ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គម

បំណិនជីវិតសម្រាប់មធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ
គម្រោងកែលម្អអប់រំកម្រិតមូលដ្ឋាននៅកម្ពុជា

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

អង្គការអប់រំពិភពលោក
WORLD EDUCATION

ឧបត្ថម្ភដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ
រៀបចំដោយ អង្គការអប់រំពិភពលោក សហការជាមួយអង្គការសកម្មភាពសម្រាប់បឋមសិក្សានៅកម្ពុជា

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
លេខ : ... អយក.ប្រក

ប្រកាស
ស្តីពី
ការអនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយ
សៀវភៅ " ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម "

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩០៨/១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០០៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១៩៦/០១ ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៩៦ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ៨៨អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី០៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៨ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា
- យោងគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅ២០០៥-២០០៩
- យោងសេចក្តីណែនាំលេខ០៣ អយក.សណន.ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា ស្តីពីប្រព័ន្ធអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស
- យោងសំណើរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោក ចុះថ្ងៃទី០២ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១២
- យោងកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់លេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេសនៅថ្ងៃទី២៣ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣
- តាមសំណើរបស់ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាអនុម័តសៀវភៅសិក្សា និងសម្ភារឧបទេស

សម្រេច

ប្រការ១- អនុញ្ញាតឱ្យបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅ" ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួននិងទំនាក់ទំនងសង្គម " ដែលជាស្នាដៃនិពន្ធនិងរៀបរៀងរបស់អង្គការអប់រំពិភពលោកសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ យុវជននិងកីឡា ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារជំនួយក្នុងការបង្រៀននិងរៀនកម្មវិធីបំណិនជីវិតនៅតាមអនុវិទ្យាល័យ ។

ប្រការ២ - អគ្គនាយកដ្ឋានរដ្ឋបាល និងហិរញ្ញវត្ថុ អគ្គនាយកដ្ឋានអប់រំ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍកម្មវិធីសិក្សា នាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ និងអង្គការអប់រំពិភពលោក មានភារកិច្ចអនុវត្តប្រកាសនេះ។

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ... ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣

អ៊ឹម_សិទ្ធី

កន្លែងទទួល:
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី " ដើម្បីជូនជ្រាបជាព័ត៌មាន"
- ដូចប្រការ២
- កាលប្បវត្តិ ឯកសារ

E-mail: crsmeys@camnet.com.kh / yangyanc@camnet.com.kh Web Site: www.moeys.gov.kh

គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍសៀវភៅ
"ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម"

គណៈកម្មការនិពន្ធ និងរៀបរៀង

១. លោក អេង សុខ
២. ស៊ូ ហ្លោដិហ្វើ
៣. វិលៀម វ៉ាន់ឌឺវ៉ាល់

គណៈកម្មការកែសម្រួល

១. លោក ឈុំ វណ្ណធន
២. លោក ប៊ុត សុភាន់
៣. លោក ផុក ចាន់ថុល

គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

១. លោក មាស ជុតិមា
២. លោក ឃិន ធី

ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ(USAID)

សហការរៀបចំដោយ
អង្គការអប់រំពិភពលោក និង ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

មាតិកា

អារម្ភកថា.. ក

វត្ថុបំណងរួម.. ខ

ការត្រៀមលក្ខណៈមុខពេលបង្រៀន.. ខ

ខ្លឹមសារសង្ខេប.. គ

មេរៀនទី ១: ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន.. ១

មេរៀនទី ២: ស្គាល់ខ្ញុំ ស្គាល់អ្នក.. ៦

មេរៀនទី ៣: ខ្ញុំត្រូវការអ្នក អ្នកត្រូវការខ្ញុំ.. ១២

មេរៀនទី ៤: រក្សាការសម្ងាត់.. ១៨

មេរៀនទី ៥: ពិភពខាងក្នុងរបស់ខ្ញុំ.. ២៣

មេរៀនទី ៦: តើខ្ញុំជានរណា?.. ២៩

មេរៀនទី ៧: ការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួន.. ៣៥

មេរៀនទី ៨: ការបង្ហាញអារម្មណ៍ ៤០

មេរៀនទី ៩: ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍.. ៤៥

មេរៀនទី ១០: ការរួបរួមទាំងអស់គ្នា.. ៥១

អារម្ភកថា

វិស័យអប់រំជាវិស័យគន្លឹះមួយ ដែលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច ពិសេសការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស។ ដោយសង្គមជាតិយើងមានការអភិវឌ្ឍលើគ្រប់វិស័យ ការអប់រំក៏ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្ស ប្រកបដោយគុណភាពនិងមានជំនាញខ្ពស់ ដើម្បីបំពេញលើគ្រប់លក្ខខណ្ឌការងារ។

ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរីកចម្រើននៃទីផ្សារសេរីរបស់សង្គមជាតិ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានបង្កើតគោលនយោបាយសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីសិក្សាចំណេះទូទៅ និងគោលនយោបាយអប់រំបំណិនជីវិត សម្រាប់អនុវត្ត នៅតាមសាលារៀនចំណេះទូទៅ។

កម្មវិធីអប់រំបំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន គឺជាស្នូលនៃការបង្កើនគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាពក្នុងវិស័យអប់រំ ដែលនឹង ផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវចំណេះដឹងមូលដ្ឋានយ៉ាងជ្រៅជ្រះ និងពង្រឹងជំនាញផ្សេងៗ ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការស្រូបយកបទពិសោធន៍ល្អៗក្នុងការពង្រឹងចំណេះដឹង និងបំណិនចាំបាច់សម្រាប់បម្រើជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

ឯកសារស្តីអំពី "ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គម" មានបំណងជួយអ្នករៀនឱ្យទទួលបានចំណេះដឹង បំណិន និងបទពិសោធន៍ ក្នុងផ្នែកបំណិនដែលទាក់ទងនឹង **ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម** ។ **ការ យល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គម** មានតួនាទីសំខាន់មសម្រាប់គ្រួសាររបស់យើងនិងសហគមន៍។ **ការរៀនពីការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គម** តាំងពីនៅវ័យក្មេង គឺជាការផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងតម្រូវការទៅតាមអាទិភាព និងគោលបំណងដែលនឹងជួយមនុស្សវ័យក្មេង ឱ្យជៀសផុតពីការប្រឈមនឹងបញ្ហា ដែលបណ្តាលមក ពីកង្វះការយល់ ដឹងក្នុងការរស់នៅនិងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង។

សម្ភារៈ និងធនធានជាច្រើន បានបង្កើតឡើងរួចរាល់ នៅជុំវិញប្រធានបទ ដែលស្តីអំពីការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គម។ សម្ភារៈទាំងអស់នេះ ត្រូវបានយកទៅសាកល្បង និងរចនាឡើងទុកជា មុន ដោយផ្អែកទៅលើការវាយតម្លៃនៃលទ្ធផលរបស់ការសាកល្បងផ្នែកនេះ។ ដូច្នេះឯកសារនេះ កាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីយកទៅ ប្រើប្រាស់ ព្រោះវាបានធ្វើការសាកល្បងរួច ជាងការច្នៃប្រឌិតឯកសារផ្សេង។

មេរៀន នៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ គឺត្រូវបានយកលំនាំតាមប្រភពសំខាន់ៗចំនួន២ គឺទី១ ប្រភពពី GIZ "កម្រងឧបករណ៍បណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងស្តីពីអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ" ២០១០ *(ក្រសួងកិច្ចការនារី សហការជាមួយ GIZ)* *ទី២ គឺ* ការអប់រំកុមារអំពីផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ១ *(ការអប់រំកុមារទ ាក់ទងទៅនឹងសង្គមនិងហិរញ្ញវត្ថុ ដែលដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅសកម្មភាពកុមារ អាហ្វ្លាតែទូន អង្គការការពារកុមារអន្តជាតិ គេហទំព័រ www.aflatoun.org និង អ៊ីមែល info@aflation.org)* និងសង្គម របស់អាហ្វ្លែតទូន។ មាតិកា និងខ្លឹមសារពីប្រភពទាំង២នេះ បានបង្កើតជា ទម្រង់មួយដែលត្រូវបានរចនាឡើង ដើម្បីឱ្យគ្រូនៅមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិផ្នែកបំណិនជីវិត និងសិស្សរបស់ពួកគេប្រើប្រាស់។

សិស្សដែលសិក្សានៅកម្រិតមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ គឺជាវ័យមួយ ដែលពួកគេត្រូវឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលផ្លាស់ប្តូរពីកុមារភាព ទៅកាន់វ័យជំទង់។ ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនេះ ប្រកបដោយការពិចារណា និងវិធីវិជ្ជមាននោះ យើងចាំបាច់ត្រូវឱ្យពួកគេស្វែងរកមើលថា តើពួកគេជានរណា ហើយតើពួកគេមានសមត្ថភាពខាងផ្នែកអ្វី។ ដើម្បីធ្វើដូច្នេះបាន ពួកគេត្រូវតែមានពេលវេលាល្អ សម្រាប់ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ និងការរៀនមើលផ្លូវចិត្តខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចយល់អំពីផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍ ដែលជះឥទ្ធិពលមកលើអ្វី ដែលពួកគេគិត និងមុនប្រព្រឹត្តអ្វីមួយ។

កាលណាមនុស្សវ័យក្មេង យល់ដឹងអំពីខ្លួនឯងកាន់តែច្រើន នោះពួកគេកាន់តែអាចមានលទ្ធភាពនាពេលបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីបង្កើនឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានទៅលើការរស់នៅក្នុងឆាកជីវិតរបស់ពួកគេទាំងនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ទាំងថ្ងៃអនាគត។ ការស្គាល់កាន់តែច្បាស់អំពីខ្លួនរបស់ពួកគេ មានន័យថា ពួកគេកំពុងតែធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅមុខ ដើម្បីបង្កើនចំណងទាក់ទងប្រកបដោយការគោរពជាមួយអ្នកដទៃ ។

១. វត្ថុបំណងរួម

បំណិនជីវិត គឺជាបំណិនបញ្ញា បុគ្គលិកលក្ខណៈ អន្តរបុគ្គល និងវិជ្ជាជីវៈ ដែលអាចជួយដល់ការសម្រេចចិត្ត ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងអាចដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន ហើយបំណិនទាំងនេះ រួមចំណែកក្នុងការលើកស្ទួយសុខុមាលភាព និងជីវិតប្រកបដោយផលិតភាព ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃបានយ៉ាងជោគជ័យ។

វត្ថុបំណងនៃការបង្កើតម៉ូឌុលនេះ គឺជួយបង្កើនការយល់ដឹងដល់សិស្សានុសិស្ស អំពីខ្លួនរបស់ពួកគេផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃដើម្បីឱ្យពួក គេអាចឆ្លងកាត់ឆាកជីវិតរបស់ពួកគេបាន នៅពេលដែលការផ្គត់ផ្គង់តម្រូវការមនុស្សកាន់តែត្រូវការលើកកំពស់ការមានទំនាក់ទំនង ការចេះយោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមក ការថែរក្សាសុខុមាលភាព រួមបញ្ចូលគ្នានិងបុគ្គលឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។ ម៉ូឌុលបំណិនជីវិត ដែលទាក់ទងនៅក្នុងសង្គម បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៃ បំណិនជីវិតដែលនឹងរៀបចំសិស្សឱ្យមានការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសង្គម។ ការផ្តោតទៅលើការបង្កើនជំនឿចំណេះដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានជាមួយនឹងអ្នកដទៃ នឹងជួយ សិស្សទាំងអស់គ្នាឱ្យមានទំនាក់ទំនងកាន់តែទូលំទូលាយ ជាមួយនឹងសង្គមតាមរយៈប្រធានបទទាំងអស់នោះ ដែលមួយចំនួនសិស្សបានបានដឹងរួចហើយ។

២. ការត្រៀមលក្ខណៈមុនពេលបង្រៀន

ម៉ូឌុលនេះត្រូវបានបែងចែកជាផ្នែកខុសៗគ្នា។ ក្នុងផ្នែកនីមួយៗមាន គោលបំណងរបស់វា ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរបៀបចាប់ផ្តើមបង្រៀនសិស្ស ឬផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពក្នុងការរៀន ការណែនាំអំពីរបៀបរៀបចំសម្ភារៈដែលត្រូវការសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាព។

- **សម្ភារឧបទេស**

ផ្នែកនេះរៀបរាប់បង្ហាញពីសម្ភារឧបទ្ទេស ដែលត្រូវមានសម្រាប់បង្រៀនសិស្ស។ ភាគច្រើនជាសម្ភារៈមូលដ្ឋាន ដូចជា ប៊ិក ឬក្រដាស។ សម្ភារៈផ្សេង ទៀតនៅក្នុងមេរៀននេះនឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យសិស្សសម្រាប់អនុវត្ត តាមរយៈឯកសារសម្រាប់សិស្ស ដែលបានភ្ជាប់នៅក្នុងម៉ូឌុលនេះ។

- **លទ្ធផលរំពឹងទុក**

សិស្សនឹងទទួលបានចំណេះដឹង បំណិន និងឥរិយាបថពីការសិក្សាមេរៀនការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងទៅនឹងគោលបំណងរួមរបស់បំណិនជីវិត ដូចបានកំណត់នៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំបំណិនជីវិតនៅមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ ព្រមទាំងកំណត់នៅក្នុង *បំណិនជីវិតតាមមូលដ្ឋាន ដូចជាការសិក្សាជំនួញ បំណិនសេដ្ឋកិច្ច និង បំណិនអាជីពងាយៗ។*

- **សញ្ញាសម្គាល់សម្រាប់សកម្មភាពនីមួយៗ**

សញ្ញាខាងក្រោមនេះ សម្រាប់សម្គាល់សកម្មភាពបង្រៀន ដើម្បីគ្រូអនុវត្តបានជោគជ័យក្នុងការបង្រៀននិងរៀន។

ធ្វើសកម្មភាព ៖ គ្រូចាំបាច់ត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន

សរសេរ ៖ ពេលខ្លះត្រូវការឱ្យគ្រូសរសេរនៅលើក្តារខៀន

សួរ ៖ មានសំណួរ ដែលត្រូវសួរសិស្ស

ពន្យល់ ៖ ពន្យល់ចំណុចសំខាន់ៗ ឬ ប្រាប់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់

● **លំនាំបង្រៀន**

មេរៀននីមួយៗចែកជា ៣ ផ្នែក។ ផ្នែកទី១ គឺជាសេចក្តីផ្តើមដែលយើងព្យាយាមផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងចំណេះដឹងដែលសិស្សមានស្រាប់ ឬរំឭកមេរៀនចាស់។ ផ្នែកទី២ យើងនឹងបង្រៀនសកម្មភាពសំខាន់ៗដោយផ្អែកលើវិធីសាស្ត្របង្រៀនសកម្ម (ចុះស្រាវជ្រាវ ប្រមូលព័ត៌មាន សម្ភាស ចងក្រងឯកសារ និងបទបង្ហាញ...។) និងវិធីបង្រៀនផ្សេងៗទៀត។ នៅផ្នែកទី៣ ដែលជាផ្នែកបញ្ចប់ គឺវាយតម្លៃចំណេះដឹងសិស្សក្រោយពីបានរៀនចប់ម៉ូឌុលនីមួយៗ តាមរយៈវិធីឬសកម្មភាពវាយតម្លៃផ្សេងៗ។

៣. ខ្លឹមសារសង្ខេប

កម្មវិធីត្រូវបានផ្តល់ជូនគ្រូក្នុងផ្នែកនេះ ដើម្បីជាទុនខ្លះក្នុងការបង្រៀន ហើយក៏ជាសញ្ញាណមួយជាក់លាក់បញ្ជាក់ពីទំនាក់ទំនង និងសារៈសំខាន់រវាងមេរៀនមួយ ទៅមេរៀនមួយទៀត ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេបនៃមេរៀនទាំង១០ដែលមាននៅក្នុងម៉ូឌុលបំណិនជីវិតនេះ។

ចំណងជើងមេរៀន	រយៈពេល	វត្ថុបំណង	ទំព័រ
១. ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន	២ម៉ោង	កំណត់និយមន័យនៃពាក្យថា "ការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង" និង"ទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម" និងទំនាក់ទំនងរវាងពាក្យទាំងអស់នេះជាមួយនឹងខ្លួនរបស់សិស្សផ្ទាល់។	១
២. ស្គាល់ខ្ញុំ ស្គាល់អ្នក	២ម៉ោង	បង្កើនជំនាញក្នុងការវិភាគ អារម្មណ៍របស់យើង នៅពេលដែលយើងចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ ពង្រឹងជំនាញក្នុងស្តាប់ ដើម្បីជួយបង្កើនទំនាក់ទំនងឱ្យកាន់តែល្អ។	៦
៣. ខ្ញុំត្រូវការអ្នក អ្នកត្រូវការខ្ញុំ	២ម៉ោង	បង្កើនការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯង និងផលប្រយោជន៍នៃការសហការគ្នា និងការរួបរួមគ្នា។	១២
៤. រក្សាការសម្ងាត់	២ម៉ោង	បង្កើនភាពជឿជាក់ របស់យើង ក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពក្នុងថ្នាក់ និងសិក្សាអំពីអត្ថន័យនិងគោលបំណងនៃការរក្សាការសម្ងាត់។	១៨
៥. ពិភពខាងក្នុងរបស់ខ្ញុំ	២ម៉ោង	បង្កើនការទទួលស្គាល់ពីសារៈសំខាន់នៃការឆ្លុះបញ្ចាំងពីខ្លួនឯង និងអារម្មណ៍ខាងក្នុង ដែលជាដំណើរការនៃការអប់រំដ៏សំខាន់មួយ។	២៣
៦. តើខ្ញុំជានរណា ?	២ម៉ោង	អនុវត្តដើម្បីបង្កើនការស្វែងយល់អំពីជីវិត បុគ្គលិកលក្ខណៈ គំនិត និងអារម្មណ៍របស់ក្មេងប្រុស/ស្រី នឹងមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ នៅពេលដែលគេចែករំលែករឿងរ៉ាវទាក់ទងនឹងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។	២៩
៧. ការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួន	២ម៉ោង	បង្កើនជំនាញ ដើម្បីពិពណ៌នានូវបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងចរិតលក្ខណៈដែលយើងចង់អភិវឌ្ឍបន្ថែម។	៣៥

៨. ការបង្ហាញអារម្មណ៍	២ម៉ោង	សិក្សាអំពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើង ដែលជាធម្មតាយើងតែងតែជួបប្រទះនៅក្នុងការរស់នៅ។កំណត់សកម្មភាពវិជ្ជមាន ដែលអាចជួយយើងឱ្យមានការទាក់ទងទៅនឹងអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗទាំងឡាយ។	៤០
៩. ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍	២ម៉ោង	បង្កើនជំនាញក្នុង ការរៀបចំអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ បន្ទាប់ពីធ្វើការសិក្សាអំពីអារម្មណ៍ខុសៗគ្នា មួយចំនួនរួចមក។	៤៥
១០. ការរួបរួមទាំងអស់គ្នា!	២ម៉ោង	បង្ហាញជំនាញ និង ចំណេះដឹងអំពីការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងជំនាញទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម។	៥១

៤. ការវាយតម្លៃ

ការវាយតម្លៃមាន២ផ្នែកសំខាន់ៗ។ មួយផ្នែកជាការវាយតម្លៃនៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ូឌុលនីមួយៗ និងជាវិញ្ញាសាសរសេរដែលយើងគ្រូវបញ្ចូលនៅផ្នែកខាងចុងម៉ូឌុល ។ ផ្នែកមួយទៀត ជាការវាយតម្លៃទៅលើឥរិយាបថសិស្ស ដោយគ្រូជាអ្នកសង្កេតផ្ទាល់រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយដាក់ពិន្ទុ។ វិធីវាយតម្លៃទាំងពីរចំណុចនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការវាស់ចំណេះដឹង និងឥរិយាបថរបស់សិស្សម្នាក់ៗ។ ចំពោះការវាយតម្លៃសិស្សនេះយើងគិតពិន្ទុ ៥០ស្មើទៅនឹងមុខវិជ្ជាមួយចំនួនផងដែរគឺយើងឱ្យពិន្ទុ ៣៥ ទៅលើឥរិយាបថ និងពិន្ទុ ១៥ ទៅលើវិញ្ញាសាសរសេរ។

នៅតាមមេរៀននីមួយៗ គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូចឱ្យបានច្រើន នៃចំណុចសំខាន់ៗនៅពាក់កណ្តាលមេរៀននីមួយៗ។ កំឡុងពេលសិស្សពិភាក្សាក្រុមតូច ជាពេលវេលាដែលគ្រូអាចសង្កេតឥរិយាបថសិស្សក្នុងការដាក់ពិន្ទុ។ ជាការល្អគ្រូគួរដាក់ពិន្ទុឥរិយាបងសិស្សចាប់ពីមេរៀនទី ៦ តទៅ។

៥. ឯកសារបន្ថែម

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវព័ត៌មានរួមសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់ រួមទាំងផ្ទាំងរូបភាពសម្រាប់គ្រូប្រើប្រាស់នៅក្នុងមេរៀននេះ។

មេរៀនទី ១: ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន

រយៈពេលបង្រៀន: ២ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)។

សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬ ដីស
- ក្តារខៀន
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅសរសេរ ក្រដាសស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុតបិទ

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សទាំងអស់អាច :

- ប្រាប់ពីនិយមន័យ "ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន" និង "ទំនាក់ទំនងសង្គម"
- អនុវត្តលំហាត់ការស្គាល់ខ្លួនឯង។

ចំណងជើងមេរៀនទី ១: ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន

សេចក្តីផ្តើម

២៥ នាទី

គ្រូសរសេរប្រយោគខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន:

អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកំពុងដំណើរការក្នុងទំនាក់ទំនងទាំងអស់ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក គឺវាឆ្លុះបញ្ចាំង នូវអ្វីដែលកំពុងដំណើរក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។

គ្រូសួរសិស្ស "តើប្រយោគនេះមានន័យយ៉ាងណាចំពោះអ្នក"?

គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្ស ៥ នាទី គិតអំពីប្រយោគនេះ។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សចូលតាមក្រុម ដើម្បីចែករំលែកចម្លើយរបស់ខ្លួនរយៈពេល១០នាទីសម្រាប់ការពិភាក្សា។

គ្រូចែកក្រដាសមួយសន្លឹក សម្រាប់ក្រុមមួយៗ។ សសរសេរគំនិតដែលគេបានពិភាក្សា ដាក់លើក្រដាសដែលគ្រូចែក។ ចូរប្រាកដថា គំនិតរបស់សិស្សទាំងអស់ (ប្រុស/ស្រី) ត្រូវបានសរសេរចូលក្នុងក្រដាស ប៉ុន្តែកុំឱ្យជាន់គ្នា។

នៅពេលដែលសិស្សបញ្ចប់ការសរសេរ គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗអានចម្លើយរបស់ពួកគេ។

គ្រូសរុប និងបញ្ជាក់បន្ថែមនូវនិយមន័យនៃពាក្យ ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គមៈ

● ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន គឺជាការស្វែងយល់អំពីខ្លួនឯង ហើយវាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើងក្នុងការស្គាល់ខ្លួនឯង ព្រោះថាវាជួយឱ្យយើងយល់ពីមូលហេតុនៅពីក្រោយការគិត ការប្រព្រឹត្ត ការសម្តែងចេញ និងទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។

● ទំនាក់ទំនងសង្គម គឺជាទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សពីរនាក់ ឬច្រើន។ នៅពេលដែលយើងធ្វើអ្វីមួយជាមួយមនុស្សដទៃ ឬមានទំនាក់ទំនងជាមនុស្សដទៃ យើងហៅថាទំនាក់ទំនងសង្គម។ វិធីដែលយើងធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទគឺអាស្រ័យទៅលើកម្រិតនៃការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។ កាលណាយើងយល់អំពីខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់ នោះធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងយើងជាមួយអ្នកដទៃកាន់តែល្អ ហើយទំនាក់ទំនងយើងចាំបាច់ ត្រូវផ្តល់សេចក្តី ទុកចិត្តនិងការគោរពឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

យើងនឹងចំណាយពេលសិក្សា ១០មេរៀនទៀត ដើម្បីស្វែងយល់អំពីខ្លួនរបស់យើងឱ្យកាន់តែច្បាស់ ដែលវានឹងជួយឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព សមភាព/សមធម៌ និងការស្ថាបនា។

◈ គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រា និយមន័យរបស់ពាក្យ ប្រយោគផ្សេងៗទៀត ហើយបន្ទាប់មកសរសេរទុកក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ ។

✎ ការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួនគឺជា...
ទំនាក់ទំនងសង្គមគឺជា...

សកម្មភាពសំខាន់។ ◷ ៦០ នាទី

គ្រូប្រាប់សិស្សថា មុននឹងយើងស្វែងយល់អំពីខ្លួនរបស់យើង និងអ្នកដទៃ យើងត្រូវចាំបាច់ស្វែងយល់ពី អ្វីទៅជាសេចក្តីទុកចិត្តនិងសុវត្ថិភាព និងសារៈសំខាន់ក្នុងការរៀនពីការទុកចិត្តអ្នកដទៃ។ ដូច្នេះមេរៀនថ្ងៃនេះគឺសេចក្តីទុកចិត្តនិងសុវត្ថិភាព។

◈ គ្រូសួរសិស្សទាំងអស់អ្នក តើយល់ដូចម្តេចដែរចំពោះពាក្យថា "សេចក្តីទុកចិត្ត" ឬ "ការទុកចិត្តអ្នកដទៃ"។ ស្តាប់នូវគំនិតមួយចំនួនរបស់សិស្ស និងបញ្ជាក់នូវគំនិតមួយចំនួនដែលសិស្សបានលើកឡើង។

គ្រូឱ្យសិស្សធ្វើការជាដៃគូ ដែលមានភេទដូចគ្នា គឺប្រុសគូជាមួយប្រុស ស្រីគូជាមួយស្រី។

● គ្រូឱ្យគូនីមួយៗរកនឹកពីស្ថានភាពមួយ ធ្វើឱ្យពួកគេមិនសប្បាយចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ ដែលបានកើតឡើងចំពោះពួកគេ ឬគ្រួសាររបស់គេ ហើយពួកគេចង់និយាយប្រាប់នរណាម្នាក់។ តើពួកគេមានអារម្មណ៍បែបណា នៅពេលពួកគេមិនសប្បាយចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ?

● នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ តើអ្នកចង់និយាយប្រាប់នរណា? ប្រហែលជាមិត្ត ឬសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ ឬលោក/អ្នកគ្រូ។ ចូរគិតពីមនុស្សដែលអ្នកចង់និយាយប្រាប់ ដោយឆ្លើយនូវសំណួរខាងក្រោម។

◈ តើហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់ទៅនិយាយជាមួយម្នាក់នោះ? តើពួកគេមានលក្ខណៈសម្បត្តិដូចម្តេច ដែលធ្វើឱ្យអ្នកចូលចិត្ត? តើពួកគេបង្ហាញ ឬធ្វើអាក្បកិរិយាបែបណា នៅពេលដែលអ្នកនិយាយរឿងពិបាកចិត្តជាមួយគាត់?

គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្ស ១០នាទី សម្រាប់ការពិភាក្សានេះ។ ដើរពិនិត្យមើលគូនីមួយៗ ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាពួកគេកំពុងពិភាក្សា និងកត់ត្រាចម្លើយសំណួរខាងលើ។ នៅពេលសិស្សទាំងអស់ពិភាក្សាចប់ គ្រូប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេនឹងចែករំលែកចម្លើយរបស់ពួកគេទៅក្រុមធំ ដើម្បីឱ្យយើងអាចរៀនអំពីគ្នា ទៅវិញទៅមក។

គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមសិស្ស ឡើងបង្ហាញចម្លើយ។

✎ គ្រូសរសេរប្រយោគខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន ៖
ប្រភេទមនុស្សដែលខ្ញុំអាចទុកចិត្តបានគឺ មនុស្សស្មោះត្រង់...

កំណត់សម្គាល់៖ ខណៈពេលដែលសិស្សកំពុងចែករំលែកគំនិតគ្រូកាត់ត្រានូវចម្លើយទាំងនោះនៅលើក្តារខៀន។ គ្រូត្រូវប្រាកដថា សិស្សត្រូវផ្តល់មូលហេតុជុំវិញលក្ខណៈសម្បត្តិ ដែលពួកគេបានជ្រើសរើស មិនចាំបាច់និយាយគំនិត នោះឡើងវិញឡើយ។ គ្រាន់តែកត់គុណសម្បត្តិ និងចរិតលក្ខណៈដែលសិស្សនឹកឃើញ។ គ្រូអាចស្វែងយល់បន្ថែមពីឯកសារជំនួយ ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា លក្ខណៈសម្បត្តិនិងអាកប្បកិរិយាទាំងអស់ត្រូវបានដាក់បញ្ចូល ។

តើអ្នកគិតថា ក្នុងចំណោមលក្ខណៈសម្បត្តិទាំងនេះ មួយណាមានសារៈសំខាន់ជាងគេ? ហេតុអ្វី?

គ្រូត្រូវរំឮកសិស្សទាំងអស់ថា គ្មានចម្លើយខុស ឬត្រូវឡើយចំពោះសំណួរនេះ។ លក្ខណៈសម្បត្តិទាំងអស់ គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាប៉ុន្តែវាអាស្រ័យទៅលើខ្លួនរបស់យើងម្នាក់ៗដែលយើងយល់ថាមួយណាមានសារៈសំខាន់ជាង។

យើងទាំងអស់គ្នាអាចប្រើបញ្ជីនេះ ជាសេចក្តីណែនាំមួយដែលប្រាប់ពីលក្ខណៈ និងអាកប្បកិរិយាសំខាន់ៗ ដែលយើងត្រូវការ ដើម្បីក្លាយជាមិត្តភក្តិល្អម្នាក់ ជាមនុស្សជាទីទុកចិត្តរបស់អ្នកដទៃ ហើយនឹងជួយគាំទ្រដល់អ្នកដែលមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ។

បន្ថែមប្រយោគខាងក្រោមទៅខាងក្រោមតារាងនៅទំព័រទី ៥៖

"ប្រសិនបើខ្ញុំមានអាកប្បកិរិយាបែបនេះ ខ្ញុំនឹងក្លាយជាមនុស្សជាទីទុកចិត្តរបស់អ្នកដទៃ!"

គ្រូឱ្យសិស្សកត់ត្រាបញ្ជី "លក្ខណៈ និងអាកប្បកិរិយា" នៅលើក្តារខៀនចូលក្នុងសៀវភៅ។

គ្រូប្រាប់សិស្សទាំងអស់ ប្រសិនបើអ្នកបានបញ្ចប់ការកត់ត្រា ចូរអ្នកសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរខាងក្រោមនេះ៖

តើខ្ញុំមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ ដែលជួយឱ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនទុកចិត្តខ្ញុំហើយឬនៅ?

គ្រូឱ្យសិស្សគិតមួយនាទី ហើយប្រាប់ពួកគេថាពួកគេមិនចាំបាច់ចែករំលែកចម្លើយទៅមិត្តរួមថ្នាក់ទេ ប៉ុន្តែវានឹងប្រើប្រាស់សម្រាប់សកម្មភាពចុងក្រោយ។

បញ្ចប់មេរៀន៖ ១៥ នាទី

គ្រូពន្យល់ថា ក្នុងរយៈពេល ១០សប្តាហ៍ទៅមុខទៀត ក្នុងមេរៀនរបស់យើង យើងនឹងបង្កើតភាពសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នា ធ្វើការជាមួយគ្នា ហើយយើងនឹងពិភាក្សាគ្នានូវគំនិត ការយល់ឃើញ និងបទពិសោធន៍របស់យើងទាំងចំណុចល្អនិងមិនល្អជាពិសេសចង់ឱ្យពួកយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពក្នុងការនិយាយរឿងរ៉ាវអស់ទាំងនេះ។

គ្រូសួរសិស្សទាំងអស់នូវសំណួរខាងក្រោមនេះ៖

- តើមានចំណុចល្អអ្វីខ្លះនៅពេលដែលយើងបាននិយាយរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន ចែករំលែកគំនិតនិងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប្រាប់អ្នកដទៃ?
- តើការដែលប្រាប់រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនទៅអ្នកដទៃ អាចមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?
- តើយើងអាចធ្វើការជាមួយគ្នាបានយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីកាត់បន្ថយបញ្ហាទាំងនេះ?
- គ្រូឱ្យសិស្សចម្លងចម្លើយទាំងនេះ។
- គ្រូរំឮកសិស្សពីសំណួរមុន៖ តើខ្ញុំមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ដែលជួយឱ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនទុកចិត្តខ្ញុំហើយឬនៅ?

សេចក្តីទុកចិត្តមានសារៈសំខាន់ណាស់ ប្រសិនបើយើងអាចចែករំលែកគំនិត យោបល់ និបទពិសោធន៍របស់យើងដោយសុវត្ថិភាព នោះវាបង្កលក្ខណៈឱ្យយើងមានឱកាសស្វែងយល់អំពីខ្លួនឯង ហើយជួយឱ្យមានទំនាក់ទំនងរបស់យើងកាន់តែល្អជាមួយអ្នកដទៃ។

ក្រោយពីបញ្ចប់មេរៀន គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់គិត តើចំណុចសំខាន់អ្វីខ្លះដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀនថ្ងៃនេះ។ ពួកគេអាចសរសេរចំណុចទាំងនោះដាក់ក្នុងសៀវភៅ ពេលដែលពួកគេត្រឡប់ទៅផ្ទះ។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា យើងខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកនៅមេរៀនក្រោយទៀត។

ខ្លឹមសារៈសំខាន់

- ការមានសេចក្តីទុកចិត្តមានន័យថា៖ អ្នកអាចពឹងពាក់គេឱ្យជួយអ្នកបាន ហើយគេមិនកេងចំណេញពីអ្នក ឬមិនប្រើប្រាស់អ្នកក្នុងផ្លូវមិនល្អ និងមិននិយាយអាក្រក់ពីអ្នក។

- ទាំងគ្រូ ទាំងសិស្ស គួរទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីជួយសិស្សឱ្យមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់ហើយក្លាហានក្នុងការចែករំលែកបទពិសោធន៍ គំនិត និងអារម្មណ៍ ក៏ដូចជាក្លាហានក្នុងការរៀន។

- លោក/អ្នកគ្រូ គឺជាគំរូដ៏សំខាន់ដល់សិស្ស ដូច្នេះហើយលោក/អ្នកគ្រូគឺជាអ្នកអនុវត្តគំរូក្នុងការផ្តល់ការទុកចិត្តចំពោះសិស្ស ដែលបង្កបរិយាកាសមួយប្រកបដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងជំរុញឱ្យមានសេចក្តីទុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាពចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។

- អ្វីដែលល្អចំពោះការដែលយើងមានឱកាសក្នុងការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់យើង គឺវាជួយឱ្យយើងយល់ពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងអារម្មណ៍របស់យើង ។ វាក៏ជួយឱ្យយើងចេះចែករំលែកគំនិត និងយោបល់របស់យើង។ នៅពេលដែលយើងស្ថិតក្នុងបរិយាកាសសុវត្ថិភាព នោះវាជួយឱ្យយើងអាចរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកកាន់តែច្រើន។

- បញ្ហាដែលអាចកើតមានពេលចែករំលែករឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន អាចមានភាពអវិជ្ជមាន។ ដូចជា គេអាចមិនចិត្តទុកដាក់ស្តាប់យើង ឬធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព អាម៉ាសមុខ អាចវិនិច្ឆ័យនូវអ្វីដែលយើងនិយាយ និងមិនរក្សាការសម្ងាត់ឱ្យយើង។

- យើងអាចជៀសវាងបញ្ហាដែលអាចកើតមាន ដោយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំដែលយើងបានបង្កើតឡើងពីលក្ខណៈសម្បត្តិ និងអាកប្បកិរិយាមនុស្សដែលអាចទុកចិត្តបាន ក្នុងការចែករំលែករឿងសប្បាយចិត្ត និងមិនសប្បាយចិត្ត ដែលសិស្សទាំងអស់បានបង្កើតក្នុងមេរៀន ដូចជា៖
    - យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក
    - មិនយករឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គ្នាទៅប្រាប់អ្នកដទៃ។

- ប្រសិនបើយើងយល់ថា វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការប្រើឈ្មោះអ្នកដទៃនៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង វាគ្មានបញ្ហាទេក្នុងការធ្វើរបៀបនេះ។

- អាទិភាពចម្បងក្នុងការចែករំលែកពីគំនិត រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន គឺត្រូវប្រាកដថាទាំងយើង ទាំងអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងមិនមានការព្រួយបារម្ភកំឡុងពេលចែករំលែកនោះ។

តារាងធនធាន - ការទុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាព

តើមនុស្សប្រភេទណាដែលខ្ញុំអាចទុកចិត្ត និងធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព?

មនុស្សនោះគឺ...

រាក់ទាក់ ចេះបារម្ភ និង ចិត្តល្អ

នរណាម្នាក់ដែលស្តាប់ និងមិននិយាយបញ្ឈឺខ្ញុំ។

នរណាម្នាក់ដែលមិនវិនិច្ឆ័យខ្ញុំ និងថែទាំខ្ញុំដោយស្មើភាព

មានទំនួលខុសត្រូវ និងអាចទុកចិត្តបាន

មានការលើកទឹកចិត្ត។

នរណាម្នាក់ដែលចាត់ទុកខ្លួនរបស់ពួកគេ ថាជាខ្ញុំដើម្បីយល់ពីខ្ញុំ

នរណាម្នាក់ដែលមិនស្តីបន្ទោសខ្ញុំ។

នរណាម្នាក់ដែលមិននិយាយដើមខ្ញុំ និងសើចចម្អកនៅពីក្រោយខ្នងខ្ញុំ។

នរណាម្នាក់ដែលស្មោះត្រង់ និងរក្សាសន្យារបស់ពួកគេ។

នរណាម្នាក់ដែលមិនសន្យានូវអ្វីដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបាន។

នរណាម្នាក់ដែលមិនកេងចំណេញពីរូបខ្ញុំ។

នរណាម្នាក់ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍គ្មានគ្រោះថ្នាក់ និងមានសុវត្ថិភាព។

ប្រសិនបើខ្ញុំប្រព្រឹត្តដូចនេះ អ្នកដទៃនឹងអាចទុកចិត្តខ្ញុំបាន!

មេរៀនទី ២: ស្គាល់ខ្ញុំ ស្គាល់អ្នក

រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពត្រូវនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)។

សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឹត ឬក៏ដីស
- ក្តារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត
- ប័ណ្ណសារ ដែលជាឯកសារសម្រាប់សិស្ស និងប្រអប់/ធុងមួយសម្រាប់ដាក់ឯកសារទាំងនោះ

☼ វត្ថុបំណង:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សទាំងអស់អាច :

- ពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍ក្នុងការចែករំលែកនូវរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន និងបទពិសោធន៍ទាំងឡាយជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។
- វាយតម្លៃពីផលប្រយោជន៍នៃទំនាក់ទំនង និងបំណិនស្តាប់ ដើម្បីពង្រឹងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម

រំឭកមេរៀនចាស់

២៥ នាទី

គ្រូសួរ "តើអ្នកអាចចែករំលែកនូវខ្លឹមសារៈសំខាន់ៗ ដែលអ្នកបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"

សួរទៅថ្នាក់ទាំងមូល និងជ្រើសរើសសិស្សប្រុសស្រី ពីរបីនាក់ ឡើងចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ ។ ឱ្យសិស្សទាំងអស់សរសេរនូវគំនិតរបស់ពួកគេនៅលើក្តារខៀន ដោយប្រើប្រាស់ពាក្យខ្លីៗ។

ចំណងជើងមេរៀនទី ២: ស្គាល់ខ្ញុំ ស្គាល់អ្នក

សេចក្តីផ្តើម

ប្រាប់សិស្សកាលពីមេរៀនមុន យើងក៏បានរៀនពិភាក្សាគ្នាអំពីជីវិតរបស់យើង បុគ្គលិកលក្ខណៈ និងចរិតលក្ខណៈរបស់យើង ទាំងអស់គ្នា ហើយក៏បានធ្វើការកំណត់នូវអ្វី ដែលយើងចង់ផ្លាស់ប្តូរអំពីខ្លួនរបស់យើង ដូច្នេះវាធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ កាន់តែមានភាពល្អប្រសើរឡើង។ យើងក៏បានសិក្សាផងដែរថាយើងទាំង ពួអស់គ្នា ចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកចំណុចឬលក្ខណៈ ដែលយើងចូលចិត្តអំពីខ្លួនរបស់យើង ក៏ដូចជាចំណុចឬលក្ខណៈដែលយើងចង់ ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ វាពិតជាសំខាន់ណាស់ ក្នុងការកំណត់នូវរបស់អ្វីមួយដែលយើងពេញចិត្ត ក៏ដូចជារបស់អ្វីមួយដែលយើងអាចធ្វើ ឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរអំពីខ្លួនរបស់យើង។

ថ្ងៃនេះយើងទាំងអស់គ្នា នឹងបន្តការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯងទៅមុខទៀត ដោយយើងគិតអំពីសារៈសំខាន់នៃបំណិនស្តាប់ ដើម្បីបង្កើនរបៀបដែលយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរខ្លួនរបស់យើង។ យើងកាន់តែអាចស្តាប់អ្នក ដទៃបានល្អប្រសើរគឺយើងក៏កាន់តែអាចធ្វើការសិក្សាពីខ្លួនរបស់យើងបានផងដែរ ដោយសារតែការស្តាប់ដោយមានប្រសិទ្ធភាពគឺបង្រៀនយើងក្នុងការទាក់ទង អ្វីដែលយើងពុចំពោះរបៀប ដែលយើងបញ្ចេញចរិតលក្ខណៈរបស់យើង។ វាក៏អាចជួយយើងផងដែរដើម្បីបង្កើនពីរបៀប ដែលយើងទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ ក៏ប៉ុន្តែដូចអ្វីដែលយើងបានរៀននៅក្នុងមេរៀនមុនប្រសិន បើយើងចង់បង្កើន គឺទាល់តែយើងទាំងអស់គ្នាចាំបាច់ត្រូវចែករំលែក ហើយដើម្បីចែករំលែកបានយើងក៏ចាំបាច់ត្រូវ...(ឱ្យសិស្សបញ្ចប់ល្បះ ប្រសិនបើពួកគេអាច)... ជឿជាក់ទៅលើគ្នាទៅវិញទៅមក។

● គ្រូបែងចែកសិស្សជាពីរក្រុម ហើយឱ្យពួកគេឈរជារង្វង់ធំមួយ- ធ្វើសកម្មភាពនេះនៅខាងក្រៅ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការកន្លែងទូលាយបន្ថែម។ បន្ទាប់មកជ្រើសរើសសិស្សម្នាក់ ហើយស្នើឱ្យគេបិទភ្នែក ឬក៏ប្រើក្រមាដើម្បីបិទភ្នែករបស់ពួកគេ។

● គ្រូប្រាប់សិស្សថា អ្នកនឹងដើរជុំវិញរង្វង់នេះ។ ហើយប្រសិនបើ អ្នកដើរទៅដល់នរណាម្នាក់ បុគ្គលនោះនឹងចាប់បង្វិលអ្នកថ្នមៗត្រឡប់ទៅចំកណ្តាលរង្វង់វិញ។ ចូរធ្វើដូច្នេះរយៈពេលមួយសន្ទុះជាមួយនឹងសិស្សដដែលហើយ បន្ទាប់មកបញ្ឈប់សកម្មភាពនេះសិន។ ប្រាប់សិស្សឱ្យបើកភ្នែករបស់គេដោយដោះក្រមាចេញ។

● គ្រូសួរ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចដែរ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកអាចជឿជាក់មិត្តរបស់អ្នកបានទាំងស្រុងដែរឬទេ? តើអ្វីទៅ ដែលអាចជួយអ្នកឱ្យជឿជាក់មកលើពួកគេ? ធ្វើការរៀបចំនូវការពិភាក្សាមួយជុំវិញចម្លើយចំពោះសំណួរទាំងនេះដោយប្រើប្រាស់កំណត់ត្រារបស់គ្រូ ដើម្បីជាការណែនាំចំពោះអ្នក។ បន្ទាប់មកសិស្សដទៃ ទៀតអាចត្រឡប់ចូលថ្នាក់វិញ ប្រសិនបើពួកគេចង់ និងមានពេលគ្រប់គ្រាន់។

ដូច្នេះ តើយើងអាចជឿជាក់គ្នាទៅវិញទៅមកបានដែរឬទេ?(សង្ឃឹមថាសិស្សនឹងឆ្លើយថា បាទ/ចាស) តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរអ្វី ចំពោះមេរៀននៅថ្ងៃនេះទេ?

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៦០ នាទី

●គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានបានចាំការធ្វើជារូបតំណាង ដែលយើងបានធ្វើកាលពីមេរៀនមុនឬទេ? តើអ្នកមានបានរៀននូវអ្វីៗដែលថ្មីពីមិត្តរបស់អ្នកដែរឬទេ នៅពេលដែលអ្នកបានអនុវត្តសកម្មភាពនោះ? ឥឡូវនេះប្រសិនបើយើង ក្រឡេកមើលជុំវិញមិត្តភក្តិរបស់យើង តើអ្នកគិតថាយើងអាចនិយាយបានថា យើងអាចដឹងអ្វីៗអំពីគ្នាទៅវិញទៅមកបានដែរឬទេ ទាំងក្មេងស្រី និងក្មេងប្រុស?

● គ្រូប្រាប់សិស្សៈ មានរបស់ជាច្រើន ដែលយើងមិនអាចដឹង ដោយគ្រាន់តែធ្វើការក្រឡេកមើលទៅកាន់នរណាម្នាក់។ ដូច្នេះប្រសិនបើយើងចង់ឱ្យ មនុស្សទាំងអស់ដឹងអំពីខ្លួនយើង យើងចាំបាច់ត្រូវតែចែករំលែកនូវគំនិត អារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍របស់យើង។

● គ្រូៈ ចែកសិស្សជាក្រុម ដែលមានគ្នា៦នាក់ ឱ្យពួកគេអង្គុយនៅក្នុងរង្វង់ ដាក់ប័ណ្ណទាំងអស់នៅលើតុចំកណ្តាលសិស្ស។

យកសៀវភៅរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាចេញ ព្រមទាំងខ្មៅដៃ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាម្នាក់ៗ នឹងយកបណ្ណ មួយចេញពីតុនេះ ហើយត្រូវនាំគ្នាបំពេញជាល្បះនៅបណ្ណទាំងនោះ។ ឱ្យឧទាហរណ៍ គំរូមួយ ដោយយកបណ្ណមួយ ហើយបំពេញល្បះ។ (ឧទាហរណ៍៖ "របស់ដែលជាចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំ គឺជាសំពត់ចាស់មួយ ដែលជាកាដូរមួយដែលកូនស្រីជូនមកខ្ញុំហើយខ្ញុំបានរក្សាទុកវាអស់រយៈពេល១០ឆ្នាំមកហើយ"។) នៅពេលដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាបានបញ្ចប់ការបំពេញល្បះទាំងអស់ចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ខ្លួនរួចអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងត្រូវធ្វើការចែករំលែកល្បះ របស់អ្នកជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។

អ្នកក៏អាចសួរគ្នាទៅវិញទៅមក បានផងដែរអំពីល្បះទាំងនោះ។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ ចែករំលែកចប់ អ្នកនៅក្នុងក្រុមដទៃទៀត អាចធ្វើការចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន នូវរឿងដូចគ្នានេះផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើពួកគេនិយាយអំពីចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេរួច បន្ទាប់មកអ្នកអាចចែករំលែកទាំងអស់នូវអ្វី ដែលជារបស់ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលការចែករំលែកទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ចប់ ចូរចាប់ផ្តើមអនុវត្តសកម្មភាពនោះម្តងទៀត ហើយ យកបណ្ណថ្មីមួយផ្សេងទៀត។

- គ្រូពិនិត្យមើលការយល់ដឹងៈ

តើប័ណ្ណចំនួនប៉ុន្មាន ដែលអ្នកបានយកក្នុងម្នាក់? (មួយ)

តើនឹងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះជាមួយនឹងបណ្ណនោះ? (បំពេញល្បះចូលក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក)

តើបន្ទាប់មកទៀត អ្នកនឹងធ្វើអ្វី? (បុគ្គលម្នាក់នឹងធ្វើការចែករំលែកនូវអ្វី ដែលពួកគេបានសរសេរ) ហើយបន្ទាប់មកទៀត? (សិស្សផ្សេងទៀតអាចសួរសំណួរបាន) ហើយបន្ទាប់មកទៀត? (សិស្សដទៃទៀតអាចចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ ដោយប្រើប្រាស់ល្បះដដែល)ហើយបន្ទាប់មកទៀត? (សិស្សបន្ទាប់ត្រូវអាននូវល្បះរបស់ពួកគេ ហើយដំណើរការសកម្មភាព នេះក៏ចាប់ផ្តើមជម្តងទៀត។)

- គ្រូសួរៈ តើជំនាញអ្វីដែលសំខាន់នៅក្នុងសកម្មភាពនេះ? (ជំនាញស្តាប់)

ឱ្យសិស្សចាប់ផ្តើមអនុវត្តសកម្មភាព ហើយអ្នកអាចដើរជុំវិញដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលថាតើ ពួកគេទាំងអស់គ្នាយល់ និងចូលរួមទាំងអស់គ្នា ដោយអ្នកចូលអង្គុយជាមួយនឹងក្រុមខុសៗគ្នា និងស្តាប់ពួកគេ។ តួនាទីរបស់អ្នក គឺគ្រាន់តែស្តាប់ ហើយមិនចាំបាច់ធ្វើការផ្តល់ជាការពន្យល់អ្វីនោះទេ។

- គ្រូសន្និដ្ឋានសកម្មភាព នៅពេលណាដែលអ្នកគិតថា សិស្សទាំងអស់គ្នាបានចែករំលែកនូវ រឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេបានគ្រប់គ្រាន់។

- គ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន ហើយឱ្យសិស្សចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅសរសេរៈ

ក) តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ចំពោះការនិយាយពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួនប្រាប់មិត្តរួមថ្នាក់?

ខ) តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ចំពោះការស្តាប់អ្នកដទៃធ្វើការចែករំលែកនូវរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ?

គ) តើការការចែករំលែករឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនប្រាប់គេផ្តល់នូវប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ឃ) តើការស្តាប់គេចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់គេ ប្រាប់យើងផ្តល់នូវប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- គ្រូឱ្យសិស្សឆ្លើយសំណួរទាំងអស់នោះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ ។ ប្រសិនបើសិស្សមួយចំនួនបានបញ្ចប់ មុនសិស្សដទៃ អ្នកអាចស្នើពួកគេឱ្យចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេចង់។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១៥ នាទី

- គ្រូឱ្យសិស្សឈរនៅក្នុងរង្វង់មួយ ហើយក្រលេកមើលគ្នាជុំវិញបន្ទប់។ ខ្ញុំគិតថាយើងទាំងអស់គ្នាគួរតែដឹងបន្ថែមទៀតអំពីគ្នាទៅវិញទៅមក។ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាយល់ស្របទេ? នាំគ្នាទៅស្វែងរកមើល។
- គ្រូឱ្យសិស្សប្តូរទីតាំងដោយសេរីនៅជុំបន្ទប់។ នៅពេលដែលអ្នកទះដៃរបស់អ្នក សិស្សទាំងអស់ត្រូវនាំគ្នារត់មកខាងមុខនរណាម្នាក់ ដែលពួកគេចងចាំនូវអ្វីមួយកាលពីពេលព្រឹក មិញ។ ពួកគេធ្វើការតភ្ជាប់ដៃគ្នាហើយបង្កើតជារង្វង់ មួយ។ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីនោះទេ ថាតើត្រូវមានសិស្សចំនួនប៉ុន្មាន នៅក្នុងក្រុមនីមួយៗ ឬក៏ក្រុមចំនួនប៉ុន្មាន ដែលត្រូវធ្វើការបង្កើតនោះទេ។ អ្នកប្រហែលជាបញ្ចប់ទៅជាមួយនឹងសិស្សដែលនៅក្នុងក្រុមដដែលដែលបានមកពីការអនុវត្តសកម្មភាពមុន។ នេះមិនមានបញ្ហាអ្វីនោះទេ គឺគ្រាន់តែពិនិត្យមើលថាតើមានអ្វីកើតឡើង។

● គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានការយល់ទាស់ទេ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ចែករំលែកជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់ នូវរឿងផ្ទាល់ខ្លួនមួយក្នុងចំណោមរឿងទាំងអស់ ដែលអ្នកបានចែករំលែកជាមួយនឹងក្រុមរបស់អ្នកកាលពីព្រឹកមិញនេះ?

ប្រសិនបើមានសិស្សម្នាក់នៅក្នុងក្រុមមួយនិយាយថា នាងមិនថាអ្វីនោះទេ ប្រសិនបើរឿងរបស់នាងត្រូវបាន ចែករំលែកហើយបន្ទាប់មកឱ្យសិស្សដែលមកពីក្រុមរបស់នាង ចែករំលែកនូវរឿងរបស់នាង។ ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើស៊ីដេត និយាយថា នាងមិនថា អ្វីនោះទេ ប្រសិនបើរឿងរបស់នាងត្រូវបានចែករំលែក ចូរប្រាប់សិស្សដទៃថា នាង/គាត់ត្រូវតែចាប់ផ្ដើមនូវកំណែថ្មីនៃរឿងរបស់ ស៊ី ដេត ដោយប្រើប្រាស់ពាក្យមួយចំនួនដូចខាងក្រោមៈ
ខ្ញុំចងចាំថា ស៊ី ដេតបានប្រាប់ពួកយើងថា...

ចូរប្រាប់សិស្សឱ្យព្យាយាមចងចាំឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានអំពីរឿងទាំងនោះ។ (ឧទាហរណ៍ៈខ្ញុំ ចងចាំថាស៊ីដេតបានប្រាប់ពួកយើងថាកន្លែងដែលនាងចូលចិត្តគឺសួនបន្លែរបស់នាងដោយសារតែនាងបានដាំបន្លែជាច្រើន ដោយខ្លួននាងផ្ទាល់ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបនាងបានចំណាយពេលជាច្រើននៅទីនោះ ដើម្បីមើលថែរក្សាដំណាំទាំង នោះ។ ម្ដាយរបស់នាងក៏បានចំណាយពេលជាច្រើននៅក្នុងសួនបន្លែនោះផងដែរ ដូច្នេះវាបានផ្ដល់ជា ពេលវេលាមួយឱ្យពួកគេបាននៅជាមួយគ្នា ដើម្បីនិយាយគ្នា និងពិភាក្សាគ្នាអំពីអ្វីៗមួយចំនួនទៀតផងដែរ។ ចំពោះឪពុករបស់នាងបានស្លាប់អស់រយៈពេលពីរបីឆ្នាំទៅហើយ ដូច្នេះធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ថា នាងជាមនុស្សតែម្នាក់ គត់ដែលម្ដាយរបស់នាង អាចនិយាយជាមួយអំពីកិច្ចការគ្រួសារមួយចំនួន។)នៅពេលដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាបានបញ្ចប់ អ្នកក៏អាចសួរ ស៊ី ដេត ប្រសិនបើមានអ្វីផ្សេងទៀត។

បន្តធ្វើបែបនេះទៀត ដោយឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នា ចែករំលែករឿងរបស់សិស្សដទៃទៀត ប្រសិនបើសិស្សនោះអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើដូច្នោះ។

● គ្រូឱ្យសិស្សត្រឡប់ចូលមកក្នុងរង្វង់វិញ ហើយក្រឡេកមើលជុំវិញម្ដងទៀត ទៅកាន់មិត្តភក្ដិរបស់អ្នក ។ ខ្ញុំនឹងសួរអ្នកនូវសំណួរមួយចំនួនហើយមិនត្រូវឆ្លើយវាឮៗចេញមកក្រៅនោះទេ-ដោយគ្រាន់តែគិតអំពីពួកគេនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកទៅបានហើយ។

បន្ទាប់ពីបានស្ដាប់ និងចែករំលែកនូវរឿងមួយចំនួនរបស់យើង តើមានអ្វីថ្មីទេដែលអ្នកគិតថាធ្វើឱ្យអ្នកមានការភ្ញាក់ផ្អើលអំពីមិត្តភក្ដិរបស់អ្នក ដែលជារឿងមួយដែលអ្នកមិនបានរំពឹងទុក?

តើអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចគិតពាក្យវិជ្ជមានណាមួយបានទេដែលពិពណ៌នាអំពីនរណាម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់រៀនដោយផ្អែកទៅលើព័ត៌មានថ្មី ដែលអ្នកបានទទួល? ឧទាហរណ៍ ៖ បន្ទាប់ពីបានឮនូវរឿងរបស់ ស៊ី ដេត ពាក្យមួយដែលខ្ញុំគិតថាអាចពិពណ៌នាពីខ្លួនរបស់នាងបាន គឺ "ភាពទទួលខុសត្រូវ"។ នៅពេលដែលអ្នកបានពាក្យរបស់អ្នកហើយ ចូរដើរជុំវិញថ្នាក់ ហើយ និយាយពាក្យនោះទៅកាន់អ្នកដទៃទៀត វាមិនចាំបាច់ឱ្យអ្នកត្រូវក្លាយទៅជាបុគ្គលម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងតែគិតអំពីនោះទេ គឺគ្រាន់តែនិយាយវាទៅកាន់អ្នករាល់គ្នាដែលអ្នក បានជួបទៅបាន ហើយ។

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាចាប់ផ្ដើមអនុវត្ត ហើយបន្ទាប់ពីរយៈពេលពីរបីនាទីបញ្ឈប់ពួកគេហើយធ្វើការទះដៃដើម្បីបញ្ចប់មេរៀន។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកទាំងអស់គ្នានៅក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ នៅក្នុងមេរៀនលើកក្រោយ។

ខ្លឹមសារសំខាន់

● គោលបំណងនៃសកម្មភាពទីមួយ គឺដើម្បីបង្កើនការជឿជាក់ របស់សិស្សទាំងប្រុសទាំងស្រី រវាងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ដូច្នេះនៅពេលដែលពួកគចែករំលែក នូវរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ គឺពួកគេមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភណ៍ថាអ្នកដទៃនឹងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានទាំងនោះ ដើម្បីយកទៅនិយាយលេងឬក៏បញ្ឈឺពួកគេនៅក្នុងមធ្យោបាយណានោះទេ។ ចំពោះការពិភាក្សាជុំវិញការជឿជាក់គ្នា អាចរួមបញ្ចូលចំណុចមួយចំនួនដូចជា គិតថាតើយើងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ឬតើយើងនឹងធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេច ប្រសិនបើយើងមិនអាចជឿជាក់ទៅលើនរណាបាន។ ឧទាហរណ៍ ៖ ការនៅក្នុងរង្វង់តែឯង អាចធ្វើឱ្យយើងមានការភ័យ ឬក៏អសមត្ថភាព។ ដូច្នេះ យើងចាំបាច់ត្រូវតែ ជឿជាក់ទៅលើអ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យជួយយើងអាចផ្លាស់ប្ដូរនៅជុំវិញ និងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព។ ដូចនេះ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីបង្កើនទំនាក់ទំនងដ៏ល្អគឺ ការមានភាពជឿជាក់រវាងគ្នាទៅវិញទៅមក។

● នៅអំឡុងពេលសិក្សាមេរៀននេះ វាគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ជាក់សារៈសំខាន់របស់ក្រុមទាំងមូល ក៏ដូចជាអ្នកចូលរួមទាំងអស់នៅក្នុងការធ្វើដំណើរស្វែងយល់អំពីខ្លួនរបស់គេ។

● ចំណុចសំខាន់ក្នុងមេរៀននេះ ឱ្យយើងទាំងអស់គ្នាអាចបង្កើតចំណងទាក់ទងមួយ ប្រកបដោយការគោរព និងផ្ដល់សុវត្ថិភាពចំពោះគ្នាចាំបាច់យើងត្រូវស្ដាប់អ្នកដទៃនិយាយ ហើយយើងក៏ត្រូវចែករំលែកត្រឡប់ទៅវិញពីអារម្មណ៍ការគិត និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងជាមួយនឹងអ្នកដទៃដែរ ហើយការធ្វើសេចក្ដីសន្និដ្ឋានរបស់យើងត្រូវផ្អែកលើចំណុចទាំងអស់របស់អ្នកទាំងនោះ។ការដែលយើងសិក្សាពីអ្នកដទៃនិងការដែលយើងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដទៃ សិក្សាពីយើង នោះគឺជាការបង្កើតទំនាក់ទំនងមួយដែលប្រកបដោយភាពរឹងមាំ និងល្អ ដោយសារតែទំនាក់ទំនងនេះកើតឡើងដោយ ភាពស្មោះត្រង់ និងការជឿជាក់គ្នា។

● ជួនកាលវាមានលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការវិនិច្ឆ័យអ្នកដទៃ ដោយមើលលើចំណុចអវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចាប់ផ្ដើម ដោយការស្គាល់ពីចំណុចវិជ្ជមាន និងឱ្យតម្លៃទៅលើចំណុចទាំងអស់នេះ នោះវានឹងជួយ បង្កើនទំនាក់ទំនងរបស់យើងឱ្យកាន់តែល្អ និងភាពសប្បាយរីករាយ។ នៅពេលណាទំនាក់ទំនងយើងកាន់តែល្អពេលនោះយើងក៏កាន់តែស្គាល់នូវគំនិតរបស់អ្នកដទៃថែមទៀត។ការធ្វើបែបនេះគឺមិនមានន័យថាយើងត្រូវតែយល់ស្របជាមួយនឹងពួកគេ ក៏ប៉ុន្តែវាជួយយើងឱ្យមានការគោរពចំពោះគ្នា បើទោះបីជាយើងមិនមានការយល់ស្របគំនិតគេក៏ដោយ។

មនុស្សម្នាក់ ដែលខ្ញុំសរសើរគឺ.....	សុបិន្តដ៏អាក្រក់បំផុត ដែលខ្ញុំធ្លាប់បានឃើញគឺ......	រឿងដែលសប្បាយបំផុត ដែលបានកើតឡើងចំពោះ ខ្ញុំ គឺ................
របស់ដែលជាចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំគឺ......	របស់ដែលខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើ នៅពេលខ្ញុំនៅជាមួយនឹង ក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំគឺ........	របស់ដែលខ្ញុំពិតជាចង់បាន គឺ.............
របស់ដែលខ្ញុំពិតជាចូលចិត្តធ្វើ □□............	កន្លែងដែលជាចំណង់ ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំគឺ.............	បំណងប្រាថ្នាដ៏អាថ៌កំបាំង ដែលខ្ញុំមានគឺ..........

ខ្ញុំចង់ក្លាយទៅ ជា.................	រឿងមួយដែលខ្ញុំពិតជាអាច ធ្វើបានល្អគឺ..............
របស់មួយចំនួនដែលខ្ញុំចង់រក្សាទុកជារៀងរហូតគឺ.....................	របស់មួយចំនួន ឬនរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំពិតជាភ័យខ្លាចគឺ........
សុបិន្តនៅពេលថ្ងៃ ដែលជាចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំ គឺ..........	មនុស្សម្នាក់ដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ គឺ..............

មេរៀនទី ៣: ខ្ញុំត្រូវការអ្នក អ្នកត្រូវការខ្ញុំ

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬដីស
- ក្ដារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត ប័ណ្ណរូបភាព រឿងសត្វជ្រូកបីក្បាល

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សទាំងអស់នឹងអាច ៖

- យល់អំពីគុណប្រយោជន៍នៃការសហការ និងការធ្វើការរួមគ្នា

រំឭកមេរៀនចាស់

🕑 ២៥ នាទី

"តើអ្នកអាចចែករំលែកនូវអ្វី ដែលយើងបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"

- គ្រូឱ្យសិស្សពីរ បីនាក់ ចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់។ គ្រូត្រូវគិតពីការចូលរួម ចែករំលែកគំនិតរវាងសិស្សប្រុស និងសិស្សស្រី។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៣: ខ្ញុំត្រូវការអ្នក អ្នកត្រូវការខ្ញុំ

សេចក្ដីផ្ដើម

គ្រូប្រាប់សិស្សថា:កាលពីមេរៀនមុន យើងក៏បានសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ។ ក្នុងមេរៀននេះយើងនឹងបន្តសិក្សា និងបង្កើនសេចក្ដីទុកចិត្តរវាងគ្នាថែមទៀតដែលយើងបានបង្កើតនៅមេរៀនមុន ។

ប្រសិនបើមិនមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងថ្នាក់ សម្រាប់ធ្វើសកម្មភាព ចូរប្រាប់សិស្សឱ្យចេញទៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀន។ គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់កាន់ដៃគ្នា ដើម្បីបង្កើតជារង្វង់មួយ ដោយមិនឱ្យដាច់រង្វង់ ពួកគេត្រូវដើរនៅក្រោមដៃគ្នា រហូតដល់ពួកគេ បានបង្កើតជាចំណងមួយ។ គោលបំណងរបស់សកម្មភាព គឺត្រូវស្រាយចំណងនោះ ដោយមិនឱ្យព្រលែងដៃពីគ្នា។

នៅពេលដែលសិស្សបានស្រាយចំណងរួចគ្រូឱ្យសិស្សធ្វើសកម្មភាពនោះម្តងទៀត។ ពេលនេះគឺមានសិស្សម្នាក់ត្រូវដកចេញពីក្នុងរង្វង់នោះ។ ចំណែកឯសិស្សដែលនៅសល់ត្រូវនាំគ្នាចងចំណងដូចដែលបានធ្វើពីខាងលើ។ ចំពោះសិស្សដែលមិននៅក្នុងរង្វង់ ត្រូវព្យាយាមប្រាប់អ្នកដែលនៅក្នុងរង្វង់ពីរបៀបក្នុងការស្រាយចំណងខ្លួនពួកគេ។ នាង/គាត់អាចផ្តល់ជាការណែនាំ ថា តើនរណាគួរតែប្តូរទៅកន្លែងណាទៀត...។

- នៅពេលដែលសកម្មភាពនេះបញ្ចប់ គេសួរទៅសិស្សទាំងអស់ថា៖ តើវិធីមួយណាដែលធ្វើបានលឿនបំផុត? ដោយមានការណែនាំពីសិស្សគ្នាឯង ឬក៏គ្មានការណែនាំ? ហេតុអ្វី?

- ចំពោះសកម្មភាពនេះ គឺនិយាយអំពីការធ្វើការងារជាក្រុម។ នៅពេលដែលយើងធ្វើការងារជាក្រុម គឺយើងត្រូវការទំនាក់ទំនងឱ្យបានច្បាស់លាស់ ចេះសហការគ្នា ព្រមទាំងការជួយគាំទ្រ និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ សម្រាប់មេរៀនថ្ងៃនេះ យើងនឹងធ្វើការផ្តោតទៅលើការបង្កើនជំនាញ ក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុមរបស់យើង។ នៅពេលក្នុងដំណើរការមេរៀននេះ យើងក៏នឹងបន្តការសិក្សាជាច្រើនទៀតអំពីខ្លួនរបស់យើងផ្ទាល់ ដែលនឹងជួយយើងឱ្យរៀនធ្វើការងារកាន់តែប្រសើរជាមួយអ្នកដទៃ។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៦០ នាទី

- យើងទាំងអស់គ្នានឹងបង្កើតជាសាច់រឿងមួយជាមួយគ្នា។ គ្រូបែងចែកសិស្សនៅក្នុងក្រុមដែលមានគ្នា ៩នាក់ ឬច្រើនជាង នេះអាស្រ័យទៅតាមចំនួនសិស្សក្នុងថ្នាក់ (ចំនួនសិស្សប្រុសនិងសិស្សស្រីត្រូវមានភាពប្រហាក់ប្រហែលគ្នាក្នុងក្រុមនីមួយៗ)។

- គ្រូចូរប្រាប់សិស្សថា អ្នកនឹងឱ្យសិស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងក្រុមនីមួយៗ នូវបណ្ណរូបភាពម្នាក់ មួយសន្លឹក។ ចំពោះរូបភាពនេះគឺបានមកពីរឿងមួយ។ សិស្សម្នាក់ៗ ត្រូវតែធ្វើការពណ៌នារូបភាពរបស់ខ្លួនទៅកាន់សិស្សដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុមរបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់ពីសិស្សម្នាក់ៗបានពិពណ៌នារូបភាពរបស់ខ្លួនរួចក្រុមនីមួយៗ ត្រូវរៀបឬចាត់លំដាប់លំដោយនៃរូបភាពទាំងនោះ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចប្រាប់អំពីដំណើររឿងនេះបានពេញលេញ។ សិស្សម្នាក់ៗ ព្រមទាំងបណ្ណមួយសន្លឹកនោះ នឹងបង្ហាញថាពួកគេ គឺស្ថិតនៅផ្នែកណាមួយរបស់សាច់រឿងនេះ។

- គ្រូធ្វើការពន្យល់ទៅកាន់សិស្សថា នេះគឺជាការប្រកួតប្រជែងមួយ ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើក្រុមមួយណាដែលអានរឿងបានត្រឹមត្រូវតាមដំណើររឿង។ ជំរុញនិងលើកទឹកចិត្តសិស្ស ឱ្យមានការជជែក ពិភាក្សា និងឯកភាពគ្នារួមមួយក្នុងការរៀបលំដាប់នៃរូបភាព។

- គ្រូចែកបណ្ណរូបភាពដល់សិស្សម្នាក់មួយសន្លឹកៗ ក្នុងក្រុម (ឬពីរនាក់មួយសន្លឹក អាស្រ័យទៅតាមចំនួនសិស្សក្នុងក្រុមនីមួយៗ)

- គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្ស ១៥នាទី។ នៅខណៈពេលដែលក្រុមនីមួយកំពុងពិភាក្សា គ្រូអាចសង្កេត និងបំពេញសន្លឹកវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្ស (សន្លឹកវាយតម្លៃនេះមាននៅផ្នែកខាងក្រោយសៀវភៅនេះដែលលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូនឹងបំពេញវាបន្ទាប់ពីមេរៀនទី១០)។

- គ្រូសង្កេត ហើយកត់ត្រាដោយផ្អែកលើចំណុចសំខាន់ៗខាងក្រោម:

- តើក្រុមនីមួយៗ ធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយសមាជិកដូចម្តេចដែរ? តើពួកគេរីករាយដែរឬទេ?
- តើពួកគេជួយគ្នាដោយរបៀបណានៅក្នុងក្រុមនីមួយៗក្នុងការរៀបលំដាប់សាច់រឿង? តើពួកគេបានចូលរួមពិភាក្សាទាំងអស់គ្នា ដែរឬទេ?
- តើមានសិស្សមួយចំនួន បានត្រួតត្រាលើសិស្សដទៃ ដែរឬទេ?

- បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាចប់គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗឡើងបង្ហាញលទ្ធផលក្រុមរបស់ខ្លួនឯងក្រុមដទៃទៀតស្តាប់។

- ជំរុញឱ្យមានការទះដៃ បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗបង្ហាញចប់។ គ្រូត្រូវបង្ហាញចម្លើយត្រឹមត្រូវដល់សិស្សវិញបន្ទាប់ពីក្រុមទាំងអស់បានបង្ហាញរួច។ ទាំងអស់គ្នាទះដៃលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុម ដែលធ្វើបានត្រឹមត្រូវ។

- គ្រូប្រើសំណួរខាងក្រោម ដើម្បីពិភាក្សាពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើការងារជាក្រុម
- គ្រូសួរសំណួរមួយចំនួនដូចខាងក្រោមៈ
  - តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ចំពោះការធ្វើសកម្មភាពនេះ ?
  - តើមានការពិបាកដែរឬទេ ? បើមាន អ្វីខ្លះ ?
  - តើការធ្វើការងារជាក្រុម ជួយអ្នកឱ្យសម្រេចការងារបានដូចម្តេចដែរ ?
  - តើអ្នកគិតថា អ្នកអាចសម្រេចកិច្ចការនេះដោយខ្លួនអ្នកបានល្អប្រសើរដែរឬទេ ?
  - បើមានឱកាស តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីឱ្យខុសប្លែកពីលើកនេះឬទេ ?
  - តើអ្នកគិតថា ការធ្វើការងារជាក្រុមផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

កត់ត្រាចម្លើយ និងចំណុចសំខាន់ៗនៃសំណួរខាងលើ ដើម្បីបង្កើតជាបញ្ជីមួយស្តីពី សារៈសំខាន់នៃការធ្វើការងារជាក្រុម និងការណែនាំអំពីរបៀបក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុមរបស់យើងឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូអាចប្រើប្រាស់គំនិតនៅក្នុងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ ដើម្បីប្រាកដថាចំណុចសំខាន់ៗត្រូវបានដាក់បញ្ចូល រួចឱ្យសិស្សសរសេរ សេចក្តីណែនាំចូលក្នុងសៀវភៅរបស់គេ។

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

នៅពេលដែលសិស្សកំពុងតែអនុវត្តសកម្មភាពពិភាក្សា គ្រូត្រូវសង្កេតនិងកត់ត្រាពីរបៀបដែលក្មេងទាំងអស់ធ្វើការងារជាមួយគ្នា។ តើប្អូនៗទាំងអស់គ្នាចង់ដឹងដែរឬទេ ថាអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូបានអង្កេតមើលអ្វីខ្លះ ?

សម្គាល់៖ *ការផ្តល់ជាមតិត្រឡប់របស់គ្រូចំពោះការអង្កេត មិនត្រូវផ្តល់ជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ ឧ. មិនត្រូវហៅឈ្មោះឬចង្អុលសិស្សចំៗនោះទេ។ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូត្រូវនិយាយជាទូទៅអំពីអ្វីខ្លួនបានអង្កេត។ ការផ្តល់មតិត្រឡប់ ត្រូវមានលក្ខណៈវិជ្ជមាន និងបែបស្ថាបនាសម្រាប់សកម្មភាពលើកក្រោយទៀត។ គ្រូអាចប្រើប្រាស់សេចក្តីណែនាំដែលបានបង្កើតនៅក្នុងមេរៀនការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន*

បន្ទាប់ពីចែករំលែករួចរាល់ គ្រូប្រាប់សិស្សថាពួកគេត្រូវតែគិតអំពី ចំណុចសំខាន់មួយដែលពួកគេបានរៀនពីមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះ។ គ្រូឱ្យពួកគេនូវល្បះខ្លីៗមួយ ដូចខាងក្រោមដើម្បីឱ្យពួកគេ បំពេញ។ ពួកគេអាចសរសេរល្បះទាំងអស់នេះនៅក្នុងសៀវភៅកត់ត្រារបស់ពួកគេ។

✎ ចំណុចសំខាន់បំផុត ដែលខ្ញុំរៀនបានពីក្រុមការងាររបស់ខ្ញុំនៅថ្ងៃនេះគឺ...

គ្រូផ្តល់ពេល៥នាទីសម្រាប់ការបំពេញ និងសរសេរល្បះនេះដាក់ចូលក្នុងសៀវភៅ។បន្ទាប់ពីសិស្សបំពេញចប់គ្រប់គ្នាហើយ គ្រូអាចឱ្យសិស្សស្រី/ប្រុសស្ម័គ្រចិត្ត ២/៣នាក់ ឡើងអានល្បះរបស់គេ ដល់សិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ នៅក្នុងមេរៀនក្រោយ។

ខ្លឹមសារសំខាន់

- នៅពេលយើងធ្វើការជាមួយគ្នាបានល្អនៅក្នុងក្រុម យើងទាំងអស់គ្នានឹងមានភាពសប្បាយរីករាយ ហើយនឹងអាចសម្រេចបាននូវគោលបំណងរបស់យើងថែមទៀត។

- ប្រសិនបើយើងចង់ធ្វើការជាមួយគ្នាបានល្អ យើងចាំបាច់ត្រូវរៀនទំនាក់ទំនងគ្នា ឱ្យបានច្បាស់លាស់។

- យើងត្រូវចេះស្តាប់ និងគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ប្រកបដោយភាពស្មើគ្នា។

- យើងត្រូវចាប់ផ្តើមជឿជាក់ថា គំនិតរបស់មនុស្សដទៃ/មិត្តរួមថ្នាក់ គួរតែត្រូវបានគោរព បើទោះបីជាយើងមិនឯកភាពលើគំនិត ឬយោបល់នោះក៏ដោយ។

- នៅពេលធ្វើការងារជាក្រុម អ្នកចាំបាច់ត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់រវាងគ្នានឹងគ្នា ហើយត្រូវនិយាយនូវអ្វីដែលអ្នកគិតក្នុងន័យស្ថាបនា មិនមែនរិះគន់បន្ទុះបង្អាប់នោះទេ។

- យើងត្រូវចេះជួយគ្នា ផ្តល់ទំនុកចិត្ត និងស្តាប់មតិយោបល់ និងការយល់ឃើញរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយពេលខ្លះនៅក្នុងក្រុម យើងអាចជ្រើសរើសមនុស្សម្នាក់ជាតំណាងក្រុម ដើម្បីចែករំលែកគំនិតបន្តទៅក្រុមដទៃទៀត។ សមាជិកក្រុមទាំងអស់អាចធ្វើជាអ្នកតំណាងក្រុមបានដូចគ្នាមិនថាសិស្សប្រុស/ស្រី ទេ។

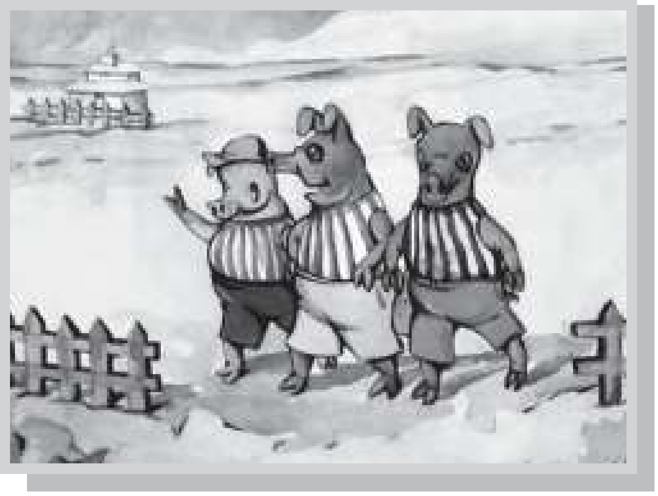
- នៅក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុម វាសំខាន់ណាស់ ក្នុងការទទួលស្គាល់ពីមុខងាររបស់សមាជិកម្នាក់ៗរបស់ក្រុម។ សមាជិកទាំងអស់មានមុខងារមួយ ដែលខ្លួនត្រូវបំពេញ។ មុខងារនេះ គឺវាអាស្រ័យទៅលើភាពផ្សេងៗគ្នានៃចរិតលក្ខណៈ និងការយល់ឃើញរបស់សមាជិកម្នាក់ៗ។ ភាពខុសប្លែកគ្នានេះ នាំឱ្យ ការធ្វើការងារជាក្រុមកាន់តែមានភាពសំបូរបែប។ មុខងារនីមួយៗគឺជួយបំពេញឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

- ការទំនុកបម្រុងគ្នាទៅវិញទៅមក ក៏អាចមានន័យផងដែរថា យើងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមានការយោគយល់គ្នា ហើយក៏ធ្វើការកត់ចំណាំនូវអ្វីដែលជាតម្រូវការ របស់អ្នកដទៃ។

- ការរៀបចំគម្រោងជាមួយគ្នា គឺពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ភាពជោគជ័យរបស់ ក្រុមការងារ។

- បើទោះបីជាយើងមិនមានការយល់ព្រមគ្នាក៏ដោយ ក៏នៅចុងបញ្ចប់គំនិតដែលសំខាន់បំផុតគឺត្រូវបានគាំទ្រ។

- ការមិនពេញចិត្តនឹងគ្នា និងភាពមិនសប្បាយចិត្ត ទាំងអស់នេះគឺមិនអាចជួយក្រុមការងារបានឡើយ។ យើងចាំបាច់ត្រូវតែស្វែងរកមើលនូវវិធីដែលជាការស្ថាបនា ដើម្បីដោះស្រាយភាពមិនទទួលបានជោគជ័យនិងការមិនចុះសំរុងនឹងគ្នា។



១.កាលពីព្រេងនាយមានជ្រូកតូចចំនួន៣ក្បាលដែលបាន
សម្រេចចិត្តថា ពួកគេត្រូវនាំគ្នាសាងសង់ផ្ទះមួយ។

២.ជ្រូកតូចមួយក្បាលបានសម្រេចចិត្តសាងសង់
ផ្ទះធ្វើអំពីឈើ។

៣.ជ្រូកតូចមួយទៀតបានសម្រេចចិត្តថាសាងសង់ផ្ទះធ្វើ
អំពីចំបើង។

៤.ចំណែកឯជ្រូកតូចទី៣វិញសម្រេចចិត្តថាសាងសង់ផ្ទះ
អំពីឥដ្ឋ ក្បឿង។

៥.ថ្ងៃមួយមានឆ្កែចចកអត់ឃ្លានមួយក្បាល បានធ្វើដំណើរ
មកដល់ផ្ទះឈើនោះហើយបានបំផ្លិចបំផ្លាញផ្ទះនោះដើម្បី
ចាប់សត្វជ្រូកដែលកំពុងតែនៅខាងក្នុងនោះ។ សំណាង
ល្អជ្រូកនោះបានរត់គេចខ្លួនបាត់ទៅស្នាក់នៅជាមួយជ្រូក
ដែលធ្វើផ្ទះអំពីចំបើង ។

៦.ប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយមកសត្វឆ្កែចចកដដែលនោះ ក៏បានធ្វើដំណើរទៅកាន់ផ្ទះចំបើងនោះ។ សំណាងល្អម្តងទៀត ជ្រូកទាំង២ក្បាលក៏បានរត់គេចខ្លួន ហើយទៅរស់នៅជាមួយនឹងជ្រូកដែលផ្ទះធ្វើអំពីឥដ្ឋក្បឿង។

៧.ក៏ប៉ុន្តែឆ្កែចចកនោះនៅតែមកម្តងទៀត ហើយបាននិយាយថា"ឱ្យយើងស៊ីអាជ្រូកតូចនោះភ្លាមបើមិនដូច្នោះទេយើងនឹងស៊ីពួកឯងទាំងអស់គ្នាតែម្តង។"

៨.ជ្រូកតូចទាំង៣បានជំទាស់ ដូច្នេះហើយពេលនោះឆ្កែចចកក៏បានឡើងទៅលើខាងលើផ្ទះហើយចុះមកវិញតាមបំពង់ផ្សែង។

៩.ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលដែលឆ្កែចចកចុះមកដល់ខាងក្រោមនៃបំពង់ផ្សែង មានឆ្នាំងទឹកក្តៅមួយ កំពុងតែរងចាំវា! ពេលនោះជ្រូកតូចទាំងបីក៏ចាប់ឆ្កែចចកបានទៅ! ។

មេរៀនទី ៤: រក្សាការសម្ងាត់

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពត្រូវនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ ?
- សរសេរសំណួរលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្ដារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត
- ប័ណ្ណដែលមានពណ៌ និងរូបដើមឈើ

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- មានអារម្មណ៍កាន់តែមានទំនុកចិត្តអំពីការចូលរួមដោយសេរីនៅក្នុងថ្នាក់
- យល់អំពីអត្ថន័យ និងសារៈសំខាន់នៃការរក្សាការសម្ងាត់ ដែលពួកគេបានរៀននៅក្នុងថ្នាក់សម្រាប់ខ្លួនពួកគេផ្ទាល់

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ២៥ នាទី

"តើអ្នកអាចចែករំលែកនូវអ្វីមួយ ដែលអ្នកបានរៀនពីមេរៀនមុនបានទេ ?"

គ្រូឱ្យសិស្សពីរ/បីនាក់ ចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ និងធ្វើការរំឭកមេរៀនមុន។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៤: រក្សាការសម្ងាត់

សេចក្ដីផ្ដើម

ប្រាប់សិស្ស:កាលពីមេរៀនមុនយើងបានសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើការងារជាមួយគ្នាគឺការងារជាក្រុម។យើងក៏រៀនផងដែរថាការធ្វើការងារជាក្រុមតម្រូវឱ្យមានការគេស៊ូ ការជឿជាក់ នឹងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ ថ្ងៃនេះយើងនឹងបន្តស្វែងយល់ពីអត្ថន័យនៃការជឿជាក់គ្នាបន្ថែមទៀត។មុននឹងចាប់ផ្ដើមមេរៀនយើងនឹងលេងល្បែងមួយសិន ។

- គ្រូឱ្យសិស្សក្រោកឈរឡើង ហើយបង្កើតជារង្វង់មួយ។ ចំពោះការបង្កើតជារង្វង់នេះអាចធ្វើនៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀន ប្រសិនបើមិនមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

● គ្រូធ្វើការពន្យល់ប្រាប់សិស្សដែលនៅជិតខ្លួនថា អ្នកត្រូវតែនឹករកល្បះមួយ ដែលអ្នក ត្រូវខ្សឹបប្រាប់សិស្សដែលនៅជាប់ខ្លួនអ្នក។ ចំពោះល្បះអាចនិយាយអំពីអ្វីក៏បានដែរ ក៏ប៉ុន្តែវាមិនចាំបាច់វែងពេកទេ។

●គ្រូធ្វើការពន្យល់ប្រាប់សិស្សដែលនៅជិតគាត់ថា អ្នកត្រូវតែនឹករកនូវល្បះមួយ ដែលពួកគេ ត្រូវខ្សឹបប្រាប់សិស្ស ឱ្យសិស្សផ្តល់ជា ឧទាហរណ៍ ល្បះមួយដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើពួកគេបានយល់អំពីល្បែងដែរឬទេ។ នៅពេលដែលសិស្សបាន ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ព្រមទាំងមានល្បះទៀតនោះ ដូច្នេះពួកគេអាចអាចចាប់ផ្តើមលេងបាន។

●គ្រូធ្វើការពន្យល់ប្រាប់សិស្សដែលនៅជិតគាត់ថា អ្នកត្រូវតែនឹករកនូវល្បះមួយ ដែលពួកគេ ត្រូវខ្សឹបប្រាប់សិស្ស គ្រូខ្សឹបល្បះមួយប្រាប់សិស្ស ដែលនៅខាងស្តាំជាប់នឹងគាត់ នៅខណៈពេលដែលសិស្សនៅខាងឆ្វេងដៃរបស់គាត់ កំពុងខ្សឹបល្បះមួយប្រាប់សិស្សដែលនៅខាងឆ្វេងដៃរបស់ពួកគេ។ ពួកគេត្រូវតែប្រាកដថាសិស្សដទៃទៀត មិនអាចឮអ្វីដែលពួកគេកំពុងខ្សឹបគ្នា។ អ្នកកំពុងស្តាប់ល្បះ អាចស្នើសុំឱ្យគេនិយាយល្បះនោះបានម្តងទៀត។

សិស្សពីរនាក់ផ្សេងទៀត ដែលទទួលបានល្បះដែលគេខ្សឹប ត្រូវខ្សឹបបន្តដល់សិស្ស ដែលស្ថិតនៅជិតពួកគេ។ ល្បែងនេះបន្តរហូតដល់សិស្សទាំងអស់គ្នាបានខ្សឹប នូវល្បះសម្ងាត់ទៅវិញទៅមក ហើយចំពោះល្បះដែលបានមកពីគ្រូបានទៅដល់សិស្សដែលស្ថិតនៅជិតគាត់ហើយល្បះដែលបានមកពីសិស្សទី១បានទៅដល់គ្រូដែលជាមនុស្សចុងក្រោយនឹងទទួលបានល្បះនេះ។

● គ្រូចែករំលែកនិងប្រៀបធៀបល្បះដែលទទួលបានពីការខ្សឹបគ្នានេះ ទៅនឹងល្បះដើម។ សិស្សធ្វើការចែករំលែកល្បះរបស់ពួកគេហើយប្រៀបធៀបល្បះទាំងនេះទៅនឹងល្បះដើម។ នៅពេលដែលសកម្មភាពនេះបញ្ចប់សួរសិស្សថា៖

តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះល្បះដែលបានមកពីការខ្សឹបគ្នានេះ? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថា វាកើតឡើង?
តើល្បែងនេះ វាទាក់ទងដូចម្តេចទៅនឹងពាក្យថា "ការរក្សាការសម្ងាត់"?

✎គ្រូសរសេរ៖ ការរក្សាការសម្ងាត់ នៅលើក្តារខៀន។

ចំពោះសកម្មភាពនេះបង្ហាញនូវអ្វីដែលអាចកើតឡើង នៅពេលដែលយើងធ្វើការចែករំលែករឿងរ៉ាវឬព័ត៌មានអំពីមនុស្សដទៃ ជាមួយនឹងក្រុមធំ។ នៅពេលដែលយើងចែករំលែក ជួនកាលព័ត៌មាននោះ អាចនឹងបាត់បង់ ឬខុសពីព័ត៌មានដើម។ នៅពេលដែលព័ត៌មានចែកទៅមានការខុសឆ្គងនោះនាំឱ្យមនុស្សដទៃទទួលនូវការខូចខាតឬផលអាក្រក់ ។ ដូច្នេះក្នុងមេរៀនថ្ងៃនេះ យើងនឹងធ្វើការសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការជឿជាក់គ្នាទៅវិញទៅមកនឹងការរក្សាការសម្ងាត់ លើរឿងដែលយើងបានចែករំលែក ហើយប្រាកដថា សិស្សទាំងអស់យល់អំពីសារៈសំខាន់នៃការជឿជាក់របស់អ្នកដទៃមកលើខ្លួនយើង។

● គ្រូសួរសិស្សៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរអ្វីទាក់ទងនឹងមេរៀនថ្ងៃនេះឬទេ?

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៦០ នាទី

👄 យើងនឹងបង្កើតបញ្ជីវិន័យមួយ ដើម្បីជួយយើងទាំងអស់គ្នាបង្កើននូវភាពជឿជាក់ ដើម្បីឱ្យយើងទាំងអស់គ្នាអាចចែករំលែកគំនិត ដោយបើកចំហ និងស្មោះត្រង់រវាងគ្នា។

● បង្ហាញរូបដើមឈើ ដល់សិស្សទាំងអស់ រួចសួរ៖

តើយើងទាំងអស់គ្នាអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីឱ្យដើមឈើនេះអាចដុះលូតលាស់ មានសុខភាពល្អ មានផ្លែប្រកបដោយឱជារស និងមានម្លប់ត្រឈឹងត្រឈៃដល់យើងទាំងអស់គ្នាបាន?

បន្ទាប់ពីឱ្យសិស្សពីរបីនាក់បានចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេរួច ហើយគ្រូសួរពួកគេម្តងទៀត។

ប្រសិនបើយើងស្រមើស្រមៃថា ថ្នាក់រៀនយើងដូចជាដើមឈើមួយដើម *"តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីថែរក្សាថ្នាក់រៀនយើង ឱ្យក្លាយជាកន្លែងមួយ សម្រាប់ការពារយើង និងធ្វើឱ្យយើងមានសុវត្ថិភាព ដែលអាចជួយឱ្យក្រុមរបស់យើងខ្លាំងនិងអាចបញ្ចេញគំនិតល្អៗ ដោយគ្មានការភ័យខ្លាច។"*

● គ្រូសរសេរសំណួរនេះនៅលើក្តារខៀន។

សិស្សមិនចាំបាច់ឆ្លើយសំណួរនេះទេផ្ទុយទៅវិញចូរប្រាប់ពួកគេថាយើងនឹងឆ្លើយសំណួរនេះដោយធ្វើការអនុវត្តជាសកម្មភាពតូចមួយ។

● គ្រូចែកសិស្សជាគូ ឬជាក្រុមដែលមានគ្នា ៤នាក់ ប្រសិនបើថ្នាក់រៀនមានចំនួនធំ។

● គ្រូឱ្យបណ្ណដែលមានពណ៌ចំនួន២ដុំ ទៅគូ/ក្រុមនីមួយៗ

គ្រូប្រាប់សិស្សថានៅលើប័ណ្ណនីមួយៗ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាសរសេរគំនិតមួយដែលឆ្លើយតបទៅនឹងសំណួរនៅលើក្តារខៀន។គំនិតដែលមាននៅលើប័ណ្ណនីមួយៗគួរតែខុសគ្នា។ មុនពេលអ្នកសម្រេចចិត្តថាត្រូវសរសេរអ្វីចូរគិតត្រឡប់ទៅរកអ្វីដែលយើងបានពិភាក្សាកាលពី២មេរៀនមុន។អ្នកទាំងអស់គ្នាក៏អាចប្រើប្រាស់សៀវភៅកត់ត្រារបស់អ្នកដើម្បីជាការរំឭកអ្នក។ ចូរពិភាក្សាបញ្ហានេះជាមួយនឹងដៃគូរ/ក្រុមរបស់អ្នក មុននឹងអ្នកសរសេរដាក់ចូល។ ការពិភាក្សាគ្នាបណ្ណមានសារៈសំខាន់ដូចការសរសេរដែរ។ចូរគិតជាមួយគ្នាអំពីអ្វីដែលយើងគួរតែធ្វើនិងអ្វីដែលយើងមិនគួរធ្វើ។ នៅពេលដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាពិភាក្សារួច អ្នកអាចសរសេរគំនិតអ្វី ដែលយើងទាំងអស់គ្នាគួរតែធ្វើ និងអ្វីដែលយើងមិនគួរធ្វើដាក់ក្នុងប័ណ្ណ ដើម្បីធ្វើឱ្យថ្នាក់រៀនយើងមានការរីកចម្រើនកាន់តែខ្លាំង និងក្លាយទៅជាកន្លែងមួយដែលមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។

នៅអំឡុងពេលសិស្សទាំងអស់គ្នាកំពុងធ្វើការពិភាក្សា ចូរគ្រូដើរជុំវិញដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលការយល់ដឹងរបស់សិស្សចំពោះកិច្ចការនេះ ហើយជម្រុញឱ្យពួកគេប្រើប្រាស់នូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនៗ។

● គ្រូបិទក្រដាសផ្ទាំងធំ ហើយគូសបែងចែកជា២ជួរ ដោយមួយផ្នែកសរសេរអ្វីដែលគួរធ្វើ និងមួយផ្នែកទៀតសរសេរអ្វីដែលមិនគួរធ្វើ។

នៅពេលដែលសិស្សទាំងអស់បានបញ្ចប់កិច្ចការនេះរួចរាល់ គ្រូឱ្យសិស្សឡើងមកបិទបណ្ណ័ទាំងអស់នោះនៅក្នុងជួរនីមួយៗ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

● គ្រូជួយសិស្សក្នុងការបិទប័ណ្ណរបស់ពួកគេ។ បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សឡើងអាននូវអ្វីដែលមាននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ នៅពេលដែលពួកគេកំពុងអានគំនិតរបស់ពួកគេ ចូរនាំគ្នាពិភាក្សានូវចំនុចដែលមិនច្បាស់លាស់ ហើយកគំនិតទាំងឡាយណាដែលជាន់គ្នាឬដកចេញនូវគំនិតដែលមិនត្រឹមត្រូវ នឹងបំពេញបន្ថែមនូវចំនុចដែលខ្វះខាត។ គ្រូត្រូវប្រាកដថានៅ ក្នុងបញ្ជី "អ្វីគួរធ្វើ និងអ្វីមិនគួរធ្វើ" គឺមានរួមបញ្ចូលនូវគំនិតដែលមានក្នុងកំណត់ត្រារបស់គ្រូ។

● គ្រូឱ្យសិស្សចម្លងបញ្ជី "អ្វីគួរធ្វើ និងអ្វីមិនគួរធ្វើ" ចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងទាំងអស់គ្នាធ្វើខុសវិន័យខាងលើ?

សម្គាល់៖ គ្រូឱ្យសិស្សនឹករកនូវគំនិតមួយចំនួន ដែលស្តីអំពីវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា យើងប្រកាន់បានខ្ជាប់ខ្ជួននូវវិន័យជាមូលដ្ឋានរបស់យើងដូចជា៖ ធ្វើការរំឭកគ្នាទៅវិញទៅមកពីវិន័យដោយលក្ខណៈមិត្តភក្តិ, បិទវិន័យនៅក្នុងថ្នាក់z, ពេល ចាប់ផ្តើមបង្រៀន ឬបញ្ចប់មេរៀនមួយធ្វើការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ តើវិន័យណាដែលយើងបានអនុវត្តតាមហើយ មានវិន័យណាដែលយើងមិនបានគោរព និងមូលហេតុអ្វី។

ឥឡូវនេះយើងនាំគ្នាអនុវត្តវិន័យនេះទាំងអស់គ្នា។ ក្រឡេកមើលវិន័យទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅកត់ត្រារបស់អ្នក។ តើមាន វិន័យណាមួយដែលអ្នកគិតថា អនុវត្តទៅបានល្អប្រសើរសម្រាប់ថ្ងៃនេះ? តើមានវិន័យណាមួយដែលអ្នកមិនបានអនុវត្ត នៅថ្ងៃនេះ ហើយចង់ធ្វើឱ្យបានល្អនៅមេរៀនក្រោយ? អ្នកអាចសរសេរនូវគំនិតរបស់អ្នកក្នុងសៀវភៅកត់ត្រារបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់ឬក៏អ្នកគ្រាន់តែគិតអំពីវារយៈពេលពីរបីនាទី។

ក) ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំអាចធ្វើតាមវិន័យមូលដ្ឋានរបស់យើងអំពី...
ខ) ខ្ញុំគិតថា នៅក្នុងមេរៀនក្រោយ ខ្ញុំអាចបង្កើនវិន័យមូលដ្ឋានអំពី...។

ប្រសិនបើសិស្សមួយចំនួនបានបញ្ចប់មុនសិស្សដទៃទៀត គ្រូអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើការចែករំលែកនូវល្បះរបស់ពួកគេជាមួយគ្នា ឬក៏ជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។

ខ្លឹមសារសំខាន់

- ការរក្សាការសម្ងាត់មានន័យថា រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួនដែលបានចែករំលែកនៅក្នុងក្រុម គឺត្រូវរក្សាទុកនៅក្នុងក្រុម មិនត្រូវចែករំលែកចេញទៅក្រៅជាដាច់ខាត។
- ការរក្សាការសម្ងាត់ ក៏ត្រូវការជាចាំបាច់នូវការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកផងដែរ។
- វិន័យជាមូលដ្ឋានគួរតែរួមបញ្ចូល នូវចំណុចមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

១) ការគោរពពេលវេលា - ការមកទាន់ពេលវេលា គឺបង្ហាញនូវការគោរពចំពោះ អ្នកដទៃ។
២) ការបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្នានៅក្នុងក្រុម - ព្យាយាមយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ តើពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ហើយហេតុអ្វីបានជាគេបង្ហាញអាកប្បកិរិយាបែបនេះ។
៣)ហ៊ាននិយាយចេញ - កុំភ័យខ្លាចក្នុងការនិយាយនូវអ្វីដែលអ្នកគិត - គំនិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែមានតម្លៃ។
៤) ក្លាហានដើម្បីបង្កើតកំហុស/សារភាពថា យើងមិនដឹងអ្វីមួយ - ការបង្កើតកំហុស និងការសារភាពអំពីកំហុសដែលយើងមិនបានដឹង វាជាមធ្យោបាយមួយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីធ្វើការសិក្សារៀនសូត្រ។ ការសារភាពនូវកំហុសរបស់យើង គឺសញ្ញាមួយដែលយើងកំពុងតែធ្វើការសិក្សា។
៥) ស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក - នេះ គឺជាសញ្ញានៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ តើយើងអាចរៀន ពីមនុស្សដទៃទៀត ឬក៏ជួយមនុស្សដទៃទៀតដោយវិធីណា ប្រសិនបើយើងមិនដឹងនូវអ្វី ដែលពួកគេកំពុងតែនិយាយ។
៦) លើកទឹកចិត្តឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក- ហាមស្តីបន្ទោស ធ្វើការវិនិច្ឆ័យ ឬក៏សើចចំអកដល់អ្នកដទៃ។
៧) មានភាពសប្បាយរីករាយ! - យើងកាន់តែរីករាយជាមួយនឹងអ្វីដែលយើងធ្វើ គឺយើងកាន់តែសិក្សាបានច្បាស់ពីវាផងដែរ។
៨) រក្សាការសម្ងាត់ឱ្យគ្នា - ចូរចងចាំថា យើងទាំងអស់គ្នានៅទីនេះ គឺដើម្បីគាំទ្រ និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឱ្យមានភាពរីកចម្រើនទាំងអស់គ្នា ដូច្នេះ យើងចាំបាច់ត្រូវតែជឿជាក់ថា មនុស្សទាំងអស់ គឺចង់ផ្តល់អ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ពួកយើង ហើយយើងនឹងបង្ហាញថា យើងក៏ផ្តល់អ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេផងដែរ។

គោរពអ្នកដទៃ ឱ្យដូចទៅនឹងរបៀបដែលយើងចង់ឱ្យគេគោរពយើងវិញដែរ។

មេរៀនទី ៥: ពិភពខាងក្នុងរបស់ខ្ញុំ

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ ?
- សរសេរសំណួរលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត
- ខ្សែ

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- ប្រាប់អំពីសារៈសំខាន់នៃពិភពខាងក្នុងរបស់ខ្លួន និងមានអារម្មណ៍កាន់តែជឿជាក់អំពី ការឆ្លុះបញ្ចាំងមកលើខ្លួនយើង
- បង្ហាញថា ការអប់រំ គឺនិយាយអំពីការស្វែងរក មិនត្រឹមតែការពិតនឹងពិភពខាងក្រៅទេ ថែមទាំងពិភពខាងក្នុងនៃអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តទៀត។

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ៣០ នាទី

- គ្រូសួរសិស្ស "តើសិស្សទាំងអស់អាចចែករំលែកនូវអ្វី ដែលយើងបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"
- គ្រូឱ្យសិស្សពីរបីនាក់មានប្រុសមានស្រី ឡើងចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៥: ពិភពខាងក្នុងរបស់ខ្ញុំ

សេចក្តីផ្តើម

●គ្រូប្រាប់សិស្សថាៈកាលពីមេរៀនមុន យើងក៏បានសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការមានវិន័យជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីជួយយើងឱ្យធ្វើការងារបានល្អជាមួយគ្នា និងដើម្បីបង្កើនបរិយាកាសនៃការជឿជាក់នៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់យើង។ ជាពិសេស យើងទាំងអស់គ្នាក៏បានរៀនផងដែរអំពីការរក្សាការសម្ងាត់ និងសារៈសំខាន់នៃការមិនចែករំលែកអំពីព័ត៌មានរបស់អ្នកដទៃ ដែលយើងបានរៀននៅក្នុងមេរៀននៅក្នុងមធ្យោបាយមួយ ដែលនឹងធ្វើឱ្យពួកគេឈឺចាប់។ ថ្ងៃនេះ យើងនឹងបន្ត ដំណើររបស់យើងដើម្បីធ្វើការស្វែងយល់ពីខ្លួនរបស់យើងផ្ទាល់ផងដែរ។

● គ្រូប្រាប់សិស្សថា ពួកគេនឹងលេងល្បែងមួយ។ គ្រូដាក់ខ្សែមួយនៅលើឥដ្ឋ ដើម្បីបែងចែកថ្នាក់រៀន។ ចំពោះសកម្មភាពនេះអាចធ្វើនៅខាងក្រៅប្រសិនបើថ្នាក់រៀនតូច។ គ្រូប្រាប់សិស្សទៀតថាអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងអានល្បះមួយចំនួន។ ប្រសិនបើ ពួកគេឈរនៅខាងស្តាំដៃនៃខ្សែ គឺមានន័យថាពួកគេយល់ស្របនឹងល្បះនោះហើយប្រសិនបើពួក

គេឈរនៅខាងឆ្វេងដៃនៃខ្សែ គឺមានន័យថាពួកគេមិនយល់ស្របនឹងល្បះនោះ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនច្បាស់ពួកគេអាចឈរនៅចំកណ្តាលខ្សែ (គឺជើងម្ខាងនៅខាងស្តាំ និងជើងម្ខាងទៀតនៅខាងឆ្វេងនៃខ្សែ)។

ចូរប្រាកដថា គ្រូអានល្បះឮ ដែលមានក្នុងកំណត់សម្គាល់សម្រាប់គ្រូឱ្យលឿនៗ ដើម្បីឱ្យសកម្មភាពមានភាពរលូននិងសិស្សមានភាពសកម្មភាពក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះគ្រូមិនចាំបាច់ពិភាក្សាចម្លើយនៅក្នុងចំណុចនេះទេ។ អ្វីដែលសំខាន់ៗនៅជំហាននេះគឺ ឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាចេះរៀនស្តាប់និងបញ្ចេញគំនិតរបស់ពួកគេនិងគោរពនូវគំនិតរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូអាចកត់សម្គាល់គំនិតមួយចំនួនរបស់សិស្សទុកពិភាក្សានៅពេលក្រោយនៃមេរៀន។

នៅពេលសកម្មភាពត្រូវបានបញ្ចប់គ្រូសួរសិស្សថា"តើពាក្យថាការអប់រំមានអត្ថន័យដូចម្តេចចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា?តើវានិយាយអំពីការសិក្សាតែពិភពខាងក្រៅឬក៏ជាការសិក្សាអំពីពិភពខាងក្នុងនៃអារម្មណ៍និងផ្លូវចិត្តរបស់យើង ?

● គ្រូសរសេរសំណួរនៅលើក្តារខៀន ហើយប្រាប់សិស្សឱ្យសរសេរចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។
● គ្រូប្រាប់សិស្សថា ពួកគេនឹងមើលសំណួរនេះម្តងទៀតនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន។
តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរអ្វីទៀតទេចំពោះមេរៀនថ្ងៃនេះ?

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑 ៦០ នាទី

◈ តើការធ្វើដំណើរដោយមធ្យោបាយជាមួយអ្នកណាដែលអ្នកធ្លាប់បានធ្វើដំណើរកាលពីពេលមុន? តើការធ្វើដំណើរប្រភេទណាដែលអ្នកចូលចិត្ត?

● គ្រូឱ្យសិស្សចែករំលែកឧទាហរណ៍នៃការធ្វើដំណើរមួយចំនួន ដែលពួកគេបានធ្វើពីមុនមក។ សិស្សទាំងអស់គ្នាក៏អាចធ្វើជាបញ្ជីមួយនៃប្រភេទការធ្វើដំណើរតាមនាវា (ការធ្វើដំណើររបស់សាលាក្រុមគ្រួសារការធ្វើដំណើរទៅក្រៅប្រទេស នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា) ការធ្វើដំណើរតាមទូក ។ល។

យើងទាំងអស់គ្នានឹងបន្តការធ្វើដំណើររបស់យើងនៅពេលឥឡូវនេះ។ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាត្រៀមហើយ ឬនៅ?
●គ្រូប្រាប់សិស្សឱ្យបិទភ្នែករបស់ពួកគេ ហើយចាប់ផ្តើមចូលទៅកាន់ទីតាំងមួយ ដែលមានជាសុកភាព។ ប្រសិនបើពួកគេចង់ ពួកគេក៏អាចដាក់ក្បាលរបស់ពួកគេចុះនៅលើតុ។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេត្រូវនាំគ្នាស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវអ្វីដែលគ្រូកំពុងតែនិយាយ បើទោះបីជាភ្នែករបស់ពួកគត បោនបិទក៏ដោយ។ ពួកគេត្រូវបន្តបិទភ្នែករបស់ពួកគេដដែលនៅគ្រប់ពេលទាំងអស់រហូតដល់អ្នកប្រាប់ពួកគេថាពេលណាដែលពួកគេអាចបើកវិញបាន។ ប្រើសម្លេងដ៏ស្រទន់ហើយនិយាយយឺតៗ ដោយឈប់បន្តិចផងដែរ ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចមានពេលដើម្បីធ្វើការគិត។

អ្នកទាំងអស់គ្នានឹងបន្តនូវការធ្វើដំណើរដ៏វែងឆ្ងាយមួយ។ ជាដំបូងអ្នកត្រូវយកអីវ៉ាន់របស់អ្នក។ ចំពោះភ្នែករបស់អ្នកត្រូវបិទដដែល ក៏ប៉ុន្តែតើអ្នកអាចមើលអីវ៉ាន់របស់អ្នកដែរឬទេ? យកវាមក។ តើវាធ្ងន់ទេ? តើវាស្រាលទេ? ដាក់វានៅលើខ្នង ប្រសិនបើវាជា សាក់កាដូ។ នាំគ្នាចាប់ផ្តើមឥឡូវនេះតែម្តងទៅ។
"ចាប់ផ្តើមដើរ--- ដឹងថាផ្លូវគឺស្ថិតនៅក្រោមជើងរបស់អ្នក ក្រលេកមើលជុំវិញអ្នកហើយមើលទស្សនីយភាព។ វាជាថ្ងៃមួយដែលស្រស់ថ្លា មិនក្តៅពេក មានខ្យល់បក់រំភើយៗ ដែលអ្នកអាចដឹងតាមរយៈមុខរបស់អ្នក។ ខ្យល់អាកាសមានខ្លិនស្រស់ថ្លាហើយត្រជាក់។ ស្រូបវាចូលហើយរីករាយជាមួយនឹងវា។

អ្នកទាំងអស់គ្នាបានដើរមួយសន្ទុះធំ ហើយកាបូបរបស់អ្នកចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ថាធ្ងន់ទៅៗ។ នៅតាមផ្លូវមានទឹក ហើយវានៅជុំវិញកជើងរបស់អ្នក។ អ្នកទាំងអស់គ្នាអាចដឹងថា មានទឹកនៅជុំវិញជើងរបស់អ្នក ហើយក៏មានល្បាប់ទន់ៗនៅជុំវិញម្រាមជើងរបស់អ្នកផងដែរ។ ទឹកកាន់តែខ្ពស់ៗឡើង គឺវាកំពុងតែកើនឡើង ហើយឥឡូវនេះអ្នកអាចដឹងថាទឹកគឺកំពុងនៅជុំវិញជង្គង់របស់អ្នក...វាចេះតែកើនឡើងតទៅទៀត ហើយពេលនេះអ្នកអាចដឹងថា វាស្ថិតនៅជុំវិញស្មារបស់អ្នក...ក៏ប៉ុន្តែថាមួយភ្លែតទឹកក៏កំពុងតែស្រកចុះម្ដងបន្តិចៗ។ បាទ/ចាស ឥឡូវនេះទឹក គឺនៅជុំវិញកជើងរបស់អ្នកម្ដងទៀតហើយ។ ឥឡូវវាក៏បានស្រកអស់ហើយដែរហើយអ្នកក៏អាចដឹងថាឥឡូវនេះផ្លូវគឺស្ថិតនៅក្រោមជើងរបស់អ្នកម្ដងទៀត។

ភ្លាមៗនោះអ្នកក៏បានឮសូរផ្គរលាន់ខ្យល់ក៏កាន់តែត្រជាក់។ ខ្យល់បក់ខ្លាំងឡើងៗ ហើយកាបូបរបស់អ្នកក៏កាន់តែធ្ងន់ឡើងៗ ។ ភ្លៀងក៏ចាប់ផ្ដើមធ្លាក់ ហើយអ្នកបានទទឹក។ ភ្លៀងកាន់តែខ្លាំង។ ចំណែកឯកាបូបរបស់អ្នកក៏ទទឹកភ្លៀងផងដែរ ហើយវាក៏កាន់តែធ្ងន់ថែមទៀតហើយអ្នកនៅតែតស៊ូទៅមុខទៀត។ អ្នកបានគិតថាវាពិតជាពិបាកណាស់ដើម្បីមើលអ្វីដែលនៅពីមុខរបស់អ្នក ដូច្នេះហើយអ្នកក៏បានលាដៃរបស់អ្នក។

ភ្លាមៗនោះ អ្នកក៏បានប៉ះនឹងជញ្ជាំងខ្ពស់មួយ។ តើអ្នកអាចចេញពីជញ្ជាំងនេះទៅផ្នែកម្ខាងទៀតដោយរបៀបណា? ពេលនោះអ្នកបានរកឃើញទ្វារមួយ ហើយក៏ព្យាយាមបើកវា។ អ្នក ក៏បានដើរចូលមកខាងក្នុង ហើយឥឡូវនេះអ្នកស្ថិតនៅក្នុងសួនច្បារមួយ។ តើអ្នកអាច ឃើញអ្វីខ្លះនៅក្នុងសួនច្បារ? តើវាជាសួនច្បារដ៏ធំ ឬតូចមួយ? តើមានរុក្ខជាតិកំពុងរីកលូតលាស់នៅទីនោះដែរឬទេ? តើមានសត្វបក្សាបក្សីដែរឬទេ? តើអ្នកមានបានឮពួកវាច្រៀងដែរឬទេ? អ្នកចាប់ផ្ដើមដើរ ជុំវិញសួនច្បារហើយធ្វើការរុករកមើលនៅទីនោះ។ ចំពោះភ្លៀងក៏បានឈប់ផងដែរ ហើយវាក៏មានកំដៅម្ដងទៀត។

រំពេចនោះ អ្នកបានប្រទះនឹងរណ្ដៅមួយនៅក្នុងដី។ វាជារណ្ដៅតូចមួយ ក៏ប៉ុន្តែវាមានទំហំធំល្មមសម្រាប់អ្នកចូលទៅខាងក្នុងវាបាន។ អ្នកដឹងថា រណ្ដៅនោះនឹងនាំអ្នកទៅកាន់កន្លែងមួយ ដែលអ្នកចង់ទៅ។ ប៉ុន្តែពេលដែលអ្នកចូលក្នុងរណ្ដៅនោះ អ្នកដឹងថាកាបូបអ្នក គឺធំជាងរណ្ដៅនោះ។

អ្នកក៏បានយករបស់របរទាំងអស់ចេញពីក្នុងកាបូបរបស់អ្នក ហើយអ្នកបានក្រលេកមើលរបស់ទាំងនោះ ។ អ្នកត្រូវជ្រើសរើសយករបស់តែមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីយកទៅជាមួយអ្នក ពេលចូលទៅក្នុងរណ្ដៅនោះ។ យកវាមក ហើយទុកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយចាប់ផ្ដើមចូលទៅក្នុងរណ្ដៅ។

មានពន្លឺមួយនៅខាងមុខអ្នក។ លូនទៅមុខ ដោយសារតែអ្នកកំពុងនៅក្នុងរូង។ អ្នកក៏បាន ទៅដល់កន្លែងដែលជា គោលបំណងរបស់អ្នក ហើយឥឡូវនេះអ្នកបានស្ថិតនៅក្នុងរូងវេទមន្តរបស់ហនុមាន។ ប៉ុន្តែតើអ្នកមានអ្វីនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក? វាជារបស់ដែលអ្នកបានយកចេញពីកាបូបរបស់អ្នកដូច្នេះអ្នកក្រោកឈរឡើងហើយយកវាចេញមកក្រៅ។

ឥឡូវនេះអ្នកអាចបើកភ្នែករបស់អ្នកបានហើយ!

? តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេចដែរ?

ឥឡូវនេះ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាដើរជុំវិញថ្នាក់រៀន ហើយធ្វើការចែករំលែកនូវអ្វី ដែលអ្នក មាននៅក្នុងដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងសិស្សទាំងអស់គ្នា។ ប្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នាថាវាគឺជារបស់អ្វីហើយហេតុអ្វីបានជាអ្នកជ្រើសយករបស់នេះមកជាមួយ។

បន្ទាប់ពីសិស្សចែករំលែកគ្នារួច។

- គ្រូឱ្យសិស្សអង្គុយទៅតាមកន្លែង ហើយបើកសៀវភៅរបស់ពួកគេ។ គ្រូឱ្យសិស្សគូររូបភាព ដែលគេកាន់មកជាមួយចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេរៀងៗខ្លួន។

● គ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោមនេះ នៅលើក្តារខៀនហើយប្រាប់សិស្សឱ្យចម្លងចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ ៖

a) តើអ្នករកឃើញសកម្មភាពនេះដោយវិធីណា? តើវាពិបាកឬងាយស្រួល ហើយហេតុអ្វី?

b) តើអ្នកអាចនឹកឃើញនូវរបស់មួយចំនួនផ្សេងទៀត ដែលមាននៅក្នុងកាបូបរបស់អ្នកដែរ ឬទេ?

c) ហេតុអ្វីបានជាអ្នកជ្រើសរើសរបស់ ដែលអ្នកទើបតែគូរក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក មករក្សាទុក?

d) តើអ្នកមានបានរៀនអ្វីខ្លះទាក់ទងនឹងខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ ពីសកម្មភាពនេះហើយដែលអ្នកមិនដែលធ្លាប់បានគិតពីមុនមក?

● គ្រូផ្តល់ឱ្យសិស្សនូវពេលវេលាមួយចំនួន ដើម្បីគិត និងសរសេរនូវចម្លើយរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់មក ឱ្យពួកគេចែករំលែកជាមួយអ្នកព្រមទាំងមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នាវិញ។ បង្កើតការពិភាក្សាមួយជុំវិញការរុករកពិភពខាងក្នុងខ្លួនរបស់សិស្ស ដោយផ្អែកទៅលើចម្លើយរបស់ពួកគេ។ ចូរប្រាកដថាការពិភាក្សាត្រូវមានបញ្ចូលគំនិត ដែលមាននៅក្នុងកំណត់ហេតុរបស់គ្រូ។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១៥ នាទី

● គ្រូសួរៈ តើអ្នកមានបានចាំល្បះមួយចំនួន ដែលយើងបានប្រើក្នុងសកម្មភាពទី១ ដែរឬទេ?

● គ្រូឱ្យសិស្សរកនឹកពីល្បះទាំងនោះ ហើយសរសេរវាលើក្តារខៀន។

តើចម្លើយរបស់ល្បះនីមួយៗផ្អែកទៅលើអ្វី? ឧទាហរណ៍ ៖ ចូរមើលល្បះនេះ ៖ "តើអ្នកសប្បាយរីករាយដែរទេ? "តើចម្លើយផ្អែកទៅលើអ្វី?វាអាស្រ័យទៅលើអារម្មណ៍របស់យើង ថាតើ យើងមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលនោះ។ ដោយឡែកចំពោះល្បះនេះវិញ៖ "ក្មេងប្រុសគួរតែ ធ្វើការងារផ្ទះបន្ថែម"។ ល្បះនេះចម្លើយរបស់វា គឺអាស្រ័យទៅ លើគំនិតរបស់យើង ហើយគំនិត របស់យើងទាំងអស់នោះ ក៏អាស្រ័យទៅលើអ្វីដែលជឿជាក់ផងដែរ។

តើយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ដូចគ្នា នៅក្នុងពេលតែមួយ ដែរឬទេ?

តើយើងទាំងអស់គ្នាមានគំនិតដូចគ្នាដែរឬទេ?

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់នៅក្នុងថ្នាក់ពិភាក្សានូវសំណួរខាងលើ។ បន្ទាប់មកធ្វើការពិនិត្យមើលល្បះនីមួយៗ ដែលចម្លើយរបស់វា អាស្រ័យទៅលើគំនិត (មើលឯកសារសម្រាប់សិស្ស)។ អានល្បះ ទាំងនោះ ហើយសិស្សពិភាក្សាគ្នាថាតើពួកគេយល់ស្រប ឬមិនយល់ស្រប។ ធ្វើការពិភាក្សា បែបនេះ នៅរាល់ល្បះនីមួយៗ។

👄 គ្រូប្រាប់សិស្ស អ្នកក៏អាចផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់អ្នកបានផងដែរ អំពីល្បះនីមួយៗ ដោយអាស្រ័យ ទៅលើអ្វីដែលអ្នកបានឮថ្ងៃនេះនៅក្នុងថ្នាក់។

◈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានចាំសំណួរ ដែលយើងបានសរសេរនៅក្នុងសៀវភៅរបស់យើងដែរឬទេ បន្ទាប់ពីសកម្មភាពទី១នៅថ្ងៃនេះ?

តើពាក្យថាការអប់រំមានអត្ថន័យដូចម្តេចចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា? តើវានិយាយអំពីការសិក្សាភាពពិតពីពិភពខាងក្រៅ ឬក៏ជាការសិក្សាអំពីពិភពខាងក្នុងនៃអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តរបស់យើង"?

👄 អ្នកទាំងអស់គ្នាអាចសរសេរចម្លើយចូលក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់ ឬអ្នកគ្រាន់តែគិតពីចម្លើយទៅនឹងសំណួរនេះ ពីរបីនាទីក៏បាន។

● គ្រូសួរទៅថ្នាក់ទាំងមូល និងជ្រើសរើសសិស្សស្រី/ប្រុស ដើម្បីចែករំលែកចម្លើយរបស់ពួកគេ ជាមួយគ្នាមួយមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍រីករាយ ក្នុងការធ្វើបែបនោះ។

អរគុណសិស្សទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកទាំងអស់ក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ នៅក្នុងមេរៀនក្រោយទៀត។

ខ្លឹមសារសំខាន់

ការធ្វើដំណើរដែលមានការណែនាំ

● វា មានលក្ខណៈពិបាក ដើម្បីពិនិត្យមើលផ្នែកខាងក្នុងរបស់យើង ប្រសិនបើយើងមិន ធ្លាប់បានធ្វើពីមុន។
● ពួកយើងទាំងអស់គ្នា គឺមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាទាំងអស់ ហើយអ្នកខ្លះ អាចឃើញថាវាមានភាពងាយស្រួល ក្នុងការពិនិត្យមើលផ្នែកខាងក្នុង ជាងមនុស្សមួយចំនួន។
● ការឆ្លុះបញ្ចាំង និងលទ្ធភាពក្នុងការនិយាយអំពីខ្លួនយើង គឺជាជំនាញមួយ ដែលយើងអាចបង្កើន និងសិក្សាវាបាន។
● ព្យាយាមនិយាយឱ្យបានច្បាស់ៗថា តើយើងមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ក៏ជាជំនាញមួយ ដែលនឹង ត្រូវបង្កើនក្រៅម៉ោង ជាមួយនឹងការអនុវត្ត។
● បើទោះបីជាយើងគិតថា យើងមិនបានរៀនអ្វីថ្មីអំពីខ្លួនយើងបន្ទាប់ពីការឆ្លុះបញ្ចាំងក៏ដោយ ក៏ជួនកាល យើងនឹងដឹងនៅពេលក្រោយថា នេះគឺជារឿងមួយថ្មីសម្រាប់អ្នក។
● វា អាចជាសកម្មភាពសប្បាយរីករាយក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនយើងថាជានរណា ប្រសិនយើងធ្វើវាក្នុងបរិកាសមួយ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ហើយយើងជឿទុកចិត្តទៅនឹងមនុស្សដែលយើងធ្វើការជាមួយ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង

● ពួកយើងទាំងអស់គ្នា គឺខុសគ្នា ហើយក៏មានអារម្មណ៍ និងគំនិតខុសៗគ្នាផងដែរ នៅគ្រប់ពេលទាំងអស់។
● គំនិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នាអាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរផងដែរ ដោយអាស្រ័យទៅលើ អ្វីដែលយើង បានរៀនអំពីខ្លួនយើង និង រៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក។
● ការអប់រំ គឺមិនមែនត្រឹមតែជាការសិក្សាអំពីការពិត និងរូបរាង ដែលកើតចេញពីពិភពខាងក្រៅ នោះទេ។
● ការអប់រំ ក៏និយាយអំពីការសិក្សាពីពិភពខាងក្នុងរបស់យើង ហើយក៏អាចពន្យល់ពីពិភពនេះ ដោយមានការជឿជាក់ផងដែរ។
● យើងគ្រាន់តែអាចធ្វើការចែករំលែកនូវពិភពខាងក្នុងរបស់យើង ប្រសិនបើយើងរៀនស្តាប់ ដើម្បីបង្ហាញពីខ្លួនយើង ហើយក៏ដើម្បីគោរពគំនិតរបស់អ្នកដទៃផងដែរ។ ការរក្សាការសម្ងាត់ គឺជាការរក្សារឿងផ្ទាល់ខ្លួនទាំងអស់ ដែលបាននិយាយនៅក្នុងក្រុម គួរតែរក្សាការនិយាយនោះក្នុងក្រុមដដែល។
● កាលដែលយើងទាំងអស់គ្នាកំពុងតែសប្បាយរីករាយឬលេងល្បែងផ្សេងៗ គឺមិនមែនមានន័យថា យើងមិនរៀននោះទេ។ ការសិក្សាគឺជាវិធីផ្ទាល់ខ្លួនដែលយើងអាចរៀនតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នា។ អាថ៌កំបាំង គឺជាការស្វែងរកវិធីណាមួយដែលសាកសមបំផុតសម្រាប់យើង។

តើខ្ញុំត្រូវឈរនៅល្បះមួយណា/តើខ្ញុំត្រូវជ្រើសរើសល្បះណាមួយ?

- ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃមួយដ៏ស្រស់ស្អាត។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនៅថ្ងៃនេះ។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ងងុយដេក។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំឃ្លាន។ (អារម្មណ៍)
- ក្មេងប្រុសគួរតែធ្វើការងារផ្ទះបន្ថែម។ (គំនិត)
- សកលវិទ្យាល័យ គឺសម្រាប់ក្មេងប្រុសរៀន មិនមែនក្មេងស្រីទេ។ (គំនិត)
- កិច្ចការផ្ទះ គឺសំខាន់ជាងការលេង។ (គំនិត)
- ស្ត្រីមិនអាចក្លាយជានាយកមន្ត្រីនៃប្រទេសមួយបានទេ។ (គំនិត)
- ការអប់រំ គឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះក្មេងប្រុស និងស្រី។ (គំនិត)
- ការអប់រំ គឺនិយាយអំពីការសិក្សាការពិត និងពិភពខាងក្រៅ ដែលយើងកំពុងតែរស់ នៅ។ (គំនិត)
- ការសាកល្បង គឺជាមធ្យោបាយល្អបំផុតមួយ ដើម្បីធ្វើការសិក្សា។ (គំនិត)
- ខ្ញុំចូលចិត្តលេងល្បែងនៅសាលារៀន។ (អារម្មណ៍)
- យើងពិតជាមិនអាចរៀនបានច្រើនទេ ពីល្បែងទាំងអស់នោះ។ (គំនិត)
- ឥឡូវនេះអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើត្រូវ គឺជាល្បែងដ៏សប្បាយរីករាយមួយ។ (គំនិត)
- ឥឡូវនេះអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើត្រូវ គឺជាការសិក្សាមួយ។ (គំនិត)

តើខ្ញុំត្រូវឈរនៅល្បះមួយណា

- វាជាថ្ងៃមួយដ៏ស្រស់ស្អាត។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនៅថ្ងៃនេះ។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ងងុយដេក។ (អារម្មណ៍)
- ខ្ញុំឃ្លាន។ (អារម្មណ៍)
- ក្មេងប្រុសគួរតែធ្វើការងារផ្ទះបន្ថែម។ (គំនិត)
- សកលវិទ្យាល័យ គឺសម្រាប់ក្មេងប្រុសរៀន មិនមែនក្មេងស្រីទេ។ (គំនិត)
- កិច្ចការផ្ទះ គឺសំខាន់ជាងការលេង។ (គំនិត)
- ស្ត្រីមិនអាចក្លាយជានាយកមន្ត្រីនៃប្រទេសមួយបានទេ។ (គំនិត)
- ការអប់រំ គឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះក្មេងប្រុស និងស្រី។ (គំនិត)
- ការអប់រំ គឺនិយាយអំពីការសិក្សាការពិត និងពិភពខាងក្រៅ ដែលយើងកំពុងតែរស់ នៅ។ (គំនិត)
- ការសាកល្បង គឺជាមធ្យោបាយល្អបំផុតមួយ ដើម្បីធ្វើការសិក្សា។ (គំនិត)
- ខ្ញុំចូលចិត្តលេងល្បែងនៅសាលារៀន។ (អារម្មណ៍)
- យើងពិតជាមិនអាចរៀនបានច្រើនទេ ពីល្បែងទាំងអស់នោះ។ (គំនិត)
- ឥឡូវនេះអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើត្រូវ គឺជាល្បែងដ៏សប្បាយរីករាយមួយ។ (គំនិត)
- ឥឡូវនេះអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើត្រូវ គឺជាការសិក្សាមួយ។ (គំនិត

មេរៀនទី ៦: តើខ្ញុំជានរណា?

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើល ព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្ដារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត
- ខ្មៅដៃពណ៌

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- អភិវឌ្ឍចំណេះដឹងខ្លួនឯងលើបុគ្គលិកលក្ខណៈ គំនិត និងអារម្មណ៍ នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ
- យល់ច្បាស់ពីខ្លួនរបស់ពួកគេ ហើយចែករំលែកនូវរឿងរ៉ាវជីវិតរបស់ពួកគេ ដោយកាន់តែមាន ភាពជឿជាក់។

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ២៥ នាទី

◈ គ្រូសួរ "តើសិស្សទាំងអស់អាចចែករំលែកនូវអ្វី ដែលយើងបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"
គ្រូឱ្យសិស្សពីរបីនាក់មានប្រុសមានស្រី ឡើងចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៦: តើខ្ញុំជានរណា?

សេចក្ដីផ្ដើម

កាលពីមេរៀនមុន យើងក៏បានសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យមើលផ្នែកខាងក្នុងរបស់យើង ហើយក៏បានយល់ដឹងផងដែរថាការអប់រំ គឺមិនត្រឹមតែជាការសិក្សាអំពីការពិត និង ការជឿជាក់នៅពិភពខាងក្រៅនោះទេ ប៉ុន្តែវារួមបញ្ចូលទាំងការស្វែងរកថា តើយើងជានរណា។ ការពិតនិងការជឿជាក់ គឺគ្មានប្រយោជន៍ប្រសិនបើយើងមិនដឹងពីវិធីដើម្បីយកវាទៅអនុវត្តចំពោះខ្លួនយើង និងអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើជាមួយនឹងជីវិតរបស់យើង! ក៏ប៉ុន្តែដើម្បីអនុវត្តចំណេះដឹងណាមួយ ដែលជួយយើង ឱ្យមានការអភិវឌ្ឍ គឺយើងត្រូវតែដឹងថាខ្លួនយើងជានរណាសិន!

● គ្រូប្រាប់សិស្សថ្ងៃនេះយើងទាំងអស់គ្នានឹងបន្តការធ្វើដំណើររុករកអំពីខ្លួនយើង ហើយយើងក៏នឹងបន្តស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមថា តើយើងជានរណា។

● ចែកក្រដាស A4 ចំនួនមួយសន្លឹក និងខ្មៅដៃពណ៌មួយឱ្យសិស្ស (គ្រូអាចឱ្យសិស្សប្រើប្រាស់ក្រដាសសៀវភៅ និងខ្មៅដៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់សិស្ស)។

នៅលើក្រដាសមួយសន្លឹកនេះ គ្រូចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាគូររូបរបស់អ្នក។ ចូរស្រមើស្រមៃថា អ្នកកំពុងតែមើល ទៅកញ្ចក់។ តើអ្នកបានឃើញអ្វីខ្លះ? នៅពេលអ្នកទាំងអស់គ្នាបានបញ្ចប់ការគូររូបភាព ចូរគិតអំពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗចំនួន៣នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលអ្នកមានមោទនភាព។សរសេរចំណុចទាំងនេះនៅពីក្រោមរូបគំនូដែលអ្នកបានគូរ ។

នៅពេលដែលសិស្សបានបញ្ចប់រួចរាល់ គ្រូប្រមូលរូបភាពគំនូររបស់ពួកគេ។ ចូរប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេនឹងត្រូវមើលរូបគំនូរនេះម្តងទៀតនៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះ ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកបានធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់ខ្លួនអ្នកផងដែរ!

◈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរអ្វីចំពោះមេរៀនថ្ងៃនេះដែរទេ?

សកម្មភាពសំខាន់ៗ

⏲ ៦០ នាទី

● សរសេរពាក្យថា "ខ្ញុំជានរណា?" នៅលើក្តារខៀន។

● គ្រូសួរៈ តើនេះគឺជាសំណួរងាយស្រួលដើម្បីឆ្លើយដែរឬទេ?
តើអ្នកគិតដូចម្តេចដែរ?តើអ្នកមានចម្លើយចំពោះសំណួរនេះដែរឬទេ?

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេ ហើយលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេរៀបរាប់ពីខ្លួនគេតាមវិធីរៀងៗខ្លួន ដូចជាៈ ភេទ គ្រួសារ អ្វីដែលគេចូលចិត្ត និងអ្វីដែលគេមិនចូលចិត្តធ្វើ។ល។

●គ្រូប្រាប់សិស្សទាំងអស់ថា សកម្មភាពបន្តិចទៀតនេះ គឺនឹងជួយពួកគេឱ្យស្វែងយល់អំពីខ្លួនពួកគេជា មនុស្សប្រភេទណាឱ្យបានស៊ីជម្រៅ។ ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពនេះបាន អ្នកត្រូវមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ ពេលវេលានៅស្ងៀមស្ងាត់ និងបរិយាកាសសុវត្ថិភាពមួយ។ យើងបានបង្កើត សកម្មភាពនេះនៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់យើង។

●គ្រូចែកឯកសារសម្រាប់សិស្ស/ឯកសារបន្ថែម ៥.១ ដល់សិស្ស (ប្រសិនបើលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូមិនអាចចម្លងក្រដាសនេះបាន អ្នកអាចចម្លងខ្លឹមសារដាក់លើក្រដាសផ្ទាំងធំ ហើយអាចឱ្យសិស្សចម្លងវាចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ)។

នៅក្នុងសកម្មភាពនេះ អ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរមួយចំនួនដែលត្រូវឆ្លើយ ហើយក៏មានល្បះមួយចំនួនត្រូវបំពេញផងដែរ។ ខ្ញុំនឹងដើរជុំវិញអ្នកទាំងអស់គ្នាដើម្បីជួយ ប្រសិនបើមានអ្នកទាំងអស់គ្នាមានចម្ងល់ ។ ព្យាយាមឆ្លើយសំណួរដោយស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង។ អ្នកមិនចាំបាច់សរសេរចម្លើយចូលភ្លាមៗនោះទេ។ វាកាន់តែល្អ ប្រសិនបើអ្នកបានអានសំណួរ និងល្បះទាំងអស់មុន ហើយគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់សរសេរ។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមសរសេរចម្លើយចូល។ អ្នកទាំងអស់គ្នាមិនត្រូវចែករំលែកចម្លើយទាំងរបស់ពួកគេជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ អ្នកត្រូវឆ្លើយចម្លើយពិតអំពីខ្លួនរបស់អ្នក ទៅនឹងសំណួរទាំងនេះ។ (ទុកពេល២០នាទី)

● គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាបានរៀនអ្វីខ្លះពីសកម្មភាពនេះ? តើវាគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ឬសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែរឬទេក្នុងការស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង? ហេតុអ្វី?
តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច នៅពេលដែលប្រាប់រឿងរបស់ខ្លួន ទៅអ្នកដទៃ?
តើអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថាការចំណាយពេលធ្វើការស្វែងយល់ពីជីវិតអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ខ្លួនអាចផ្តល់ប្រយោជន៍ដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
តើការស្គាល់ខ្លួនឯងជួយដល់ចំណងទំនាក់ទំនងរវាងអ្នក និងអ្នកដទៃដូចម្តេចខ្លះ?

● គ្រូឱ្យសិស្សរង្វេបនូវចំណុចសំខាន់ៗដែលទាក់ទង និងបន្ថែមនូវគំនិតដែលសិស្សមិនបានលើកឡើងក្នុងឯកសារបន្ថែម។ ចែកឯកសារបន្ថែម "ការស្គាល់ខ្លួនឯង" ឬឱ្យសិស្សចម្លងចំណុចសំខាន់ៗពីក្តារខៀន/ក្រដាសផ្ទាំងធំ ប្រសិនបើមិនមានឯកសារថតចម្លង។

បញ្ចប់មេរៀន ⌚ ១៥ នាទី

●គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានចងចាំ តើយើងបានធ្វើអ្វីនៅពេលចាប់ផ្តើមមេរៀនេះឬទេ?គឺយើងទាំងអស់គ្នាបានគូររូបគំនូរអំពីខ្លួនរបស់យើងហើយសរសេរអំពីពេលវេលាមួយដែលធ្វើឱ្យយើងមានមោទនភាពនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

●គ្រូប្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នាថា ឥឡូវនេះយើងនឹងចែករំលែកនូវចំណុចទាំងអស់នេះ ដោយធ្វើការព្យាយាមទាយថា តើរូបមួយណាត្រូវនឹងមនុស្សម្នាក់ណា។ អាចធ្វើការបង្ហាញនូវរូបភាពនីមួយៗម្តងមួយៗ ឬក៏ព្យួររូបភាពទាំងអស់នោះ ហើយឱ្យសិស្សទាំងអស់ដើរជុំវិញ និងទាយដោយរួមបញ្ចូលទាំងរូបភាពរបស់អ្នកផងដែរ!

⚲ តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះ អំពីនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតក្នុងថ្នាក់នៅថ្ងៃនេះ ដែលអ្នកមិនបានស្គាល់ពីមុនមក?

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកទាំងអស់ក្នុងមេរៀនក្រោយទៀត។

ខ្លឹមសារៈសំខាន់

● មេរៀននេះ គឺនិយាយអំពីអារម្មណ៍ទូទៅរបស់មនុស្សទាំងស្រី ទាំងប្រុស។ តួនាទីរបស់គ្រូ គឺត្រូវជួយសិស្សទាំងអស់គ្នា មានឱកាសបញ្ចេញអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

● ចងចាំថា នៅក្នុងមេរៀនមុន យើងទាំងអស់គ្នាបានពិភាក្សាគ្នាថា មនុស្សខ្លះចូលចិត្ត ហើយឃើញថាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមានការពិបាកក្នុងការធ្វើបែបនេះ។ ដូច្នេះ មនុស្សយើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានលក្ខណៈពិសេសខុសៗគ្នា ហើយភាពខុសគ្នានេះ វាជារឿងធម្មតា។ ការពិតនោះ គឺជាអ្វីដែលធ្វើឱ្យមានការធ្វើការងារជាមួយនឹងគ្នា ឱ្យកាន់តែមានការចាប់អារម្មណ៍!

● មើលត្រឡប់ទៅកាន់វិន័យ ដែលយើងបានបង្កើតឡើងកាលពីបីមេរៀនមុន។ រំឭកសិស្សអំពីវិន័យជាមូលដ្ឋាន តើវាមានសារៈសំខាន់ដូចម្តេចក្នុងកំឡុងពេលសិក្សាមេរៀននេះ។

● ចូរប្រាកដថា អ្នកដើរតួជាគំរូក្នុងការគោរពវិន័យជាមូលដ្ឋាននេះ។ ត្រូវសុភាពរាបសា យកចិត្តទុកដាក់ បង្ហាញការយល់ចិត្ត និងការគោរព។

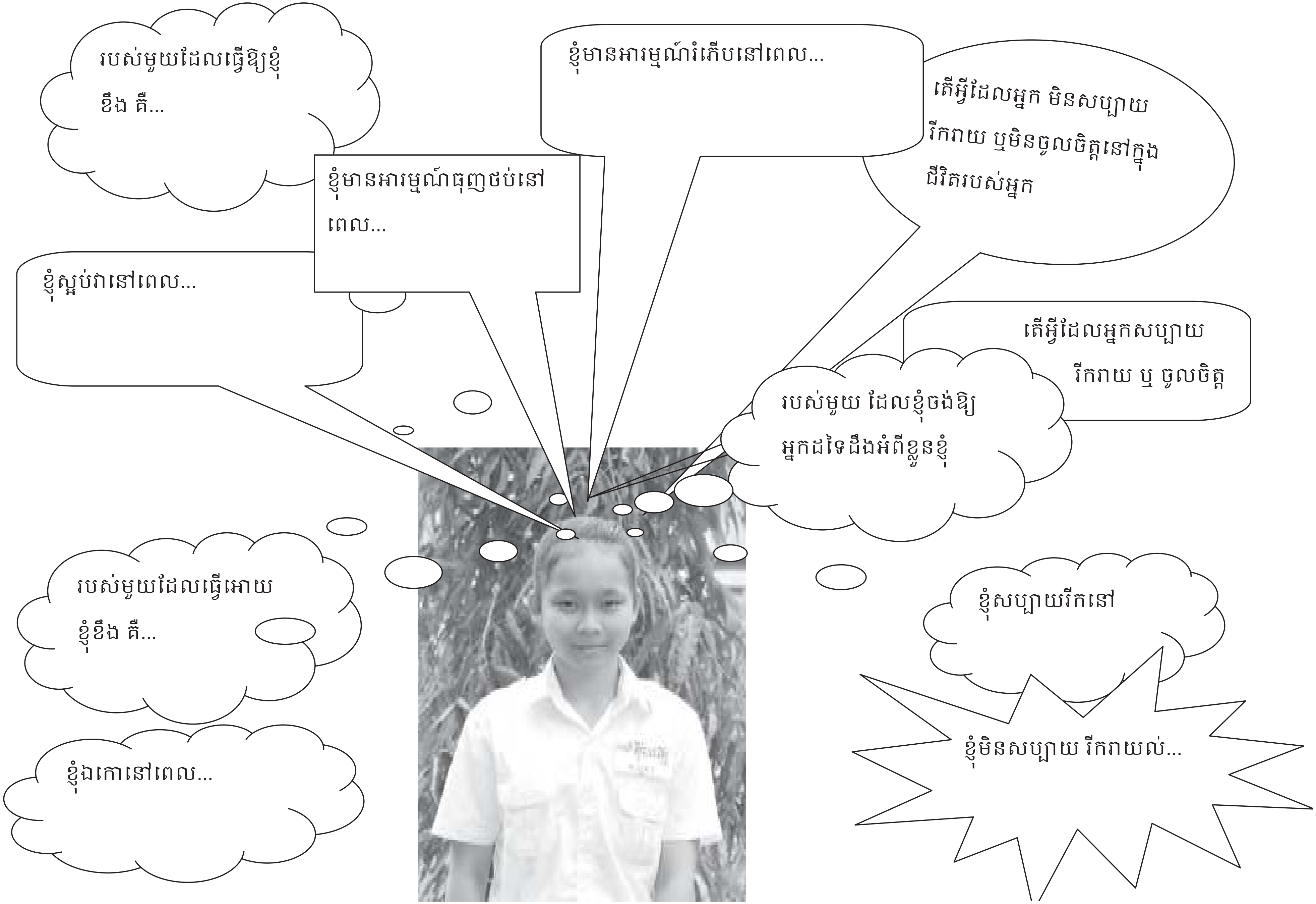
● សំខាន់បំផុតនោះ គឺបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍។ សួរសិស្ស នៅពេលដែលពួកគេកំពុងធ្វើការចែករំលែកនូវរឿងរ៉ាវរបស់ខ្លួនពួកគេផ្ទាល់។

● ធ្វើការចង្អុលបង្ហាញថា ក្នុងមេរៀននេះ គឺមិនមែនដើម្បីបង្ហាញថា គេជា "មនុស្សល្អ" នោះទេ! ជាការពិតណាស់ យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែចង់ក្លាយទៅជាមនុស្សល្អ ហើយយើងក៏ការស្វែងរកនូវការយល់ស្របពីអ្នកដទៃផងដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងមេរៀននេះវិញ គឺមានបំណងឱ្យសិស្សទាំងអស់ មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯងនូវអ្វីដែលគេគិត និងមានអារម្មណ៍ មិនមែនព្យាយាមនិយាយដើម្បីបង្ហាញថា យើងជាមនុស្សល្អនោះទេ។ យើងក៏បានដឹងហើយផងដែរថា យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែជាមនុស្សល្អ។

● ការមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមានចំពោះជីវិត ដូចជាខឹង ខ្លាច ក្រៀមក្រំ គឺជារឿងធម្មតានៅក្នុងជីវិត ហើយអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ គឺសុទ្ធតែជាអារម្មណ៍ធម្មតាដែលយើងទាំងអស់គ្នាមាន។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ និងកត់សម្គាល់ពីឥទ្ធិពលនៃអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះ មកលើជីវិតនិងអាកប្បកិរិយារបស់យើង។

● តួនាទីរបស់គ្រូ គឺត្រូវឱ្យសិស្សពិភាក្សាគ្នាអំពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមាននៅក្នុងបរិយាកាសមួយ ដែលមានសុវត្ថិភាព។ មិនត្រូវឱ្យសិស្ស មានអារម្មណ៍ថា ពួកគេកំពុងត្រូវបានស្តីបន្ទោស ចំពោះការគិត ឬការដែលគេមានអារម្មណ៍បែបនោះទេ។

● គ្រូត្រូវចេះប្រើសប្រាស់សំណួរប្រដេញ ដើម្បីជួយឱ្យសិស្សអាចបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍: ប្រសិនបើសិស្សទាំងអស់នាំគ្នានិយាយ "ខ្ញុំខ្លាចខុសណាស់"។ ចូរសួរពួកគេថា "តើការធ្វើខុសធ្វើឱ្យប្អូនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?"។ ប្រើប្រាស់សំណួរទាំងអស់ ដើម្បីជីកសួរឱ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅចូលទៅក្នុងបញ្ហាទាំងអស់នោះ។


របស់មួយដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំ ខឹង គឺ...
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍រំភើបនៅពេល...
តើអ្វីដែលអ្នក មិនសប្បាយ រីករាយ ឬមិនចូលចិត្តនៅក្នុង ជីវិតរបស់អ្នក
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធុញថប់នៅ ពេល...
ខ្ញុំស្អប់វានៅពេល...
តើអ្វីដែលអ្នកសប្បាយ រីករាយ ឬ ចូលចិត្ត
របស់មួយ ដែលខ្ញុំចង់ឱ្យ អ្នកដទៃដឹងអំពីខ្លួនខ្ញុំ
របស់មួយដែលធ្វើអោយ ខ្ញុំខឹង គឺ...
ខ្ញុំសប្បាយរីកនៅ
ខ្ញុំឯកោនៅពេល...
ខ្ញុំមិនសប្បាយ រីករាយល់...

តើអ្វីដែលអ្នកចាត់ទុកថា ជាភាពខ្លាំងរបស់អ្នក? (ឧទាហរណ៍ ទេពកោសល្យ ការសម្រេចបានស្នាដៃ ជំនាញ សមត្ថភាព ។ល។)

តើអ្វីដែលអ្នកចង់បង្កើន ឬចង់ឱ្យកាន់តែពូកែខាងផ្នែកអ្វីមួយ?(ឧទាហរណ៍ ជំនាញ និងសមត្ថភាពដែលអ្នកខ្វះខាត ហើយអ្នកចង់មានវា។)

មេរៀនទី៥ : តើខ្ញុំជានរណា? ឯកសារចែកសិស្ស/ឯកសារបន្ថែម

<u>តើការយល់ដឹងដោយខ្លួនឯងអាចជួយខ្ញុំដោយរបៀបណា?</u>

ដោយជួយខ្ញុំឱ្យយល់ដឹងអំពីជីវិតរបស់ខ្ញុំ អំពីអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ការទំនាក់ទំនងដែលខ្ញុំមានជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។

ដោយជួយខ្ញុំឱ្យយល់ដឹងអំពីអ្វី ដែលខ្ញុំគិត និងមានអារម្មណ៍ ហើយនឹងហេតុអ្វី បានជាខ្ញុំគិត និងមានអារម្មណ៍បែបនោះ។

ដោយជួយខ្ញុំឱ្យបានយល់ថា អ្វីដែលខ្ញុំគិត និងធ្វើ ព្រមទាំងមានអារម្មណ៍ គឺប៉ះ ពាល់មកលើខ្ញុំ និងមានឥទ្ធិពលមកលើរបៀបដែលខ្ញុំប្រព្រឹត្ត និងអ្វីដែលខ្ញុំធ្វើ។

ដោយជួយខ្ញុំឱ្យបានយល់ដឹងអំពីចរិកលក្ខណរបស់ខ្ញុំបានកាន់តែប្រសើរ ដែល នេះអាចជួយខ្ញុំអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីជីវិត និងការទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ ដែលសាកសម្បទៅនឹងប្រភេទនៃមនុស្សដែលខ្ញុំមាន។

ដោយជួយខ្ញុំអាចនិយាយ និងធ្វើការទំនាក់ទំនងបានច្បាស់នូវអារម្មណ៍ តម្រូវការ និងគំនិតរបស់ខ្ញុំ ដូច្នេះការទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំក៏អាចមានការរីកចម្រើនផងដែរ។

ដោយជួយខ្ញុំឱ្យបានយល់ដឹងអំពីអ្នកដទៃកាន់តែច្បាស់។ បើទោះបីជា យើងទាំង អស់គ្នាមានលក្ខណប្លែក និងខុសគ្នាក៏ដោយ ក៏មនុស្សយើងទាំងអស់គ្នា មានលក្ខណប្រហាក់ប្រហែលគ្នាគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ឱ្យយើងធ្វើការសិក្សាពីអារម្មណ៍ និងចិត្តរបស់យើងឱ្យយល់បានកាន់តែច្បាស់ផងដែរ ។

មេរៀនទី ៧: ការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួន

🕑 រយៈពេលបង្រៀន ៖ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្តារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- ពណ៌នាអំពីលក្ខណៈសម្បត្តិ និងចរិតលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន ដែលពួកគេស្គាល់នៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេផ្ទាល់។
- កំណត់លក្ខណៈសម្បត្តិ និង ចរិតលក្ខណៈ ដែលពួកគេចង់អភិវឌ្ឍ នៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេផ្ទាល់។

រំឭកមេរៀនចាស់

🕑 ២៥ នាទី

● គ្រូសួរ"តើអ្នកអាចចែករំលែកនូវខ្លឹមសារសំខាន់ៗ ដែលអ្នកបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"

សួរទៅថ្នាក់ទាំងមូល និងជ្រើសរើសសិស្សប្រុសស្រី ពីរបីនាក់ ឡើងចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ ។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៧: ការផ្លាស់ប្តូរចរិតផ្ទាល់ខ្លួន

សេចក្តីផ្តើម

● គ្រូប្រាប់សិស្សកាលពីមេរៀនមុនយើងក៏បានសិក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការស្គាល់ខ្លួនឯង។ យើងទាំងអស់គ្នាក៏បានរៀនពីការចែក រំលែកពីបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន ការយល់ឃើញ ការគិត និងអារម្មណ៍របស់យើងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ ពេលដែលយើងអនុវត្តចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃកាន់តែច្រើន ដូច្នេះភាពងាយស្រួលក៏កាន់តែកើតមានឡើង ហើយអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនយើងក្លាយជាមនុស្ស ដែលមានការទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរក្នុងសង្គម។ ឆ្លងតាមរយៈការចែករំលែករបស់យើងកាលពីមេរៀនមុនយើងទាំងអស់គ្នាក៏បានរៀននូវអ្វីថ្មីៗមួយចំនួនទៀតអំពីមិត្តរួមថ្នាក់របស់យើង និងអំពីខ្លួនខ្ញុំ គ្រូរបស់អ្នកផងដែរ ការធ្វើបែបនេះ អាចជួយយើងឱ្យយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមកកាន់តែប្រសើរ។

នៅថ្ងៃនេះ យើងនឹងបន្ត ធ្វើការកំណត់ និងពិភាក្សាគ្នាថា តើយើងជានរណា ហើយស្វែងរកមធ្យោបាយមួយ ដែលអាចធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមនុស្សម្នាក់ដែលកាន់តែល្អជាងខ្លួនយើង ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ ចូរចងចាំថា ដើម្បីធ្វើការបង្កើនចំណុចទាំងនេះបាន យើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការចែករំលែកបទពិសោធ ហើយដើម្បីធ្វើការចែករំលែកបាន យើងចាំបាច់ត្រូវមានភាពជឿជាក់រវាងគ្នាទៅវិញទៅមក។

● គ្រូរៀបចំសិស្សឱ្យធ្វើការងារជាគូៗ ដើម្បីសម្តែងតួដោយមានសិស្សម្នាក់ដើរតួជាសមាជិករបស់គ្រួសារឬមិត្តស្និទ្ធស្នាល ហើយចំណែកសិស្សម្នាក់ទៀត អាចដើរតួធ្វើជាខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ឧទាហរណ៍៖ សូលីន អាចដើរតួជាឪពុក ហើយដៃគូរបស់គេម្នាក់ទៀតឈ្មោះ សម្បត្តិ អាចដើរតួធ្វើជាខ្លួនឯងផ្ទាល់។ សូលីន ត្រូវនិយាយពីអារម្មណ៍ និងការយល់ឃើញរបស់គេចំពោះ"កូនប្រុសគឺសម្បត្តិ"។ ពួកគេអាចនិយាយបានមួយបែបទៀត គឺគេនិយាយពីខ្លួនរបស់គេតាមរយៈតួអង្គ ឪពុក។ សម្បត្តិស្តាប់ហើយសួរសំណួរដើម្បីលើកទឹកចិត្តគេឱ្យនិយាយបន្ថែមទៀតតើគេយល់ ឃើញដូចម្តេចទៀត ចំពោះ "កូនប្រុសរបស់គាត់" ។ បន្ទាប់ពីសិស្សពីរនាក់បាន បញ្ចប់ការសម្តែង ពួកគេត្រូវធ្វើការប្តូរតួគ្នាសម្តែង។ ឥឡូវនេះ សម្បត្តិដើរតួជាសមាជិកម្នាក់ របស់គ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ អាចជាបងប្រុស ឬបងស្រី។ បន្ទាប់មកគាត់ត្រូវតែនិយាយអំពីខ្លួនរបស់គាត់ក្នុងនាមជាបងប្រុសឬបងស្រី។ បន្ទាប់ពីសិស្សបញ្ចប់ការសម្តែងហើយ គ្រូសួរសំណួរមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖
តើការលេងល្បែងនេះ អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចដែរ? តើអ្នកទាំងអស់គ្នាបានសិក្សាអ្វីខ្លះ ចំពោះវិធីដែលមនុស្សដទៃធ្វើការវិនិច្ឆ័យមកលើខ្លួនអ្នក?តើរាល់គំនិតទាំងអស់របស់អ្នកដទៃគឺសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវឬយ៉ាងណា? តើវាមានការពិបាកដែរឬទេ ក្នុងការវិនិច្ឆ័យមកលើខ្លួនយើង? តើវាមានការពិបាកឬទេ ក្នុងការមើលខ្លួនយើងតាមរយៈកែវភ្នែករបស់អ្នកដទៃ?

គ្រូជុំរុញការពិភាក្សា ចំពោះសំណួរខាងលើទាំងអស់នេះ គ្រូអាចប្រើប្រាស់ព័ត៌មានពីកំណត់សម្គាល់សម្រាប់គ្រូដើម្បីជាជំនួយក្នុងការដឹកនាំការពិភាក្សាជាមួយសិស្ស។

? តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរឬចម្ងល់អ្វីដែរឬទេ ទាក់ទងនឹងមេរៀនថ្ងៃនេះ?

សកម្មភាពសំខាន់។ ⏲ ៦០ នាទី

● គ្រូសរសេរពាក្យថា "នរណាដែលល្អឥតខ្ចោះ?" នៅលើក្តារខៀន។
តើសិស្សទាំងអស់យល់ឃើញដូចម្តេចចំពោះឃ្លានេះ? តើអ្នកមានចម្លើយសម្រាប់សំណួរនេះដែរឬទេ?

● គ្រូបញ្ជាក់ប្រាប់សិស្សថា គ្មាននរណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះនោះទេ! សូម្បីតែអ្នកគ្រូ/លោកគ្រូរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា! យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែមានចំណុច ដែលយើងចូលចិត្តអំពីខ្លួនរបស់យើង និងចំណុចដែលមិនចូលចិត្តហើយចង់ធ្វើការផ្លាស់ ឬធ្វើវាឱ្យប្រសើរជាងមុន។
គ្រូបែងចែកសិស្សទៅជាក្រុមតូចៗ ដែលមានគ្នា៥នាក់។ អ្នកទាំងអស់គ្នា ត្រូវតែគិតរឿងដែលអ្នកពេញចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ចំនួនពីរ ហើយចែករំលែករឿងនេះជាមួយ នឹងក្រុមរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍: ខ្ញុំពេញចិត្តចំពោះ...
តើមានអ្នកណាអាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍បានឬទេ?
● បន្ទាប់មកឱ្យសិស្សម្នាក់ៗគិតពីចំណុចដែលគេចង់ផ្លាស់ប្តូរ ដូចជាទាក់ទងនឹង ទម្លាប់ អាកប្បកិរិយា ឬអារម្មណ៍របស់គេ ចំនួនពីរ។ ឧទាហរណ៍: ខ្ញុំចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ...

តើមានអ្នកណាអាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍បានឬទេ?
● គ្រូផ្តល់ពេលវេលាឱ្យសិស្សទាំងអស់គិត និងពិភាក្សាគ្នា។ បន្ទាប់ពីគិតពីចម្លើយរួច កុំឱ្យសិស្សចែករំលែកនូវចម្លើយរបស់ពួកគេភ្លាមៗ។

ឥឡូវអ្នកទាំងអស់គ្នា ម្នាក់ៗត្រូវតែធ្វើការជ្រើសរើសចំណុចមួយក្នុងចំណោមចំណុចទាំងពីរ ដែលអ្នកចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអំពីខ្លួនរបស់អ្នក។

● គ្រូឱ្យសិស្សរៀបចំជារូបតំណាង ដែលបង្ហាញនូវចំណុចមួយ ដែលគេចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ប្រសិនបើខ្ញុំចង់ផ្លាស់ប្តូររបៀប ដែលខ្ញុំខឹងជាមួយនឹងប្អូនប្រុសរបស់ខ្ញុំ ពេលនោះខ្ញុំអាចរៀបចំសិស្សដទៃទៀតបង្ហាញពីភាពភ័យខ្លាចឬក៏កំពុងយំឱ្យឈរនៅទីតាំងខឹង។ អ្នកដែលឈរនោះតំណាងប្អូនប្រុសរបស់ខ្ញុំ។(នេះគឺហេតុការណ៍កើតឡើងពិតប្រាកដរវាងប្អូនប្រុសរបស់អ្នក)

● គ្រូឱ្យសិស្សនៅស្ងៀមមួយឬពីរនាទី។ បន្ទាប់មកទៀត ឱ្យសិស្សរៀបចំរូបតំណាងថ្មី ដែលបង្ហាញពីរបៀបដែលគេចង់ផ្លាស់ប្តូរ។ ឧទាហរណ៍ ៖ រូបតំណាងដែលនៅស្ងៀមទីពីររបស់ខ្ញុំអាចជាមនុស្ស ដែលមានទឹកមុខញញឹម កំពុងតែលេងជាមួយប្អូន និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ នេះគឺជារបៀបដែលខ្ញុំចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ពីរបៀបដែលខ្ញុំធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងបងប្អូនរបស់ខ្ញុំ។

● គ្រូសួរត្រឡប់ទៅសិស្សនូវសំណួរខាងក្រោម ដើម្បីបញ្ជាក់ថាសិស្សយល់នូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើៈ

តើរូបតំណាងចំនួនប៉ុន្មាន ដែលអ្នកទាំងអស់គ្នា នឹងត្រូវបង្កើត?

តើរូបតំណាងទីមួយរបស់អ្នក នឹងត្រូវធ្វើការបង្ហាញអំពីអ្វី? (អាចជាអ្វីមួយអំពីខ្លួនខ្ញុំ ដែលខ្ញុំចង់ផ្លាស់ប្តូរ)

តើរូបតំណាងទីពីររបស់អ្នក នឹងត្រូវធ្វើការបង្ហាញអំពីអ្វី? (តើខ្ញុំអាចផ្លាស់ប្តូរបានដោយ របៀបណា?)

បន្ទាប់ពីរយៈពេល២០ ឬ៣០នាទី គ្រូបញ្ឈប់សកម្មភាពក្រុមសិន។ គ្រូឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ឱ្យឡើងបង្ហាញរូបតំណាងទាំងពីររបស់ពួកគេ ទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។ ជម្រុញការជជែកពិភាក្សាជុំវិញរូបតំណាងដែលសិស្សបានបង្ហាញ ហើយលើកទឹកចិត្តដល់សិស្សដទៃៗទៀតក្នុងការសួរសំណួរផងដែរ។គ្រូអាចស្វែងរកគំនិតសំខាន់ៗបន្ថែមក្នុងសេចក្តីណែនាំរបស់គ្រូ។

● គ្រូធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានលើសកម្មភាព ដោយឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាធ្វើជារូបតំណាងខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ ពីអ្វីដែលគេពេញចិត្តចំពោះខ្លួនគេ។ អ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ ក៏អាចចូលរួម បានផងដែរ។

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់ទះដៃអបអរសារទរ។ យើងទាំងអស់គ្នា គឺមិនមែនសុទ្ធតែល្អែតខ្ចោះនោះទេ ប៉ុន្តែយើងនៅមានអ្វីៗជាច្រើនទៀត ដែលយើងពេញចិត្តចំពោះខ្លួនយើង!

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

● គ្រូប្រាប់សិស្សទាំងអស់ ឱ្យសរសេរសំណួរខាងក្រោមចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។

តើខ្ញុំអាចប្តូរខ្លួនរបស់ខ្ញុំទៅជានរណាបានឬទេ? តើអ្នកគិតថា អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរខ្លួនអ្នកទៅជានរណាផ្សេងទៀតបានដែរឬទេ? តើនរណាដែល ជាមនុស្សល្អបំផុត ដែលកំណត់ថា អ្នកគួរឬមិនគួរផ្លាស់ប្តូរខ្លួនរបស់អ្នក?

● គ្រូប្រាប់សិស្សថាៈ

យើងទាំងអស់គ្នា ប្រហែលជាមិនអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរខ្លួនយើងទាំងស្រុង ទៅជានរណាផ្សេងបានទេ ក៏ប៉ុន្តែវាគឺសំខាន់សម្រាប់យើង ដែលត្រូវចងចាំថា យើងក៏អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលយើងធ្វើអ្វីមួយ ហើយនឹងរបៀបដែលយើងបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាចំពោះអ្នកដទៃ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរដែលត្រូវចងចាំថា អ្វីៗទាំងអស់ ដែលយើងចូលចិត្តអំពីខ្លួនរបស់យើងហើយនិងអ្វីដែលយើងសប្បាយចិត្តដូច្នេះយើងមិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចំណុចនេះអំពីខ្លួនរបស់យើងបានទេ!ខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់គឺជាមនុស្សដែលល្អបំផុតដើម្បីធ្វើការកំណត់នូវអ្វីដែលនិយាយអំពីខ្លួនរបស់អ្នកដែលអ្នកចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្តអំពីខ្លួនរបស់អ្នក។

 តើអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចចងចាំបានទេនូវវិន័យជាមូលដ្ឋាន ដែលយើងបានបង្កើតរួមគ្នានៅក្នុងមេរៀនទី២? តើអ្នកអាចគិតនូវអ្វី ដែលអ្នកបានធ្វើនៅថ្ងៃនេះអំឡុងពេលរៀនមេរៀននេះ ដែលអ្នកចង់ធ្វើឱ្យខុសប្លែក ដោយអាស្រ័យទៅលើវិន័យមូលដ្ឋានទាំងអស់នេះ?

គិតអំពីសំណួរដែលអ្នកបានសរសេរចូលក្នុងសៀវភៅរបស់អ្នក ហើយក៏គិតអំពីអ្វីដែលយើងទើបតែបានពិភាក្សាគ្នានិងអំពីវិន័យមូលដ្ឋាន។ បន្ទាប់មកឆ្លើយនូវសំណួរទាំងនេះ។

- គ្រូផ្តល់ពេលវេលា ៥នាទី ក្នុងការឆ្លើយនូវសំណួរនេះ។ បន្ទាប់ពីសិស្សឆ្លើយរួច គ្រូហៅសិស្សស្ម័គ្រចិត្ត ប្រុស/ស្រី ពីរបីនាក់ឡើងចែករំលែកចម្លើយទៅមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកទាំងអស់គ្នាក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ នៅក្នុងមេរៀនក្រោយ។

ខ្លឹមសារសំខាន់/សង្ខេប

តើខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំជានរណា?

● សកម្មភាពនេះអាចត្រូវបានឆ្លើយតប ដោយសារតែសិស្សទាំងអស់គ្នា កំពុងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យធ្វើការបង្ហាញពីខ្លួនរបស់ពួកគេ តាមរយៈខ្សែភ្នែករបស់អ្នកដទៃ។ បើទោះបីជា វាជួយពួកគេ ឱ្យគិតអំពីវិធីដែលអ្នកដទៃមើលទៅកាន់ពួកគេក៏ដោយ តែវាបានឆ្លុះបញ្ចាំងនូវអ្វី ដែលបានកើតមាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ គ្រូត្រូវស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ហើយមិនត្រូវឆ្លើយតបបែបអវិជ្ជមានមកកាន់សិស្សនោះទេបើទោះបីជាអ្នកមានការភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានឮក៏ដោយ។ ចូរកុំនិយាយកាត់ឬក៏ធ្វើការរិះគន់ ធ្វើជាអ្នកស្តាប់ដល់ល្អរហូតដល់សិស្សបានបញ្ចប់នូវការបង្ហាញរបស់ពួកគេ។

● សិស្សទាំងអស់គ្នាប្រហែលបង្ហាញថា សកម្មភាពនេះពិបាកក្នុងការធ្វើ ក៏ប៉ុន្តែជារឿយៗវាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការនិយាយអំពីខ្លួនរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងតែសម្តែងតួខុសៗគ្នា។ គ្រូជំរុញលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យមានភាពស្មោះត្រង់និងបើកទូលាយ ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅពេលធ្វើការពណ៌នាអំពីខ្លួនរបស់ពួកគេ ។

●ជួនកាលយើងមានអារម្មណ៍ឬគិតថាមនុស្សមួយចំនួនកំពុងតែធ្វើការវិនិច្ឆ័យមកលើយើងប៉ុន្តែត្រូវចាំថាមិនមែនគ្រប់ការគិតរបស់យើងសុទ្ធតែត្រូវដូចគេគិតនោះទេ។ យើងគិតថាមនុស្សទូទៅមើលមកយើងនៅក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានហើយយើងនៅតែមិនពេញចិត្តដោយសារយើងយល់ច្រឡំពីវា។ ជួនកាលយើងក៏គិតផងដែរថាទស្សនៈរបស់យើងមួយនេះ គឺត្រឹមត្រូវ បើទោះបីជាយើងមិនចូលចិត្តអ្វីដែលយើងបានឃើញក៏ដោយ! ដូច្នេះវា ពិបាកធ្វើការវិនិច្ឆ័យខ្លួនរបស់យើង សូម្បីតែពេលដែលយើងសម្តែងតួខុសៗគ្នា តែទោះជាយ៉ាងណាក៏វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើដូច្នោះព្រោះដោយសារតែ វាជួយយើងឱ្យស្វែងយល់ពីខ្លួនយើង ថាជានរណា។

ខ្ញុំចង់ផ្លាស់ប្តូរ អំពីខ្លួនរបស់ខ្ញុំ

● គ្រូរំឮកសិស្សជានិច្ចថា "គ្មាននរណាម្នាក់ ដែលល្អឥតខ្ចោះនោះទេ"។ យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែមានទម្លាប់ ឬអារម្មណ៍មួយចំនួនដែលយើងចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ ការចម្រើនវ័យ ប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយ គឺអាស្រ័យយ៉ាងច្រើនទៅលើ សមត្ថភាពរបស់យើងក្នុងការវិនិច្ឆ័យខ្លួនឯង។ យើងទាំងអស់គ្នាគឺសុទ្ធតែមានចំណុចដែលយើងពេញចិត្តចំពោះខ្លួនឯងនិងចំណុចដែលយើងមិនពេញចិត្តចង់ផ្លាស់ប្តូរឬចង់ឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងអំពីខ្លួនរបស់យើងផ្ទាល់ ។

●ជាការសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើង ដើម្បីថយក្រោយមួយជំហាន និងក្រឡេកមកមើលខ្លួនរបស់យើង។វិធីនេះជួយឱ្យយើងអាចស្វែងរកអ្វីទាក់ទងនឹងខ្លួនរបស់យើង ដែលយើងចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ អ្វីទាំងអស់នេះអាចជាចំណុចដែលធ្វើឱ្យយើងមិនសប្បាយចិត្ត ឬក៏ក្រៀមក្រំចំពោះអ្វីមួយ ឬក៏ធ្វើឱ្យមនុស្សដទៃទៀតមិនសប្បាយរីករាយ ឬក្រៀមក្រំ។

●វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការទទួលស្គាល់ចំណុច ដែលយើងចូលចិត្តអំពីខ្លួនរបស់យើង ហើយនិងចំណុចដែលយើងមិនពេញចិត្ត។ ការធ្វើបែបនេះគឺជាផ្នែកដ៏ធំមួយ ថាខ្ញុំជានរណា។

●វាកាន់តែល្អប្រសើរថែមទៀត ប្រសិនបើគ្រូចូលរួមគ្រប់សកម្មភាព/លំហាត់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ឧទ ហរណ៍ៈ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូ ចូលរួមចែករំលែកជាមួយនឹងសិស្សក្នុងថ្នាក់ទាំងអស់ នូវចំណុចដែលអ្នកចង់ស្ថាបនាខ្លួនឱ្យកាន់តែប្រសើរ។ ឧ. គ្រូចូលចិត្តអ្នកគោរពពេលវេលា ឬគ្រូចូលចិត្ត/ចង់ញុំារបស់ដែលមានជាតិផ្អែមតិច។

● កាន់តែប្រសើរជាងនេះ នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះ គ្រូគួរតែផ្តល់រូបភាពជាវិជ្ជមានសម្រាប់សិស្ស ដូចជាៈ ចំពោះការនិយាយអំពីចំណុចដែលវិជ្ជមាន ឱ្យសិស្សសម្តែងពីអ្វីដែលគេមានមោទភាពចំពោះខ្លួនគេ។

មេរៀនទី ៨: ការបង្ហាញអារម្មណ៍

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្ដារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក:

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- ស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍ពិបាកមួយចំនួន ដែលខ្លួនធ្លាប់ជួបប្រទះ
- កំណត់សកម្មភាពវិជ្ជមាន ដែលអាចជួយខ្លួនក្នុងការដោះស្រាយ អារម្មណ៍ពិបាកៗទាំងនោះ។

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ២៥ នាទី

- គ្រូសួរ: "តើអ្នកអាចចែករំលែក ដែលអ្នកបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"
- គ្រូឱ្យសិស្សពីរបីនាក់ ធ្វើការចែករំលែកនូវគំនិតសំខាន់ៗកាលពីមេរៀនមុន ដល់មិត្តរួមថ្នាក់ ។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៨: ការបង្ហាញអារម្មណ៍

សេចក្ដីផ្ដើម

- គ្រូប្រាប់សិស្សកាលពីមេរៀនមុន យើងបានចែករំលែក និងពិភាក្សាគ្នាអំពីអារម្មណ៍ និង គំនិតរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ យើងក៏បានរៀនផងដែរថា តាមរយៈការចែករំលែកការគិតនិងអារម្មណ៍ទាំងនេះធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់យើងកាន់តែរឹងមាំ និងការជឿជាក់។ យើងបានសិក្សាបន្ថែមទៀតថា ការស្ដាប់ដែលមានប្រសិទ្ធភាព គឺជាការស្ដាប់ដោយមានការលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃឱ្យចែករំលែកអ្វីមួយ ហើយវាមិនមែនជាការវិនិច្ឆ័យ ឬប្រើប្រាស់ព័ត៌មានទាំងនោះដើម្បីធ្វើឱ្យគេឈឺ ចាប់ខូចខាតនោះទេ។ ថ្ងៃនេះយើង នឹងបន្តស្វែងយល់អារម្មណ៍ពិបាកៗមួយចំនួនដែលធ្លាប់ជួបប្រទះ ហើយដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ។

- គ្រូចែកសិស្សជាក្រុម ដែលក្រុមនីមួយៗមានគ្នា ៥ ទៅ ៦នាក់ ។ គ្រូចែកបណ្ណចំនួនមួយសន្លឹកដល់សិស្ស ដែល

សរសេរពាក្យបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដូចជា៖ ខឹង ភ័យខ្លាច និងក្រៀមក្រំ...។ អាចមានក្រុមច្រើន ពិភាក្សាពាក្យដូចគ្នា។ ប្រាប់សិស្សទាំងអស់ កុំឱ្យបង្ហាញបណ្ណនេះទៅកាន់ក្រុមដទៃ។

● គ្រូឱ្យសិស្សក្រុមនីមួយៗ បង្កើតរូបតំណាងមួយ ដែលតំណាងឱ្យអារម្មណ៍ ដែលមាននៅលើបណ្ណ។ នៅពេលដែលគ្រូទះដៃ២ដង គ្រូឱ្យក្រុមនីមួយៗសម្តែងរូបតំណាងទាំងនោះ ហើយត្រូវនៅឱ្យស្ងៀម។

● គ្រូទុកពេលឱ្យសិស្ស ១០នាទី ក្នុងការរៀបសម្តែងរូបតំណាងរបស់ពួកគេ។ បន្ទាប់ពីសិស្សរៀបចំរួច គ្រូទះដៃ ២ ដង។ បន្ទាប់មកឱ្យសម្តែងអារម្មណ៍ ដែលមាននៅលើបណ្ណរបស់ខ្លួន ម្តងមួយក្រុមៗ ហើយក្រុមដទៃទៀតធ្វើជាអ្នកសង្កេតហើយទាយថាតើរូបតំណាងនោះតំណាងឱ្យអារម្មណ៍ដូចម្តេច។

បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតដល់ក្រុមនីមួយៗ មានឱកាសដើម្បីបង្ហាញរូបតំណាងរបស់ពួកគេ ហើយឱ្យសិស្សដទៃទៀតទស្សន៍ទាយ។ ចូរទះដៃសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។

● គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានសំណួរអ្វីទេ ចំពោះមេរៀននៅថ្ងៃនេះ?

សកម្មភាពសំខាន់។ 🕑៦០ នាទី

● គ្រូសួរៈតើអារម្មណ៍ទាំង៣ ដែលយើងបានពិភាក្សានៅក្នុងចំណុចដំបូងមានអ្វីខ្លះ?(ខឹង ភ័យខ្លាច និងក្រៀម ក្រំ)

● គ្រូៈ សរសេរអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះនៅផ្នែកខាងលើនៃក្រដាសផ្ទាំងធំ ដោយបែងចែកជា៣ជួរ។ អារម្មណ៍មួយស្ថិតនៅក្នុងជួរនីមួយៗ។

●គ្រូសួរៈ តើមាននរណាខ្លះ ធ្លាប់មានអារម្មណ៍បែបនេះនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួនដែរឬទេ? តើមាននរណាចង់មានអារម្មណ៍ទាំងនេះដែរឬទេ?

●គ្រូពន្យល់សិស្សទាំងអស់ថា អារម្មណ៍ទាំងនេះជាការរំជួលចិត្ត ពិបាកចិត្តរបស់យើង ហើយយើងមុខជាមិនចង់មានអារម្មណ៍បែបនេះឡើយ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាអារម្មណ៍ទាំងនេះជាអារម្មណ៍ធម្មតាដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាមានវាជាផ្នែកមួយនៃជីវិតរបស់យើង ហើយយើងចាំបាច់ត្រូវយល់ពីអារម្មណ៍ទាំងនេះ។ យើងនឹងនាំគ្នាពិភាក្សាពីអារម្មណ៍ទាំង អស់នេះម្តងមួយៗ ក៏ប៉ុន្តែដំបូងចូរចាប់ផ្តើមជាក្រុមជាមួយនឹងអារម្មណ៍ ខឹងជាមុនសិន។

● គ្រូសួរៈតើមានស្ថានភាពអ្វីខ្លះ ដែលបង្កឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ខឹង? តើអ្នកណាខ្លះអាចផ្តល់ជាឧទាហរណ៍បាន? (ឱ្យសិស្សផ្តល់មូលហេតុផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួន ដែលបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍ខឹង ដូចជាដែលអាចកើតចេញពីផ្ទះ ឬក៏ស្ថានភាពណាមួយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ ឬក៏នៅឯសាលារៀន "នៅពេលគ្រូស្តីបន្ទោសឱ្យខ្ញុំនៅមុខនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អ"។)

● គ្រូសួរៈ តើនៅពេលដែលមនុស្សខឹង ពួកគេជ្រើសរើសធ្វើអ្វីខ្លះ? តើពួកគេអាចមានអាកប្បកិរិយាដូចម្តេចខ្លះ ? (ប្រាប់សិស្សថា៖ អ្នកគ្រូ/លោកគ្រូ ក៏ចង់ដឹងគំនិតពីអ្នកទាំងអស់គ្នា។)

ពេលដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាកំពុងតែចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេគ្រូសរសេរចម្លើយទាំងនោះដាក់ខាងក្រោមជួរនៃពាក្យ ខឹង ដែលមាននៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ (ចម្លើយអាចមានដូចជា៖ ស្រែកខ្លាំងៗដាក់គេ, ដើរចេញទៅឱ្យឆ្ងាយ ឬក៏ទៅកន្លែងណាមួយស្ងប់ស្ងាត់និងព្យាយាមសម្រួលអារម្មណ៍, ជជែកជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក, សង្កត់អារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ ហើយព្យាយាមបំភ្លេចចោលនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង, ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលបានធ្វើឱ្យខ្លួនខឹង តាមសម្រួលដើម្បីស្វែងយល់ពីស្ថានការណ៍។ល។)

● គ្រូសួរៈតើមានផលវិបាកចេញពីការប្រព្រឹត្តនេះដែរឬទេ? អ្វីខ្លះ?(សំដៅទៅលើបញ្ជីដែលមាននៅក្នុងក្រដាផ្ទាំងធំ)

តើយើងអាចបែងចែកការប្រព្រឹត្តនៅលើបញ្ជីរបស់យើងបានដែរឬទេ? ឧទាហរណ៍ៈ តើសកម្មភាពណាមួយដែលជួយយើងឱ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អ ហើយសកម្មភាពនោះមិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់?

ពេលដែលសិស្សទាំងអស់ កំពុងកំណត់សកម្មភាពដែលមិនប៉ះពាល់ដល់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ គ្រូគូសរង្វង់ជុំវិញសកម្មភាពនោះ។ (ប្រសិនបើសិស្សជ្រើសរើស "ការសង្កត់អារម្មណ៍ ឬបំភ្លេចចោល" ជាសកម្មភាពមួយដែលមិនប៉ះពាលដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃចូរពន្យល់សិស្សថា នៅពេលដែលយើងប្រានចោល អារម្មណ៍ ឬអ្វី មួយចោល នោះមិនមែនមានន័យថា យើងបានដោះស្រាយជាមួយវារួចហើយនោះទេ។ អារម្មណ៍ នឹងកើតឡើងម្តង ទៀតនៅពេលក្រោយ ព្រោះមិនទាន់មានដំណោះស្រាយចំពោះស្ថានភាពនោះនៅឡើយ។)

● គ្រូសួរៈ តើយើងអាចហៅសកម្មភាពដែលយើងអាចធ្វើបាន ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃថាជាសកម្មភាពយ៉ាងដូចម្តេច? (ជាសកម្មភាពវិជ្ជមាន)

● គ្រូសរសេរពាក្យថា សកម្មភាពវិជ្ជមាននៅលើក្តារខៀន ហើយនិងពាក្យស្លោកមួយទៀត "កុំឆ្លើយតបក្នុងលក្ខណៈសងសឹក"។

● គ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀនៈ

ក) តើស្ថានការណ៍អ្វីដែលបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ដែលអ្នកកំពុងតែផ្តោត ទៅលើ?

ខ) តើប្រភេទសកម្មភាពអ្វីខ្លះ ដែលមនុស្សធ្វើ នៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ ដូច្នោះ?

គ) តើសកម្មភាពទាំងអស់នេះ មួយណាដែលជាសកម្មភាពវិជ្ជមាន? គូសរង្វង់ជុំវិញសកម្មភាពនោះ។

● គ្រូបែកចែកសិស្សក្នុងថ្នាក់ជាពីរក្រុមតូចៗ។ ពាក់កណ្តាលនៃក្រុមតូចនេះនឹងឆ្លើយសំណួរអំពី ភាពភ័យខ្លាច ហើយពាក់កណ្តាលផ្សេងទៀត ពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ។ គ្រូពន្យល់ថា ពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើបទបង្ហាញអ្វីដែលពួកគេបានពិភាក្សា។ គ្រូត្រួតពិនិត្យការយល់ដឹងអំពីកិច្ចការនេះ។

● គ្រូផ្តល់ក្រដាសផ្ទាំងធំ ដែលជាសម្ភារៈសម្រាប់សិស្ស និងហ្វឺត ប៊ិក ហើយប្រាប់ក្រុមទាំងអស់ឱ្យចាប់ផ្តើមឆ្លើយសំណួរទាំងអស់នោះ។

បន្ទាប់ពីពួកគេបានបញ្ចប់ គ្រូឱ្យតំណាងក្រុមធ្វើបទបង្ហាញអំពីអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬក្រៀមក្រំ។ ប្រសិនបើក្រុមដទៃទៀតមានគំនិតដែលត្រូវបន្ថែម ពួកគេអាចបន្ថែមបាន។

● គ្រូបញ្ចប់សកម្មភាពដោយសង្ខេបចំណុចសំខាន់ៗ ដែលគ្រូនឹងមើលនៅក្នុងសេចក្តី ណែនាំសម្រាប់គ្រូ។

បញ្ចប់មេរៀន ១៥ នាទី

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់អង្គុយក្នុងរង្វង់ជាមួយគ្នា។ នៅថ្ងៃនេះយើងទាំងអស់គ្នាក៏បានសិក្សាអំពីសកម្មភាពវិជ្ជមាន ហើយយើងនឹងបញ្ចប់ជាមួយនឹងសកម្មភាពវិជ្ជមានផងដែរ។

● គ្រូសរសេរឃ្លាខាងក្រោមនៅលើក្តារខៀន ៖

១) ប្រសិនបើខ្ញុំខឹង...ខ្ញុំ...

២) ប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច...ខ្ញុំ...

៣) ប្រសិនបើខ្ញុំក្រៀមក្រំ...ខ្ញុំ...

យើងនឹងជួយគ្នាឱ្យមានការទាក់ទងទៅនឹងអារម្មណ៍ដែលពិបាកទាំងអស់នេះ ក៏ប៉ុន្តែគ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ធម្មតាក្នុងមធ្យោបាយវិជ្ជមានមួយ។

● ជ្រើសរើសសិស្ស ដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្តសកម្មភាព។ គ្រូនិយាយល្បះទីមួយឱ្យបានឮៗហើយឱ្យឈប់នៅពេលដែលនិយាយពាក្យថាខឹងរួច។ បន្ទាប់មក បន្តល្បះជាមួយនឹងពាក្យថា "គួរតែ" ហើយបន្ទាប់មកបំពេញល្បះនោះជាមួយនឹងសកម្មភាពវិជ្ជមាន។ ហើយបន្ទាប់មកគ្រូចាប់ផ្តើមជាមួយល្បះថ្មីមួយបន្ទាប់ទៀត ហើយសិស្សដែលនៅជិតបំពេញល្បះនោះជាមួយនឹងសកម្មភាពវិជ្ជមាន។សិស្សទាំងអស់ត្រូវជៀសវាងការនិយាយជាន់គ្នាទៅនឹងអ្វីដែលសិស្សដទៃបាននិយាយរួច ដូច្នេះបំណិនស្តាប់ គឺពិតជាសំខាន់ណាស់!

កុមារទី ១៖ ប្រសិនបើខ្ញុំខឹង...

កុមារទី ២៖ អ្នកគួរតែគិតអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ។ ប្រសិនបើខ្ញុំ ភ័យខ្លាច...

កុមារទី ៣៖ អ្នកគួរតែនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់អំពីភាពភ័យខ្លាចរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើខ្ញុំក្រៀមក្រំ...

កុមារទី ៤៖ អ្នកគួរតែគិតអំពីរឿងដែលសប្បាយៗនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើខ្ញុំខឹង...

កុមារទី ៥៖ អ្នកគួរតែ...

ហើយបន្តបែបនេះរហូតដល់គ្រូត្រឡប់ទៅកាន់កុមារទី១ ដែលជាអ្នកបានចាប់ផ្តើម ហើយក៏ជាអ្នកដែលឥឡូវនេះគួរតបំពេញល្បះ។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកទាំងអស់នៅក្នុងពេលឆាប់ៗនេះនៅមេរៀនបន្ទាប់។

ខ្លឹមសារសំខាន់

គោលបំណងនៃមេរៀននេះ គឺដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យមានការរីកចម្រើន និង មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអារម្មណ៍តាមវិធីដែលពោរពេញទៅដោយការរីកចម្រើន។

● មនុស្សវ័យក្មេងទាំងអស់ត្រូវដឹងថា ការមានអារម្មណ៍ពិបាក អវិជ្ជមានដូចជាអារម្មណ៍ ភ័យខ្លាច ខឹង ឬក្រៀមក្រំ គឺជារឿងធម្មតាក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្ស។

● អារម្មណ៍របស់យើង គឺមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងមកលើជីវិតរបស់យើង ដូចជាទៅលើការសម្រេចចិត្ត និងរបៀបពីការប្រព្រឹត្តរបស់យើង។ ការស្គាល់អំពីអារម្មណ៍របស់យើង និងការនិយាយចេញពីអារម្មណ៍ទាំងនោះបាន គឺវាជួយឱ្យយើងសម្រេចចិត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ ហើយធ្វើអ្វីមួយប្រកបដោយគិតពិចារណា។ ប្រសិនបើយើងប្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងថា ពួកគេមិនគួរបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ឬក៏សម្តែង អារម្មណ៍ នោះពួកគេនឹង មិនមានឱកាស ដើម្បី បង្កើននិងរីកចម្រើនឡើង ហើយ នឹងរៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេនៅ ក្នុងមធ្យោបាយ វិជ្ជមាន មួយបានឡើយ។

● ជាការត្រឹមត្រូវ ដែលយើងមានអារម្មណ៍ខឹង ក៏ប៉ុន្តែវាមិនត្រឹមត្រូវនោះទេក្នុងការយក កំហឹងទាំងនោះមកបញ្ចេញ លើអ្នកដទៃ ឬក៏ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានការឈឺចាប់។ វាជារឿងធម្មតា ក្នុងការមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ប៉ុន្តែកុំឱ្យភាពក្រៀមក្រំទាំងនេះ នាំអ្នកឱ្យប្រព្រឹត្តសកម្មភាពបំផ្លាញខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

● វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការទទួលស្គាល់ថា តើយើងកំពុងមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្ដេច និយាយវាចេញ ហើយរកវិធីក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ។

●វាកាន់តែល្អថែមទៀត ប្រសិនបើគ្រូអាចពិភាក្សាមេរៀននេះ ជាមួយនឹងគ្រូដទៃទៀត មុនពេលបង្រៀនដល់សិស្ស។ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូក៏អាចសាកល្បងមេរៀននេះជាមួយនឹងមិត្តរួមការងារ មុនអនុវត្តបង្រៀនជាមួយនឹងសិស្សនាំឱ្យលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូមានអារម្មណ៍កាន់តែមានភាពជឿជាក់លើការពិភាក្សាចំពោះបញ្ហាទាំងអស់នេះ។ ជាងនេះទៅទៀតជួយឱ្យអ្នកបានឆ្លងកាត់នូវដំណើរការសិក្សាដូចគ្នាទៅនឹងសិស្សរបស់អ្នក។

● ចំណុចសំខាន់ក្នុងមេរៀននេះ គឺថាសិស្សគ្រប់គ្នាត្រូវទទួលស្គាល់នូវអារម្មណ៍ពិបាកឬអវិជ្ជមានរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានឬពិបាកៗទាំងនោះ នៅពេលណាមួយក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ។ អារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ គឺអាចបណ្តាលឱ្យយើង ធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយឱ្យកាន់តែអាក្រក់ និងមិនល្អ។ ដូច្នេះយើងត្រូវសិក្សាអំពីទង្វើវិជ្ជមាន ដែលមិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទទួលការឈឺចាប់ ហើយក៏ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អ។

មេរៀនទី ៩: ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

🕑 រយៈពេលបង្រៀនៈ ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវ នឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្ដារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើល ព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្ដារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស/ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្ដារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាច ៖

- ដឹងយល់ពីអារម្មណ៍ពិបាកៗមួយចំនួនដែលយើងធ្លាប់ជួបប្រទះ
- ដឹងសកម្មភាពវិជ្ជមាន ដែលអាចជួយយើងក្នុងការដោះស្រាយនូវអារម្មណ៍ពិបាកៗទាំងនោះ

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ២៥ នាទី

- គ្រូសួរៈ "តើអ្នកអាចចែករំលែក នូវអ្វីដែលបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានទេ?"
- គ្រូឱ្យសិស្សពីរបីនាក់ ធ្វើការចែករំលែកនូវគំនិតសំខាន់ៗកាលពីមេរៀនមុន ដល់មិត្តរួមថ្នាក់ ។

ចំណងជើងមេរៀនទី ៩: ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

សេចក្ដីផ្ដើម

● គ្រូប្រាប់សិស្សកាលពីមេរៀនមុន យើងមានឱកាសពិភាក្សាពីអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ខឹង និងក្រៀមក្រំ។ យើងក៏បាន ជជែកគ្នាទៀតថាអារម្មណ៍ទាំងនេះជាអារម្មណ៍ធម្មតាដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាតែងតែជួបប្រទះហើយយើងក៏បានពិភាក្សា គ្នាផងដែរពីវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ពិបាកទាំងនេះ ហើយវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្វែងរក សកម្មភាពវិជ្ជមានក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនេះដោយមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯងឈឺចាប់ហើយក៏ កាន់តែធ្វើ ឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលផងដែរ។ ថ្ងៃនេះយើងនឹងបន្តស្វែងរកអារម្មណ៍ពិបាកៗទាំងនេះ ហើយស្វែងរក វិធី ដើម្បី គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ទាំងនោះផងដែរ។

● គ្រូ ដើរជុំវិញ ហើយដាក់ក្រដាស A4 ពណ៌ចំនួនមួយសន្លឹក និងខ្មៅដៃពណ៌នៅលើតុ។

● គ្រូសរសេរនៅលើក្តារខៀន នូវផ្នែកទាំង៣របស់អារម្មណ៍ ៖
ក) ពេលមិនសប្បាយ/ពេលសប្បាយ
ខ) ពេលមួយដែលខ្ញុំខឹង/ ពេលមួយដែលខ្ញុំសប្បាយ/
គ) ពេលមួយដែលខ្ញុំភ័យខ្លាច/ពេលមួយដែលខ្ញុំសប្បាយរីករាយ

● គ្រូជ្រើសរើសចំណុចមួយក្នុងចំណោមចំណុច ៣ របស់អារម្មណ៍ ឧ. ចំណុច(ខ)។ គ្រូនឹងគូររូបភាព២នៅលើក្រដាស។ ដោយរូបភាពទី១ តំណាងឱ្យអារម្មណ៍ទី១ ចំណែកឯរូបភាពទី២តំណាងឱ្យអារម្មណ៍ ទី២។ ចូររំឭកប្រាប់សិស្សថា ការចងចាំទាំង ២ នេះ គឺមិនមានទាក់ទងគ្នានោះទេ។ គ្រូត្រូវត្រួតពិនិត្យមើលថា សិស្សយល់ច្បាស់ហើយ ឬនៅ។

ឧទាហរណ៍ថា អ្នកជ្រើសរើសយកចំណុច (ខ) ដូច្នេះតើរូបភាពចំនួន២អ្វីខ្លះ ដែលអ្នកនឹងគូ? (រូបភាពទី១ គឺៈ បង្ហាញពីពេលវេលានៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំដែលជាពេលវេលាខ្ញុំខឹងហើយរូបភាពទី២ៈជាពេលវេលាមួយក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំដែលខ្ញុំសប្បាយរីករាយ។

● គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យអង្គុយឆ្ងាយពីគ្នា ប្រសិនបើពួកគេចង់។ នេះ គឺមិនមែនជាមេរៀនដែល ត្រូវគូររូបភាពនោះទេ ដូច្នេះសិស្សទាំងអស់គ្នា មិនគួរព្រួយបារម្មណ៍អំពីគុណភាព នៃការគូររបស់ពួកគេនោះទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ពួកគេមានឱកាសបង្ហាញអារម្មណ៍ដែលពួកគេធ្លាប់មាន នៅពេលដែលពួកគេជ្រើសរើសគូអារម្មណ៍ណាមួយមកធ្វើការគូ។

● គ្រូលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់រយៈពេលមួយសន្ទុះសិន មុនពេលដែលពួកគេ ចាប់ផ្តើមគូររូបភាពទាំងនោះ។ ជំរុញពួកគេឱ្យប្រើប្រាស់ពណ៌ និងប្រើប្រាស់រូបរាងខុសៗគ្នា ដើម្បីតំណាងឱ្យអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវរយៈពេលប្រហែលជា២០នាទី។

នៅពេលសិស្សទាំងអស់បានបញ្ចប់ការគូរសរបស់ពួកគេគ្រូឱ្យពួកគេរក្សាទុករូបសិនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សកម្មភាពបន្ទាប់ទៀត។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៦០ នាទី

● គ្រូសរសេរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំថា ៖ "៣ ជំហានជួយយើងដើម្បីឱ្យគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពិបាកៗ"

កាលពីមេរៀនមុន យើងទាំងអស់គ្នាបានជជែកគ្នាអំពីទង្វើវិជ្ជមាន ដែលជួយយើងឱ្យដោះស្រាយនូវអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ។ នៅក្នុងសកម្មភាពដែលទើបនឹងបានអនុវត្តមុននេះ យើងទាំងអស់គ្នាបានចាប់ផ្តើមកំណត់ និងស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងផ្ទាល់ក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ការធ្វើបែបនេះ គឺជួយយើងកាន់តែយល់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដោយសារតែយើងទាំងអស់គ្នាបានប្រើប្រាស់បទពិសោធជីវិតពិតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ បន្ទាប់នេះ ខ្ញុំនឹងអានរឿងមួយឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាស្តាប់ ហើយខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកធ្វើការស្រមើស្រមៃខ្លួនរបស់អ្នកទៅជាផ្នែកមួយនៃរឿងនោះផងដែរ។ ចំពោះអារម្មណ៍ដែលអ្នកមាន គឺគ្រាន់តែបង្ហាញនៅលើក្រដាស។ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាត្រៀមខ្លួនរួចហើយ ឬ នៅ?

● គ្រូអានរឿងប្រាប់សិស្សទាំងអស់គ្នា។ (មើលឯកសរសម្រាប់សិស្ស/ឯកសារបន្ថែម)

● គ្រូសរសេរសំណួរខាងក្រោម ហើយឱ្យសិស្សពិភាក្សានៅក្នុងក្រុមតូចមួយ។
ក) តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលដែលនរណាម្នាក់កុហកអ្នក?
ខ) តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ចំពោះការបាត់បង់មិត្តភក្តិ?

គ) តើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធជួបនូវស្ថានការណ៍បែបនេះពីមុនមកដែរឬទេ?

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាធ្វើការពិភាក្សាសំណួរជាមួយគ្នា ហើយបន្ទាប់មកឱ្យសួរពួកគេនូវអ្វីដែលពួកគេបានពិភាក្សា ជំហានទី១ នៅក្នុងការពិបាកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍គឺៈ

សរសេរជំហានទី១ ៖ តើខ្ញុំកំពុងតែមានអារម្មណ៍អ្វី?

ចូរធ្វើការពន្យល់សិស្សថាជំហានដំបូងគឺត្រូវតែស្គាល់ពីរបៀបដែលយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍និងត្រូវទទួលស្គាល់នូវអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗឬអារម្មណ៍អវិជ្ជមានដែលយើងកំពុងមានដោយត្រឡប់ទៅមើលសកម្មភាពទី១ ដែលយើងបានធ្វើ។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍គំរូមួយដែលបង្ហាញអំពីការព្យាយាមក្នុងការបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ដែលយើងមាន។ កុំព្យាយាមលាក់ទុក និងគេចវេសមិនទទួលស្គាល់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន(មើលសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ)

● គ្រូសួរសិស្សថា តើ "របៀបដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍" មានន័យដូចម្តេច? ចំណុចសំខាន់ ដែលពួកគេគួរតែយល់គឺមានន័យថា យើងទាំងអស់គ្នាចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើការពិព៌ណនាថា តើយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចនៅពេលយើងគិតអំពីស្ថានការណ៍ពិត ឬក៏នៅពេលដែលយើងពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ នោះគឺគ្រាន់តែជាមធ្យោបាយមួយតែប៉ុណ្ណោះដែលយើងអាចឆ្លើយចំពោះសំណួរ "តើខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍អ្វី?"។

● គ្រូឱ្យសិស្សទាំងអស់ធ្វើការពិភាក្សាគ្នានូវគំនិតទាំងអស់នេះរយៈពេលមួយសន្ទុះ ហើយសួរ សំណួរមួយចំនួនប្រសិនបើចាំបាច់ ហើយបន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេឱ្យកត់ត្រានូវ ជំហានទី១៖ តើខ្ញុំកំពុងតែមានអារម្មណ៍អ្វី? ចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេហើយនៅខាងក្រោម ចំណុចនេះពួកគេសរសេរចូលនូវគំនិតរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ដែលនិយាយពីអ្វីដែលពួកគេចង់មានន័យចំពោះចំណុចនោះ។

● គ្រូសរសេរជំហានទី២ ៖ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ?

ចូរពន្យល់ប្រាប់សិស្សថា ជំហានបន្ទាប់ គឺត្រូវសួរខ្លួនឯងថា "ហេតុអ្វី?" ដើម្បីព្យាយាមយល់ពីអ្វីបានកើតឡើងដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មានអារម្មណ៍ដូចនេះ(មើលសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ)។យើងអាចធ្វើដូច្នោះបានដោយការព្យាយាមយល់ពីទង្វើរបស់អ្នកដទៃ។ ឧទាហរណ៍ ៖ ហេតុអ្វីបានជាគាត់/នាង សម្តែងអាកប្បកិរិយា/ធ្វើសកម្មភាពបែបនេះដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ទៅនឹងសកម្មភាពនេះ។ ឧទាហរណ៍ ត្រឡប់ទៅមើលករណីក្នុងរឿងដែលអ្នក/លោក គ្រូបានអានម្តងទៀត ហើយធ្វើការពន្យល់ថាវា គឺសំខាន់ដែលយើងព្យាយាមយល់អំពីមូលហេតុ ដែលមិត្តភក្តិរបស់យើងមានអារម្មណ៍ថា នាង/គាត់ចាំបាច់ត្រូវតែកុហកយើងក្នុងពេលនោះ។

●គ្រូសួរពួកគេថា តើ"ការព្យាយាមយល់នូវទង្វើរបស់អ្នកដទៃ" មានន័យថាដូចម្តេច? ចំណុចសំខាន់ ដែលពួកគេគួរតែយល់ គឺថានៅពេលដែលយើងព្យាយាមដាក់ខ្លួនរបស់យើងទៅក្នុងស្ថានភាពរបស់នរណាម្នាក់ គឺមានន័យថាយើង "យល់ចិត្ត" របស់អ្នកដទៃ។ ការយល់ចិត្ត គឺជាជំនាញដ៏សំខាន់មួយដើម្បីជួយយើងឱ្យរៀបចំនូវអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ។ វាមិនមានន័យថាយើងត្រូវតែយល់ស្របជាមួយនឹងអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលទាំងអស់នោះឬក៏មានអារម្មណ៍ដូចពួកគេនោះទេ ប៉ុន្តែយ៉ាងហោចណាស់ក៏យើងអាចព្យាយាមយល់ពីពួកគេផងដែរ។ រំឭកពួកគេ នូវអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើនៅក្នុងសកម្មភាពទី១ ដើម្បីព្យាយាមយល់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ-ពួកគេបានគូររូបភាពជាច្រើន។ ឱ្យពួកគេនឹករកនូវគំនិតចំពោះវិធីផ្សេងៗទៀតដែលពួកគេអាចធ្វើដូច្នេះបាន។ (មើលសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ)

●គ្រូអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីគំនិតទាំងអស់នេះរយៈពេលមួយសន្ទុះ ហើយសួរសំណួរពួកគេប្រសិនបើចាំបាច់ ហើយបន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេឱ្យចម្លងជំហានទី២ ៖ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមានជាអារម្មណ៍ដូច្នោះ? ចូលក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។ នៅខាងក្រោមចំណុចនេះពួកគេសរសេរចូលនូវពាក្យរបស់ពួកគេ ដែលជាអ្វីដែលពួកគេចង់មានន័យចំពោះ ចំណុចនោះ។

● គ្រូសួរពួកគេថាតើអ្វីដែលពួកគេគិតថាជំហានទី៣នឹងនិយាយអំពីដោយផ្អែកទៅលើសាច់រឿងក្នុងករណីសិក្សា

នាំគ្នាត្រឡប់ទៅកាន់រឿងនោះម្តងទៀត - យើងទាំងអស់គ្នាដឹង ឬយ៉ាងហោចណាស់ ក៏យើងគិតថាមិត្តភក្តិរបស់យើងបានកុហកពួកយើង។ យើងដឹងថា គេមិនដែលធ្វើដូច្នោះទេ ពីមុនមក ហើយអ្នកដទៃក៏ប្រហែលជាមិនជឿយើងដែរ។ ចំពោះអារម្មណ៍ដែលយើងមានអំពីស្ថានការណ៍ គឺត្រូវបានជឿជាក់ និងខ្វះខាតការជឿជាក់នៅក្នុងមិត្តភាពរបស់យើង។យើងមានអារម្មណ៍ដូច្នេះគឺដោយសារតែមិត្តភក្តិរបស់យើងបានកុហកពួកយើង។នៅក្នុងរឿងនេះផងដែរ យើងបានព្យាយាមបំភ្លេចអំពីរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើង។

តើនោះគឺជារឿងត្រឹមត្រូវដែលត្រូវធ្វើឬ? ហេតុអ្វី? (វាធ្វើឱ្យយើងខឹង ហើយក៏បានបញ្ចប់ នូវមិត្តភាពរបស់យើង) ដូច្នេះតើអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើងដើម្បីធ្វើនៅក្នុងស្ថានការណ៍នេះ?(ប្រឈមមុខជាមួយនឹងបញ្ហា ហើយនិយាយវានៅក្នុងមធ្យោបាយវិជ្ជមាន)។ តើយើងអាចធ្វើដូចម្តេច? (មានតែវិធីមួយគត់ ដែលអាចនិយាយទៅកាន់មិត្តរបស់យើង ហើយពិភាក្សាគ្នាអំពី វិធីដែលយើងមានអារម្មណ៍)។

ដូច្នេះជំហានទី៣ គឺត្រូវតែស្វែងរកនូវទង្វើវិជ្ជមាន។

● គ្រូសរសេរជំហានទី៣ ៖ ជ្រើសរើសនូវមធ្យោបាយមួយ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ និងមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានការឈឺចាប់។ឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាពិភាក្សាគ្នាអំពីគំនិតទាំងអស់នេះរយៈពេលមួយសន្ទុះហើយធ្វើការសួរសំណួរ ប្រសិនបើចាំបាច់ ហើយបន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេឱ្យចម្លងជំហានទី៣ ៖ " ជ្រើសរើស មធ្យោបាយមួយ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ល្អ និងមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានការឈឺចាប់"ចូល ក្នុងសៀវភៅរបស់ពួកគេ។ នៅពីក្រោមចំណុចនេះ ពួកគេត្រូវសរសេរនូវពាក្យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដែលជាអ្វីដែលពួកគេចង់មានន័យចំពោះចំណុចនោះ។

បញ្ចប់សកម្មភាពដោយធ្វើការសង្ខេបនូវចំណុចសំខាន់ៗ ដែលអ្នកនឹងស្វែងរក នៅក្នុងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ និងធ្វើការត្រួតពិនិត្យនូវអ្វីដែលពួកគេបានវិភាគចំណុចទាំងអស់នេះនៅក្នុង កំណត់ត្រារបស់ពួកគេ។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១៥ នាទី

នាំគ្នាត្រឡប់ទៅមើលរូបភាពរបស់យើង ដែលបានគូរនៅក្នុងសកម្មភាពទី១។

ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាក្រលេកទៅមើលរូបភាព ដែលអ្នកបានគូរនៅក្នុងសកម្មភាពទី១ ដែលបង្ហាញអំពីអារម្មណ៍ខុសៗគ្នាដែលអ្នកបានធ្វើការស្វែងរក។ បន្ទាប់មកខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាយកជំហានទាំង៣នោះមកអនុវត្តជាមួយនឹងអារម្មណ៍នេះ។

តើជំហានទាំង៣នោះមានអ្វីខ្លះ?

● គ្រូឱ្យសិស្សរយៈពេលប្រហែលជា១០ ទៅ ១៥នាទី ដើម្បីគិតអំពីសំណួរនេះដោយស្ងៀមស្ងាត់ ។ ពួកគេមិនបាច់សរសេរអ្វីចូលនោះទេ។ ប្រសិនបើសិស្សមួយចំនួនបានបញ្ចប់ ហើយចង់ធ្វើការចែករំលែកទៅវិញទៅមក ឬក៏ជាមួយនឹងមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់ពួកគេក៏ធ្វើដូច្នោះបានដែរ។ផ្ទុយទៅវិញ ចំពោះសិស្សដែលមិនចង់ធ្វើការចែករំលែកនូវរូបភាព ឬក៏គំនិតរបស់ពួកគេ ដូច្នេះពួកគេមិនចាំធ្វើការចែករំលែកក៏បានដែរ។ រំឭកពួកគេថា អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថា ពួកគេបានឆ្លុះបញ្ចាំង និងបង្ហាញពី អារម្មណ៍របស់ពួកគេនៅក្នុងមធ្យោបាយមួយចំនួន។

អរគុណអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នកក្នុងពេលឆាប់ៗ នេះនៅមេរៀនលើក ក្រោយ។

ខ្លឹមសារៈសំខាន់

● គោលបំណងនៃមេរៀននេះ គឺត្រូវតែជួយមនុស្សវ័យក្មេង ឱ្យចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពិបាកៗរបស់ពួកគេនៅក្នុងមធ្យោបាយវិជ្ជមាន។ ចំពោះមេរៀននេះ ទាមទារឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នាឱ្យបានច្រើន ហើយគ្រូគួរតែមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ក្នុងការដឹកនាំការពិភាក្សានេះ។ វាក៏នឹងអាចជួយគ្រូ ឱ្យអានកំណត់ត្រាទាំងអស់របស់គ្រូពីមេរៀនមុន។

● នៅក្នុងសកម្មភាពទី១ ចូរប្រាកដប្រជាថា សិស្សទាំងអស់យល់ថា ដំបូងពួកគេគួរតែគូររូបភាពដែលបង្ហាញពីអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ ហើយទី២ គឺរូបភាពបង្ហាញពីអារម្មណ៍វិជ្ជមាន។ សំខាន់ត្រូវនឹកឃើញនូវការចងចាំទាំងឡាយណាដែលសប្បាយៗ ដែលយើងមាននៅពេលដែលយើងកំពុងពិភាក្សាគ្នា អំពីទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់ពួកយើង។

● ចូរប្រាកដថា សិស្សទាំងអស់ដឹងថា គុណភាពរបស់គំនូរ គឺវាមិនសំខាន់នោះទេ។ អ្វីដែល សំខាន់នោះ គឺការបង្ហាញពីរបៀបដែលពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍នៅក្នុងពេលទាំង២នេះ។ នេះមិនមែនជាមេរៀនជាថ្នាក់បង្រៀនគូរនោះទេ! ចូរប្រាកដថា ពួកគេទាំងអស់គ្នាមិនត្រូវនិយាយអំពីគំនូររបស់ពួកគេនោះទេ ប្រសិនបើពួកគេមិនចង់។

● នៅពេលពិភាក្សាគ្នា "ជំហានទី១ ៖ តើខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍អ្វី?" ចូរប្រាកដថា អ្នកធ្វើការ សន្និដ្ឋានចំណុចនេះ គឺនៅពេលដែលយើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ពិបាកៗ និងរឹងមាំដែលយើងក៏ប្រហែលជាគិតថាយើងទាំងអស់គ្នាគឺជាមនុស្សអាក្រក់ចំពោះអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ។ ប៉ុន្តែយើងទាំងអស់គ្នា គឺគ្រាន់តែជាមនុស្ស ហើយមនុស្សទាំងអស់គឺសុទ្ធតែមានបទពិសោធន៍ ទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍មួយចំនួនដូចជា ភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ ខឹង ប្រច័ណ្ឌ ចាញ់ប្រាល។ល។ ដូច្នេះយើងចាំបាច់ ត្រូវតែប្រឈមមុខជាមួយនឹងពួកគេជាជាងគេចចេញពីពួកគេ។ ការគេចចេញមួយរយៈ ប្រហែលជាអាចល្អនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែការធ្វើបែបនេះ គឺមិនមែនជាការដោះស្រាយបញ្ហានោះទេ។

●ពេលធ្វើការពិភាក្សា"ជំហានទី២ៈ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ?" ពន្យល់ថា មានហេតុផលមួយសម្រាប់រាល់អារម្មណ៍ទាំងអស់ហើយយើងក៏ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការស្វែងរកវា ដើម្បី ឱ្យយើងអាចធ្វើការវិភាគនូវវិធីដែលអារម្មណ៍របស់យើងមានឥទ្ធិពលមកលើអាកប្បកិរិយារបស់យើង និងមកលើអ្វីដែលយើងសម្រេចចិត្តធ្វើ។ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយខ្លាំងៗដាក់សមាជិក គ្រួសារម្នាក់ ឬក៏មិត្តភក្តិម្នាក់ គឺពួកគេច្បាស់ជាបានធ្វើអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍បែបនោះឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតបានរៀបចំបានល្អនូវអារម្មណ៍ឬតាមពិតវាអាចកើតចេញមកពីសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីធ្វើបែបដូច្នោះបាន យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែស្វែងរកនូវកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់មួយ ឬវិធី ដើម្បីធ្វើការផ្លេះបញ្ចាំង។ ចំពោះការធ្វើ បែបនេះ គឺអាចការដើរកំសាន្ត ការនិយាយជាមួយនឹងមិត្តភក្តិដែលយើងជឿជាក់សរសេរអ្វីមួយឬក៏គូររូបភាព។ល។ យើងទាំងអស់គ្នា គឺសុទ្ធតែខុសគ្នាហេតុដូច្នេះហើយទើបយើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការស្វែងរកនូវវិធីផ្ទាល់ខ្លួនតែមួយគត់របស់យើងដើម្បីធ្វើឱ្យមានការទាក់ទងជាមួយនឹងរឿងទាំងអស់នោះ ។

● ពេលពិភាក្សា "ជំហានទី៣" រំឭកពួកគេថាមានភាពខុសគ្នាមួយរវាងអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។ វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការមានអារម្មណ៍ខឹងក៏ប៉ុន្តែវាមិនត្រឹមត្រូវទេដែលយើងមានភាពឃោរឃៅឬក៏ធ្វើឱ្យនរម្នាក់មានអារម្មណ៍មិនល្អ។ ទង្វើវិជ្ជមាន គឺជាទង្វើទាំងឡាយណា ដែលមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ ឬក៏ខ្លួន របស់យើងហើយដែលធ្វើឱ្យយើង មានអារម្មណ៍ល្អផងដែរ។

រឿង : ចូរអ្នកស្រមើស្រមៃថា មិត្តភក្តិរបស់អ្នកកុហកអ្នក។ ពេលនោះអ្នកក៏បានដឹងថា មិត្តភក្តិរបស់អ្នកកុហកអ្នកហើយ អ្នកក៏មានអារម្មណ៍ខឹង។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកចូលចិត្តមិត្តរបស់អ្នកណាស់។ មិត្តនោះជាធម្មតាមិនកុហកទេហើយអ្នកក៏មិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃគិតថាអ្នកកំពុងបង្កអោយមាបបញ្ហាផងដែរ។ ដូច្នេះអ្នកក៏សម្រេចចិត្តថាមិនធ្វើអ្វីចំពោះបញ្ហានេះទេហើយ អ្នកក៏បានបញ្ចុះបញ្ចូលខ្លួនអ្នកថាវាគ្មានហេតុផលណាដែលចាំបាច់ត្រូវខឹងនោះទេ។អ្នកក៏បានច្រានអារម្មណ៍មិនល្អនោះចេញពីក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ហើយព្យាយាមបំភ្លេចវា។ អ្នកធ្វើហាក់បីដូចជាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងធម្មតា ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ហើយដូចជាគ្មានរឿងអ្វីកើតឡើង។ នៅថ្ងៃបន្ទាប់អ្នកកំពុងលេងបាល់ទះហើយអ្នកលេងវាមិនបានល្អនោះទេហើយ ពេលនោះមិត្តភក្តិរបស់អ្នកក៏បានប្រាប់អ្នកអញ្ចេះអញ្ចុះ។ អ្នកក៏មានអារម្មណ៍ខឹង ហើយក៏មិនដឹង ច្បាស់ដែរថាហេតុអ្វី។ អ្នកចងចាំថា ការកុហកដែលមិត្តរបស់អ្នកបានប្រាប់ ហើយដែលអ្នក បានព្យាយាមបំភ្លេច។ នៅពេលកំពុងតែលេង អ្នកក៏បានទាត់គាត់/នាងយ៉ាងខ្លាំង ហើយគេក៏បានដួលនៅលើដី។ ពេលនោះមិត្តភក្តិរបស់អ្នកក៏បានខឹងយ៉ាងខ្លាំង ហើយបានសួរថា "តើអ្នកឯងមានរឿងអ្វី? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកលេងមិនល្អ? អ្នកកំពុងតែធ្វើដូចជាសម្លុត ខ្ញុំ ហើយថែមទាំងទាត់ខ្ញុំឱ្យដួលនៅលើដី!

អ្នកក៏បានឈ្លោះប្រកែកគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ហើយអ្នកទាំងពីរក៏បានត្រឡប់ទៅផ្ទះ ទាំងអារម្មណ៍ខឹងហើយបានសម្រេចចិត្តថា អ្នកនឹងមិនចង់ធ្វើជាមិត្តភក្តិ ជាមួយគ្នាជារៀងរហូត។ អ្នកនៅតែមិនប្រាប់គេថា អ្នកគិតថានាង/គាត់ គឺកំពុងកុហកអ្នក។

មេរៀនទី ១០: ការរួបរួមទាំងអស់គ្នា

🕑 រយៈពេលបង្រៀន: ២ ម៉ោង

☑ ការត្រៀមលក្ខណៈ:

មុនពេលបង្រៀនលោកគ្រូ អ្នកគ្រូត្រូវ

- អាន និងពិនិត្យមេរៀនដោយហ្មត់ចត់ និងធ្វើកិច្ចតែងការបង្រៀន
- ពិនិត្យមើលឯកសារសិស្ស ដើម្បីចង់ដឹងថាតើមានព័ត៌មាន និងសំណួរ សម្រាប់សកម្មភាពគ្រូវនឹងការបង្រៀនដែរឬទេ?
- សរសេរសំណួរលើក្តារខៀន ឬនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំ។ ប្រសិនបើសិស្សមានសៀវភៅ គេអាចមើលព័ត៌មាននេះនៅក្នុងសៀវភៅរបស់គេបាន
- មើលកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃ
- រៀបចំបន្ទប់រៀន (តុ កៅអី ក្តារខៀន...)។

📖 សម្ភារឧបទេស ធនធានដែលត្រូវការ

- ហ្វឺត ឬក៏ដីស
- ក្តារខៀនពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ
- ខ្មៅដៃ សៀវភៅកត់ត្រា ក្រដាសលាតពណ៌ស (A4)
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ ស្កុត

☼ លទ្ធផលរំពឹងទុក ៖

នៅពេលរៀនមេរៀននេះចប់ សិស្សនឹងអាចៈ

- ពង្រឹងការសិក្សារបស់ពួកគេ ដោយវិភាគសំដីដែលបានដកស្រង់ ដើម្បីកំណត់ពីវិធីដែលពួកគបង្ហាញការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម។
- ពង្រឹងការសិក្សារបស់ពួកគេដោយបង្ហាញជំនាញយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម តាមរយៈការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេចំពោះស្ថានកាណ៍ដែលបានផ្តល់ឱ្យ។

រំឭកមេរៀនចាស់ 🕑 ២៥ នាទី

- គ្រូសួរ "តើនរណាអាចចែករំលែក នូវអ្វីដែលបានរៀនកាលពីមេរៀនមុនបានដែរឬទេ?"
- គ្រូឱ្យសិស្សពីរបីនាក់ ធ្វើការចែករំលែកនូវគំនិតសំខាន់ៗកាលពីមេរៀនមុន ដល់មិត្តរួមថ្នាក់ ។

ចំណងជើងមេរៀនទី ១០: ការរួបរួមទាំងអស់គ្នា

សេចក្តីផ្តើម

● គ្រូប្រាប់សិស្សនៅក្នុងមេរៀនមុនយើងបានសិក្សាពីជំហានទាំង៣ដែលអាចជួយយើងក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ ព្រមទាំងជួយយើងឱ្យជៀសវាងការប្រព្រឹត្ត ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ និងខ្លួនរបស់យើងមានការឈឺចាប់ ហើយថែមធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អផងដែរ។ ថ្ងៃនេះ គឺជាមេរៀនចុងក្រោយរបស់យើង ហើយយើងទាំងអស់គ្នាក៏នឹងលេងល្បែងខុសៗគ្នាជាច្រើន ហើយប្រើប្រាស់ល្បែងទាំងអស់នោះ ដើម្បីទាញយកផលប្រយោជន៍ជាមួយគ្នាដែលយើងបានរៀនកាលពីប៉ុន្មានសប្តាហ៍មុន ស្តីពីការអភិវឌ្ឍផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម។ នាំគ្នាចាប់ផ្តើមដោយមានភាពសប្បាយរីករាយ! តើអ្នកទាំងអស់គ្នាត្រៀមខ្លួនរួច ហើយឬ នៅ?

