

อีก ๆ ต่าง
ครียดสูง
นะ

ยังมีความรู้เยอะ ก็ยัง
กำจัด "ความรู้ที่ไม่
ปลอดภัย" ได้มากขึ้น

การ์ตูน จิตวิทยา เด็กปฐมวัย

เล่ม 3 : ความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ตัวเอง

ไม่เป็นไร เพราะทุกคน ต่างก็มีอารมณ์ไม่ดีกันบ้าง

ผู้เขียน : สถาบันวิจัยสุขภาพจิตเสี่ยวเหอ
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

หากเก็บไว้ในใจ
ก็จะรู้สึกแย่นะ

ระบายความทุกขในใจ
ออกไป รู้สึกดีขึ้นเยอะเลย

ฉันทัดแล้ว การร้องไห้
เป็นการแสดงความ
อ่อนแอ ฉะนั้นห้าม
ร้องไห้เด็ดขาด

หัวเราะและร้องไห้
คือการระบายออก
ที่ปกติ ร้องไห้ไม่ใช่
เรื่องน่าขายหน้า

แข่งบอลกับห้อง
ต่าง ๆ กลุ่มใจจึง ถ้าแพ้
จะเป็นยังไงล่ะเนี่ย

คงทำได้แค่พยายามเตะ
ให้เต็มๆ มีการแข่งขัน
จึงมีพัฒนาการ

โกรธแล้วไม่ได้
มันไม่ใช่โกรธ

ความจริงยอมรับว่าโกรธก็
ไม่เห็นเป็นไร การยอมรับว่า
โกรธคือก้าวแรกของการเรียนรู้
ที่จะควบคุมอารมณ์ตัวเอง

จิตดีตั้งแต่เยาว์วัย เมื่อ

ตกลงกับเพื่อนไว้แล้วแต่อีกฝ่าย
เปลี่ยนใจ นำไม่ไหวจริง ๆ

ในเรื่องที่เกิดขึ้นให้ตีเสียก่อน
บางทีหลังจากที่เรารู้สาเหตุ
ก็อาจให้อภัยอีกฝ่ายก็ได้



05

การ์ตูนจิตวิทยาเด็กปฐมวัย เล่ม 3

ผู้เขียน : สถาบันวิจัยสุขภาพจิตเสี้ยวเหอ
ผู้วาด : ช่งเคอ
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์
บรรณาธิการ : ณราชิต นามเรืองศรี
พิสูจน์อักษร : วรณพร คิตติจรัส, พัชรพร นิมนิยม, อรินดา ผดุงอะ
ISBN : 978-616-8295-21-2
ราคา : 200 บาท
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2564
สงวนลิขสิทธิ์ : พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

Original Title : 《小学生心理学漫画 3, 情绪自控力：没关系，每个人都会心情不好 / 小禾心理研究所著 . — 南京 : 江苏》

Author : 小禾心理研究所

Chinese edition copyright © 2019 by Dook Media Group Limited.

Thai edition copyright © 2021 by Wara Publishing Co., Ltd.

License arranged by Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing, Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

เลขเรียกหนังสือ... WS109

จัดพิมพ์โดย : บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด
73/411 ม.5 ต.เสาธงหิน
อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140
โทร. 02 058 1688

ด.19/ก 2564 ด.3

เลขทะเบียนหนังสือ... 00001044

วันที่ลงทะเบียน... 26.ก.ย 2565

ได้มาจาก... มือนางนก 2565

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 ม.2 ถ.บางกรวย-จตุรรม
ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทร. 02 423 9999 โทรสาร 02 449 9500-6
www.naiin.com

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

กรณีที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อบริจาค ผูกอบรม มอบเป็นของขวัญ
หรือเพื่อจำหน่าย สามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด

สารบัญ

ส่วนที่ 1 รู้จักความเครียด

- | | | |
|----|-------------------------|-----|
| 01 | ความเครียดคืออะไร | 010 |
| 02 | เหตุใดจึงเกิดความเครียด | 013 |
| 03 | เป็นมิตรกับความเครียด | 016 |

ส่วนที่ 2 ประยุกต์ใช้

- | | | |
|----|--------------------------------------------|-----|
| 04 | ใกล้สอบปลายภาคแล้ว | 026 |
| 05 | สมัครลงเรียนพิเศษมากเกินไป | 029 |
| 06 | เผชิญหน้ากับความคาดหวังของพ่อแม่ | 032 |
| 07 | ใกล้ขึ้นเวทีแล้ว | 035 |
| 08 | เมื่อถูกเลือกเป็นตัวแทนห้อง | 038 |
| 09 | โดนไหว้วานให้ทำธุระบางอย่าง | 041 |
| 10 | เมื่อเผชิญหน้ากับการแข่งขัน | 045 |
| 11 | ความเครียดที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย | 048 |



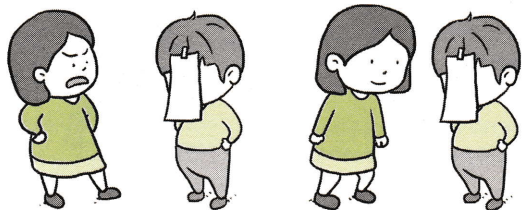
ส่วนที่ 3 วิธีการ

- | | | |
|----|-----------------------------------------|-----|
| 12 | อาศัยการคบเพื่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียด | 058 |
| 13 | เขียนสาเหตุของความเครียดออกมา-บอกคนอื่น | 061 |
| 14 | ทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุข | 064 |
| 15 | หันเหความสนใจ | 067 |
| 16 | ลองหัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง | 070 |
| 17 | ลองพักผ่อนมาก ๆ นอนหลับให้เพียงพอ | 073 |
| 18 | ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่หรือครู | 076 |



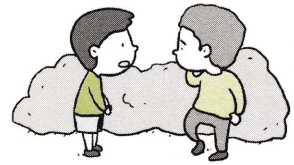
ส่วนที่ 4 ทำความรู้จักกับความโกรธ

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 19 | ความโกรธคืออะไร | 088 |
| 20 | เหตุใดจึงโกรธ | 091 |
| 21 | การโกรธไม่ใช่เรื่องแย่ | 094 |



ส่วนที่ 5 ประยุกต์ใช้

- | | | |
|----|------------------------------------------|-----|
| 22 | โดนคนอื่นแซงคิวตอนที่เรากำลังเข้าคิวอยู่ | 106 |
| 23 | คิดว่าครูไม่มีเหตุผลจึงโกรธ | 109 |
| 24 | ไม่รักษาคำพูด | 112 |
| 25 | รู้สึกเหมือนโดนหลอก | 115 |
| 26 | เพื่อนหรือครูบางคนสร้างปัญหาให้เรา | 118 |
| 27 | เมื่อทะเลาะวิวาท | 121 |
| 28 | รู้สึกเหมือนมีแค่เราที่เสียเปรียบ | 124 |
| 29 | ของที่ให้ยืมไปไม่ได้กลับคืนมา | 127 |
| 30 | เมื่อถูกพ่อแม่เข้าใจผิด | 130 |
| 31 | พบว่าเพื่อนกำลังนินทาเรา | 133 |



ส่วนที่ 6 วิธี

- | | | |
|----|------------------------------------------------|-----|
| 32 | ทางลัดทำให้ตัวเองไม่โกรธ | 144 |
| 33 | หลังจากที่ตัวเองตัดสินใจจะโกรธแล้วควรทำอย่างไร | 147 |
| 34 | ลองเปลี่ยนวิธีมองปัญหา | 150 |
| 35 | เรียนรู้การให้อภัย | 153 |
| 36 | ลองปลอบเพื่อนที่กำลังโกรธ | 156 |

