



ใบงานที่ ๒ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลอารมณ์และความเครียดและการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ จากนั้นวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม

<p>สถานการณ์ที่ ๑</p> <p>ถูกเพื่อนล้อ เรื่องสิวนไบหน้า</p>	<p>๑) นักเรียนรู้สึกอย่างไร _____</p> <p>๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นจะทำให้เกิดผลอย่างไร</p> <p>* ผลต่อร่างกาย _____</p> <p>* ผลต่อจิตใจ _____</p> <p>๓) นักเรียนจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร</p> <p>_____</p>
<p>สถานการณ์ที่ ๒</p> <p>กำลังเดินทางกลับบ้านแล้วถูกกลุ่มวัยรุ่นจ้องมองและเดินตามไม่หยุด</p>	<p>๑) นักเรียนรู้สึกอย่างไร _____</p> <p>๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นจะทำให้เกิดผลอย่างไร</p> <p>* ผลต่อร่างกาย _____</p> <p>* ผลต่อจิตใจ _____</p> <p>๓) นักเรียนจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร</p> <p>_____</p>

๒. ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมเสนอแนวทางแก้ลงในแผนภูมิตระกูล