● គ្រូឱ្យសិស្ស ក្រោកឈរឡើងទាំងអស់គ្នា ហើយនាំគ្នាបង្កើតជារង្វង់មួយ។ (គ្រូជ្រើសរើសសិស្សម្នាក់ ឱ្យឈរនៅម្ខាង និងជាអ្នកដែលមិនបានចូលរួមនៅក្នុងជំហានបន្ទាប់ ឧទាហរណ៍ ៖ ឈឿន)។ ចូរកាន់ដៃគ្នាដោយកុំឱ្យដាច់ចេញពីរង្វង់ ហើយអ្នកត្រូវដើរនៅខាងក្រោម និងខាងលើដៃរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ ដើម្បីបង្កើតជាចំណងមួយ។ គោលបំណង នៃល្បែងនេះ គឺត្រូវតែស្រាយខ្លួនរបស់អ្នកចេញ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រឡប់ទៅក្នុងរង្វង់វិញ។ អ្នកនឹងមិនអាចស្រាយខ្លួនរបស់អ្នកបានឡើយក៏ប៉ុន្តែ ឈឿន នឹងធ្វើជួយស្រាយ។

ឈឿនខំប្រឹងស្រាយចំណងនោះចេញ ដោយផ្តល់ជាការណែនាំទៅឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នា។ សិស្សដទៃទៀតគ្រាន់តែស្តាប់គាត់បានហើយ ដោយមិនចាំបាច់ឱ្យជាមតិយោបល់អ្វីនោះទេ។ នៅពេលដែលចំណងត្រូវបានស្រាយរួច រង្វង់មួយផ្សេងទៀតក៏ត្រូវបានបង្កើតឡើងប៉ុន្តែពេលនេះអ្នករាល់គ្នាត្រូវមានការជាប់ទាក់ទងគ្នាហើយក៏មិនមាននរណាម្នាក់ធ្វើជា "អ្នកណែនាំ/ប្រធាន"។ ជាថ្មីម្តងទៀតសិស្សត្រូវព្យាយាមស្រាយចំណងនោះជាមួយគ្នា។ នៅពេលដែលសិស្សទាំងអស់បានបញ្ចប់ លោកគ្រូ/អ្នកគ្រូអាចសួរ ៖

● គ្រូសួរៈ តើវិធីណាដែលធ្វើបានលឿនបំផុត? តើល្បែងនេះបានបង្រៀនអ្វីដល់យើង ហើយតើការធ្វើលំហាត់នេះទាក់ទងដូចម្តេចទៅនឹងការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម?

● គ្រូឱ្យសិស្សរិះរកគំនិតថ្មីរបស់ពួកគេ។

● គ្រូចែកក្រដាសពណ៌សA4 ហ្វ៊ីត និងប៊ិក ហើយឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាសរសេរនូវចំណុចសំខាន់ៗ ។ ហៅសិស្សម្នាក់ឡើងសរសេរចម្លើយមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។ (គ្រូក៏អាចសរសេរនូវចំណុចសំខាន់ទាំងអស់នោះផងដែរដោយអាស្រ័យទៅលើកម្រិតរបស់ថ្នាក់រៀន និងពេលវេលា។ល។)

● គ្រូបិទប័ណ្ណទាំងអស់នោះនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

សកម្មភាពសំខាន់។

🕑 ៦០ នាទី

● គ្រូសួរៈ តើអ្នកទាំងអស់គ្នា មានដឹងអំពីពាក្យបុរាណ ឬក៏សុភាសិតណា ដែលទាក់ទងទៅនឹងការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និង ទំនាក់ទំនងសង្គមដែរឬទេ?

ព្រះពុទ្ធបានប្រើពាក្យទាំងអស់នេះ ដើម្បីឱ្យជីវិតរបស់មនុស្សទាំងអស់គ្នាមានន័យ ហើយពាក្យសំខាន់ៗមួយចំនួនរបស់ព្រះអង្គ គឺទាក់ទងទៅនឹងរបៀប ដែលយើងអាចស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង តើយើងជានរណា ដើម្បីឱ្យយើងអាចរស់នៅក្នុងជីវិតមួយកាន់តែប្រសើរ និងមានទំនាក់ទំនងល្អ។ នៅក្នុងក្រុមទាំងអស់ គ្រូចង់ឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាក្រលេកមើលសុភា សិតទាំង១០ របស់ព្រះពុទ្ធ។ នាំគ្នាពិនិត្យមើល ហើយជ្រើសរើស យកសុភាសិតមួយដែលអ្នកគិតថាជាការឆ្លុះបញ្ចាំងដ៏ល្អបំផុតចំពោះអ្វីដែលយើងបានរៀននៅក្នុងមេរៀនការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម ។ នៅក្នុងក្រុមរបស់ អ្នក ចូរជ្រើសរើសយកសុភាសិតចំនួន៥។ សម្រាប់សុភាសិតទាំង៥នេះ អ្នកត្រូវតែបង្ហាញពីរបៀបដែលសុភាសិតទាំងនេះមានការទាក់ទងទៅនឹងអ្វីដែលយើងបានសិក្សាកន្លងមក។ ចូរសរសេរចំណុចសំខាន់របស់សុភាសិតនីមួយៗ លើ ក្រដាសដែលមាននៅលើតុ។

● គ្រូចែកក្រដាសសុភាសិត(មួយសន្លឹកក្នុងមួយក្រុម) និងក្រដាសA4 សម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ។ ឱ្យសិស្សទាំងអស់គ្នាអានសុភាសិតទាំងនោះ ហើយព្យាយាមរកនូវគំនិតដោះស្រាយ នូវអ្វីដែលសុភាសិតទាំងនោះចង់និយាយ។ គ្មាននរណាម្នាក់ចាំបាច់ត្រូវឆ្លើយនោះទេហើយនេះគឺអាស្រ័យទៅលើរបៀបដែលសិស្សទាំងអស់គ្នាធ្វើការបកស្រាយសុភាសិតទាំងនោះ។ ឱ្យពួកគេធ្វើដូច្នោះតែម្នាក់ឯង ប៉ុន្តែចូរលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យបង្ហាញភស្តុតាងសម្រាប់គំនិតទាំងឡាយរបស់ពួកគេ។ គំនិតមួយចំនួន គឺត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅខាងក្រោមកំណត់ត្រារបស់គ្រូ ក៏ប៉ុន្តែវាជាការល្អប្រសើរបំផុតដែល

ឱ្យសិស្សទាំងអស់ធ្វើការបកស្រាយសុភាសិតទាំងនោះ តាមការយល់ឃើញរបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលសិស្សកំពុងធ្វើបទបង្ហាញលោកគ្រូ/អ្នកគ្រូអាចបន្ថែមនូវចំណុចសំខាន់ ប្រសិនអ្នកយល់ថានៅខ្វះចន្លោះ។ បន្ទាប់ពីសិស្សទាំងអស់បានជ្រើសរើសនូវសុភាសិតទាំង៥របស់ពួកគេចេញពីក្នុងបញ្ជី ដូច្នេះក្រុមនីមួយៗនឹងត្រូវធ្វើបទបង្ហាញនូវសុភាសិតទាំនោះ ទៅកាន់មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់។

សិស្សទាំងអស់ចាំបាច់ត្រូវតែអាននូវសុភាសិតទាំងនោះ ព្រមទាំងអត្ថន័យក៏ដូចជារបៀបដែលវាមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងអ្វីដែលពួកគេបានសិក្សាអំពីការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម។ ប្រសិនបើសិស្សពិភាក្សាចំណុចដូចគ្នាពួកគេបន្ថែមចម្លើយប្រសិនបើមាន។ ចំពោះចំណុចសំខាន់ៗគួរតែបិទនៅជុំវិញថ្នាក់បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗ បានធ្វើបទបង្ហាញរួច។ ធ្វើការទះដៃនូវរាល់ការធ្វើបទបង្ហាញនីមួយៗ។

បញ្ចប់មេរៀន

🕑 ១៥ នាទី

ការបញ្ចប់មេរៀនដែលមានរយៈពេល១០សប្តាហ៍ ឥឡូវអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងត្រូវធ្វើលំហាត់សរសេរមួយ។ ចំពោះគោលបំណងនៃលំហាត់នេះ គឺដើម្បីបង្ហាញអ្វីដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាបានសិក្សានៅក្នុងកម្មវិធីដែលបានរៀបចំកន្លងមក។ ខ្ញុំនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្ថានការណ៍មួយ។ គ្រូចង់ឱ្យអ្នកគិតអំពីស្ថានកាណ៍នេះហើយបន្ទាប់មកនាំគ្នាធ្វើរឿងពីរ។ទី១ គ្រូចង់ឱ្យអ្នកធ្វើការកំណត់អាកប្បកិរិយាដែលបង្ហាញអំពីការឆ្លើយតបអវិជ្ជមានមួយចំពោះស្ថានការណ៍នោះ ។ ទី២ គ្រូចង់ឱ្យ អ្នកកំណត់អាកប្បកិរិយា ដែលបង្ហាញអំពីការឆ្លើយតប វិជ្ជមានមួយចំពោះស្ថានការណ៍នោះ។ ចូរចងចាំថាអ្នកទាំងអស់គ្នាគួរតែព្យាយាមប្រើប្រាស់នូវជំនាញអ្វី ដែលអ្នកបានរៀននៅអំឡុងពេលសិក្សាមុខវិជ្ជានេះ។ តើអ្នកទាំង អស់គ្នាត្រៀមខ្លួនរួចហើយឬនៅ?

● គ្រូសរសេររៀបរាប់ពីស្ថានការណ៍ និងសំណួរប្រឡងនៅលើក្តារខៀន ហើយឱ្យសិស្សយចម្លងដាក់លើក្រដាសជាងអ្នកចែកឱ្យពួកគេ។

ការប្រឡងចុងក្រោយ

ស្ថានការណ៍ៈ អ្នកនឹងនៅក្នុងក្រុមមួយ ដែលទាមទារឱ្យមានការចូលរួមពីអ្នកទាំងអស់គ្នា។ គ្រូបានផ្តល់ការណែនាំជាច្រើន ហើយក្រុមការងារក៏បានចាប់ផ្តើម។ អ្នកគិតថា អ្នកមិនអាចនិយាយអ្វី ដែលអ្នកចង់និយាយ ឬចូលរួម ប៉ុន្តែដោយសារតែមានអ្នកផ្សេងនៅក្នុងក្រុមគ្រប់គ្រងលើការងារ។

១) តើអាកប្បកិរិយា/ទង្វើអ្វី ដែលអ្នកអាចពិពណ៌នាជាលក្ខណៈអវិជ្ជមានចំពោះស្ថានការណ៍មួយនេះ? (៤ពិន្ទុ)
២) តើអាកប្បកិរិយា/ទង្វើអ្វី ដែលអ្នកអាចពិពណ៌នា ជាលក្ខណៈវិជ្ជមានចំពោះស្ថានការណ៍ មួយនេះ?(៤ពិន្ទុ)
៣) តើអ្នកគិតដូចម្តេចដែរ ចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានរៀនដោយផ្ទាល់ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំនេះ ដើម្បីបង្កើននូវការយល់ដឹងពីខ្លួនរបស់អ្នក ដែលក្នុងនាមជាមនុស្សម្នាក់?(២ពិន្ទុ)
៤) តើអ្នកគិតដូចម្តេចដែរចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានរៀនដោយផ្ទាល់ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំនេះដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពរបស់អ្នក ក្នុងការពង្រឹងការទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមឱ្យកាន់តែមានភាពរឹងមាំ និងប្រសើរ?(២ពិន្ទុ)

ធ្វើការប្រមូលការប្រឡងទាំងអស់នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀន។

បញ្ចប់ថ្នាក់រៀនទាំងមូល ដោយនិយាយថាមេរៀនសំខាន់បំផុតគឺឱ្យយើងដឹង ពីរបៀបនៃការឆ្លើយតបរបស់យើងចំពោះស្ថានការណ៍ទាំងអស់ ដែលអាចជះឥទ្ធិពលមកលើរបៀបដែលយើងប្រព្រឹត្ត និងការសម្រេចចិត្តដែលយើងធ្វើ។ ដោយការប្រើប្រាស់ ៣ជំហានដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពិបាកៗរបស់យើងដោយគិតអំពីការឆ្លើយតបបែបវិជ្ជមាន។

នាំគ្នាឈរនៅក្នុងរង្វង់មួយ ដោយដាក់ដៃទាំងពីរនៅលើស្មារបស់បុគ្គលដែលនៅពីខាងមុខ អ្នក។ ចូរគិតនូវពាក្យមួយដែលតំណាងឱ្យអ្នកក្នុងទិដ្ឋភាពវិជ្ជមានមួយរបស់ផ្នែកនៃក្រុមនេះ។ ពេលខ្ញុំនិយាយថា "រួចរាល់" ចូរនិយាយពាក្យនេះចំនួនបី ដងទៀតហើយ បន្ទាប់មកនាំគ្នាទះដៃ។

● គ្រូៈ អរគុណចំពោះការបង្កើតឡើងកម្មវិធីមួយនេះ ដែលបានផ្តល់ជាបទពិសោធន៍សិក្សាដ៏ល្អ មួយសម្រាប់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកអាចបន្តបង្កើតនូវអ្វី ដែលយើងបានរៀន និងយកវា ទៅអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

ខ្លឹមសារសំខាន់

●គោលបំណងនៃមេរៀននេះ គឺដើម្បីបង្រួមកម្មវិធីដែលបានបង្កើតឡើងរយៈពេល១០សប្តាហ៍។ បន្ទាប់ពីសកម្មភាពនីមួយៗ គ្រូត្រូវសួរនូវអ្វីដែលសិស្សបានរៀន អំពីការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងសង្គម។ ចំពោះមេរៀនដែលបានសិក្សា គឺត្រូវបានសរសេរនៅលើក្រដាស A4 ហើយបន្ទាប់មកបិទវានៅជុំវិញបន្ទប់រៀន។

ចំណែកឯសកម្មភាពចុងក្រោយ គឺជាការប្រឡង និងការរំឭកមេរៀន ដែលនឹងបង្រួមមេរៀនទាំងអស់។ អ្នកទាំងអស់គ្នានឹងអាចរៀនទាន់មេរៀន នៅពេលដែលធ្វើការប្រឡង។ គោលបំណង គឺត្រូវតែជួយពួកគេឱ្យ ធ្វើការវិភាគ និងសិក្សានូវអ្វី ដែលពួកគេបានរិះរកនៅក្នុងកម្មវិធីដែល រយៈពេល១០ សប្តាហ៍កន្លងមក និងមិនធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេត្រូវបានគម្រាមកំហែងដោយការប្រឡង។

●ការលេងល្បែងចងចំណាង ដោយមានការធ្វើការងារជាក្រុម គឺការធ្វើការងាជាមួយគ្នា ដែលអ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។វាក៏បានបង្ហាញអំពីតម្រូវការរបស់បំណិនស្តាប់ដ៏ល្អមួយនិងតម្រូវការនៃការប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃជាមួយនឹងការគោរព។

●ពាក្យស្លោកទាំងអស់អាចលើកឡើងនូវចំណុចជាច្រើន ដែលបានធ្វើការសិក្សាពេញ មេរៀនទាំងអស់។ ចំណុចសំខាន់មួយ ដែលគួរតែកើតមានឡើងគឺៈ

- ជឿជាក់មកលើខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ
- ភាពអាចំកំបាំង
- ការមើលទៅកាន់ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយរកឱ្យឃើញថា អ្នកជានរណា-ការដឹងដោយខ្លួនឯង
- ការសិក្សាដើម្បីចែករំលែកពីអារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍របស់អ្នក
- ការគោរពខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ
- ទទួលស្គាល់ថា អារម្មណ៍ដែលពិបាកៗ គឺជារឿងធម្មតា ហើយកុំមានន័យថា អ្នកជាមនុស្សមិនល្អ
- ការស្គាល់ពីតម្រូវការ ដើម្បីស្តាប់អ្នកដទៃ
- ការសប្បាយរីករាយ ជាមួយនឹងអារម្មណ៍ដែលទង្វើវិជ្ជមានអាចបង្កើតឡើង។

មេរៀនទី១០ : ចូររួបរួមទាំងអស់គ្នា!

ឯកសារចែកសិស្ស/ឯកសារបន្ថែម ខ្លឹមសារ ដែលដកស្រង់ពីទស្សនៈព្រះពុទ្ធ

“អ្វីៗទាំងអស់ ដែលយើងមាន គឺជាលទ្ធផលនៃអ្វីដែលយើងបានគិត។ ចិត្ត គឺជាអ្វីទាំងអស់។ អ្វីដែលយើងគិត គឺនឹងកើតឡើង។”
“ការធ្វើខុសទាំងអស់បានកើតមានឡើង ដោយសារតែចិត្តរបស់យើង។ ប្រសិនបើចិត្តត្រូវ បានប្រែប្រួល តើការធ្វើខុសនៅតែកើតមានទៀតឬទេ ?”
“ទៀនរាប់ពាន់អាចត្រូវបានដុតបំភ្លឺចេញពីទៀនតែមួយ ហើយជីវិតរបស់ទៀននឹងមិនត្រូវបានធ្វើអោយខ្លីឡើយ។ សុភមង្គលមិនដែលធ្លាក់ចុះដោយការចែករំលែកនោះទេ។”
“កុំអាស្រ័យទៅលើអតីតកាល កុំសុបិន្តសម្រាប់អនាគត ចូរសញ្ជឹងគិតពីពេលវេលាបច្ចុប្បន្ន។”
“បើទោះបីជាអ្នកបានអានពាក្យស័ក្តសិទ្ធជាច្រើនបើទោះបីជាអ្នកនិយាយច្រើនតើចំនុចល្អអ្វីដែលពួកគេនឹងធ្វើប្រសិនបើអ្នកមិនបានប្រព្រឹត្តដោយពឹងផ្អែកទៅលើពួកគេ ?”
“សូម្បីតែការស្លាប់ គឺមិនត្រូវបានធ្វើឱ្យភ័យខ្លាច ដោយបុគ្គលដែលបានរស់នៅយ៉ាងស្អុកស្គម្ភ។”
“សន្តិភាព គឺកើតចេញមកពីខាងក្នុង។ កុំស្វែងរកវានៅខាងក្រៅ។”
“នៅលើមេឃ គឺមិនមានអ្វីសំគាល់ខាងកើត និងខាងលិចទេ ក៏ប៉ុន្តែមនុស្សបង្កើតការ សំគាល់ទាំងនោះចេញពីក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ហើយបន្ទាប់មកក៏គិតថា ពួកគេ គឺពិត។”
“ប្រសិនបើយើងអាចមើលឃើញច្បាស់អព្ភូហេតុរបស់ផ្កាមួយទងនោះជីវិតរបស់ យើងនឹងអាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។”
“មានតែបរាជ័យពិតក្នុងជីវិតទេ ដែលមិនពិតចំពោះអ្វីមួយល្អបំផុតដែលត្រូវបានដឹង។”

៥. សំណួរសរសេរ សម្រាប់វាយតម្លៃសិស្ស

១) តើអាកប្បកិរិយា/ទង្វើអ្វី ដែលអ្នកអាចពណ៌នា ជាលក្ខណៈអវិជ្ជមានចំពោះស្ថានការណ៍មួយនេះ?(៤ពិន្ទុ)
២) តើអាកប្បកិរិយា/ទង្វើអ្វី ដែលអ្នកអាចពិពណ៌នា ជាលក្ខណៈវិជ្ជមានចំពោះស្ថានការណ៍មួយនេះ?(៤ពិន្ទុ)
៣) តើអ្នកគិតដូចម្តេចដែរ ចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានរៀនដោយផ្ទាល់ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំនេះ ដែលបានបង្កើននូវការយល់ដឹងពីខ្លួនរបស់អ្នក ដែលក្នុងនាមជាមនុស្សម្នាក់?(៣ពិន្ទុ)
៤) តើអ្នកគិតដូចម្តេចដែរ ចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានរៀនដោយផ្ទាល់ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំនេះ ដែលបានបង្កើនសមត្ថភាពរបស់អ្នក ដើម្បីពង្រឹងការទំនាក់ទំនងសង្គមឱ្យកាន់តែមានភាពរឹងមាំ?(៤ពិន្ទុ)

ការផ្តល់ពិន្ទុ ៖

១) ឱ្យចាប់ពី១ រហូតដល់៤ពិន្ទុ សម្រាប់អាកប្បកិរិយា/ការសម្រេចចិត្តអវិជ្ជមាន ដែលសិស្សបានផ្តល់ឱ្យ ដោយធ្វើការប្រើប្រាស់បញ្ជីដែលមាននៅក្នុងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ ដើម្បីជួយណែនាំអ្នក។
២) ឱ្យចាប់ពី១ រហូតដល់៤ពិន្ទុ សម្រាប់អាកប្បកិរិយា/ការសម្រេចចិត្តអវិជ្ជមាន ដែលសិស្សបានផ្តល់ឱ្យនូវការប្រើប្រាស់បញ្ជីដែលមាននៅក្នុងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រូ ដើម្បីជួយណែនាំអ្នក។

ចំពោះសម្លើយសម្រាប់សំណួរ ទី៣) និង ទី៤) នឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ដរាបណាអ្នកពេញចិត្តថា សិស្សទាំងអស់បង្ហាញនូវការសិក្សា ដែលអាចឱ្យពួកគេអនុវត្តបាន តាមរយៈចម្លើយរបស់ពួកគេ ដែលអាចផ្តល់ឱ្យពួកគេចំនួន២ពិន្ទុ។

កំរិតនៃការផ្តល់ពិន្ទុ-ពិន្ទុនៅក្នុងការធ្វើតេស្តនេះ គឺទាក់ទងទៅនិងពិន្ទុទូទៅ

%ឆ្លើយបានត្រឹមត្រូវ	ពិន្ទុ	និទ្ទេស
៦៦%ទៅ១០០%ល្អ	ច្រើនជាង៩ពិន្ទុ	ល្អ
៥១%ទៅ៦៥%ល្អ	៨ទៅ៩ពិន្ទុ	បង្គួរ
ក្រោម៥០%ល្អ	តិចជាង៨ពិន្ទុ	ខ្សោយ

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.១ : គំរូប័ណ្ណវាយតម្លៃ (សម្រាប់គ្រូ)

ប័ណ្ណវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សម្នាក់ៗ

ឈ្មោះសិស្ស .... សាលា...................... . ខេត្ត.............. ស្រុក................. ថ្នាក់ទី .... ប្រធានបទ...............

	ចំណុចត្រូវដាក់ពិន្ទុ	ពិន្ទុ (១-១៥)	និទ្ទេស
កិច្ចការទី ១: តេស្តចំណេះដឹង (សំណួរសរសេរ)			
សំណួរសរសេរមានពិន្ទុសរុប ១៥ ពិន្ទុ	បើពិន្ទុ 0 ដល់ ៧=ខ្សោយ/ បើ ៨ ដល់ ១០=មធ្យម / បើ ១១ ដល់ ១៥=ល្អ)		
	សង្កេតឥរិយាបថសិស្ស	ពិន្ទុ (១-៥)	និទ្ទេស
១	**ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងការសហការ :** សកម្មភាពពិភាក្សាជាមួយសមាជិកទាំងអស់ក្នុងក្រុម និងធ្វើការបានប្រសើរ ជាមួយក្រុម ។ សិស្សស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក និងផ្តល់យោបល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។		
២	**ការវិភាគល្អិតល្អន់ និងការដោះស្រាយបញ្ហា :** ផ្តល់ចម្លើយដោយមានហេតុផល និងអំណះអំណាងច្បាស់លាស់ និងអាចកំណត់ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាងាយៗដែលជួបប្រទះ ។		
៣	**ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង :** មិនមានការបារម្ភច្រើន ក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត និងដឹងច្បាស់ថាខ្លួនគេកំពុងនិយាយឬធ្វើអ្វីមួយ ។		
៤	**ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង :** កំឡុងពេលធ្វើបទបង្ហាញនិងពិភាក្សាក្រុម សិស្សមានទំនុកចិត្តក្នុងការនិយាយ និងចូលរួមក្នុងក្រុម		
៥	**ការលើកទឹកចិត្ត និងការយល់ចិត្ត:** សិស្សចង់បន្តរៀនសូត្របន្ថែមពីប្រធានបទនេះ ហើយយល់ច្បាស់ខ្លឹមសារក្នុង ប្រធានបទ និងការអនុវត្តផ្ទាល់ ។		
៦	**ចរិត : សិស្ស**មានចិត្តអំណត់និងអារម្មណ៍ល្អនៅក្នុងការសិក្សា ។		
៧	**ការបង្កើតថ្មី :** សិស្សបង្ហាញនូវភាពច្នៃប្រឌិតក្នុងការរៀបចំការធ្វើបទបង្ហាញផលិតផល នៅកំឡុងពេលសិក្សា ដោយបង្ហាញចេញនូវគំនិតជាច្រើន ។		
	សរុបសង្កេតឥរិយាបថសិស្ស		
សង្កេតឥរិយាបថសិស្សមានពិន្ទុសរុប ៣៥ ពិន្ទុ (បើពិន្ទុ 0 ដល់ ១៧ =ខ្សោយ/ បើ ១៨ ដល់ ២៣=មធ្យម / បើ ២៤ ដល់ ៣៥=ល្អ)			
ពិន្ទុសរុបសំណួរសរសេរ និងសង្កេតឥរិយាបថសិស្ស (បើពិន្ទុ 0 ដល់ ២៤=ខ្សោយ/ បើ ២៥ ដល់ ៣៣=មធ្យម / បើ ៣៤ ដល់ ៥០=ល្អ)			

ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះគ្រូ

ឧបសម្ព័ន្ធ ១.២ : តារាងបូកសរុបរបាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្សប្រចាំថ្នាក់

ខេត្ត .... ស្រុក ....សាលា .... ថ្នាក់ទី .... ប្រធានបទ ....

ល.រ	ឈ្មោះសិស្ស	សំណួរសរសេរ		ឥរិយាបថ		សរុប	
		ពិន្ទុ	និទ្ទេស	ពិន្ទុ	និទ្ទេស	ពិន្ទុ	និទ្ទេស
១							
២							
៣							
៤							
៥							
៦							
៧							
៨							
៩							
១០							
១១							
១២							
១៣							
១៤							
១៥							
១៦							
១៧							
១៨							
១៩							
២០							
២១							
២២							
២៣							
២៤							
២៥							
២៦							

បានឃើញ និងឯកភាព

នាយកសាលា

ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះគ្រូបង្រៀន

ការអង្កេតថ្នាក់រៀន					**ការវាយតម្លៃគ្រូបំណិនជីវិត**
សាលារៀន				គ្រូ	អ្នកសង្កេត
កាលបរិច្ឆេទ	ការចាប់ផ្ដើមមេរៀន	ការបញ្ចប់មេរៀន	ថ្នាក់	ចំនួនសិស្សដែលបានចុះឈ្មោះ/មានវត្តមាន	ប្រធានបទបំណិនជីវិតៈ
តើមេរៀនបង្ហាញពីអ្វី?					

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ – ការរៀបចំ – តើបន្ទប់រៀន..	ពិន្ទុ	កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង
មានសណ្ដាប់ធ្នាប់ ហើយ ត្រៀមសម្ភារៈរួចជាស្រេចសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងមេរៀននេះ?	1-2-3-4-5	
បង្ហាញសិស្សនូវសម្ភារៈដែលបានធ្វើកាលពីមេរៀនមុន	1-2-3-4-5	
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ - ការសិក្សា - តើសិស្ស...	**ពិន្ទុ**	**កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង**
មានចំណាប់អារម្មណ៍ និងចូលរួមក្នុងការងាររបស់ពួកគេដែរឬទេ?	1-2-3-4-5	
ធ្វើការក្នុងក្រុមខុសៗគ្នាក្នុងកំឡុងពេលបង្រៀន ដោយមានតួនាទីក្រុមច្បាស់លាស់	1-2-3-4-5	
រីករាយជាមួយមេរៀនដែលគ្រូបង្រៀន	1-2-3-4-5	
បង្ហាញចំណេះដឹង ឬបំណិនពីមេរៀនមុន	1-2-3-4-5	
លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ – ការបង្រៀន – តើគ្រូ..	**ពិន្ទុ**	**កំណត់សម្គាល់យោងតាមភស្តុតាង**
អនុវត្តតាមកិច្ចតែងការបង្រៀនដែលមានឬទេ?	1-2-3-4-5	*សូមបញ្ជាក់ធាតុណាមួយដែលត្រូវបានប្រើ*
ប្រើប្រាស់ធនធានសហគមន៍ក្នុងការបង្រៀនមេរៀននេះ ឬប្រើប្រាស់សហគមន៍ទាំងស្រុង?	1-2-3-4-5	

ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របង្រៀនបែបអន្តរកម្ម/សកម្ម ឧ.ផែនទីគំនិត, ករណីសិក្សា, ការសម្តែងតួ, ល្បែងកំសាន្ត...	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ប្រភេទសំណួរផ្សេងៗ	1-2-3-4-5	
ប្រើប្រាស់ធនធានបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង ឬឯកសារបន្ថែមដើម្បីពន្យល់មេរៀន	1-2-3-4-5	
ចាប់ផ្តើមតាមពេលកំណត់ និងប្រើប្រាស់ពេលវេលាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព	1-2-3-4-5	
ផ្តល់មតិយោបល់វិជ្ជមានដើម្បីជំរុញការសិក្សា និងបង្កើនទំនុកចិត្តដល់សិស្ស	1-2-3-4-5	
ជួយសិស្សជាលក្ខណៈបុគ្គលចំពោះសិស្សណាដែលមានការលំបាក	1-2-3-4-5	
កត់ត្រាការវិវត្តនៃអត្តចរិតសិស្សក្នុងតារាងវាយតម្លៃការសិក្សារបស់សិស្ស?	1-2-3-4-5	

បន្ទាប់ពីផ្នែកនេះ ចូរប្រើប្រាស់កំណត់ត្រារបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគ្រូ។ **សុំឱ្យគ្រូកំណត់ចំណុចល្អរបស់មេរៀន** ហើយស្នើសុំការផ្លាស់ប្តូរ ឬការកែលម្អ។ ធ្វើការជាមួយគ្រូដើម្បីកំណត់ភាពខ្លាំង។ ធ្វើការផ្តល់គំនិតចំពោះការកែលម្អ។ ការសង្កេតត្រូវបានបញ្ចប់ ដោយធ្វើការសម្ភាសន៍។

ចំណុចខ្លាំង	គំនិតសម្រាប់កែលម្អ

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់អ្នកវាយតម្លៃ ....

ហត្ថលេខា និងឈ្មោះរបស់គ្រូ ....

តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេច?
ក្រៀមក្រំ
សប្បាយ
ខឹង
ភ័យខ្លាច សប្បាយចិត្ត
ភ្ញាក់ផ្អើល ធម្មតា
USAID