมีผลให้สูญเสียความสัมพันธ์ เสียภาพพจน์หรือเสียชื่อเสียง ขาดความน่าเชื่อถือ หรือหากรุนแรงมาก เกิดทำร้ายกันก็ทำสูญเสียทั้งร่างกายและทรัพย์สินได้

จริงๆ เรื่องความโกรธก็มีผู้รู้เขียนไว้จำนวนมาก แต่ในสภาพสังคมปัจจุบัน ดูเหมือนเราได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธได้ง่าย การที่อ่านแล้วระลึกถึงบ่อยๆ ช่วยให้เรารู้ตัวและฉุดตนเองออกจากวงจรความโกรธได้

ปรับทัศนคติ มองความโกรธในแง่บวก หันมาดูความเชื่อความเข้าใจต่อความโกรธ ความโกธรที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์ ทำให้เรารับรู้ว่าเราถูกล่วงละเมิดสิทธิ เกิดอันตราย ทัศนคติที่ดีของพ่อแม่ที่มีต่อความโกรธสามารถมีผลต่อวิธีการเลี้ยงลูก เมื่อเห็นลูกโกรธแล้วทำลายข้าวของ ให้ถือเป็นโอกาสสอนลูกว่าตอนนี้เขากำลังโกรธ ลองพาลูกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สร้างสรรค์แทน ทัศนคติที่ดีต่อความโกรธ จะทำให้คุณสามารถคิดวิธีการจัดการได้อย่างสร้างสรรค์

การมีอารมณ์โกรธจึงไม่ใช่ปัญหา ควบคุมจัดการต่างหากที่เป็นปัญหา สมองส่วนของอารมณ์และการควบคุมจัดการอารมณ์เป็นอยู่คนละส่วน ทำร่วมกันได้ แน่นอนการฝึกฝนการควบคุมความโกรธจึงอยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง

ตระหนักรู้ว่ามีความโกรธเกิดขึ้นจากการสังเกตร่างกายของเรา ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเสมอเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การสังเกตร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจทำให้เรารู้เท่าทันความโกรธ

ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นในตนเอง การยอมรับทำให้ความโกรธลดลง อันนี้ต้องลองทำกันดู หากเรายิ่งโทษสิ่งแวดล้อม แน่นอนว่ามีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้โกรธ แต่เราอาจมีประสบการณ์ว่ายิ่งเราหาคนมารับผิดชอบกับความรู้สึกของเรา ความโกรธก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

รับผิดชอบ ต่อความรู้สึกของคุณเอง แน่นอนอะไรที่เรารู้สึกเป็นเจ้าของก็จัดการได้ง่ายกว่าเสมอ

ที่มา : https://www.manarom.com/blog/tips\_to\_manage\_angers.html

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ **เทคนิคการจัดการความโกรธ**

1. รับผิดชอบ ต่อความรู้สึกของคุณเอง
2. โทษผู้อื่นที่ทำให้โกรธ
3. ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นในตนเอง
4. ปรับทัศนคติ มองความโกรธในแง่บวก

 เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 โทษผู้อื่นที่ทำให้โกรธ

 กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผลและวิธีการ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากบทความเรื่อง **เทคนิคการจัดการความโกรธ** ข้อความเหล่านี้เป็นข้อควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **ควรปฏิบัติ** | **ไม่ควรปฏิบัติ** |
| * รับผิดชอบ ต่อความรู้สึกของคุณเอง
 |  |  |
| * โทษผู้อื่นที่ทำให้โกรธ
 |  |  |
| * ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นในตนเอง
 |  |  |
| * ปรับทัศนคติ มองความโกรธในแง่บวก
 |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ควรปฏิบัติ, ไม่ควรปฏิบัติ, ควรปฏิบัติ, ควรปฏิบัติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง

|  |  |
| --- | --- |
| ข้อความ | ลำดับเหตุการณ์ |
| ความโกรธมักไปแสดงออกในแบบที่ทำร้ายตนเองได้หากคุณไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นและเก็บกดไว้ ความโกรธยังไม่หายไปไหนและกลับมาเป็นความก้าวร้าวกับตนเองได้ เช่น คุณอาจไม่พอใจเจ้านาย |  |
| ซึ่งอาจส่งผลให้ถูกออกจากงานได้หรือทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน ซึ่งทำให้เป้าหมายในชีวิตไม่เป็นตามที่ตั้งใจไว้ |  |
| คุณอาจแสดงพฤติกรรมในทางที่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้ เช่น การมาทำงานสาย การไม่ส่งงาน การนอนมากเกินไปจนมาทำงานไม่ทัน หรือการแสดงออกในแบบก้าวร้าว |  |
| หากไม่จัดการความโกรธ ความโกรธมีแนวโน้มแสดงออกได้ทั้งแบบก้าวร้าวต่อตนเองและก้าวร้าวต่อผู้อื่น |  |
| แต่หากก้าวร้าวกับผู้อื่นมีผลให้สูญเสียความสัมพันธ์ เสียภาพพจน์หรือเสียชื่อเสียง ขาดความน่าเชื่อถือ หรือหากรุนแรงมาก เกิดทำร้ายกันก็ทำสูญเสียทั้งร่างกายและทรัพย์สินได้ |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2,4,3,1,5

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม เพราะเหตุใด เราจึงควรมีเทคนิคในการจัดการความโกรธ

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะความโกรธส่งผลเสียต่อทั้งตนเองและผู้อื่น การที่เรามีเทคนิคในการจัดการความโกรธจะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและเข้าใจในตนเองมากขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม นักเรียนจะนำเทคนิคการจัดการความโกรธไปใช้อย่างไร

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ตอนมาเรียนหนังสืออาจจะเจอกับเพื่อนที่ทำให้เราเกิดความโกรธ ใช้เทคนิคในการจัดการความโกรธในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เมื่อรู้ว่าตนเองกำลังโกรธอาจจะเลี่ยงการเผชิญหน้ากับผู้อื่น อยู่กับตนเองจนรู้สึกว่าใจเย็นขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน